

École Thermale
du Stress

MIEUX VIVRE VOTRE FIBROMYALGIE

**STAGE 2022
3 SEMAINES**



18 jours en complément
d'une cure thermale
conventionnée.

*La douleur ne fait pas que mal,
elle obsède et fait déprimer.*

Les douleurs chroniques généralisées entraînent le sujet souffrant dans une spirale infernale. La douleur impacte toutes nos sphères de vie, notre rapport au corps et au temps. 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.

Au cours de ce stage, nous vous proposons de mieux comprendre le mécanisme de la douleur, d'identifier les facteurs accroissant ou réduisant son intensité, afin de gérer au mieux le quotidien. Vous serez également amenés à découvrir l'efficacité des soins thermaux pour réduire la douleur en abaissant les tensions musculaires et les ressentis douloureux.

Ce stage de 3 semaines s'articule autour d'un programme associant les activités suivantes :

- Ateliers psycho-éducatifs en groupe (13 pers. max.)
- Séances sport / bien-être
- Entretiens psychologiques individuels
- Suivi évaluatif individualisé
- Cure thermale conventionnée

OBJECTIFS DU STAGE



- Définir la fibromyalgie, ses conséquences et le mécanisme de la douleur
- Lutter contre la kinésiophobie et la perte musculaire, ou contre l'hyperactivité
- Repérer les facteurs de personnalité pouvant être impliqués
- Identifier les facteurs aggravant ou abaissant l'intensité douloureuse
- Retrouver une hygiène de vie adaptée ; améliorer le sommeil
- Identifier ou développer des outils de gestion de la douleur



TARIFS

260 €

300 €

avec 2 entrées
Spa Thermal Philae

-15 %

SUR VOTRE HÉBERGEMENT

si vous logez dans une de nos
résidences (selon disponibilités)



DATES

POUR CONNAÎTRE LES DATES DU STAGE :
Appelez le **05 46 39 62 37**
ou scannez le QR code



 **CE STAGE NE BÉNÉFICIE PAS DE PRISE EN CHARGE DE LA SÉCURITÉ SOCIALE.**



Les Thermes de
SAUJON



INFORMATIONS & RÉSERVATIONS

En ligne sur le site des Thermes de Saujon

www.thermes-saujon.fr/eco-le-thermale-du-stress

Par tél. : 05 46 39 62 37 - @ : ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr