



LES THERMALIES EN BREF...

30^{ème} édition du Salon Les Thermalies

Du jeudi 19 au dimanche 22 janvier 2011

Carrousel du Louvre

99 rue de Rivoli – 75001 Paris

Du jeudi au samedi de 10h à 19h et le dimanche de 10h à 18h

Plus d'infos sur : www.thermalies.com

NOUVEAUTES & TENDANCES

Véritable vitrine du bien-être, les Thermalies captent l'air du temps et révèlent chaque année les dernières tendances en matière de bien-être par l'eau. La 30^{ème} édition reste fidèle à cette mission.

CULTIVER LA ZEN ATTITUDE

Rythme de vie effréné ? Corps et esprit fatigués ? Qui n'a jamais ressenti les effets du stress ? Tensions physiques et psychologiques à répétition finissent par créer un état de fatigue et d'épuisement de l'organisme. Suivre une cure anti-stress est une solution efficace pour soulager les symptômes du stress, prendre du recul et se ressourcer. Les bienfaits de l'eau permettent de recharger les batteries, aident à apaiser les tensions et à retrouver l'harmonie intérieure.

DIRE « NON » AU STRESS AU VICHY SPA HOTEL & RESORT LE CÉLESTIN

Réputée pour ses eaux chaudes aux vertus curatives et la beauté de son architecture, Vichy reste un cadre idéal pour décompresser et prendre du recul. Le programme « **Célest anti-stress** » aide à retrouver l'équilibre psychique et physique, permet de comprendre et traiter les origines du mauvais stress. Cette cure de 6 jours repose sur un accompagnement global et un encadrement personnalisé assurés par une équipe de professionnels de la santé et du bien-être. La combinaison de 28 soins relaxants à l'eau thermale de Vichy et aux huiles essentielles accompagnés de séances de luxopuncture offre au corps une détente complète. Pour combattre le stress sur tous les fronts, l'établissement propose des ateliers dédiés à une alimentation favorisant le bien-être intérieur.



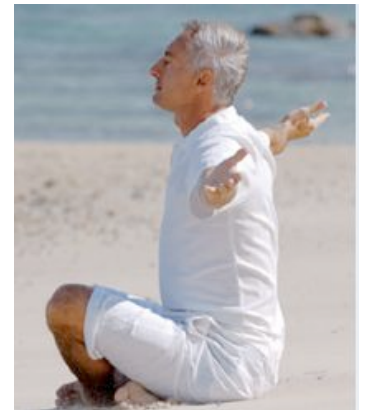
RETROUVER SÉRÉNITÉ ET SOMMEIL À DINARD



Le stress est bien le mal du 21^{ème} siècle, il est essentiel de le détecter dès l'apparition des premiers symptômes : nervosité, insomnies, sautes d'humeur, palpitations... Le centre de thalassothérapie Dinard sea & spa propose de retrouver la plénitude et un sommeil réparateur grâce à **la cure « Mer du sommeil »**. Ce programme d'une semaine, spécialement conçu pour aider à mieux dormir et à retrouver l'équilibre, propose un éventail de 30 soins répartis sur 6 jours. Au menu : 3 douches sous-marines, 3 enveloppements d'algues et 5 soins d'hydrothérapie pour se ressourcer et revitaliser son corps, 3 modelages relaxants et 3 massages pour recréer l'harmonie entre le corps et l'esprit, 3 séances de relaxation en bassin équipé de musique sous-marine et 5 séances de luxothérapie pour remédier aux troubles du sommeil.

ROSCOFF: MINI CURE POUR VAINCRE MAXI STRESS

Pour apprendre à s'oxygéner, à gérer son stress et se détendre grâce à une meilleure maîtrise du mental et du physique, le centre de thalassothérapie de Roscoff a mis en place un programme spécial de 3 jours. Cette **“Mini cure anti-stress”** propose 12 soins spécifiques pour vaincre les tensions accumulées. Au programme : 2 modelages anti-stress, une séance d'application d'algues pour détente le dos, 2 enveloppements minéralisants de crème d'algues, 2 douches sous affusion, 2 douches à jet, une douche sous-marine et 2 bains hydromassants. Une escapade idéale pour retrouver la "zen attitude" en trois jours !



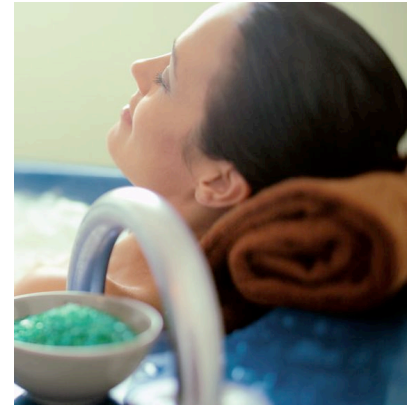
WEEK-END ANTI-STRESS AU PAYS BASQUE



Situé en plein cœur du Pays Basque, le Grand Hôtel Loréamar de Saint Jean de Luz propose à ses curistes de combattre les effets du stress en 3 jours. La nouvelle **cure « 123 dé-stress »** a pour objectif de cibler les sources du stress et apprendre à mieux résister à ses effets. Relaxation profonde, détente, récupération physique et psychologique permettent de relancer l'énergie vitale de l'organisme. Au programme de ce week-end zen de 3 jours : bilan général avec évaluation du niveau de stress et de la qualité du sommeil, cours de stretching et de yoga, un massage bien-être à l'huile de noisette, un massage de l'abdomen et du cuir chevelu, un massage aux huiles précieuses Payot, un massage « pluie de mer », un enveloppement au miel, jasmin, orange et cannelle et un soin du visage Payot.

OUBLIER SON STRESS AU RELAIS THALASSO LA BAULE

Anxiété, stress et surmenage sont des maux qui peuvent concerner toutes les générations. Le Relais Thalasso La Baule, ancré au coeur de l'une de plus belles plages d'Europe, propose un programme anti-stress pour aider à retrouver un réel équilibre du corps et de l'esprit de manière durable. Le protocole de cette fugue zen de 5 jours comprend un total de 15 soins. Parmi ceux-ci : un gommage au sel de Guérande, deux modelages sous pluie marine, deux enveloppements aux algues ou aux boues, un modelage californien, un modelage aroma relax, un soin sophrocéane, deux bains massants aux huiles essentielles et une séance de relaxation aqua musicale...



BON PLAN

Le centre de thalassothérapie Mercure Thalassa Fréjus rembourse votre billet A/R en train

Envie de décompresser, retrouver la forme, faire une cure maman/bébé ou suivre un programme minceur dans le cadre enchanteur de la Côte d'Azur ? Le centre de thalassothérapie Mercure Thalassa Fréjus sea & spa propose pour toute cure de 6 jours le remboursement de votre billet de train aller-retour à hauteur de 80€ par personne. Une bonne idée pour partir zen et l'esprit léger.

Contact Presse:

CMC

Catherine Magnien/Grazyna Bilinska

Tél. 01 56 81 31 21

cmagnien@cmcrp.fr/gbilinska@cmcrp.fr