

# STAGE

3 SEMAINES  
*en complément de la cure thermale conventionnée*



## ENDOMÉTRIOSE ADÉNOMYOSE

*avec l'association DouzeFOISparAN*

© PUBLIC CONCERNÉ : jeunes filles ou femmes diagnostiquées



Maladies complexes générant des douleurs chroniques, difficiles à vivre, voire invalidantes, avec un retentissement important sur la vie personnelle, professionnelle, conjugale et sociale.

## CE STAGE S'ARTICULE AUTOUR D'UN PROGRAMME ASSOCIANT LA CURE THERMALE ET LES PRISES EN CHARGE SUIVANTES :

- Ateliers psychoéducatifs en groupe
- Ateliers santé
- Entretiens psychologiques individuels
- Suivi évaluatif individualisé

## OBJECTIFS

- Travailler les représentations sur l'endométriose et l'adénomyose
- Différencier les symptômes du syndrome prémenstruel, des symptômes de l'endométriose et/ou adénomyose
- Lister les moyens de médication et de contraception
- Se sensibiliser à des pratiques sportives
- Prendre confiance en son corps
- Découvrir les bases de l'alimentation anti-inflammatoire
- Apprendre à réguler ses émotions
- Être à l'écoute des sensations, des douleurs et des mal-être(s) de son corps
- Identifier le lien entre stress, douleur et fatigue



*Ce stage ne bénéficie pas de prise en charge par la Sécurité Sociale.*



Appelez le **05 46 39 62 37**  
ou scannez le QR code pour connaître les dates



### RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS

[www.thermes-saujon.fr](http://www.thermes-saujon.fr)

05 46 39 62 37

[ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr](mailto:ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr)