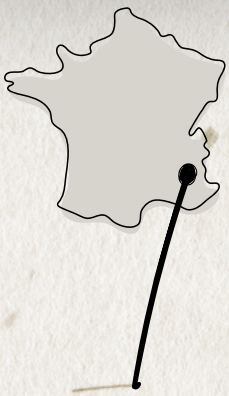
Douleurs chroniques

Mieux vivre grâce à l'activité physique adaptée

Formule Accompagnée



Trièves
ISÈRE (38)

Lavars (Isère)
Du 22 au 26 septembre 2025
5 jours / 4 nuits

Le Trièves est une magnifique région naturelle et touristique située dans le sud de l'Isère, entre Grenoble et le Vercors, et au pied du massif du Dévoluy. Cette région est appréciée pour ses paysages préservés, ses montagnes, ses vastes forêts et ses prairies, offrant une ambiance paisible et authentique, loin du tourisme de masse.
La région se distingue par son accueil chaleureux et ses valeurs écologiques, faisant du Trièves un lieu parfait pour se ressourcer et se reconnecter avec la nature.

Côté Hébergement

Installez-vous dans ce grand gîte tout confort, niché dans un cadre naturel spectaculaire avec vue imprenable sur le Trièves.
Il est composé de 5 chambres chaleureuses, une cuisine entièrement équipée, son salon convivial, et ses extérieurs soignés avec terrasse, barbecue et jardin.
Profitez d'un espace bien-être complet avec sauna et jacuzzi extérieur chauffé pour des moments de détente absolue.

Côté Restauration

Vos accompagnatrices du séjour, sauront vous concocter de bons plats régionaux et locaux tout au long du séjour :

- Petit déjeuner complet avec produits locaux.
- Déjeuner et diner avec produits locaux et plats confectionnés avec amour

Offrez-vous une parenthèse pour souffler, bouger autrement et retrouver le plaisir d'être bien !

Et si, malgré la douleur, vous pouviez reprendre confiance en votre corps ?
Et si vous découvriez des solutions douces et efficaces pour vous sentir mieux au quotidien ?
Ce séjour est une invitation à sortir de l'isolement, à reprendre le pouvoir sur votre santé et à vivre un moment rien que pour vous, dans le cadre ressourçant et apaisant du Trièves.

Pour qui ?

Ce séjour s'adresse aux personnes de tout âge, confrontés à des douleurs persistantes ou récurrentes, diagnostiquées ou non, qui impactent leur quotidien et leur qualité de vie.
Il est particulièrement adapté aux personnes :

- Atteintes de douleurs chroniques (Fibromyalgie, Lombalgies ou cervicalgies chroniques, Arthrose ou polyarthrite, Troubles musculosquelettiques, Séquelles douloureuses post-traumatiques ou post-opératoires, Migraines chroniques, douleurs neuropathiques, etc.)
- Qui se sentent isolées ou incomprises face à des douleurs invisibles
- Ayant besoin de retrouver confiance en leur corps, de sortir du cercle douleur-inactivité
- En recherche de solutions naturelles et complémentaires pour mieux gérer la douleur au quotidien (activité physique adaptée, relaxation, respiration, etc.)

Objectifs du séjour

- Comprendre les mécanismes de la douleur chronique et apprendre à mieux la gérer au quotidien
- Découvrir et pratiquer des activités physiques adaptées en douceur, pour bouger sans douleur
- Apprendre à écouter son corps et à adapter ses efforts
- Explorer des outils concrets pour apaiser le stress et améliorer le sommeil (relaxation, respiration, pleine conscience)
- Retrouver confiance en ses capacités physiques et renouer avec le plaisir d'agir

Aucune condition physique particulière n'est requise. Le séjour est encadré par des professionnels formés à l'accompagnement des personnes vivant avec des douleurs chroniques, dans une approche douce, respectueuse et progressive. Ici, pas de pression. Pas de performance. Juste un espace pour se reconnecter à soi, retrouver de la mobilité, du confort, du souffle, du lien… et l'envie d'avancer autrement.

Votre programme

Ce séjour vous invite à explorer le mouvement autrement.
Grâce à l'activité physique adaptée, vous apprendrez à écouter votre corps, à en prendre soin, et à mieux gérer la douleur au quotidien.
Ajoutez à cela des temps de détente, de partage, de découverte...
Et vous voilà sur le chemin du mieux-être.

Activité physique adaptée

Tonifier en douceur pour stabiliser, soutenir et redonner confiance à votre corps en mouvement.

Stretching

Retrouver de la fluidité dans vos gestes, libérer les raideurs, et délier les tensions.

Marche douce en pleine nature

Avancer à son rythme, se reconnecter à la nature, et faire du mouvement un moment de liberté.

Conscience corporelle & relaxation

Respirer, ressentir, relâcher : une pause pour écouter votre corps et apaiser les tensions profondes.

Automassage

Apprendre à soulager ses tensions par des gestes simples, ciblés et accessibles, pour prendre soin de soi en toute autonomie.

Voyages sonores

Un moment de détente profonde guidé par les sons. Grâce aux vibrations d'instruments comme les bols tibétains ou les gongs, le corps et l'esprit se relâchent.

Jacuzzi, sauna & siège massant

Se laisser envelopper par la chaleur et le calme pour détendre les muscles, apaiser la douleur et s'offrir un véritable moment de lâcher-prise.

Ateliers

Parler ma douleur : Exprimer ce qui pèse, partager ce que l'on vit, pour alléger le corps et l'esprit.
Comprendre la douleur chronique : Mieux comprendre pour mieux agir; des clés pour reprendre le pouvoir sur la douleur.

Ce qui est inclus

- Pension complète
- 4 nuits en gîte à Lavars
- Chambre twin
- Les draps et le linge de toilette
- Les activités et visites mentionnées dans le programme

Ce qui n'est pas inclus

- Le transport jusqu'au lieu du séjour
- Le transport sur place pour se rendre aux activités
- Les activités ou visites non mentionnées dans le programme
- Les assurances voyage
- Les dépenses personnelles
- Tout ce qui n'est pas noté dans « ce qui est inclus »

Informations utiles

- Apporter votre tapis pour les activités.
- Possibilité de chambre individuelle.

à partir de

529 €

en pension complète par personne
activités incluses

PROTÉGEZ
VOTRE VOYAGE
avec nos assurances
(Plus de détails en dernière page)

Réservez votre séjour sport santé en 3 étapes

Contact & échange

Prenez contact avec nous (téléphone, mail ou formulaire).
Nous échangeons avec vous pour cerner vos attentes et vous proposer le séjour le plus adapté.

Validation

Vous recevez une offre détaillée. Si elle vous convient, vous signez le devis et le contrat, puis versez l'acompte.

Préparation & départ

Avant le séjour, nous vous envoyons toutes les infos pratiques. Le jour J, vous partez en toute sérénité !

Voyagez l'esprit léger avec nos assurances

Aucune garantie d'assurance n'est incluse dans nos séjours, nous vous invitons à souscrire à une des garanties proposées :

- **Annulation** : Remboursement jusqu'à 16 000 €/personne si vous ne pouvez pas partir.
- **Multirisques** : Couverture complète incluant annulation, vol manqué, bagages, accident, responsabilité civile, rapatriement…

Détail des garanties disponible sur demande.

Restons en contact

www.parenthesesportsante.fr
contact@parenthesesportsante.fr
04 65 84 38 72

Retrouvez nous également sur les réseaux sociaux

WhatsApp

Société Parenthèse Sport Santé
SAS, au capital de 10 000€, inscrite au RCS de GRENOBLE sous le n°929 374 957
Registre des Opérateurs de voyages et de séjours n°IM038240003 (Atout France)
Assurance RCP : Hiscox SA (Contrat N°HA PRC0398777)
Garantie financière : Accelerant Insurance Europe SA (Contrat N°A54975)
TVA Intracommunautaire : FR 48929374957
4 rue Simone de Beauvoir 38400 SAINT MARTIN D'HERES

Parenthèse
SPORT SANTÉ