

# STAGE

## 3 SEMAINES

*en complément de la cure thermale conventionnée*



## MIEUX VIVRE AVEC LA FIBROMYALGIE



La douleur impacte toutes les sphères de notre vie. Bien souvent, face à la douleur, notre première réaction est une obsession de la douleur. Malheureusement cette phase entraîne un accroissement des tensions comme de l'intensité douloureuse.

## 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

- Définir la fibromyalgie et ses conséquences
- Repérer les mécanismes de la douleur et la gestion du stress
- Identifier les facteurs aggravant ou abaissant l'intensité douloureuse
- Retrouver une hygiène de vie adaptée
- Identifier ou développer des outils de gestion de la douleur



*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)