

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
● 05 46 39 62 37
● ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr