

A woman with long, dark, wet hair is shown in profile, looking towards a large splash of water on the left side of the frame. The water is a vibrant blue with many bubbles. The woman has a slight smile and is holding a strand of her hair with her right hand. The background is a clear, bright blue sky.

22-25
JANVIER 2015

Dossier de presse

LE SALON DE L'EAU & DU BIEN-ÊTRE

THALASSO • THERMALISME • SPA • SANTÉ • BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE

THERMALIES 2015

DOSSIER DE PRESSE

I - LES THERMALIES, INFORMATIONS PRATIQUES

II - NOUVEAUTES ET TENDANCES DU BIEN-ETRE PAR L'EAU

III- THALASSOTHERAPIE ET SPA EN FRANCE

IV - THERMALISME ET SPA EN FRANCE

V - TOUR DU MONDE DU BIEN-ETRE

VI - LES BIENFAITS DE L'EAU

VII - CENTRES ET CURES : INFORMATIONS PRATIQUES

**CONTACTS PRESSE :
CMC - GRAZYNA BILINSKA
TEL : 01 56 81 31 21
gbilinska@cmcrp.fr**

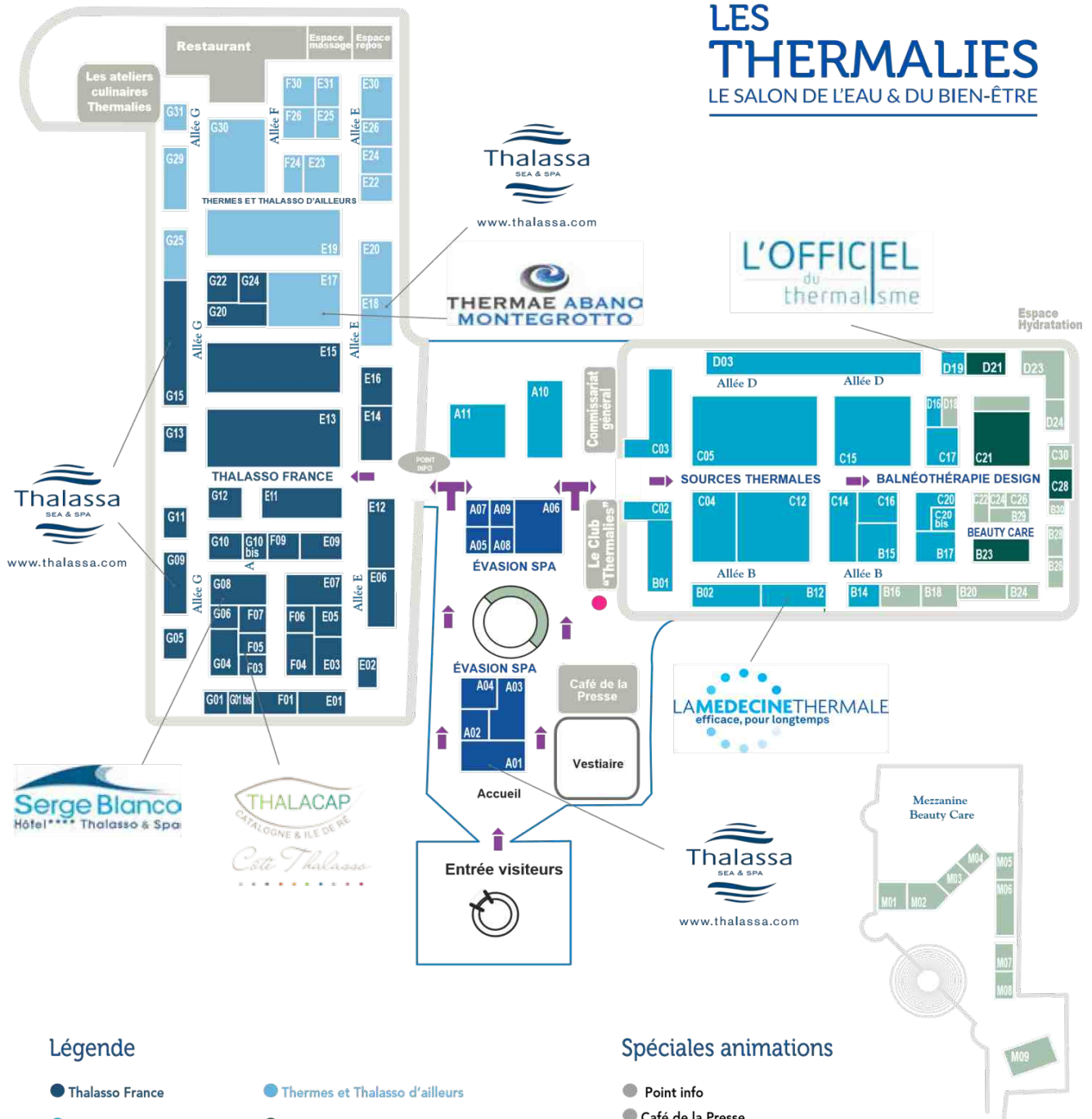
I – THERMALIES 2015

INFORMATIONS PRATIQUES

PLAN DU SALON

LES THERMALIES

LE SALON DE L'EAU & DU BIEN-ÊTRE



THERMALIES 2015

LE SALON DE L'EAU ET DU BIEN-ETRE

Du 22 au 25 janvier 2015, le Carrousel du Louvre accueille la 33^{ème} édition du Salon des Thermalies.

Seul salon dédié à l'eau et au bien-être, les Thermalies s'inscrivent comme le révélateur de tendances en matière de santé et de bien-être. Durant 4 jours, les Thermalies proposent aux visiteurs, toujours plus nombreux, un panorama complet de la thalassothérapie, du thermalisme, de la balnéothérapie et du spa.

UNE PALETTE DE PRODUITS TOUJOURS PLUS VARIEE

Durant 4 jours, près de 300 exposants mettent en valeur les points forts de leurs établissements et présentent leurs nouveautés. Techniques de soins exotiques, cures bio, soins privilégiant la santé ou cures destinées aux familles en passant par les nouvelles orientations thermales... le salon des Thermalies propose chaque année, un très large éventail de l'offre bien-être.

LES ANIMATIONS

- **Défilé de mode – Concours de jeunes créateurs « Dessine-moi un maillot de bain ».** Pour la troisième fois, les Thermalies accueillent un défilé de mode. Coup de projecteur sur le maillot de bain, un incontournable pour les curistes. Du jeudi au samedi, un défilé de **Angel & Miosotti**, une marque française de maillots de bain et vêtements de plage haut de gamme, qui se distingue par ses créations modernes chics et glamour. Le premier défilé de la marque sera suivi par une présentation de la collection de maillots de bain et beachwear, imaginées par des jeunes stylistes de **l'Ecole Supérieure d'Art Françoise Conte**. Depuis 1949, l'Ecole Supérieure d'Art Françoise Conte est spécialisée dans le stylisme et le design textile. Elle est devenue une référence dans ces domaines et les formations sont tournées vers les besoins spécifiques du monde professionnel. Les Thermalies se sont entouré des mannequins **du Groupe Art's**, que défileront sur les marches du Carrousel du Louvre, **le jeudi 22, le vendredi 23 et le samedi 24 janvier à 16h30.**
- **Des ateliers culinaires** orchestrés par les chefs des centres de thalassothérapie, mettent en lumière la cuisine du bien-être. « *Velouté d'artichauts à l'huile de noisette et ris de veau braisé* », « *Sorbet framboise à l'eau minérale Vichy Célestins* », « *Noix de Saint Jacques aux racines de persil et ravioles translucides de crevettes grises* »... Cette année encore, le Salon est l'occasion d'apprendre les recettes des meilleurs chefs. Pour la 33^e édition, à raison de six ateliers par jour, des chefs d'exception proposent pendant une heure des recettes exquises et équilibrées. Les chefs des établissements comme Thalazur, Radisson Cannes, Contrexéville, Châteaux des Tourelles ou encore Carnac sont au rendez-vous pour faire découvrir des plats bien iodés à déguster au salon ou à réaliser chez soi.

6 PAVILLONS THEMATIQUES

Elément fédérateur de ce salon, l'eau est présente sous toutes ses formes. Eau de mer, eau de source, eau qui soigne ou qui se boit... L'eau et ses bienfaits est déclinée dans 6 pavillons thématiques :

- **Thalasso France** : une découverte de toutes les richesses de l'univers marin et des dernières tendances en matière de cures et de soins.
- **Les Sources Thermales** : un espace dédié aux vertus curatives des eaux thermales avec un panorama complet des cures conventionnées et cures de bien-être.
- **Evasion Spa** : un pavillon consacré à la santé par l'eau, aux rituels de bien-être ancestraux, un tour du monde des hammams, saunas et massages.
- **Thermes et Thalasso d'ailleurs** : comme chaque année de nombreuses destinations internationales proposent aux visiteurs des séjours placés sous le signe du bien-être.
- **Balnéothérapie Design** : un rendez-vous unique avec le design et la technologie. Cet espace met en scène les équipements et aménagements en matière de balnéothérapie.
- **Beauty Care** : un véritable showroom qui honore le bien-être du corps et de l'esprit grâce à un éventail inédit de produits cosmétiques bio et nutritionnels.

Rappelons qu'en 2014, plus de 35 000 visiteurs ont témoigné leur intérêt et leur fidélité au salon des Thermalies.

THERMALIES 2015

INFORMATIONS PRATIQUES

DU JEUDI 22 AU DIMANCHE 25 JANVIER 2015
CARROUSEL DU LOUVRE
99, RUE DU LOUVRE – 75001 PARIS

OUVERTURE AU PUBLIC

Jeudi, vendredi et samedi de 10h00 à 19h00
Dimanche de 10h00 à 18h00

ACCES

Métro : lignes 1 et 7 – station Palais Royal / Musée du Louvre
Bus : lignes 21, 27, 39, 72, 81 et 95 – station Palais Royal

TARIFS

Tarif d'entrée grand public et professionnels : 10 € par personne
Entrée gratuite sur présentation d'une invitation

RENSEIGNEMENTS VISITEURS

Téléphone : 01 73 28 15 54
Web : www.thermalies.com

II – NOUVEAUTES ET TENDANCES DU BIEN-ETRE PAR L’EAU

THERMALIES 2015

NOUVEAUTÉS ET TENDANCES DU BIEN-ÊTRE

Le Salon des Thermalies permet aux exposants de mettre en valeur leurs nouveautés et les points forts de leurs établissements, mais aussi et surtout de capter l'air du temps et les tendances en matière de bien-être.

Thermalisme, thalassothérapie, spa... tous ces soins ont en commun le bien-être par l'eau. La lutte contre le burn-out, véritable maladie du siècle, la philosophie des soins exotiques, la pureté des soins marins, le plaisir des cures bien-être qui alternent les soins marins avec les soins au SPA, l'oxygène des cures sportives... les tendances se dessinent dans un domaine où le bien-être est roi. Voici quelques morceaux choisis.

QUAND LA FORME VIENT DE LA MER

Besoin de renouer avec l'effort, d'améliorer les performances ou tout simplement de retrouver une bonne hygiène de vie, les cures sportives ont été créées dans ce but. Les centres de thalassothérapie ont su allier les bienfaits de la mer à une activité physique permettant de reprendre le sport tout en douceur. Pour retrouver le bien-être et un esprit zen en profitant pleinement de l'air iodé, le centre **Alliance Pornic** met le sport à l'honneur avec sa nouvelle cure de 6 jours « Résolution Sport » destinée à ceux qui après une période d'inactivité physique souhaitent retrouver le goût du sport et ses effets positifs. Les **Thermes Marins de Saint-Malo** proposent de retrouver forme et vitalité grâce à la cure « Mer & Envie de sport » qui offre des soins marins et des exercices sportifs (un training aquatique, 3 défis aviron, un circuit training, une marche dynamique, un footing, un stretching...). Le centre **Carnac Thalasso & Spa** propose un programme énergétique très « girly » avec 5 jours de « Stage BioForm eau Féminin ». Ce programme s'adresse aux femmes qui souhaitent concilier course à pied et remise en forme à visée minceur. **Thalazur Cabourg** propose un coaching sportif individuel dans le cadre de la cure « Résolution Minceur ». Cette prise en charge qui associe le sport à la diététique permet, de manière harmonieuse, de retrouver une bonne hygiène de vie.

QUAND LA THALASSO AMÉLIORE LE MORAL

Aujourd'hui plus que jamais, face aux tensions et au surmenage, il est nécessaire d'apprendre à gérer son « capital santé » pour préserver son bien-être. La cadence effrénée de la vie quotidienne engendre un stress qui, quelques fois, peut paraître insurmontable. Pour lutter contre le stress et éviter qu'il domine le quotidien, il est nécessaire de réveiller ses sens et de libérer ses émotions. Associant les vertus des soins à base d'eau de la mer et les techniques de relaxation, des centres de la thalassothérapie proposent des soins qui permettent de récupérer et de retrouver une énergie durable. Le nouveau programme « Echapper au burn-out » proposé par **Novotel Dinard** s'adresse aux personnes dépassées, dévalorisées ou démotivées, qui souhaitent réagir avant l'épuisement qui met souvent la vie professionnelle et familiale en danger. Cette cure de 4 jours associe les bienfaits de la thalasso à des séances de relaxation et de stimulation sensorielle et de la musicothérapie. Le groupe **Thalacap** propose la cure « No stress » à l'huile de magnésium marine, une grande première dans l'univers de la thalassothérapie. La nouvelle « Cure Equilibre » proposée par le centre **Previthal Grandville** a pour objectif d'obtenir une détente physique et psychologique à très court terme. Ce programme de 6 jours s'adresse spécifiquement aux personnes « à bout » professionnellement ou personnellement. Des soins d'eau de mer, des modelages issus de la médecine chinoise et du coaching personnalisé programmés par la nouvelle cure « Recharge Énergétique » de **Thalazur Bandol**, sont une combinaison parfaite

pour rééquilibrer les énergies. Sur la Côte Basque, la nouvelle cure « Zen Philosophie » proposée par la **Thalasso Serge Blanco** ouvre la voie du bien-être par l'harmonisation des énergies et la détente corporelle. L'alliance de soins spécifiques et traditionnels permet de retrouver l'équilibre vital entre le corps et l'esprit.

FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE AVEC LES CURES DETOX

Notre organisme est constamment exposé à des toxines diverses, dues principalement au mode de vie, à l'alimentation et à la pollution. Pour éliminer ces toxines qui affaiblissent et fatiguent, une cure thalasso est une formule idéale. Les **Cures Marines de Trouville**, qui ouvrent en mars 2015, invitent à une pause de 4 jours pour se libérer des toxines et du stress urbain avec la formule « City Detox ». **Serge Blanco** offre un program « Détox », idéal pour prendre conscience de ses incohérences alimentaires et retrouver une vie plus saine. **Thalazur Saint-Jean de Luz** propose une « Cure détox & vous » avec 6 jours des soins reminéralisants, relaxants et détoxifiants. A Saint-Malo, les **Thermes Marins** ont créé « Escapade Détox » qui mise sur une prise en charge globale physique et esthétique. Côté nouveau équipement, le centre de thalassothérapie **Alliance Pornic** propose une désintoxication profonde grâce au sauna infra-rouge.

QUAND LA MER SCULTE LE CORPS

Pour mincir avec plaisir, rien de tel que de profiter des bienfaits de la mer. À cet effet, plusieurs cures sont proposées afin d'améliorer la circulation sanguine, éliminer les toxines et drainer les tissus. Affiner sa silhouette, retrouver tonicité et se réapproprier son corps, le tout en combinant soins et détente, tel est le défi des centres de thalassothérapie. Menus équilibrés, conseils nutritionnels, soins silhouette et exercices... autant d'étapes pour sculpter son corps en douceur et mincir sur le mode plaisir. Le **Touquet Thalassa Sea & Spa** propose un programme sur mesure qui permet de combattre les imperfections cutanées dues à la cellulite et aide à retrouver une silhouette harmonieuse et tonique en 4 jours. Dans le cadre de ses soins dédiés à l'affinement de la silhouette, le **Miramar Crouesty** multiplie ses formules afin de répondre aux besoins précis de sa clientèle. En 2015, deux programmes de 3 jours complèteront une large palette « minceur proposées par le centre : « Starter minceur Silhouette » et « Starter Morpho Plus ». Pour lutter contre les effets du surpoids, l'équipe de la **Thalasso de la Grande Motte** a mis au point un protocole de soins complémentaires et personnalisés pour assurer une réelle efficacité. La cure « Objectif minceur » offre 22 soins individuels et 2 séances d'aquagym collectif suivi de 2 consultations diététiques, et le menu « minceur » sur-mesure.

CURES POST CANCER

Lors d'un cancer, le corps subit une série de traitements et de soins qui laissent des cicatrices aussi bien physiques que psychiques. Après la chirurgie, la radiothérapie ou la chimiothérapie, certains patients affichent des cicatrices post-opératoires et souffrent de sécheresse de la peau et des muqueuses, de démangeaisons, de douleurs articulaires... De plus, l'après-cancer est une phase psychologiquement difficile pour le patient. Outre les douleurs physiques, la personne sort de son traitement très affaiblie. Souvent elle prend du poids et l'image et l'estime de soi sont affectées. De plus en plus de centres thermaux et thalasso proposent des soins spécifiques pour permettre aux personnes de récupérer physiquement et mentalement après un cancer. Pour la première fois, une cure post cancer du sein est proposée dans le centre de la thalassothérapie. En effet, la « cure Post Cancer du Sein » à **Carnac** s'appuie sur le protocole issu du thermalisme renforcé en milieu thalasso par l'effet du climat héliomarin. Ce programme a pour l'objectif l'amélioration de la qualité de vie et la prévention des risques de rechute après une opération et des séances de chimiothérapie. Pour 2015, le **Centre thermal Le Mont Dore** propose une « Mini-cure post Cancer du Sein ». Ce programme spécifique de 12 jours aide les femmes à retrouver plus facilement leur vie sociale, familiale et professionnelle. Suivi nutritionnel, soins thermaux,

exercices physiques et renforcement de l'estime de soi sont les points forts de la cure. La **station thermale La Roche-Posay**, spécialisée dans les pathologies cutanées a conçu une cure de trois semaines pour traiter les suites du cancer. Ce programme permet d'accélérer la cicatrisation, de traiter des suites délétères de la radiothérapie ou des chimiothérapies. En plus des soins thermaux, les curistes ont accès aux soins de support : les ateliers de maquillage, les groupes de paroles avec un psychologue ou encore les ateliers de la sophrologie. Fort de son expertise dans la prise en charge des pathologies lymphatiques, la **station thermale de Luz Saint Sauveur** propose en 2015 un concentré de la cure santé et bien-être pour toutes les personnes ayant subi un parcours médical douloureux et invasif. Cette « cure Post Cancer » de 6 jours propose un encadrement thérapeutique (bilan individuel avant la cure, une consultation médicale) suivi d'un programme de soins et d'activités spécifiques. Le **Grand Spa Thermal de Brides les Bains** propose une cure « Post cancer du sein » de 12 jours pour prendre soin de son corps et apprendre des techniques de cuisson avec une diététicienne qui assure un suivi après la cure pendant 5 mois. Une cure « Rémission cancer du sein » proposée par les **Thermes de Vichy**, a pour objectif de retrouver la sérénité après un combat gagné avec un cancer du sein. Pour diminuer les douleurs « post cancer » et bénéficier d'un mieux-être général, les **Thermes de Luchon** proposent une cure rhumatologie adaptée pour un traitement post cancer. Ce dispositif permet de bénéficier d'une approche thérapeutique personnalisée. Des soins proposés soulagent les effets secondaires de certains traitements lourds, notamment des drainages lymphatiques, de la sophrologie, de la gymnastique aquatique et la piscine de mobilisation.

QUAND LE THERMALISME MET LE CAP SUR LES MINI CURES

Pour la nouvelle année, les centres thermaux mettent les mini-cures à l'honneur. Mes établissements proposent des escapades sur 3,6 ou 12 jours permettant de faire une pause bien-être mais aussi médicale. Les **Grands Thermes de Bagnères de Bigorre** mettent leur expérience au service des accros aux nouvelles technologies. Le programme de la nouvelle mini-cure « Mains Libres » de 6 jours propose 2 entretiens avec un psychologue, un cours de relaxation, les ateliers sportifs... une véritable pause digitale pour se déconnecter du monde virtuel. **Luz Saint Sauveur** invente un séjour de 3 jours « Belles Gambettes » à faire entre copines pour prendre soin de ses jambes et faire un break en pleine nature. La station thermale de **Saint Honoré les Bains** innove avec une mini-cure de 6 jours « Mal de dos » qui offre un programme spécifiquement conçu pour calmer l'inflammation, apaiser les douleurs et mobiliser en douceur les articulations. A **Aix les Bains**, un nouveau programme sportif sera proposé en 2015. Cette mini-cure de 6 jours « Santé et sport » prévoit des soins thermaux alternés avec un programme d'activités sportives selon les choix des curistes. Pour soigner les curistes avec les symptômes psychologiques du burn-out, les **Thermes de Boulou** proposent une mini-cure de 12 jours ainsi que les thermes à **Barbotan les Bains**, **Cambo les Bains** et **Gréoux les Bains** proposent une formule « O stress » de 5 jours fondée sur des techniques éprouvées pour apprendre à lâcher prise, rapidement et durablement.

III – THALASSOTHERAPIE EN FRANCE

THERMALIES 2015

THALASSOTHERAPIE EN FRANCE

ALLIANCE PORNIC RESORT HÔTEL THALASSO & SPA

Toujours à la pointe des nouvelles technologies et soucieux des exigences de sa clientèle, Alliance Pornic Resort Hôtel Thalasso & Spa entraîne les curistes dans un voyage sensoriel.

Nouveautés 2015

Cures

- **Cure Résolution Sport** est destinée à ceux qui après une période d'inactivité physique souhaitent retrouver le goût du sport et ses effets positifs : vitalité physique et psychique, préservation du système cardio-vasculaire, amélioration de la concentration... Il y a les bonnes résolutions et celles que l'on mène à bien, entouré de professionnels qui encouragent notre motivation sur la durée. Le programme de 6 jours prévoit 6 matinées sportives et 17 soins. Le matin : sortie nature quotidienne avec alternance de marche rapide et footing léger (travail avec un cardiofréquencemètre), séance de Waff® et d'aquabike en alternance, suivie d'un cours de stretching sur Waff® ou en bassin puis bilan et conseils personnalisés d'un coach. L'après-midi est consacré aux soins avec 3 bains hydromassants aux algues ou aux huiles essentielles, 3 applications d'argile des Moutiers, une douche apaisante à affusion, un jet pression, une séance de cryo-presso, une séance de Thalaxion, 2 hydromassages Aquaroll, un modelage Jambes Toniques, un modelage Californien, un shiatsu, un modelage aux huiles aromatiques et un atelier d'auto-massage en piscine d'eau de mer.
- **Cure Sensation Libre.** Une cure marine et SPA sur mesure, composée au gré de ses envies... Zen d'Ô, Modelage au Joya, Chi Yang ou Modelage Californien... ce programme offre 1h30 de soins SPA chaque jour. Chez Alliance Pornic la liberté de choix est comme un luxe suprême, parce que choisir, ce n'est pas se priver du reste. La cure de 6 jours prévoit 12 soins thalasso et 1h30 de soins spa par jour. Un rendez-vous avec une esthéticienne aidera à définir les soins.

Soins

- **Drainage Lympho-esthétique aux ventouses.** Inspiré de la médecine traditionnelle chinoise, ce soin profond prend en compte l'individu dans sa globalité. Il se pratique avec des ventouses sous forme de drainages sur le trajet des méridiens, pour évacuer les toxines liées à une mauvaise alimentation, au stress ou aux contrariétés. Les bienfaits sont nombreux : amélioration du sommeil, regain d'énergie, renforcement des défenses immunitaires, déblocage des tensions, régulation du transit intestinal, raffermissement et lissage de la peau, restructuration de la silhouette et regain de tonicité des bras et des cuisses. Cette méthode favorise la stimulation de la circulation sanguine permettant l'élimination des toxines ainsi qu'un meilleur drainage veineux et lymphatique (responsable de la sensation de jambes lourdes et des œdèmes). Ce nouveau soin est également proposé dans la cure Silhouette, à raison de 3 drainages lympho-esthétiques aux ventouses dans l'orientation Minceur et anti-cellulite.

Equipements

- **Une exclusivité : le WAFF.** C'est un coussin gonflé d'air décliné en 3 tailles, qui permet un travail neuro-musculaire profond du corps, de la posture et des appuis. Conçu à partir des technologies 3D, il s'adapte à l'anatomie de son utilisateur pour réagir à chacun de ses mouvements et imposer ainsi en permanence une recherche d'équilibre. Associé à des exercices spécifiques, le Waff® permet de travailler toutes les parties du corps.
- **Le Physioscan.** C'est un décodeur-analyseur qui détaille l'énergie des tissus et des organes du corps. Il s'agit d'une technologie de "bilan global de santé" la plus avancée qui soit actuellement. Il s'inscrit dans une démarche holistique de la santé et du bien-être basée sur la prévention. Issu des techniques de "physique quantique" et développé dans le cadre de la recherche spatiale, le Physioscan® permet de réaliser de véritables bilans énergétiques et de contribuer ainsi à soutenir le corps dans sa capacité à s'autoguérir et tendre ainsi vers l'homéostasie (équilibre interne). Utilisant le champ énergétique biochimique, cet appareil permet entre autres de dresser un bilan énergétique précis de chaque système du corps et de rechercher les substances allergisantes ou provoquant des intolérances. Il contribue à une véritable prévention, grâce à la recherche des tendances pathologiques avant le moindre symptôme.
- **La cryothérapie.** Une exposition à des températures extrêmes, comprises entre -120° et -140° pendant 1 à 3 minutes, provoque des effets hormonaux et biochimiques qui soulagent des douleurs corporelles en agissant comme un puissant stimulateur psychique. Une séance de la cryothérapie permet entre autres d'éliminer la sensation de fatigue, d'assouplir les muscles tendus, et de diminuer les oedèmes. C'est un excellent complément dans le traitement des différentes affections des organes locomoteurs, des maladies neurologiques, dans la prise en charge d'états post-traumatiques ou post-opératoires.
- **Le sauna infra-rouge.** En éliminant toxines et polluants, grâce à l'action conjuguée d'un rayonnement infrarouge basse température et d'une chaleur tempérée (40° environ) dégagée par des sables de lave naturels, le sauna infra-rouge permet une désintoxication profondes du corps. Cette technologie de pointe, en trente minutes d'exposition, assure le renforcement du système immunitaire, l'apaisement des maux de dos et de contractures musculaires, une augmentation de l'irrigation sanguine et l'amélioration du métabolisme.

BIARRITZ THALASSO RESORT

Situés aux portes de Biarritz face à l'océan, les centres de thalassothérapie Atlanthal d'Anglet et Thalmar sont les deux établissements phares de la côte Basque. Ils font partie du groupe Biarritz Thalasso Resort.

Nouveautés 2015 à Atlanthal

Cures

- **Cure « Connaissance de soi ».** Le centre s'inspire de la philosophie holistique orientale et invite au lâcher prise, au ressourcement et à la réalisation de soi-même. La cure s'articule autour de 18 soins et activités sur 6 jours et apprend à faire une pause, à mieux se connaître et à s'écouter avant de repartir l'esprit détendu et faire le plein d'énergie. Au menu : 2 ateliers Feng-shui, 2 ateliers d'art thérapie qui permet de travailler l'imagination et la créativité à travers le dessin et la peinture et 2 séances de sophrologie aquatique afin de chasser stress et tensions intérieures. Les 12 soins de

thalassothérapie dont 3 massages de kinésithérapie/ostéopathie de 25 minutes et 9 soins sont à déterminer avec le médecin du centre parmi lesquels enveloppements d'algues, bains marins, applications de boues marines...

- **Cure Aqua Essentielle.** Cette formule de 6 jours propose 19 soins de thalassothérapie dont un modelage polynésien, un modelage californien, 6 bains, 3 douches relaxantes, une pédiluve ou une manuluve, 2 enveloppements d'algues, 2 applications de boues marines, 3 hydro massages sensoriels. Elle est complétée par 3 soins de kinésithérapie : un massage kiné, 2 piscines kiné et 2 cours d'aquajogging.

- **Cure Thalasso Forme et santé relax.** Le programme de cette cure de 6 jours prévoit : 18 soins de thalassothérapie dont 10 soins d'hydrothérapie, 2 hydromassages sensoriels, 6 enveloppements d'algues et boues marines. 4 soins de kinésithérapie : 3 massages kiné et 1 réflexologie plantaire. 2 soins esthétiques : 1 soin visage éclat et 1 modelage visage et cuir chevelu.

- **Cure Spéciale Silhouette.** Pour diminuer l'effet « peau d'orange » et retrouver tonicité et élasticité, vous gérez votre diététique. Au menu 26 soins de thalassothérapie avec 3 modelages californiens, 2 hydromassages sensoriels, 6 enveloppements amincissants et raffermissants, une douche sous-marine, un bain circulatoire, 13 soins d'hydrothérapie. Tout complété par 3 soins de kinésithérapie : 3 séances palper rouler et une consultation diététique.

- **Cure Sport & Nature.** C'est un véritable mariage d'efforts musculaires et cardiovasculaires avec la découverte des sentiers côtiers entre plages et forêts. Au programme : 6 soins de thalassothérapie (à déterminer avec le médecin), 6 soins de kinésithérapie et 6 autres activités : 3 séances de coaching sportif en extérieur- 1h30 (jogging, marche nordique, parcours de santé) et 3 séances de coaching sportif en intérieur – 1h30 (club fitness).

- **Cure Détox.** Cette nouvelle formule draine et détoxique l'organisme de ses surcharges. Elle propose : 3 modelages détox, 3 enveloppements d'algues reminéralisantes et détox et 13 soins d'hydrothérapie (bain détox, douche sous-marine, douche à jets ...). Les 3 massages kinés et 2 consultations diététiques complètent la cure.

Nouvelle formule

- **Le Spa Privé.** Ce forfait d'une demi-journée propose une détente en toute intimité. Au menu : une séance d'ionisation pour éliminer les toxines, un bain de flottaison dans l'eau saline, un hammam et une douche sensorielle agrémentée de chromothérapie.

Nouveautés 2015 au Thalmar

Après 4 semaines d'importants travaux de rénovation mais également d'embellissements de ses structures, le centre propose une large palette des nouveautés.

Cures

- **Cure 3D Detox.** Drainage et dynamisme sont les mots clés de cette nouvelle formule. Au programme 24 soins thalasso, des conseils personnalisés Fitness et une séance d'Aquabike. Les deux premiers jours sont consacrés au détox, troisième et 4^{ème} visent le drainage et l'amincissement et les deux derniers se concentrent sur le dynamisme et la fermeté.

- **Cure Ostéo en thalasso.** Spécialement conçu pour retrouver un équilibre global par les bienfaits associés de l'ostéopathie et de la thalassothérapie. Au programme : 2 séances d'ostéopathie, bains aux huiles, douche à affusion, application de boues auto-chauffantes, enveloppement d'algues reminéralisantes, douche sous-marines, hydro massage, modelage anti-stress, modelage sous affusion, modelage ayurvédique, réflexologie plantaire.

CARNAC THALASSO & SPA RESORT

Comme posé sur un îlot de paix, dans un cadre calme et préservé, le centre de Carnac est un précurseur en matière de thalassothérapie.

Nouveautés 2015

Cures

- **Thalasso ZEN.** Cette cure de 6 ou 11 jours pour les femmes en rémission complète permet de reprendre confiance en soi après un cancer du sein, aussi bien psychologiquement que physiquement. Ce programme a pour l'objectif l'amélioration de la qualité de vie et la prévention des risques de rechute après une opération et des séances de chimiothérapie. La cure Post Cancer du Sein à Carnac s'appuie sur le protocole issu du thermalisme renforcé en milieu thalasso par l'effet du climat héliomarin. Le programme de 6 jours prévoit : un bilan kiné, 2 bilans diététiques, un bilan kiné sport, 5 rééducations en piscine, 3 séances d'algothérapie, 3 bains hydromassants, 3 douches sous marines, 3 rééducations adaptées à la pathologie avec kiné, 3 massages kiné, 3 soins esthétiques, 5 ateliers spécifiques (exemple : économie du geste) et 5 coaching sportifs. Ce protocole permet une prise en charge globale et personnalisée pour chaque femme, encadrée par l'équipe d'experts : diététicien, kinésithérapeutes, préparateurs physique...

- **Cure Thalasso connectée.** L'établissement bouscule les habitudes afin que le curiste devienne véritablement acteur de sa santé et participe activement à l'amélioration de son bien-être. A Carnac, grâce à un bracelet connecté, le curiste peut, pendant et après la cure, suivre et gérer lui-même ses besoins. Les informations récoltées permettent une approche personnalisée. Elles permettent également de prolonger les effets bénéfiques de la cure à distance, de retour chez soi. En 2015, toutes les cures proposées par le centre peuvent être connectées. Le principe est simple : il s'agit d'une option prise librement qui vient s'ajouter au prix de la cure. A noter que cette option est incluse dans le prix de la cure Minceur.

- **Cure Thalasso Liberté.** En 2015, l'institut de thalassothérapie à Carnac propose la cure Thalasso Liberté, une véritable « bulle enchantée » de 5 jours, qui invite au lâcher-prise. Cette cure est l'occasion de prendre soin de soi et se faire plaisir. Riche en massages et soins individuels, ce nouveau programme est la promesse d'une détente totale du corps et de l'esprit. La cure est organisée autour de 2 grands principes : 2 soins fixes par jour (un bain hydromassant et un enveloppement à la cire ou aux algues) puis un modelage d'une heure par jour. Au totale 15 soins pour planer dans l'univers de la zenitude.

Formule spéciale

- **Escales Marines.** Ce programme énergétique de 5 jours s'adresse aux femmes qui souhaitent concilier course à pied et remise en forme à visée minceur. Un programme matinal et dynamique attend les curistes avec cours de fitness en « small group training », aquabiking, aquajogging... l'ensemble encadré par Samuel Bernard, coach sportif et préparateur physique de haut niveau. Les après-midi sont consacrés à la récupération avec des soins de thalasso.

Afin de créer des petits groupes, les stages s'organisent autour de dates précises en 2015 : du 20 au 24 avril, du 29 juin au 3 juillet et du 24 au 28 août.

Soin

- **Soin Biocarnac Hydratant repulpant.** C'est un soin stimulant régénérant. Deux techniques reconnues pour leurs efficacités sont utilisées : le modelage du visage Kobido et application d'un tout nouveau masque repulpant et remodelant BioCarnac à base de principes actifs marins concentrés.

CASTEL CLARA

Situé sur la côte sauvage de Belle-Ile-en-Mer, lieu de prédilection de Monet et de Sarah Bernhard, le Relais & Châteaux Castel Clara et son centre de thalassothérapie offrent de superbes installations, de soins et des cures de très haute qualité. Luxe, calme et volupté sont les mots rois de ce lieu exceptionnel.

Nouveautés 2015

Cure

- **Mini cure ADO.** Ce programme des soins établi pour les jeunes (14-18 ans) par l'équipe des kinés-ostéopathes du centre de thalassothérapie Castel Clara, a pour but de prévenir, soulager et corriger les problèmes de posture des adolescents. La Mini Cure Ado de 3 jours, destiné aux jeunes entre 14 et 18 ans, prévoit des séances sportives alternées avec des soins thalasso et des soins visage. Au programme 3 soins par jour à choisir parmi : des séances du stretching avec un kiné-ostéopathe ou un coach sportif qui prévoit l'éducation sur les étirement des mollets, cuisses, adducteurs et le dos pour bien positionner les muscles et favoriser une croissance harmonieuse, des douches à affusion pour une détente, des jets sous marins pour décontracter et tonifier le corps, des bains bouillonnants, des bains hydromassants, des hydrojets pour masser le corps et stimuler le métabolisme, des modelages pour libérer les tensions et les stress accumulés et des soins visage pour redonner pureté et clarté au teint. Pour compléter ce programme, un entretien avec la diététicienne permettra d'établir un bilan alimentaire personnalisé.

Soins

- **Le Voyage Celte « Caramel et beurre salé »** (75 min). Senteurs sucrées, fruitées, marines et fraîches s'entremêlent pour combiner les bienfaits de la mer à ceux de fruits mythiques comme la pomme afin de revivifier le corps et l'esprit. L'Hydromel de gommage celtique au caramel se transforme en un lait hydratant au contact de l'eau pour rendre la peau douce et lisse. L'enveloppement druidique bio aux algues laminaires combiné au sucre du caramel et à la pectine de la pomme permet de maintenir l'hydratation naturelle de la peau, d'apporter douceur, tonicité, de

revitaliser et protéger les cellules. Pour finir, le modelage apaisant à l'huile corporelle celte et au beurre secret des fées riche en pomme et caramel procure un bien-être absolu.

- **Modelage femme enceinte** (1h). Ce modelage latéral et sur le dos, procure agit sur les tensions liées au bébé : étirements lombaires, drainage des jambes, étirements des mains...

- **Modelage africain** (1h). C'est une alternance des mêmes gestes, tour à tour tonifiantes (frictions) et en profondeur et lentes (recherche des tensions). Le protocole active la circulation sanguine superficielle et réchauffe le corps. Idéal pour diminuer la cellulite.

-**Modelage Lomi-Lomi** (1h). Rythmé et enveloppant, ce modelage fait penser aux vagues sur la plage. Il procure le bien-être des sens grâce à l'utilisation d'huile de noix de coco bio.

GRAND HOTEL LES FLAMANTS ROSES

Face à la Méditerranée, un espace totalement dédié au bien-être. Le centre thalasso et spa, Les Flamants Roses allie plaisir et passion pour offrir aux curistes un voyage de détente, sous le soleil du Roussillon.

Nouveautés 2015

Cures

- **Cure Spéciale Dos.** Cette nouvelle formule de 6 jours avec 4 soins quotidiens propose : 3 massages de dos, 3 massages californiens, 3 douches « spéciale dos », 3 bains multi jets, 3 enveloppements d'algues, 3 mass thermies « spécial dos », 3 coaching « Santé du dos » et 3 jets sous marins.

- **Cure Spéciale Ados.** Les filles et les garçons de 12 à 16 ans pourront désormais apprécier les soins cocooning spécialement conçus pour eux. Dans les programmes de la Cure Bien-être et la Cure Beauté, l'accent est mis sur les problèmes des peaux jeunes, avec des soins purifiants et un apprentissage des gestes essentiels pour en prendre soins. La relaxation est un point fort de ce programme avec un modelage du dos à partager avec l'un des parents. Et pour les coquettes, la cure prévoit les soins des mains et des pieds. Ces demi-journées du bien-être sont les véritables moments de détente et de complicité.

GROUPE RELAIS THALASSO

Au fil des années, le Groupe Relais Thalasso s'est forgé une solide réputation dans le monde de la thalassothérapie. Relais Thalasso Bénodet, Relais Thalasso La Baule, Relais Thalasso Ile de Ré et Relais Thalasso Les Sables d'Olonne et le nouveau Relais Thalasso Baie de la Baule - Château des Tourelles proposent des séjours de bien-être avec un large choix de cures.

RELAIS THALASSO CHATEAU DES TOURELLES BAIE DE LA BAULE

Nouveautés 2015

Soin

- Le centre complète son offre et offre désormais les soins de médecine esthétique. Au programme une large palette des techniques de rajeunissement sont proposées : l'injections d'acide hyaluronique, mesolift, remodelage facial, peeling...

RELAIS THALASSO SABLES D'OLONNE :

Nouveautés 2015

Cure

- **La parenthèse Côte Ouest.** Cette mini cure de 4 jours propose 12 soins du lundi au jeudi, avec 3 soins individuels dont un modelage relaxant ou sous pluie marine.

RELAIS THALASSO ILE DE RE :

Nouveautés 2015

Espace

- **Fitness Club Thalasso.** Ouvert toute l'année, 7 jours sur 7, ce nouveau Fitness Club Thalasso répond à toutes les envies de remise en forme et bien-être avec des activités en eau de mer ou avec des activités fitness qui donnent aussi accès à l'Espace Hydromarin et à l'Espace fitness... Au menu : équipements et conditions exceptionnels, coaching personnalisé, conseils professionnels et accompagnement sur-mesure adapté aux capacités et au plaisir de chacun.

ÎLE DE LA LAGUNE (SAINT CYPRIEN)

Posée sur son île privée, Ile de la Lagune (5*) est une adresse idyllique à Saint-Cyprien Sud qui dispose du plus petit centre de thalasso en France.

HOTEL DU PALAIS (BIARRITZ)

Au cœur du Pays Basque, face à l'Océan, l'Hôtel du Palais de Biarritz est le lieu idéal pour profiter de toutes les activités proposées dans la région tout en bénéficiant de soins de thalassothérapie pointus.

Nouveautés 2015

Cure

- **Cure Silhouette Détox.** Allier efficacité et plaisir, ce que propose l'Hôtel du Palais dans le cadre de cette nouvelle cure. Dans un lieu à la fois plein de charme mais aussi

chargé d'une belle histoire : celle de l'Impératrice Eugénie et de la Maison Guerlain, l'équipe pluridisciplinaire (coachs, praticiennes, diététicienne et sophrologue) proposent un programme des soins adapté à la morphologie de curiste en tenant compte des éléments multifactoriels de la prise de poids. Cette cure allie les bienfaits des techniques holistiques (sophrologie, réflexologie plantaire, Qi Gong) avec des soins détoxifiants (modelages Guerlain minceur, enveloppements, gommage, bains aux huiles essentielles, drainage lymphatique...) et une alimentation équilibrée supervisée par le chef étoilé. Au totale 20h20 de prise en charge holistique personnalisée pour détoxifier l'organisme et retrouver une belle silhouette.

LOREAMAR

Situé en plein cœur du Pays Basque, le Grand Hôtel Loréamar de Saint Jean de Luz propose de se refaire une santé et se ressourcer au soleil. Avec pour seule vue l'océan Atlantique, l'établissement offre un espace confidentiel unique pour des moments de détente privilégiés.

Actuellement en rénovation complète, l'établissement ouvre en Juin 2015

MIRAMAR CROUESTY HOTEL THALASSO & SPA

Face à l'océan Atlantique, le Miramar Crouesty ressemble à un paquebot posé sur l'eau. Embarquement immédiat pour le bien-être, dans ce centre où tout est fait pour la détente et le plaisir.

Nouveautés 2015

Actuellement en rénovation, l'établissement ouvre en mars 2015.

Cures

- **Cure Biorésonance & Thalasso.** Cette cure de 6 jours est un programme novateur entièrement personnalisé, basé sur la prévention des déficiences énergétiques. Il associe des soins de thalassothérapie, riches en oligo-éléments et en sels minéraux, à des soins spa et des soins de biorésonance. Ce programme agit parfaitement au niveau de la revitalisation globale du corps. En effet, l'appareil de biorésonance, qui produit des spectres de fréquences, déclenche des régulations spécifiques en les transmettant au corps. Il s'appuie, notamment, sur la théorie ondulatoire qui a prouvé que toute matière, à commencer par la lumière du soleil, favorise les régulations dans notre organisme (pigmentation de la peau, métabolisme de la vitamine D, production de mélatonine...). Ce programme est défini en fonction des besoins, des problématiques, mais aussi des souhaits de chaque personne.
- **Starter minceur Silhouette** de 3 jours, offre un éventail de 12 soins avec : un bain hydromassant aux huiles essentielles lypolitiques de Sauge, 3 douches dynamisantes ou douches à jets silhouette, 3 enveloppements silhouette, 2 piscines à jets sous-marins, un modelage anti-capitons, 2 séances collectives de coaching sportif, une consultation diététique, une mesure d'impédance et une évaluation de l'affinement de la silhouette.
- **Starter minceur Morpho Plus**, est une mini cure de 3 jours qui permet de retrouver la ligne tout en se faisant plaisir. Au programme : un bain hydromassant aux huiles essentielles lypolitiques de Sauge, 2 douches dynamisantes silhouette, une douche sous-marine, un hammam & gommage, un enveloppement silhouette, un soin du corps avec l'appareil Icoone qui stimule en profondeur le muscles et permet une

travaille des tissus sans les agresser, 2 soins sculpteur haute précision Thalgo, 2 séances individuelles et ciblées de coaching sportif, une consultation diététique, une mesure d'impédance et une évaluation de l'affinement de la silhouette.

Soins

- **Les soins à base de la spiruline vivante cultivée en eau de mer.** Puissant cocktail de santé et de bien-être, la spiruline s'impose cette année au Miramar Crouesty comme le fil conducteur majeur dans tous les programmes de soins.

Dans les soins esthétiques. Antioxydant puissant, les produits à base de spiruline améliorent l'élasticité de la peau et offrent des vertus nourrissantes, revitalisantes et raffermissantes. Ainsi des soins visage personnalisés à base de spiruline marine fraîche seront proposés (gommages, masques, émulsion...).

Dans les soins de thalassothérapie. La spiruline est désormais intégrée aux boues d'algues marines utilisées pour les enveloppements, ce qui décuple leur action anti-oxydante.

- **L'Abhyanga.** Présent depuis de nombreuses années à la carte des soins ayurvédiques d'établissement, s'articule dès 2015 selon 4 orientations : Abhyanga relaxant, Abhyanga articulaire, Abhyanga minceur et Abhyanga harmonisant.

PRÉVITHAL BEST WESTERN (MONT ST-MICHEL)

Dans la baie du célèbre Mont Saint-Michel, le centre de thalassothérapie Prévithal, accueille les visiteurs depuis mars dernier. Ce nouvel institut a été entièrement pensé pour profiter d'un séjour en thalassothérapie.

Nouveautés 2015

Cures

- **Cure Equilibre.** Le dos souffre, se bloque, les tensions s'accumulent, le stress gagne, le sommeil et l'appétit sont perturbés, la vie quotidienne devient insupportable... c'est le burn-out. Destinée spécifiquement aux personnes « à bout » professionnellement ou personnellement, la cure a pour l'objectif d'obtenir une détente physique et psychologique à très court terme. Ce programme de 6 jours propose : une séance Shiatsu, une séance Watsu, un atelier d'auto massage, 3 séances de sophrologie, un bilan diététique, 2 marches oxygénantes ou stretching, un cours collectif « Zen attitude », un modelage oriental, un soin « digito-visage » ou un massage kiné sous affusion, 9 soins d'hydrothérapie (bain hydromassant, douche à affusion, hydromassage marin, hydrojet...) et 3 soins d'algotherapie.
- **Cure Vitalité au Masculin.** Cette formule de 3 jours propose une séance de coaching personnalisée, un massage kiné sous affusion, 3 soins d'hydrothérapie, 2 modelages suédois, 2 séances d'aquagym, un soin visage et 2 séances d'algotherapie.

SPA MARIN DU VAL ANDRE THALASSO RESORT

Situé à Pléneuf, sur l'une des plus belles plages des côtes bretonnes en baie de Saint-Brieuc, Le Spa Marin du Val André Thalasso Resort permet une véritable rencontre entre l'univers de la thalasso et celui du spa grâce aux séjours alliant remise en forme et expérience sensorielle, cure minceur et plaisir gustatifs, mis en beauté et relaxation, dans un lieu d'exception. Le Spa Marin du Val André s'étend sur près de 2 000m² et compte 18 cabines de soins, un parcours marin hydro-actif d'eau de mer chauffée, une piscine d'eau de mer chauffée, un espace hammam, une salle cardio-fitness high-tech, une salle de relaxation avec aérosol et aromathérapie, un bar et une tisanderie.

Nouveautés 2015

Cures

- **Cure Val'Bien-être.** Un programme de 6 jours qui prévoit 7 soins régénérants d'hydrothérapie et 5 soins bien-être et détente (séance ostéo, massage détente, application de boue auto-chauffante, enveloppement pâte algues-argile).
- **Cure Val'Beauté.** 6 jours du bien-être et de la beauté avec un programme de 24 soins dont 12 soins régénérants, 8 soins beauté et bien-être (gommage, enveloppements, modelages détente, soins du corps et soins du visage, soins LPG, maquillage) et deux cours de fitness coachés.
- **Cure Val'Détox.** Au programme de cette cure de 6 jours 12 soins marins, 7 soins bien-être (gommage, massage Abhyanga, soin visage éclat, ostéopathie détox, drainage énergie, réflexologie plantaire, soin LPG corps), 4 séances toniques ou relaxantes en groupe (randonnée pédestre, fitness coaché ou Qi Gong) puis une séance de coaching individuel avec une diététicienne.

THALASSA SEA & SPA

CURES MARINES DE TROUVILLE – ouverture mars 2015

Tel un cocon luxueux baigné d'eau et de lumière, l'institut des Cures Marines de Trouville, qui ouvre en printemps prochain, invite à une pause de bien-être.

Nouveautés 2015

Cures

- **Elixir de Jouvence.** Un programme de santé globale qui s'appuie sur 5 piliers : un diagnostic préalable, un accompagnement post séjour ainsi que détox et programme diététique d'après les bilans avec soins thalasso et soins du visage Filorga pour stimuler la régénération et le renouvellement cellulaire. Enfin, prise en compte du corps et de l'esprit, au travers des activités sportives et la respirologie.
- **Cure Marine Sportive.** Pour rester en forme à tout âge et conserver de bonnes performances physiques. Après un bilan préalable diététique et forme, des sessions sportives coachées, des soins de récupération dont enveloppement cryotonique, drainage marin, massages kiné, Musirelax ou encore le nouveau soin régénérant by Thalassa sea & spa qui stimule la circulation énergétique.

- **City Détox.** Une pause de 4 jours pour se libérer des toxines et du stress urbains. Au programme : menu détox, Iyashi dôme, respirologie, soins relaxants et modelages régénérants.
- **Pro-âge Perfect.** Un programme de 4 jours avec un soin visage Firolga par jour pour stimuler et renouveler les cellules, cryothérapie et luminothérapie, complétés par des soins corporels pour booster l'organisme.

SOFITEL BIARRITZ THALASSA SEA & SPA

L'Institut de Thalassothérapie de Biarritz a créé un concept unique qui repose sur 4 pavillons privatifs ayant une capacité d'accueil limitée. Chaque pavillon possède son identité, son ambiance, ses couleurs pour permettre à chacun une détente totale en fonction de ses besoins.

Nouveautés 2015

Cures

- **Mon défi Santé.** Spécialement conçu pour retrouver l'équilibre de l'organisme et de ses rythmes naturels, cette nouvelle cure de 6 jours propose: des séances de pleine conscience, des activités physiques et d'oxygénation en extérieur (notamment respirologie et renforcement musculaire selon la méthode de Gasquet, une alimentation riche en antioxydants de saison, des soins détente et des soins kiné.

- **Echappée Prestige et Liberté.** C'est un véritable coaching sur-mesure. Il permet de conjuguer l'efficacité de protocoles de « La Prairie » et de soins thalasso exclusifs à la liberté de choisir son moment de soins (le matin ou l'après-midi). Parmi les soins exclusifs sont proposés : enveloppement zenitude, lagon de relaxation, Evanescence marine ou encore Waterning.

- **Escale Jeunesse.** Ce programme modulable de 1 à 4 jours propose un cocktail de soins pour estomper les signes du temps avec des soins visage La Prairie combinés à l'Endermofit LPG.

NOVOTEL DINARD THALASSA SEA & SPA

Dinard a toujours été un lieu privilégié avec ses imposantes villas « Belle Epoque » et ses plages aux cabines de bains rayées blanches et bleues. Un style chic et reposant que nous retrouvons dans le centre de thalassothérapie qui se dresse dans un paysage marin à 360°.

Nouveautés 2015

Cures

- **Echapper au burn-out.** Cette cure de 4 jours qui s'adresse aux personnes dépassées, dévalorisées ou démotivées, qui souhaitent réagir avant l'épuisement, associe les bienfaits de la thalasso à des séances de relaxation et de stimulation sensorielle, inspirées de la méthode Snoezelen (une stimulation multi sensorielle contrôlée) et de la musicothérapie. Au menu 16 soins pour recharger l'organisme et renouer avec soi-même.

- **Programme Ménopause.** Cette cure de 6 jours c'est un véritable accompagnement dans une période transitionnelle du corps et de ses problématiques (troubles du sommeil, douleurs diffuses, troubles circulatoires, prise de poids...). Des exercices en salle et en piscine selon la méthode du docteur Gasquet pour la posture, la respiration et se muscler sans poussée abdominale.
- **Escale entre copines.** Cette formule modulable d'un à 3 jours propose de combiner soins marins, soins beauté, balades ou shopping en bord de mer.

MERCURE THALASSA FRÉJUS SEA & SPA

L'hôtel Mercure Thalassa Port-Fréjus bénéficie d'une situation exceptionnelle entre son jardin et une plage de sable fin.

Nouveautés 2015

Cures

- **Ma thalasso Fitness.** Abdo fessiers, gym-trad, Pilates, swissball, step... bienvenue dans l'univers du fitness. Fitness et thalasso, un cocktail que le centre a préparé pour ses curistes. Cette nouvelle cure est spécialement conçue pour retrouver et conserver la forme. Le programme de 6 jours prévoit un coaching sportif personnalisé, associé à des soins de thalassothérapie et spa qui permettent une meilleure récupération au lendemain de chaque séance de sport. Au menu 15 soins de thalassothérapie et spa répartis sur 3 jours et 3 jours supplémentaires de séances de sport. En fin de séjour, le curiste reçoit un programme d'exercices adaptés pour continuer le sport à son domicile.
- **Echappée Nature et Provence.** Allier des soins inspirés par la Méditerranée et balade au cœur de l'Esterel avec une découverte d'un domaine viticole, tel est le programme de cette nouvelle cure. Ce séjour de 4 jours propose 14 soins et 2 promenades.
- **Echappée méridionale.** Ce séjour de 4 jours vise lâcher prise et retour vers des énergies revitalisantes. En tout, 14 soins dont 2 modelages de 50 minutes, tout en profitant du climat en toute saison.
- **Escale entre copines.** Pour allier bonne humeur, soins entre filles et balade nature au pied du volcan de l'Esterel, le centre propose une formule modulable de 1 à 3 jours.
- **Modelages du Monde.** C'est un véritable voyage sur les 5 continents en 6 jours. De l'Inde en Polynésie en passant par la Californie et La Provence, un modelage chaque jour est complété par des soins thalasso et de beauté.

Le centre se situe sur la presqu'île de Giens. De plain-pied sur la plage et décoré aux couleurs chaudes du Midi.

Nouveautés 2015

Cures

- **En toute quiétude.** Ce programme de 6 jours combine de soins thalasso et de sophrologie progressive sur un rythme quotidien. Objectif, libérer les tensions du corps et de l'esprit, s'oxygéner, reconnecter l'esprit avec le corps. Des séances de relaxation selon la méthode Vittoz, pour apprendre à gérer son stress et ses émotions, complètent ce programme.
- **Echappée Anti-âge.** Un concentré de 16 soins en 4 jours. Ce programme allie les soins thalasso reconnus pour leur efficacité drainante à des soins esthétiques pour réactiver les cellules endormies ou malmenées.

NOVOTEL ÎLE D'OLÉRON THALASSA SEA & SPA

Au large des côtes de la Charente-Maritime, l'île d'Oléron offre ses superbes plages de sable fin. Le Novotel Thalassa surplombe la plage de Gatseau.

Nouveautés 2015

Cures

- **Secrets de longévité.** Cette nouvelle cure offre une palette de soins ciblés pour agir sur tous les facteurs essentiels de la santé : le sommeil, le stress, la forme, l'alimentation et l'image de soi. Le programme de 6 jours débute par une mesure « beflow », un véritable GPS de la forme physique, mentale et émotionnelle, qui mesure son impact sur chaque zone du corps. Puis, la cure propose 3 rendez-vous avec des experts de la nutrition pour apprendre à protéger et à nettoyer son organisme, 3 soins « Sommeil » pour se détendre et récupérer (Aqua-O, Respiro'Relax et Aquarelax), 3 soins « Antistress » pour lâcher prise (modelage synchronisé Music-O, respirologie et séance d'automassage), 2 séances « Forme » pour s'oxygéner (aquacardiotraining, aquapilates ou randonnée en mer longe-côte), 2 soins « Image de soi » (un soin exfoliation microzone Dermalogica et une séance de Mésopor), 8 soins thalasso individuel sur mesure et 2 modelages du corps.
- **Sensation Harmonie.** Bercé, dorloté, une parenthèse hors du temps. Objectif, se relaxer pour retrouver son énergie grâce aux vertus de l'eau de mer alliées à la douce sensation d'harmonie procurée par les modelages quotidiens : kansu, réflexologie, aux pierres chaudes...

NOVOTEL LE TOUQUET THALASSA SEA & SPA

Dans l'une des premières stations balnéaires de France, le centre de thalassothérapie du Touquet accueille ses curistes entre plages de sable blond, dunes à perte de vue et forêts centenaires.

Nouveautés 2015

Cures

- **Echappée Silhouette.** 4 jours pour combattre les imperfections cutanées dues à la cellulite et proposer une action amincissante.
- **Oxy-jeunesse.** Ce programme de 6 jours allie soins de thalasso du corps et soins régénérants anti-âge du visage, grâce à une technologie novatrice qui associe massages et oxygène pulsé, cible la réduction des rides et favorise l'éclat du teint et la fermeté du visage.

SOFITEL GOLFE D'AJACCIO THALASSA SEA & SPA

Face à la Baie d'Ajaccio et les Îles Sanguinaires, la Corse prête sa beauté à l'hôtel et à son institut de thalassothérapie. Entre ciel et mer, le cadre est idéal pour une escapade forme et bien-être.

Nouveautés 2015

Cures

- **Energie vitale.** Surbooké, fatigué ? Ce programme de 6 jours permet de retrouver un deuxième souffle, récupérer et se recentrer. Après un bilan des habitudes de vie, un programme personnalisé est proposé : soins thalasso dont drainage marin aux eaux florales corses, soin régénérant, yoga, respirologie et séances de sport, dont un bootcamp.
- **Golf et thalasso.** 6 jours pour perfectionner son geste et améliorer sa performance de jeu grâce à un coaching personnalisé et des soins ciblés à la préparation au golf, à la récupération alliés à des soins de détente.
- **Escale île de Beauté.** Cette formule modulable d'un à 3 jours est dédiée à la détente et à la découverte des trésors de l'île de Beauté.

SOFITEL QUIBERON THALASSA SEA & SPA/ SOFITEL DIETETIQUE QUIBERON

Sur la presqu'île de Quiberon, l'hôtel Sofitel Quiberon Thalassa fait face à l'océan. Ce splendide domaine marque la rencontre heureuse de l'hôtellerie de luxe et du meilleur de la thalassothérapie, sans oublier le spa. Cette année, l'établissement fête ses 50 ans.

Nouveautés 2015

Cures

- **Secrets de jeunesse.** La prise en charge en santé globale est l'objectif de cette nouvelle cure. Le programme débute par un rendez-vous médical et des bilans sanguins très

poussés: une diagnostique des intolérances alimentaires y compris le gluten, une diagnostique du système anti-radicalaire, un repérage de la présence de métaux lourds dans l'organisme ou encore un bilan d'équilibre des oligo-éléments. Puis un bilan Body Age avec un coach sportif et un diagnostique Instant de Peau by Biologique Recherche complètent le séjour. Côté soins, les traitements sont choisis selon les besoins de curiste. Ce programme prévoit: 9 soins thalasso, 3 séances d'activités physiques personnalisées selon le profil (stretching, swissball, dans latine, abdos-fessiers...), 2 séances énergisantes (réflexologie plantaire, Abhyanga), 4 soins de développement personnel en petit groupe (relaxation mindfulness, tai chi, qi gong, respirologie) et deux soins personnalisés Biologique Recherche.

- **Echappée Jambes légères.** Une formule spéciale de 4 jours pour retrouver des jambes légères. Des soins, un programme spécifique en nutrition et des exercices à faire soi-même au quotidien pour prolonger les bienfaits de la cure sont proposés.
- **Echappée Pleine conscience.** Une mini-cure de 4 jours pour se libérer du stress et optimiser ses ressources personnelles. Au programme: soins d'eau de mer, modelages zen, yoga, marche méditative et respirologie.

THALASSO MEDITERRANEE LA GRANDE-MOTTE

Thalasso Spa La Grande Motte s'est récemment refait une beauté. Idéalement situé en Petite Camargue, le centre bénéficie d'une situation géographique qui permet d'allier soins, tourisme, plage, promenades et visites culturelles.

Nouveautés 2015

Depuis l'année dernière, l'institut possède un spa Cinq Mondes dédié qui offre l'intégralité des rituels de la marque.

Soins

- **Rituel Sublime de Polynésie (80 min).** Un gommage sublime lissant au Nori et Monoï et un modelage délassant de Polynésie.
- **Rituel Impérial de Jeunesse « Ko Bi Do » (1h50).** Un hammam Oriental Traditionnel, un soin massage Jeunesse du Visage « Ko Bi Do » lissant et repulpant et un rituel délassant des jambes.
- **Rituel de l'Orient (50 min).** Un gommage purifiant au savon Noir Beldi après une détente au hammam, un enveloppement purifiant et détoxifiant à la « Crème de Rassoul » et un modelage Orient Traditionnel relaxant.
- **Rituel de l'Orient Duo (2h20).** Un hammam oriental traditionnel, un gommage au savon noir Beldi, un enveloppement purifiant et détoxifiant à la « Crème de Rassoul » et un modelage oriental relaxant.
- **Rituel Ayurvédique (80 min).** Un gommage aromatique énergisant aux épices rares et précieuses et un modelage ayurvédique.
- **Rituel du Siam (80 min).** Un gommage éclat « Purée de Papaye » et un modelage balinais enveloppant.

- **Rituel Beauté (2h20).** Au menu un gommage aromatique énergisant, un soin massage Jeunesse du visage et un modelage ayurvédique tonifiant.
- **Rituel de bien-être et sérénité (2h50).** Un hammam oriental, un gommage aromatique, un modelage oriental, un soin jeunesse du visage et un rituel délassant des jambes.

THALACAP CATALOGNE & ILE DE RE

Situés au cœur de sites exceptionnels, les deux établissements du groupe : Thalacap Catalogne et Thalacap Ile de Ré, restent fidèles aux spécificités qui ont fait leur succès.

Nouveautés 2015

Cures

- **Cure No stress à l'huile de Magnésium Marin.** Les vertus anti-stress et relaxantes du magnésium permettent de rééquilibrer en profondeur l'organisme. La cure de 5 jours se compose de 4 modelages détente, 5 modelages sous douche à affusion, un modelage Californien, 5 bains bouillonnants et 5 enveloppements tous à l'huile de magnésium marin.
- **Cure Dos et Articulations.** Le magnésium marin est aussi reconnu pour son action reminéralisante efficace dès la première application. Cette nouvelle cure favorise ainsi une récupération musculaire et articulaire profonde. Elle contribue aussi à la fixation du calcium en prévention « anti-âge ». Le programme est composé de modelages, bains bouillonnants et enveloppements. Au totale 20 soins sur 5 jours. Ces différents modes d'application permettent une action plus ou moins ciblée de l'huile de magnésium marin sur le corps, en fonction de ses besoins.

THALAZUR

Avec ses 8 centres répartis sur l'ensemble des côtes françaises (Cabourg, Ouistreham, Royan, Arcachon, Bandol, Port Camargue, Antibes et Saint Jean de Luz, qui vient d'enrichir la palette des centres du groupe), Thalazur propose un large éventail de cures. En 2014 chaque destination propose un thème particulier.

Nouveautés 2015

THALAZUR CABOURG

Cure

- **Cure Résolution Minceur avec le coaching personnalisé.** Depuis son ouverture en janvier 2013, Thalazur Cabourg est devenu le centre expert de la minceur grâce à sa cure Résolution Minceur qui allie soins de thalasso et suivi personnalisé. Afin de compléter cette offre en 2015 mais aussi de personnaliser au mieux les séjours des curistes, les équipes de Cabourg ont décidé de développer le coaching sportif individuel. En plus de 30 soins spa et thalasso prévus dans la cure Résolution Minceur, le curiste est pris en main par un éducateur sportif qui propose un bilan complet qui permet cerner les attentes du curiste, sa motivation, son état de santé, ses envies, ses craintes... Puis le coach propose des activités adaptées (la marche nordique, l'aquabiking, du long côtes, de l'aquapower, de l'aquaboxing....). Cette

prise en charge, qui joint le sport à la diététique permet, de manière harmonieuse, de contribuer à retrouver un équilibre alimentaire, une bonne hygiène de vie et sculpter son corps.

THALAZUR ROYAN

Cure

- **Parenthèse de bonheur.** Cette formule de deux jours permet aux curistes de s'offrir un concentré des meilleurs moments en thalasso. Chacun pourra profiter d'un instant d'évasion et de détente pour réapprendre à être heureux et repartir avec une nouvelle approche du bonheur au quotidien basée sur la confiance en soi, les émotions positives, la prise de conscience de son corps et de son esprit. Au programme : un atelier du corps Gym Thao du Bonheur (des exercices, générateurs de rire, de larmes et de sentiments qui permettent de régulariser le mécanisme du corps pour que l'énergie et le sang circulent correctement), modelage sous affusion, bain à la cire de miel et au karité, modelage Vitalité du temps inspiré des techniques occidentales et chinoises, soin esthétique du corps pour offrir une pause relaxante et sensorielle personnalisée selon les besoins de chacun, un atelier du souffle, un enveloppement à la poudre de coton et une somato-relaxologie aux eaux de la mer ou un modelage ayurvédique ou encore un modelage balinais.

THALAZUR ARCACHON

Cure

- **Cure Excellence anti-âge.** Ce programme de 6 jours démarre avec un bilan nutritionnel personnalisé et une consultation médicale qui permet de définir l'orientation des soins. Une fois ce premier diagnostic posé, la peau est préparée à recevoir les soins grâce à un gommage du corps. Le reste du séjour se déroule avec : 8 soins reminéralisants, 5 soins drainant, 3 soins énergétiques et relaxants et des soins anti-âge avec 2 orientations au choix « Prévenir & protéger » et « Corriger ». Ce programme est déclinable en Escale Anti-âge de 3 jours.

THALAZUR SAINT JEAN DE LUZ

Cure

- **Cure détox et vous.** Elle permet une détoxination en profondeur de l'organisme, grâce à un programme établi par l'ensemble des experts de l'établissement. Le but étant qu'à la fin du séjour, le curiste se sente bien dans son corps. Sur 6 jours, le programme offre : un gommage du corps, 2 enveloppements d'algues reminéralisantes, 2 hydromassages, 3 hydrojets « détente », 2 modelages détente, 2 modelages sous fine pluie d'eau de mer, un modelage Fleurs de Siam, 2 enveloppements aux trois thés, 3 bains hydromassants ç la gelée d'algues circulatoires, 2 douches océanes, un drainage lymphatique manuel, une pressothérapie et une cryothérapie.

THALAZUR PORT CAMARGUE

Cure

- **Cure Élémentiel.** Dans cette région où se rejoignent et s'imbriquent trois éléments naturel : l'eau, la terre et le végétal, l'institut propose cette cure de 6 jours autour de ces trois richesses de la nature. Au menu 24 soins : 6 soins élément « Eau » pour drainer, 6 soins élément « Terre » pour relaxer et 6 soins élément « Végétal » pour dynamiser l'organisme. Ils sont complétés par un gommage, un rituel corps & découverte visage, 2 séances d'aquagym ou de relaxation aquatique et 2 activités sportives extérieures.

THALAZUR BANDOL

Cure

- **Cure Recharge Energétique.** Des soins d'eau de mer, des modelages issus de la médecine traditionnelle chinoise et du coaching personnalisé sont une combinaison parfaite pour rééquilibrer les énergies. Au menu de cette cure de 6 jours : 6 soins hydromassants, 6 enveloppements (à la crème d'algues laminaires & fucus, à la cire de miel et karité, aux parfums d'ailleurs, à la pulpe de coco ou encore à la poudre de coton), 2 douches oscillantes et une douche à jet. Ce programme est complété par un éventail de soins énergétiques : 2 séances de coaching personnalisé, un modelage sonore aux bols tibétains, un shiatsu facio-crânien, une réflexologie plantaire, un modelage Tuina (association des différentes techniques de pressions, frictions, tapotements et mobilisation le long des méridiens du corps), un modelage Chi Nei Tsanf (un dérivé du Qi Quong qui permet d'harmoniser les émotions en massant le ventre) et un massage Kobido (soin visage holistique japonais aux vertus esthétiques et relaxantes).

THALAZUR ANTIBES

Cure

- **Cure Aromathérapie « Cœur de Provence ».** Cette cure de 6 jours s'articule autour des saisons. En effet chaque saison aura son huile essentielle avec des propriétés associées. Pour s'adapter aux besoins de chaque curiste, un test d'olfaction et un échange avec le praticien permettront de connaître quelle huile correspondra le mieux. Afin que la cure soit complète, des ateliers sont proposés. Au menu un gommage aux huiles et pétales de fleurs, 10 soins reminéralisants « Aroma », 7 soins relaxants « Aroma », 2 douches à jet pour drainer le corps et 4 ateliers spécifiques dont une création de parfums au sein de la maison Fragonard.

THALAZUR OUISTREHAM

Cure

- **Escale Ado « Mieux Etre ».** Cette mini cure de 3 jours permet aux jeunes de 14 à 18 ans de se sentir le mieux possible pendant les sons. Au programme 4 soins détente (bain hydromassant, hydrojet, douche sous-marine, séance de relaxation en piscine ou en salle puis 2 soins expertise avec un soin du visage et une consultation diététique.

THALASSOTHERAPIE & SPA SERGE BLANCO

Situé sur la Côte Basque, face à l'océan, ce complexe de 18 000m² est le lieu idéal pour profiter des bienfaits préventif et curatif du milieu marin.

Nouveautés 2015

Cures

- **Cure Génération quinqu.** Spécialement créée pour stimuler les fonctions essentielles ralenties lors de la ménopause ou de l'andropause. Le menu de 6 jours prévoit 24 soins marins puis 4 soins spécifiques « au féminin » et 4 soins spécifiques « au masculin ».
- **Cure Amplitude Kiné « 2eme souffle ».** Ce programme post thérapeutique propose 18 soins d'hydrothérapie afin de puiser l'énergie de la mer puis 1é soins spécifiques comme une séance de réflexologie plantaire, 5 séances de kinésithérapie et 2 séances énergétiques incluant une séance d'hypnose et une séance de Reiki.
- **Cure Anti-stress.** Une véritable réponse aux dérèglements du rythme biologique. Axée sur la prévention du burn-out, la prévention des migraines et de l'insomnie, pour chaque pathologie l'institut propose un programme sur mesure avec 24 soins sur 6 jours de la cure.
- **Cure Zen Philosophie.** Le bonheur, le bien-être et la santé, sont les mots clés de ce programme inédit qui ouvre la voie du bien-être par l'harmonisation des énergies et la détente corporelle. L'alliance de soins spécifiques et traditionnels permet de retrouver un équilibre vital entre le corps et l'esprit. Au programme des 6 jours : 6 bains aux huiles essentielles, 6 modelages relaxants aux huiles essentielles, 3 enveloppements d'algues, 3 hydrojets, 3 douches sous affusion, 3 douches à jet, une séance de réflexo thaïlandaise, une séance de yoga, une séance de Qi Qong, une séance de Thaï Chi et un modelage digito-crânien. Au total 29 soins pour retrouver la zen attitude.
- **Cure Détox.** Le temps de cette nouvelle cure de 6 jours, le curiste prendra conscience de ses incohérences alimentaires et bénéficiera de soins spécifiques afin de détoxifier l'organisme et retrouver une vie plus saine. Ce programme pensé comme un « grand nettoyage » du corps apporte toutes les clés pour un lâcher-prise unique entre les soins détox et les activités physiques qui ont des effets bénéfiques à la fois sur le corps et l'esprit. Le protocole de 6 jours prévoit : 6 douches à jet, 6 enveloppements d'algues, 3 hydrojets, 3 modelages Atlantiques, 6 bains, un gommage détox, un soin visage détox et 5 activités sportives (2 longe côte, 2 bungy pump, un relax bike). Ce programme est complété par un bilan médical, une séance « conseil sport » et une consultation diététique.

Soins

- **Modelage Oligomer.** Proposé en deux phases, ce soin utilise l'oligomère actif reconnu pour ses vertus. La phase aqueuse reminéralise et fortifie la peau, la phase huileuse assouplit et restructure l'épiderme.
- **Modelage Sensoriel.** Ce soin vise la relaxation de tout le corps par alternance de mouvements doux et harmonieux afin réveiller les sens et favoriser le bon fonctionnement de l'organisme tout en respectant l'individualité de chacun. C'est une véritable réponse anti stress par excellence.

THALGO LA BAULE

Face à l'océan Atlantique et dans un parc de pins centenaires, le centre de thalassothérapie Thalgo La Baule bénéficie de tous les atouts pour faire du séjour un véritable moment de bien-être. Le centre est actuellement fermé pour les travaux et il ouvrira en avril 2015.

THERMES MARINS DE CANNES

Uniquement consacré au bien-être et au soin du corps, Les Thermes Marins de Cannes, offrent à leurs curistes une myriade de soins utilisant le pouvoir du sel marin et des algues. Une ambiance zen et épurée pour ce centre contemporain de 2700 m2 qui propose un menu de soins à la carte, de forfaits journaliers et de cures diverses.

THERMES MARINS DE SAINT-MALO

Les Thermes Marins de Saint-Malo sont idéalement situés sur la grande plage du Sillon et dominant la côte avec une vue des plus remarquables.

Nouveautés 2015

Cure

- **Cure Mer & Envie de Sport.** Ce programme de 6 jours s'adresse aussi bien aux sportifs accomplis qu'aux amateurs qui veulent se remettre en forme. Le séjour commence par un physio test de 60 minutes, puis différentes activités sont proposées : un training aquatique, 3 défis aviron, un circuit training, une marche dynamique, un footing, un stretching, une marche d'oxygénation. Après l'effort physique, le programme prévoit 3 soins thalasso et spa par jour pour une récupération optimale.

IV – GROUPES THERMAUX

THERMALIES 2015

GROUPES THERMAUX

Auvergne Thermale

L'association Auvergne Thermale regroupe 11 stations thermales d'Auvergne, de Bourgogne du Sud et du Limousin qui proposent une offre de thermalisme variée, allant de la cure médicalisée au séjour bien-être. Parmi elles : *Bourbon l'Archambault, Nérès-les-Bains, Vichy, La Bourboule, Châteauneuf-les-Bains, Châtel Guyon, Le Mont Dore, Royat Chamalières, Chaudes Aigues, Evaux-les-Bains et Bourbon Lancy.*

BALINEAE BY RHONE ALPES

Derrière cette nouvelle appellation, ce sont 17 centres thermaux qui invitent à venir puiser le mieux-être dans la région : *Aix-les-Bains Chevalley, Aix-les-Bains Marlioz, Allevard-les-Bains, Brides-les-Bains, Challes-les-Eaux, Divonne-les-Bains, Evian-les-Bains, Lechère-les-Bains, Montbrun-les-Bains, Montrond-les-Bains, Neyrac-les-Bains, St-Gervais-les-Bains, St-Laurent-les-Bains, Thonon-les-Bains, Uriège-les-Bains, Vals-les-Bains.*

CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

Leader mondial du thermalisme, la Chaîne Thermale du Soleil propose des cures médicalisées, des mini cures santé, des séjours de remise en forme et bien-être et ceci dans 20 stations thermales : *Amélie les Bains, Barbotan les Thermes, Bourbon l'Archambault, Cambo les Bains, Challes les Eaux, Cransac les Thermes, Eugénie les Bains, Gréoux les Bains, Jonzac, Bains les Bains, la Preste les Bains, Lamalou les Bains, le Boulou, le Mont Dore, Luxeuil les Bains, Préchacq les Bains, Molitg les Bains, Saint Amand les Eaux, Saint Honoré les Bains et Saint Laurent les Bains.*

EUROTHERMES

Depuis 30 ans le groupe Eurothermes est l'un des spécialistes du thermalisme, du bien-être et du thermoludisme. Il regroupe 6 sites dont 4 en France : *Aix-les-Thermes, Casteljalous, Rochefort sur mer, Digne-les-Bains, les Bains de Lavey (Suisse), et les Thermes de Spa (Belgique).* Toutes les stations Eurothermes sont conventionnées et répondent à des normes de qualité spécifiques. Le groupe propose en plus de ses cures thermales traditionnelles, des séjours santé, de bien-être ou de remise en forme dans des sites propices à la détente et à l'oxygénation.

HAUTES PYRENEES TOURISME

Hautes Pyrénées sont reconnues pour les bienfaits de leurs eaux depuis les Romains et sont aujourd'hui le 1^{er} département français en nombre de stations thermales. L'évolution des comportements a démontré que les Français souhaitent profiter de leur temps libre pour se ressourcer, se faire du bien et prendre soin d'eux. Les Hautes-Pyrénées offrent une large gamme de soins forme et bien-être dans 8 stations : *Argelès-Gazost, Bagnères-de-Bigorre, Barèges-Barzun, Beaucens, Capvern-les-Bains, Cauterets, Luz-Saint-Sauveur, Saint-Lary-Soulan* pour répondre à la demande de cette nouvelle clientèle.

ROUTE DES VILLES D'EAUX

La Route des Villes d'Eaux regroupe 18 villes d'eaux du Massif Central. L'association assure la promotion touristique des stations thermales suivantes : Bourbon-Lancy, Bourbon-l'Archambault, La Bourboule, Châteauneuf-les-Bains, Châtel-Guyon, Chaudes-Aigues, Cransac-les-Thermes, Evaux-les-Bains, Meyras/Neyrac-les-Bains, Le Mont-Dore, Montrond-les-Bains, Néris-les-Bains, Royat-Chamalières, Saint-Honoré-les-Bains, Saint-Laurent-les-Bains, Saint-Nectaire, Vals-les-Bains et Vichy.

VALVITAL

Valvital, ou la Compagnie Européenne des Bains, est le 2ème groupe thermal français avec 11 établissements: Berthemont les Bains, Bourbonne les Bains, Divonne les Bains, Lons le Saunier, Mânetier les Bains, Montbrun les Bains, Lectour, Eaux Bonnes, Aix les Bains et Thonon les Bains. Ce groupe accueille 22 000 curistes à l'année dans l'ensemble de ses centres.

V – THERMALISME EN FRANCE

THERMALIES 2015

THERMALISME EN FRANCE

CRANSAC-LES-THERMES

(CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL)

A la croisée des chemins de Rouergue, du Sud Ouest et du Languedoc, les thermes de Cransac déploient leur architecture aérienne face à de plantureuses forêts d'Acacias.

Nouveautés 2015

Cure

- **Mini-cure Santé et Rando.** Ce programme de 6 jours (déclinable aussi en 12 jours) propose allier la santé avec la randonnée. Au menu : 2 randonnées de 3 heures, 2 modelages, 2 séances de lit hydromassant, un atelier étirement et souplesse complétés par 4 soins thermaux par jour au choix.

COMPAGNIE DE VICHY-THERMES DE VICHY

(ROUTES DES VILLES D'EAUX)

Réputée pour ses eaux chaudes aux vertus curatives, Vichy est une ville agréable pour une cure thermale. La Compagnie de Vichy regroupe les Thermes de Vichy, les Thermes des Dômes et les Thermes Callou. Les eaux minérales des sources du Lys et des Dômes mélangées à un kaolin de la région de Vichy, après macération, forment la boue thermale de grande qualité. Elle permet de traiter avec efficacité les arthroses et les lombalgies, principales caractéristiques des affections rhumatologiques.

Nouveauté 2015

Cure

- **Programme Thermaligne.** Elaboré à l'initiative du CNETh, par des professionnels de santé, en collaboration avec des associations de patients et des exploitants thermaux, ce programme a pour objectif d'aider les personnes qui viennent en cure pour un trouble métabolique ou un excès de poids, à augmenter leurs activités physiques et à améliorer leurs habitudes alimentaires. En complément d'une cure thermale, ce programme propose : une rencontre avec un professionnel de santé pour établir un programme adapté, des ateliers collectifs ou individuels sur l'alimentation, l'activité physique et la santé, une activité physique adaptée, puis deux entretiens téléphoniques avec un diététicien après la cure (trois mois et six mois après le séjour) sont programmés.

DAX

Première destination thermale de France avec près de 50 000 curistes par an, Dax est agréée et reconnue pour deux indications thérapeutiques majeures : la rhumatologie et la phlébologie. Depuis 2009, Dax propose une prise en charge spécifique de la fibromyalgie.

ENGHIEN-LES-BAINS

À quelques kilomètres de Paris, Enghien-les-Bains est abrité par les collines boisées de Montmorency et les moulins d'Orgemont. Véritable ville d'eau, elle dispose de tous les éléments nécessaires pour les loisirs, la détente et le bien-être.

Nouveautés 2015

Cures

- **Mini cure « Sevrage tabagique ».** Proposée sur 6 jours, afin de se libérer de l'addiction, le curiste réalise 5 séances d'hypnose ainsi qu'une cure thermique pour les voies respiratoires. La cure thermique débute après la 4^{ème} séance d'hypnose et dure 6 jours consécutifs. Grâce à ses vertus anti bactériennes, l'eau soufrée favorisera un véritable nettoyage de la sphère ORL ainsi qu'un renforcement des défenses immunitaires.

Soins

- **Soin « Jeunes Mamans ».** Ce massage drainant accompagné de l'association stimulante du Complexe des Quatre Thés, de la marque Thémaé soulagent les jambes pour retrouver la sensation de légèreté d'avant grossesse. Les tensions des bras et du dos sont dénouées en profondeur et le corps est complètement détendu.
- **Traitement de l'alopecie.** Cette pathologie touche 70 à 80% des hommes et 42% des femmes. L'intérêt de la photothérapie avec MOST LEDs est de ralentir, voir stopper la chute des cheveux et de stimuler les follicules ne produisant plus qu'un fin duvet. L'action des LEDs améliore la microcirculation sanguine et l'apport en oxygène, augmente la production d'énergie, relançant ainsi le métabolisme cellulaire du follicule.
- **Les soins combinés du Média-Spark.** Ces soins sont réalisés après l'acte esthétique (laser ou injection) par les dermo-praticiennes. Afin de garantir à ses patientes les meilleurs résultats, l'établissement propose associées par exemple la photothérapie apaisante (Technologie M.U.S.T. LEDs) à la technique du laser ou encore un soin Cryolift sur les points d'une injection anti-âge.

ÉTABLISSEMENT THERMAL DE BALARUC-LES-BAINS

Dans le Pays de Brassens, à quelques encablures de Sète et de l'étang de Thau, Balaruc-les-Bains, seconde station thermale de France, bénéficie d'un climat et d'un environnement propice à la détente et au bien-être.

Nouveauté 2015

Ouverture

Balaruc-les-Bains, avec 45 000 curistes par an est la deuxième station thermale de France, et la première du Languedoc-Roussillon, région qui a bénéficié du plus grand nombre de curistes médicaux en France. La station est spécialisée en rhumatologie et phlébologie. L'année 2015 est une année particulièrement importante pour Balaruc-les-Bains qui ouvrira un tout

nouveau centre thermal. Dans les stations thermales de France, l'ouverture d'un nouveau centre est un événement rare et important. Celui de Balaruc-les-Bains l'est particulièrement :

- Par son ampleur : 17 000m² de plancher sur 5 niveaux lui permettant de recevoir 4 200 curistes par jour
- Par son architecture en fore de bateau de couleur blanche
- Par sa décoration intérieure lumineuse qui joue sur les transparences et les couleurs
- Par l'importance et la qualité de l'équipement mis à disposition des curistes à travers des modules de soins indépendants dont 208 cabines de boue et aérobains, 48 postes avec douches au jet, douches dorsales et étuves, 58 postes dédiés à la phlébologie et 5 bassins de soins collectifs

GRANDS THERMES DE BAGNERES-DE-BIGORRE

(HAUTES-PYRENEES TOURISME)

Bagnères-de-Bigorre est la première station thermale des Hautes-Pyrénées. Elle bénéficie d'un climat doux et ensoleillé ainsi que d'un cadre naturel exceptionnel et préservé.

Nouveauté 2015

Cures

- **Mini-cure Stop Stress.** Orientée Psy Anti-stress ce programme de 6 jours offre 15 soins. Au menu : une entretien individuel pour évaluer le niveau du stress, 2 séances de lit d'eau, 2 séances de Siesté, 3 bains hydromassants, 2 séances de gym douce, 2 massages de détente et une séance de relaxation avec la psychologue.
- **Mains Libres.** Cette mini-cure de 6 jours est spécialement conçue pour les accros aux nouvelles technologies. Le programme offre 2 entretiens avec psychologue, un cours de relaxation, 3 séances de cardio-training, 3 cours de fitness, 4 soins relaxants au Spa Aquensis, 5 accès à l'Espace Détente du Spa Thermal et une séance de l'activité manuelle (poterie, peinture...). C'est une véritable pause digitale pour se déconnecter du monde virtuel.
- **Mini-cure Fibro'Mobilité.** Cette formule de 6 jours offre 15 soins avec un bilan individuel psy, 2 bains spécifiques, 4 applications de boue, 2 bains hydromassants, 2 séances de stretching, 2 massages de détente, une séance de relaxation avec la psychologue et un soin Lit d'eau.

Programmes complémentaires

- **ETP Fibro'Therm.** Sensibiliser, informer, apprendre et aider à mieux comprendre la fibromyalgie pour mieux vivre avec la maladie. LE programme comprend différents ateliers ciblés sur les problématiques du patient fibromyalgique (gestion du stress, gestion de la douleur, gestion des troubles du sommeil...).
- **Programme Sereni'Therm.** Deux options possibles. Traitement des troubles anxieux et du surmenage ou traitement des troubles du sommeil. Le programme comprend 6 prestations individuelles comme le rendez-vous individuel avec un psy ou les soins au Spa Thermal Aquensis, des massages adaptés et 6 séances collectives dont 3 ateliers de l'Ecole du Sommeil ou Ecole du Stress suivi de 3 séances de relaxation.

- **Programme Objectif Forme.** En complément de la cure thermique Affections Psychosomatiques ou Rhumatologie, ce programme permet reprendre ou maintenir une activité physique pendant 3 semaines de la cure. Au programme 15 séances de sport et de coaching avec un moniteur diplômé.

GRANDS THERMES DE LA BOURBOULE

(AUVERGNE THERMALE ET ROUTE DES VILLES D'EAUX)

Au cœur de l'Auvergne, la Bourboule bénéficie d'un environnement naturel de moyenne montagne et d'une qualité de l'air exceptionnelle. La Bourboule, associée à ses Grands Thermes, est la capitale européenne du traitement des affections respiratoires et des allergies. Ses eaux renforcent les défenses immunitaires et protègent les cellules.

Nouveauté 2015

Cure

- **Séjour Remise en Santé Post Cancer et Séquelles de Brûlures.** Ce programme de 6 ou de 12 jours offre 4 soins quotidiens parmi ceux de la cure thermique dermatologie (pulvérisation d'eau thermale générale, pulvérisation locale, bain calme, bain local, humage/nébullisation, douche générale au jet ...) complétés par des massages kiné de mobilisation des tissus chaque jour ou un jour sur 2 selon la formule choisie.

LA ROCHE POSAY – SPA SOURCE

Si le temps semble s'arrêter au Spa Source, on n'en oublie pas pour autant son eau thermale. Cicatrisante et anti-radicalaire, elle répare l'épiderme, apaise, renforce l'efficacité des traitements et minimise les éventuels effets secondaires. Ainsi, tous les soins s'accompagnent d'un protocole exclusif à base d'eau thermale de la Roche-Posay.

Nouveautés 2015

Cures

- **Forfait «Méga détente ».** Ce programme de 3 jours est une formule « Unplug @nd detox » proposée par le spa. Le séjour débute par le dépôt des tablettes et smartphones, puis, place à la déconnexion totale du corps et de l'esprit. Au menu : 2 bains hydromassants sensoriels à l'eau thermale, un gommage aromatique sous pluie d'eau thermale, un aromassage anti-stress, une réflexologie plantaire et une séance shiatsu visage.
- **Forfait « Giga Détente ».** Cette formule de 4 jours propose 4 bains hydromassants, 2 shiatsu visage, 2 réflexologie plantaires, un aromassage anti-stress et un gommage aromatique sous pluie d'eau thermale, 2 enveloppements au thé vert, un soin visage Nature Détox, deux activités sportives et une beauté des pieds ou manucure.

THERMES D'ARGELES-GAZOST

(STATION THERMALE HAUTES-PYRENEES TOURISME)

Au cœur des Pyrénées, entre les stations de ski de Cauterets et du Val d'Azun, à proximité du Pic du Midi et du Cirque de Gavarnie, Argelès-Gazost bénéficie de tous les atouts pour réussir sa cure thermale. Les vertus de ses eaux chlorosulfurées sodiques sont idéales pour traiter les affections phlébologiques et respiratoires.

Nouveautés 2015

Programmes

- **Programme Thermoedème.** En complément de la cure thermique Lymphœdème (orientation Phlébologie), ce programme propose : 3 ateliers thérapeutiques animés par une kinésithérapeute spécialisée ou 3 ateliers « hygiène alimentaire » animés par un kinésithérapeute complétés par 3 séances de bandages avec une infirmière, 3 séances de Thalax'Bras (soin spécifique au traitement du lymphœdème du bras), 3 balades en montagne avec accompagnateur, 3 séances d'aquagym spécifique « lymphœdème » mises en place par des kinésithérapeutes et 3 séances de Pilates (travail de la respiration et des muscles profonds, stimulation de la circulation de la lymphe).

- **Programme Veinothermes.** Proposé en complément de la cure thermique Phlébologie ce programme offre : une atelier thérapeutique animé par une kinésithérapeute et une infirmière (conseils d'hygiène de vie, connaissance de la maladie), 3 séances d'Aquatapis spécifique phlébologie, 3 balades en montagne avec accompagnateur et 3 séances de Pilates.

THERMES D'AX-LES-THERMES

(EUROTHERMES)

C'est en Ariège, au cœur du pays Cathare et aux portes de l'Andorre, qu'Ax-les-Thermes accueille les curistes pour un séjour dédié à la santé. Canalisées et exploitées à des fins thérapeutiques, les eaux d'Ax les Thermes sont les plus chaudes des Pyrénées. Les cures dispensées à Ax concernent la rhumatologie et les voies respiratoires.

THERMES D'AMELIE-LES-BAINS

(CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL/LA COMPAGNIE DES SPAS)

En Pays Catalan, aux portes de l'Espagne, la station combine air pur et microclimat avec la douceur des températures presque toute l'année.

Nouveautés 2015

Cure bien-être

- **Spa et Rando.** Améliorer son souffle et son endurance, tout en entretenant sa force musculaire et renforçant la souplesse de son corps, son les objectifs de cette cure à la fois sportive et ressourçante de 5 jours. Au menu : 5 randonnées avec un guide de moyenne montagne, 2 à 3 fois soins réconfort des jambes et du dos, 3 modelages détente, 5 bains hydromassants ou bains de kaolin en apesanteur et un soin thermal quotidien ciblé sur les articulations et la souplesse.
- **Capital Santé.** Ce programme ultra personnalisée, met en œuvre une prise en charge efficace grâce à l'encadrement par une équipe de professionnels. Le menu de 5 jours prévoir : 4 soins thermaux quotidiens ciblés en rhumatologie, 3 modelages, 4 séances d'activités sportives collectives ou individuelles, un bilan d'activité physique et un bilan diététique.

THERMES BAGNOLES DE L'ORNE

Située en Normandie, le long de la Vée, Bagnoles de l'Orne est l'une des plus grandes stations thermales de l'ouest de la France et l'unique source thermale du Nord Ouest de la France.

THERMES DE BAINS-LES-BAINS

(CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL)

C'est au cœur de Vogues, sur les rives boisées du Bagnerot que la station thermale offre les bienfaits de ses eaux. L'air y est d'une qualité rare en raison de la proximité de l'immense forêt vosgienne, très riche en essences puisqu'elle abrite hêtres, chênes, sapins, épicéas et pins sylvestres.

Nouveautés 2015

Programme

- **Programme Hypertension.** Il s'ajoute à la cure de 18 jours orientation « Maladies Cardio-Artérielle » et propose : un atelier Cuisine Santé, une consultation individuelle diététique, une séance de sophro-relaxation individuelle, un coaching individuel, une séance d'aquastretching, une séance de marche d'oxygénation, 2 cours d'aquabike, un circuit cardio-training et un accès libre à la piscine de relaxation.
- **Santé et sport.** Un programme pour les plus actifs, pour ceux qui préfèrent l'action à la pure détente, alliant soins d'eau et activités physique extrêmement complètes.

THERMES DE BARBOTAN-LES-THERMES

(CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL)

Au cœur du Gers, la station thermale de Barbotan est une jolie bourgade animée par de nombreux événements tout au long de l'année.

Nouveautés 2015

Programme

- **Programme Thermoedème.** L'objectif de ce programme est de mieux comprendre la maladie, d'apprendre les règles de vie pour améliorer le lymphoedème et éviter son aggravation et optimiser la prise en charge physique. Les 12 séances d'éducation thérapeutique sont prévues dans le cadre de cette formule.

THERMES DE BAREGES-BARZUN (STATION THERMALE HAUTES-PYRENEES TOURISME)

Située en bordure du Parc National des Pyrénées, la station thermale de Barèges est une véritable destination nature. Entre le col du Tourmalet et la réserve naturelle de Néouvielle, elle bénéficie de tous les atouts pour réussir son séjour thermal en voies respiratoires et rhumatologie.

Nouveautés 2015

Réouverture – mai 2015

Détruits par les inondations de juin 2013, les Thermes de Barzun, dédiés au traitement des affections respiratoires et ORL des adultes et des enfants (otites, rhinites, sinusites...) rouvriront en mai 2015. La station thermale de Barèges-Barzun pourra alors de nouveau proposer l'ensemble de ses cures thermales traditionnelles tout au long de la saison thermale du 4 mai au 31 octobre 2015.

THERMES DE BOULOU (CHAINE THERMALE DU SOLEIL)

À 4 kilomètres de l'Espagne, les Thermes sont ancrés aux portes d'un grand domaine de petites collines où chênes, pins et oliviers, dispensent leurs essences de garrigue apaisante. Les eaux thermales et les soins, réputés depuis longtemps pour leurs bienfaits hépatiques et digestifs améliorent aussi grâce à un parcours thermal hautement médicalisé les troubles cardio-artériels chroniques tels que le Syndrome de Raynaud.

Nouveautés 2015

Cure

- **Mini-cure anti Burn-out.** Le manque de motivation, la frustration, l'isolement, l'anxiété, les troubles de la mémoire ou encore des pensées suicidaires sont les principaux symptômes psychologiques du burn-out suivi par la fatigue, les douleurs diffuses, les troubles de la digestion, les troubles du sommeil... Pour soigner ces patients, ce nouveau programme se décline en mini-cure de 12 jours. Au menu: deux consultations avec un psychologue, une table ronde « Comprendre le burn-out et échanger sur le vécu de chacun », un atelier « Gérer le stress au travail » avec une psychologue, un atelier « Retrouver un équilibre alimentaire » avec une diététicienne, 3 séances « Savoir se relaxer » avec un sophrologue, une séance « Apprendre à se faciliter la vie », 4 séances « Retrouver une forme physique », 2 séances de musicothérapie et 2 séances de Marche nordique. Ce programme est complété par 4 soins thermaux par jour à choisir parmi : cataplasme, couloir de marche, douche au jet, douche pénétrante, vaporarium ou encore bain bouillonnant.

THERMES DE BOURBON-LANCY (AUVERGNE THERMALE ET ROUTE DES VILLES D'EAUX)

Au cœur du Massif Central, la ville de Bourbon-Lancy est l'unique station thermale de Bourgogne à proposer une cure thermale pour les maladies cardio-artérielles (MCA). Bourbon-Lancy est spécialisée pour le traitement de l'hypertension artérielle, l'artérite ou encore des séquelles d'infarctus du myocarde. Disposant également de l'orientation rhumatologie, elle offre la possibilité d'effectuer une cure pour le traitement conjoint d'une pathologie rhumatismale et cardio-artérielle.

THERMES DE BOURBONNE-LES-BAINS

(VALVITAL)

La station est connue depuis l'Antiquité pour les vertus curatives de ses eaux qui agissent sur le métabolisme osseux, sur les principaux facteurs de déminéralisation et possède une action bienfaisante sur les muqueuses respiratoires.

Nouveauté 2015

Cure

- **Cure Spécial Aidants.** Ce programme est basé sur un partenariat avec l'Epad à l'hôpital de Bourbonne. Pendant que l'aidant suit sa cure, le malade est pris en charge par l'hôpital. La cure thermale pour les aidants propose 4 soins thermaux par jour (selon la prescription médicale), un modelage du dos, une séance de chromothérapie, une séance de musicologie et un accès libre à l'Espace Aqua Détente.

THERMES DE BOURBON-L'ARCHAMBAULT

(AUVERGNE THERMALE, ROUTE DES VILLES D'EAUX ET CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL)

Connue pour être le berceau des familles royales, cette ville dispose d'eaux thermales réputées depuis l'antiquité pour soigner le rhumatisme.

THERMES DE BRIDES-LES-BAINS

(RHONE ALPES THERMALE)

En plein cœur de la Savoie, au pied du Domaine des 3 Vallées, et à proximité du Parc National de la Vanoise, la station thermale de Brides-les-Bains est réputée pour le traitement de l'amaigrissement.

Nouveauté 2015

Cures

- **Mini-cure « Maigrir à Bride ».** Ce séjour propose 26 soins et activités pluridisciplinaires. Au menu : 15 soins thermaux individuels (4 modelages sous affusion, 4 hydro masseurs, 3 bains hydromassants, 4 douches au jet), 2 enveloppements d'algues, un massage suédois, une consultation diététique, un atelier collectif « cuisine légère, cuisine plaisir » et des séances d'activités physiques encadrées durant 6 jours.
- **Cure post cancer du sein.** Les thermes proposent 12 jours pour prendre soin de son corps et apprendre des techniques de cuisson avec une diététicienne qui assure un suivi après la cure pendant 5 mois. Au programme : 27 soins thermaux individuels, 3 enveloppements d'algues, 6 massages suédois avec un kiné, une consultation diététique, un atelier technique de cuisson saine, un atelier diététique, un atelier esthétique, 2 séances de coaching d'activités physiques ciblées « post cancer du sein »... au totale 52 soins et activités pluridisciplinaires pour mettre en pratique de nouvelles habitudes de vie.

THERMES DE CAMBO-LES-BAINS

(CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL)

Au cœur d'un parc de 15 hectares adossé à la montagne des Dames, l'établissement thermal a été repensé ces dernières années dans un style aux lignes épurées et aériennes.

Nouveauté 2015

Programme

- **Programme spécial Acouphène.** Dans le cadre de la cure ORL, ce nouveau programme est proposé pour soulager et gérer cette souffrance auditive et psychologique. Il prévoit 9 soins pour apprendre à vivre plus sereinement avec cette pathologie. Au menu : 2 séances de sophrologie, une séance de gym douce, un groupe de parole avec un psychologue, une séance de Qi Gong, une consultation psychologique individuelle, une séance de Pilates, une séance de yoga et un atelier « Spéciale Acouphènes ». Il s'ajoute à des cures conventionnées de 18 jours proposées par les thermes.

THERMES DE CAPVERN-LES-BAINS

(STATION THERMALE HAUTES-PYRENEES TOURISME)

C'est un village pittoresque situé aux pieds des Pyrénées et des forêts de hêtres et de châtaigniers, qui bénéficie d'une douceur de vivre et d'une eau thermale généreuse et bénéfique pour soigner les affections rhumatologiques.

Nouveautés 2015

Cure

- **Mini-cure Cystites.** Comprenant des soins thermaux et des activités diététiques, ce programme de 6 jours prévoit 5 soins quotidiens comme : cure de boisson, douche rénale, aérobain, massages sous l'eau, applications de cataplasmes... Les soins sont complétés par une consultation diététique individuelle, un atelier « Cuisine diététique », un accès à l'espace thermoludique et une conférence diététique en groupe pour apprendre à mieux connaître des aliments à éviter ou à favoriser, pour lutter contre les infections urinaires.

THERMES DE CASTELJALOUX

(GROUPE EUROTHERMES)

Au cœur du Lot et Garonne, les Thermes de Casteljalous bénéficient d'eaux thermales réputées depuis le 19^{ème} siècle pour leurs effets sur l'anémie, les névralgies et les rhumatismes.

THERMES DE CAUTERETS

(STATION THERMALE HAUTES-PYRENEES)

La charmante ville de Cauterets est située dans la vallée de Saint Savin au cœur du Parc National des Pyrénées, et bénéficie d'un climat doux. La station est spécialisée dans les cures en rhumatologie et voies Respiratoires.

Nouveautés 2015

Cures

- **Cure Santé de la voix.** Cette nouvelle formule associe la qualité de l'eau thermale, son action élective sur les cordes vocales et la muqueuse des voies respiratoires, avec une série d'exercices (postures, souffle, hygiène de vie) et ateliers pédagogiques, pour prendre soin de son appareil vocal, adopter les bonnes postures phonatoires, rompre avec les mauvaises habitudes et en finir avec les troubles de la voix. Ce programme est décliné en 6 ou 12 jours.
- **Cure ORL pour les enfants.** Une cure plus courte donc plus facile à organiser pendant les vacances scolaires à Pâques ou en été, pour faire des otites, bronchites et autres rhinites hivernales un lointain souvenir. Au programme: soins thermaux de la cure ORL (bain nasal, gargarisme, irrigation nasale, aérosol sonique et manosonique, humage individuel ou collectif, bain avec aérobain, douche aux jets, aérobain local (pédiluve), activités et ateliers encadrés (hygiène de vie, exercices physiques, éducation à la santé...).

THERMES DE CHATEAUNEUF-LES-BAINS

(AUVERGNE THERMALE ET ROUTE DES VILLES D'EAUX)

Au cœur du Puy de Dôme, la station thermale de Châteauneuf-les-Bains est particulièrement adaptée à celles et ceux qui fuient le stress et la pollution. Les eaux de la station sont réputées pour leur action symptomatique sédative et antalgique.

THERMES DE CHATEL GUYON

(AUVERGNE THERMALE ET ROUTE DES VILLES D'EAUX)

Dans le pays des volcans, la station thermale de Chatel Guyon est spécialisée dans le traitement des maladies de l'appareil digestif (colites, colopathies, troubles hépatovésiculaires), mais elle étend ses indications à la rhumatologie et aux affections urinaires.

THERMES DE CHAUDES-AIGUES

(ROUTE DES VILLES D'EAUX ET AUVERGNE THERMALE)

Championne d'Europe dans la catégorie des sources chaudes grâce à la Source du Par dont la température à l'émergence est de 82°C, la plus méridionale des stations d'Auvergne profite de l'action antalgique et myorelaxante de ses eaux pour faire le bonheur des rhumatisants.

Nouveautés 2015

Cure

- **Mini-cure Anti-stress.** Ce programme de 4 jours prévoit: deux bains bouillonnants aux huiles essentielles, deux douches oscillantes, deux modelages sous eau et deux entrées illimités au centre thermoludique. Cette formule est disponible également sur un format de deux jours

THERMES DE CONTREXEVILLE

Au cœur des Vosges, les Thermes de Contrexéville permettent de bénéficier de tous les bienfaits d'une eau thermale appréciée depuis l'Antiquité romaine. À travers une large palette de soins thermaux, d'activités de gym aquatique et de soins du corps et du visage, les Thermes de Contrexéville proposent une expérience thermale unique dans le cadre des cures minceur.

Nouveautés 2015

Formules spéciales

- **Escale Cocon du Dos.** Le programme de cette formule d'une demi-journée prévoit un bain bouillonnant aux huiles essentielles, une douche tonus, un modelage aux huiles essentielles et un accès au centre thermoludique pour profiter de l'espace détente (sauna, hammam, solarium).
- **Le Voyage Délice au chocolat.** Ce forfait d'une heure et demi propose un hammam, un gommage corps au chocolat, un enveloppement corps au chocolat et un modelage corps au miel.
- **Le Voyage Délice à fleur d'Oranger.** Au menu : un hammam, un gommage au sel fleur d'oranger, un enveloppement au Rassoul, beurre de karité et lait corporel fleur d'oranger et un modelage aux huiles à fleur d'oranger.

THERMES DE DIGNES-LES-BAINS

(EUROTHERMES)

Au cœur de la Haute Provence, Dignes les Bains est la capitale de la lavande. Un climat doux et ensoleillé lui confère les atouts nécessaires à une cure thermale en Rhumatologie et Voies Respiratoires.

THERMES DE DIVONNE-LES-BAINS

(VALVITAL ET RHONE ALPES THERMAL)

La nature a été généreuse avec Divonne-les-Bains. Elle lui doit, outre son climat toni-sédatif et ses abondantes ressources en eau thermale, son cadre majestueux face au Mont Blanc, au pied des plus beaux sommets de la Chaîne du Jura et à proximité du Lac Léman. La station propose les cures thermales orientées sur les affections psychosomatiques et anti-stress.

THERMES D'ÉVAUX-LES-BAINS

(AUVERGNE THERMALE ET ROUTE DES VILLES D'EAUX)

Dans le pays des Combrailles en Limousin, la station d'Evaux-les-Bains est un endroit agréable pour effectuer un séjour thermal pour les indications rhumatologie, phlébologie et gynécologie.

THERMES D'EUGENIE-LES-BAINS

(CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL)

Un village champêtre au Pays de Cocagne, tout en sources et jardins où grâce aux eaux thermales, douleurs, tensions et rhumatismes s'estompent, les appétits se modèrent et les kilos fondent. Grâce à Michel Guérard, chef de réputation mondiale et aux préceptes de sa cuisine Minceur Active, tous les acteurs de la station se sont donnés le mot pour accompagner les curistes dans leurs cure.

Nouveautés 2015

Programme

- **Programme Obésité enfants et adolescents.** L'équipe pluridisciplinaire de la station, spécialisée dans les troubles du métabolisme, offre tous les outils nécessaires à enrayer cette maladie : apprendre à organiser les repas, donner le goût de l'activité physique ou encore, impliquer toute la famille dans une bonne hygiène de vie. Ce nouveau programme spécifique « Obésité enfant et ado » s'adresse aux enfants de 8 à 13 ans et aux adolescents de 13 à 17 ans, accompagnés d'un adulte. Au menu : 3 ateliers diététiques avec parent, un atelier groupe de parole, 9 coachings sportifs en groupe et deux bilans diététiques individuels avec parent. Ce programme est à rajouter à la cure de 18 jours, orientation métabolisme.

THERMES DE GREOUX-LES-BAINS

(CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL)

Situées aux portes du Parc Naturel Régional du Verdon, Gréoux bénéficie d'un microclimat qui rend la vie agréable. L'aire sec, le mistral, les pins et les champs de lavandes... pas de doute, on est en Provence.

Nouveautés 2015

Cure

- **Mini-cure Rhumato et Sport.** L'objectif de ce programme déclinable en 6 ou en 12 jours est le maintien de la forme physique grâce à l'éventail des soins proposés. Au menu : une séance d'aquabike ou thermabike, un bilan physique, 6 coaching individuels, une séance de Gym Ball, une séance d'aquagym et un atelier « marche active ». Les quatre soins thermaux par jour complètent cette nouvelle formule.

Stage

- **Préparation à la retraite.** Ce programme apporte une réponse pluridimensionnelle aux personnes allant ou venant juste de prendre sa retraite. Ce stage a lieu en groupe afin de créer un lien social fort entre les participants. Il s'articule autour de 3 axes : magnifier l'image de la retraite, organiser sa « nouvelle vie » et entretenir sa santé mentale et physique. Cette formule de 11 jours propose : 6 ateliers « Appréhender et préparer sa retraite », 12 séances « Savoir maintenir sa forme et améliorer son mieux être » et 44 soins thermaux (hydromassage, douche pénétrante, bain de boue, piscine de mobilisation...).

THERMES DE LAMALOU-LES-BAINS

(CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL)

Au cœur d'un parc Naturel Régional du Haut Languedoc, la station thermale dédiée à la rhumatologie et à la neurologie, bénéficie d'un climat sec et tempéré

Nouveautés 2015

Formules spéciales

- **Programme « e-parkinson ».** L'établissement lance le premier outil de télémédecine post cure personnel où le curiste est suivi de manière collaborative par l'éducateur sportif, qui l'a suivi pendant sa cure.
- **Programme « post AVC ».** Ce programme redonnera toute confiance en soi, en donnant des stratégies de compensation pour recommencer sans crainte les activités physiques nécessaires, pour se nourrir sainement et redevenir le plus autonome possible. Cette formule qui s'ajoute à la cure de 18 jours orientation neurologique ou qui pourra être suivie indépendamment propose : 6 séances d'activités physiques adaptées, un atelier d'ergothérapie, une conférence diététique, un groupe de parole réservé aux aidants, un atelier sur la gestion du stress et de la douleur et une conférence médicale animée par un spécialiste.
- **Module spécial Aidants.** Ce programme spécifiques offre 13 séances en 4 volets avec : une table ronde « informations et échanges », une groupe de parole, un accès à la gymnastique adaptée en salle, un atelier pour apprendre des techniques de relaxation, 3 séances de musicothérapie, une séance de sophrologie et 6 soins thermaux.

THERMES DE LA LECHERE

(RHONE-ALPES THERMAL)

La situation géographique de La Léchère et son climat d'une grande douceur offrent une ambiance bien particulière, à la fois tonique et apaisante. Les Thermes de la Léchère proposent des cures thermales en gynécologie, rhumatologie et phlébologie.

Nouveautés 2015

Formules spéciales

- **Séjour Essentiel.** Ce programme d'une nuit offre un jour de soins au « Spa O des Lauzes » avec un modelage aux huiles essentielles, un bain hydromassant et un accès à l'espace aqualudique.
- **Séjour Escale.** Ce programme de deux nuits offre deux jours de soins avec l'accès à l'espace Aqua-découverte, un modelage californien, 2 bains bouillonnants et un enveloppement d'argile.
- **Séjour Escapade.** Au programme de 2 jours de soins au Spa O des Lauzes, un modelage californien, un modelage aux huiles essentielles, un bain hydromassant avec chromothérapie, un enveloppement d'argile et un accès à l'espace aqualudique.

THERMES DE LECTOURE

(VALVITAL)

Au cœur du Gers, le centre thermal de Lectoure est une invitation au bien-être et à la détente. Les cures préconisées aux Thermes s'adressent aux personnes souffrant de rhumatismes et de troubles ostéo-articulaires et plus particulièrement les arthroses, sciatiques, périarthrites, tendinites, plyarthrites, rééducations des problèmes articulaires et de récupération fonctionnelle des traumatismes.

THERMES DE LUCHON

Au cœur des Pyrénées, grâce à son eau thermale et son environnement privilégié, les Thermes de Luchon proposent des cures santé aux orientations ORL/voies respiratoires, rhumatologie, fibromyalgie.

Nouveautés 2015

Cure

- **Cure Equilibre-Poids-Santé.** Ce module de 6 jours complète la cure Rhumato ou ORL de 3 semaines et propose : un rendez-vous individuel et un groupe de parole avec la nutritionniste, une séance de sophrologie, deux séances de Marche Nordique, 3 séances d'aquagym avec un kinésithérapeute, 3 bains, 3 douches à jet et 6 entrées à la piscine sportive.
- **Acouphène et équilibre.** Il s'agit d'un forfait de soins visant la prise en charge des acouphènes invalidants ayant déjà faits l'objet d'un bilan étiologique. Un module complémentaire à la cure ORL et Rhumatologie ainsi qu'une cure liberté sont proposés dans le cadre des soins. Le dispositif prévoit des soins dispensés par la sophrologue, les STAPS ou encore une psychologue.
- **Cure post cancer.** Pour diminuer les douleurs « post cancer » et bénéficier d'un mieux-être général, les thermes proposent une cure rhumatologie adaptée pour un traitement post cancer. Ce dispositif permet de bénéficier d'une approche thérapeutique personnalisée. Des soins proposés soulagent les effets secondaires de certains traitements lourds, notamment des drainages lymphatiques, de la sophrologie, de la gymnastique aquatique et la piscine de mobilisation. Après les traitements thermaux, des intervenants proposent des ateliers spécifiques : nutritionniste (pour des conseils adaptés suite à la prise de poids liée à l'hormonothérapie), éducateurs en activité physique adaptée, sophrologue, psychologue.

THERMES DE LUZ -SAINT-SAUVEUR

(STATION THERMAL HAUTES PYRENNES TOURISME)

Au cœur du pays Toy, la station thermale de Luz Saint-Sauveur est un petit village bénéficiant d'un climat doux et ensoleillé, propice au repos. La station propose des cures pour les orientations suivantes : Gynécologie, Plébiologie et Voies Respiratoire. Elle traite particulièrement la lymphoedème du bras et de la jambe et des séquelles du cancer du col de l'utérus.

Nouveautés 2015

Cures

- **Cure post cancer.** Un concentré de cure santé et bien-être pour toutes les personnes ayant subi un parcours médical douloureux et invasif. Cette cure Post Cancer de 6 jours propose un encadrement thérapeutique (bilan individuel avant la cure, une consultation médicale) suivi d'un programme de soins et d'activités spécifiques. Au menu: 6 bains hydromassants, 2 massages manuels relaxants, 4 massages sur lit d'eau, 6 parcours de marche en piscine, 3 séances d'aquagym ou d'aquabiking, une séance de la marche nordique, 2 séances de Pilates, 2 séances de sophrologie, 2 séances de cohérence cardiaque et un soin visage.
- **Gestion du stress et cohérence cardiaque.** Ce programme de soins thermaux ciblés est spécialement conçu pour apprendre gérer son stress. Sur 6 jours, cette mini-cure « Gestion du stress et cohérence cardiaque » prévoit : 3 soins individuels par jour (massage manuel relaxant, bain hydromassant, massage sur lit d'eau, douche pression thermique...), un soin du corps oriental et 3 séances de cohérence cardiaque.
- **Mini-cure Belle Gambettes.** C'est un séjour à faire entre copines pour prendre soin de ses jambes et faire un break en pleine nature. Ce programme de 3 jours propose un éventail de soins avec : 2 thalaxions jambes, 2 séances de Cellu M6, 2 pressothérapies, 3 douches au jet, un bain hydromassant, un modelage minceur jambes, un modelage minceur ventre et un accès quotidien au parcours de marche en piscine et à l'espace balnéo.

THERMES DE MONTBRUN-LES-BAINS

(VALVITAL ET RHONE ALPES THERMAL)

Station thermale et climatique, haut lieu touristique de la Drôme Provençale, Montbrun-les-Bains est une bouffée d'air pur aux portes du Vaucluse. La station propose des cures de 18 jours pour les pathologies suivantes : rhumatologie, traumatismes ostéo-articulaires et voies respiratoires.

THERMES DE MONTROND-LES-BAINS

(RHONE ALPES THERMAL ET ROUTE DES VILLES D'EAUX)

Au cœur de la Loire, la station thermale de Montrond-les-Bains possède une ressource hydrominérale qui fait sa richesse. Les Thermes sont spécialisés dans les pathologies suivantes : Rhumatologie, Affections Digestives et maladies métaboliques.

THERMES DE MONT-DORE

(CHAINE THERMALE DU SOLEIL, AUVERGNE THERMALE ET ROUTE DES VILLES D'EAUX)

Située en plein cœur du Massif du Sancy, la station thermale du Mont-Dore propose des cures à simple et double orientation dans les indications « voies respiratoires » et « rhumatologie ».

Nouveautés 2015

Cure

- **Mini-cure Post Cancer du Sein.** Ce programme spécifique de 12 jours aide les femmes à retrouver plus facilement leur vie sociale, familiale et professionnelle et à réduire le risque de récurrence. Suivi nutritionnel, soins thermaux, exercices physiques et renforcement de l'estime de soi sont les points forts de la cure. Au menu : 6 aérobains, 12 douches au jet sur la zone cervico scapulaire, 6 douches pénétrantes générales, 12 massages du bras sous affusion d'eau thermale, 12 séances de cardiotraining avec un coach, 4 séances de gymnastique en salle, 4 séances de gymnastique spécifique avec un kiné, 4 séances de gymnastiques en piscine, 4 séances de marche avec un coach sportif, 2 ateliers d'éducation nutritionnelle, 6 ateliers sur la nutrition, un atelier psychologique « estime de soi », un modelage californien, un soin « aroma express » et 2 consultations médicales.

- **Mini-cure Santé et Rando.** Ce programme de 6 jours (déclinable aussi en 12 jours) propose allier la santé avec la randonnée. Au menu : 2 randonnées de 3 heures, 2 modelages, 2 séances de lit hydromassant, un atelier étirement et souplesse complétés par 4 soins thermaux par jour au choix.

THERMES DE NERIS-LES-BAINS

(AUVERGNE THERMALE ET ROUTE DES VILLES D'EAUX)

Leaders pour le traitement global des maladies d'origine nerveuse et spécialiste du stress et du mal de dos, les Thermes de Néris-les-Bains ont développé une gamme de séjours bien-être.

Nouveautés 2015

Cure

- **Cure minceur Vénus.** Dans la guerre contre les kilos superflus, ce programme obtient les résultats grâce à la technologie Watermass. La cure associe les bienfaits de l'eau thermale et des huiles essentielles et les massages. Au programme 8 séances de 40 minutes de Watermass sont prévues.

THERMES DE NEYRAC-LES-BAINS

(RHONE-ALPES THERMAL)

Au pays des jeunes volcans d'Ardèche, proche des célèbres gorges, le village de Neyrac-les-Bains bénéficie d'un environnement idéal pour se détendre dans un paysage magnifique et pour effectuer une cure en Rhumatologie ou en Dermatologie.

THERMES DE ROCHEFORT

(GROUPE EUROTHERMES)

Baignée par la lumière douce et si particulière de la Charente-Maritime, Rochefort est une ville thermale très agréable. Les eaux des thermes, salines et ferrugineuses sont antalgiques, anti-inflammatoires et cicatrisantes. Elles donnent d'excellents résultats dans le traitement des rhumatismes et maladies des veines et de la peau.

THERMES DE ROYAT

(AUVERGNE THERMALE ET ROUTE DES VILLES D'EAUX)

Au cœur du Puy de Dôme, la ville de Royat est ancrée dans l'histoire du thermalisme depuis les gallo-romains. La qualité des eaux thermales de Royat permet de traiter les maladies cardio-vasculaires et la rhumatologie.

THERMES DE SAINT HONORE LES BAINS

(CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL ET ROUTE DES VILLES D'EAUX)

Aux portes du Parc Naturel du Morvan, entre magnifiques forêts, vallons et collines douces, Saint-Honoré-les-Bains bénéficie d'un air vivifiant et tonique. Les thermes proposent des cures d'orientation « Rhumatologie » et « Voies Respiratoires » ainsi qu'un éventail des mini-cures spécifiques.

Nouveautés 2015

Cures

- **Mini-cure Mal de Dos.** Cette formule de 6 jours prévoit 4 soins thermaux par jour complétés par un modelage Réconfort du dos, un lit hydromassant avec un programme spécifique pour le dos et un atelier « gestes et postures ».
- **Mini-cure minceur.** Ce séjour de 6 jours comprend 24 soins thermaux complétés par une consultation individuelle diététique, 2 séances d'endermologie Cellu M6, 2 pressothérapies, 2 ateliers cuisine et une diagnostique métabolique.
- **Mini-cure Gérer son stress.** Au programme de 6 jours 24 soins thermaux, 2 séances de coaching sportif en groupe, 2 consultations avec un psychologue, 2 modelages relaxant corps et un stretching postural.

THERMES DE SAINT-LAURENT-LES-BAINS

(CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL, RHONES ALPES THERMAL ET ROUTE DES VILLES D'EAUX)

Ce domaine thermal est l'un des plus beaux et des plus sauvages. Au cœur des terres ardéchoises, les Thermes de Saint-Laurent-les-Bains bénéficient de l'air vif de la montagne et des courants doux du sud.

THERMES DE SAINT NECTAIRE

(ROUTE DES VILLES D'EAUX)

Nichée dans le parc naturel des volcans d'Auvergne, à 40 km de Clermont-Ferrand, Saint-Nectaire est une station thermale et touristique réputée pour sa gastronomie, ses eaux et son église romane. Cure de boisson, complétée par un traitement hydro-minéral : bains hydroxéurs, bains carbogazeux, douches au jet, douches pénétrantes, aquagym, massages sous l'eau, enveloppements d'algues ou de boue, affusions lombaires... sont proposés dans le traitement des maladies de l'appareil urinaire et des maladies métaboliques.

Nouveautés 2015

Formules spéciales

- **Formule plaisir aux Bains Romaines.** Cette offre comprend un modelage d'une zone au choix parmi : les pieds, les bras et les mains, les jambes, le dos, le visage.
- **Formule découverte.** Au programme un modelage relaxant du visage à l'huile de gentiane puis un modelage aux pierres chaudes « volcan du dos ».
- **Formule vitalité.** Un accès au hammam, un gommage du corps aux 3 sels et un enveloppement à l'argile des volcans.
- **Formule énergétique.** Au menu un accès à l'espace privatif hammam et jacuzzi, un soin Shiatsu du visage et une réflexologie plantaire.
- **Formule sérénité.** Ce programme prévoit un accès à l'espace privatif hammam et jacuzzi, un gommage du corps aux 3 sels, un modelage relaxant du corps et un modelage relaxante visage.

THERMES DE SAUJON

Au cœur de la Saintonge romane, au bord des plages de l'Atlantique, les Thermes de Saujon bénéficient d'un climat doux et sédatif, idéal pour une détente absolue.

Nouveautés 2015

Cures

- **Ecole Thermale du Stress** propose des programmes particuliers comprenant, en plus des soins thermaux, des ateliers psycho-éducatifs l'après-midi animés par une psychothérapeute spécifiquement formée sur les thèmes suivants : apprivoiser le stress, arrêter ou réduire les tranquillisants, mieux vivre sa fibromyalgie et vivre avec un malade Alzheimer. Des entretiens supplémentaires avec la psychothérapeute sont organisés à la demande. Un bilan personnalisé avec conseils est établi à la fin du stage. Trois mois après, une évaluation est réalisée via un questionnaire internet.
- **Cure Evasion Zanzibar.** Ce programme de 5 jours offre une large gamme de soins individuels. Au menu : 5 bains bouillonnants en baignoire, 5 douches générales au jet, 5 massages sous l'eau ou modelages, 2 massages du corps à sec, un massage shiatsu du corps, un massage relaxant et un soin visage.

THERMES DE SAINT-LARY-SOULAN

(STATION THERMALE HAUTES PYRENEES TOURISME)

Située à 830 mètres d'altitude, à proximité de la Réserve Naturelle du Néouvielle et du Parc National des Pyrénées, la station thermale de Saint-Lary bénéficie d'un ensoleillement exceptionnel durant les quatre saisons. Les riches eaux thermales des sources de la Garet, alliées à un air très pur, se conjuguent pour le bien-être des curistes. La station propose des cures en rhumatologie et ORL/voies respiratoires.

THERMES DE THONON-LES-BAINS

(RHONE-ALPES THERMAL ET GROUPE VALVITAL)

En Haute-Savoie, aux pieds des Alpes, sur la rive française du Lac Léman, Thonon-les-Bains conjugue les bienfaits de la montagne et les plaisirs balnéaires. À deux pas du centre ville piétonnier, les Thermes s'ouvrent dans un parc de séquoias et de cèdres et proposent des cures : diabète, rhumatologie, affections de l'appareil digestif et maladies de l'appareil urinaire.

THERMES DE VITTEL

Située au cœur de la plaine des Vosges, cette ville thermale de légende est comparée souvent à une île verte. La station thermale invite à profiter des bienfaits des eaux thermales pour retrouver santé et vitalité à travers de nombreuses cures : anti-stress, antifatigue, silhouette, beauté et post-natal.

THERMES D'URIAGE

(RHÔNE-ALPES THERMAL)

Au cœur des Alpes, dans un cadre verdoyant préservé de toute pollution et bénéficiant d'un climat agréable en toutes saisons, les Thermes d'Uriage offrent les bienfaits d'une eau riche en oligo-éléments et proposant des cures en dermatologie, ORL et rhumatologie.

THERMES DE VALS-LES-BAINS

(RHONE-ALPES THERMAL ET ROUTE DES VILLES D'EAUX)

Vals-les-Bains bénéficie des 145 sources d'eau thermale de la région ardéchoise.

THERMES NATIONAUX D'AIX-LES-BAINS

(VALVITAL ET RHONES ALPES THERMAL)

Les Thermes Nationaux d'Aix-les-Bains bénéficient du climat doux de la Savoie et d'un environnement magnifique. Depuis longtemps connues pour leurs vertus bienfaisantes, les eaux thermales d'Aix-les-Bains sont aujourd'hui utilisées dans des cures spécifiques médicales ou de remise en forme.

Nouveautés 2015

Cure

- **Mini-cure Santé et sport.** Ce programme de 6 jours, prévoit des soins thermaux (bain hydrojets, douche pénétrante, douche au jet, enveloppement de vapeur Berholaix, piscine de mobilisation générale, massage kiné...) et un programme d'activités sportives selon les choix des curistes (séances d'aviron, randonnée ou marche nordique, séance de Pilate, coaching sportif et séance de sophrologie).

THERMES VERNET-LES-BAINS

Dans un cadre enchanteur, au pied du massif du Canigou, les thermes de Vernet-les-Bains, offrent aux adultes et aux enfants les bienfaits de ses eaux, associés à la douceur de son micro-climat méditerranéen. Le centre Thermal propose les cures de rhumatologie, d'oto-rhino-laryngologie et des affections broncho-pulmonaires.

VICHY SPA HOTEL & RESORT LES CELESTINS

Réputée pour ses eaux chaudes aux vertus curatives, la douceur de vivre et la beauté de son architecture, Vichy est une ville idéale pour faire une cure thermique.

Nouveautés 2015

Cures

Programme santé :

- **Check-up.** Ce programme déclinable en 6 jours ou plus propose un bilan complet de la santé. Il débute par l'étude du questionnaire médical puis la prise en charge médicale s'effectue au Pôle Santé les Célestins. Si des examens cliniques supplémentaires sont nécessaires, ils se poursuivent au cœur du centre d'imagerie du Grand Pavois à proximité de l'hôtel.

Programme beauté :

- **Anti-Aging.** Déclinable en 3, 4, 5 et 6 jours, ce programme a pour objectif de prévenir, corriger et protéger la peau avec une trilogie de soins « signature » à l'eau thermale de Vichy par jour complétée par un soin spécifique par jour (soin visage SkinCeuticals, soin corps antiâge SkinCeuticals, soin des mains, traitement visage Endermolift, Iyashi Dôme, rituel visage Célestins au collagène).

Programme bien-être :

- **Anti-stress & sommeil.** Cette formule déclinable en 3, 4, 5 ou 6 jours est spécialement conçue pour prévenir le burn-out et réapprendre à dormir. Au menu : une consultation diététique, une Trilogie de soins « Signature » et un soin spécifique par jour (massage head-spa, luxopuncture, Iyashi Dôme, sophrologie, coaching psycho-comportemental) et une activité physique progressive une jour sur deux.

- **Corps & esprit.** Ce nouveau programme permet d'rééquilibrer et gérer ses émotions grâce aux soins spécifiques comme massage du corps bien-être, massage Abhyanga, sophrologie ou encore un coaching psycho-comportemental.

- **Spécial homme.** Détente et recharge d'énergie sont les mots clés de cette nouvelle mini-cure proposée par l'établissement. Avec une trilogie de soins « Signature » à l'eau thermale de Vichy, un soin spécifique et une activité physique par jour, c'est une formule idéale pour retrouver la forme physique et psychique.

V – TOUR DU MONDE DU BIEN-ETRE

THERMALIES 2015

TOUR DU MONDE DU BIEN-ETRE

33^{ème} édition du Salon des Thermalies propose un véritable retour aux sources dans un voyage aux accents du sud. Les pays de l'Est ne sont pas en reste avec la Hongrie et la Roumanie, qui portent haut les couleurs du thermalisme.

L'ALGERIE : LE RETOUR AUX SOURCES

L'Algérie possède 220 sources thermales dont l'utilisation remonte aux temps les plus reculés. Parmi ces nombreuses sources, le pays possède quelques cinquante stations thermales régionales et déjà huit stations de renommée internationale. L'Algérie souhaite développer le thermalisme, la balnéothérapie et les thalassothérapies dont certaines ont été rénovées comme celle de Sidi Fredj, près d'Alger.

ESPAGNE : TURGALICIA, UN HAVRE DE PAIX EN

La diversité des stations balnéaires et la douceur de vivre méditerranéenne font le succès des centres de thalassothérapie et de thermalisme espagnols. Pratiqué depuis les temps les plus anciens, le thermalisme s'est particulièrement développé en Galice au XIX^{ème} siècle. Actuellement, la Galice, avec une trentaine de stations thermales se situe au premier rang en Espagne, et propose dans des établissements de 1* à 5* une offre diversifiée. Parmi la large palette de soins proposés, le curiste pourra plonger dans un bain de boue thermique ou un bain aux herbes des Pyrénées.

L'ITALIE : UNE TRADITION THERMALE MILLENAIRE

L'utilisation des eaux thermales est connue dans le Bassin méditerranéen depuis des temps immémoriaux. Pays aux multiples richesses, l'Italie possède de nombreuses sources thermales. Quant à la thalasso, depuis plusieurs années, les établissements situés en bord de mer offrent aux curistes un bien-être venu de la mer.

ABANO MONTEGROTTO TERME

Idéalement située dans le triangle d'or entre Padoue, Venise et Vérone, Abano Montegrotto Terme est la destination santé et tourisme par excellence. C'est la plus grande station thermique d'Europe spécialisée dans la thérapie de boue qui accueille chaque année plus de 3 millions de curistes et touristes. De la terre d'Abano, naît un fango unique, produit de l'association entre l'argile et l'action puissante de l'eau thermique. La fangothérapie évolue, tout en conservant ses propriétés curatives, elle étend ses bienfaits à la prévention et au bien-être. Cette évolution a donné naissance à un thermalisme moderne. Abano Montegrotto Terme compte près d'une centaine d'hôtels dont chacun dispose de sa propre source thermique, son propre centre thermal et son spa.

CAPOVATICANO RESORT THALASSO & SPA A TROPEA (THALASSA SEA & SPA)

Au cœur de la Calabre, un petit paradis. L'hôtel Capovaticano est situé sur l'une des plus belles côtes italiennes et bénéficie d'une vue remarquable sur le volcan Stromboli et les Iles Eoliennes. L'institut de thalassothérapie propose des soins inédits pour vivre une expérience multi sensorielle unique.

Nouveautés 2015

Cures

- **Forme et silhouette.** Cette formule de 6 jours propose des activités sportives alliées à une heure de soins minceur ciblés sur le type de cellulite par jour. Au menu : massage aux sels de la Mer Morte, bandage draino-tonique pour favoriser le drainage, soin lipo amincissant...
- **Echappée Silhouette.** Cette formule de 4 jours repose sur des soins de thalassothérapie, des séances d'aquagym tonique, des soins de beauté et des modelages minceur. Son objectif ? Raffermer, sculpter et tonifier la silhouette.
- **Echappée beauté méditerranéenne.** Ce programme de 4 jours combine des balades au Stromboli, dans les îles Eoliennes, ou encore des repas à la ferme à la découverte du régime méditerranéen, à des soins de beauté du visage et du corps Salin de Biosel. Sons protection de l'éco système de la peau, soin régénérant et soin Bio Age sont au programme.

KALIDRIA THALASSO SPA RESORT A CASTELLANETA (THALASSA SEA & SPA)

Situé dans la région de Calabre, le **Kalidria Thalasso Spa Resort** dispose d'un spa de 3500m2.

Nouveautés 2015

Cure

- **Cure Les essences de la Méditerranée.** Au cœur des Pouilles, un programme de remise en forme aux accents méditerranées : drainage lymphatique, parcours aquatonique, enveloppement cryogène défatiguant des jambes sont conjugués à des soins de détente et esthétiques comme un rituel aux graines de figue de Barbarie ou encore un massage aux pierres de quartz rose.

PULLMAN TIMI AMA SARDEGNA EN SARDAIGNE (THALASSA SEA & SPA)

Logé dans une baie protégée, le site de Timi Aama jouit de magnifiques plages de sable fin. L'hôtel Pullman est situé au sud-est de l'île et offre un véritable havre de paix au cœur d'une oasis. L'institut de thalassothérapie décline des offres de qualité dans un environnement intimiste et privilégié.

Nouveautés 2015

Cure

- **Cure Golf & Thalasso.** Profiter d'un parcours de golf d'une rare beauté et d'un programme thalasso et spa ciblé de préparation et de récupération tel est l'objectif de cette nouvelle formule de 6 jours. Le forfait comprend 4 green fees et 3 soins

quotidiens pour renforcer les muscles, améliorer la souplesse articulaire et évacuer la fatigue d'une journée de golf. Au menu : drainage marin, douche à jet, shiatsu, modelage spécifique du dos, modelage aux pierres chaudes...

LA HONGRIE: PAYS DES BAINS ET DES THERMES

La Hongrie est vraiment « le pays des bains » tant cet art de vivre ancestral est ancré dans le quotidien des Hongrois. Les sources d'eau thermale jaillissent un peu partout : on en compte plus de 1 300, dont 123 rien qu'à Budapest. Du « barbotage » entre amis dans les magnifiques bassins extérieurs des bains Seéchenyi à Budapest, à la station thermale d'Héviz, dont les vertus des eaux médicinales sont connues des curistes, il y en a pour tous les goûts et tous les maux. Véritable trésor national, les sources thermales sourdent à des températures comprises entre 21 et 78°C, avec une moyenne d'environ 30°C. Riches en calcium, magnésium et autres minéraux, elles sont un remède naturel pour plusieurs pathologies.

VITALCENTER

La réputation de la Hongrie en thermes de soins dentaires européens n'est plus à faire. Vitalcenter est une clinique dentaire disposant de plusieurs cabinets en Europe et dont le siège se situe à Budapest. Elle est historiquement la première clinique en Hongrie à avoir développé le tourisme dentaire et depuis plus de 20 ans accueille et traite une clientèle internationale. Le cabinet central du réseau VitalCenter se trouve sur l'Île Marguerite au sein d'un complexe médical et wellness, à l'Hôtel Danubius Health Spa Resort Margitsziget, totalement dédiée à la santé et au bien-être. Les patients trouveront dans cette partie d'établissement un centre de cardiologie, une clinique ophtalmologiques, un club de remise en forme, une terrasse, un solarium infrarouge, une clinique de chirurgie esthétique ainsi qu'un salon de beauté. En dehors de ses services de santé, les patients peuvent bénéficier des bains thermaux somptueux de l'hôtel et des nombreux services de bien-être disponibles au sein de celui-ci.

DANUBIUS HOTELS GROUPE

Budapest, Héviz, Servar et Bukfurdo sont les quatre destinations thermales proposées par le groupe hôtelier Danubius Hotels. Voici le zoom sur ces établissements et leur offre wellness.

BUDAPEST

Cette ville qui héberge de somptueux immeubles anciens est également connue sous le nom de "capitale des bains". Dans quasiment tous les coins de la ville, des sources d'eau chaude naturelle jaillissent des profondeurs, dont certaines ont été abrités dans des chefs-d'œuvre architecturaux. A Budapest, deux Danubius Health Spa Resort accueillent leurs clients : dans le magnifique parc de l'Île Marguerite, le *Danubius Health Spa Resort Margitsziget*, tandis qu'en face de l'île, sur la rive de Pest, le *Danubius Health Spa Resort Helia*. Les deux établissements proposent des soins et des prestations de remise en forme et ainsi un large éventail de repas diététiques.

HEVIZ

La fierté de Héviz est le deuxième plus grand lac thermal au monde. En été, sa température moyenne s'élève à 33-35 °C, et en hiver, elle ne descend pas au-dessous de 23°C, permettant une baignade tout au long de l'année. Les eaux thermales et la boue du lac offrent une expérience de baignade parfaitement délassante et reposante. L'hôtel *Danubius Health Spa Resort Héviz* est reconnu pour ses soins thermaux et pour ses prestations de bien-être et de soins de beauté, tandis que le *Danubius Health Spa Resort Aqua*, offre des prestations all-inclusive pour les curistes voulant se soigner ou se reposer.

SÁRVAR

Sárvár, une des plus jolies villes de la région frontalière occidentale de la Hongrie, se trouve au milieu d'un paysage entourée de lacs et de forêts. Cette petite ville, membre du Royal Spas of Europe, peut se vanter de posséder un passé royal, des sources thermales uniques et un environnement naturel incomparable. Au cœur de l'ancien parc royal, *le Danubius Health Spa Resort Sárvár* offre une atmosphère de détente à tous les clients recherchant le calme, le bien-être et la guérison.

BUKFURDO

A Bük, se trouve une des plus actives sources thermales d'Europe centrale. Le petit village accueille Bükfürdő (les bains de Bük), des bains thermaux reconnus au niveau international et situés à quelques 50 km de la frontière autrichienne. *Le Danubius Health Spa Resort Bük* propose des soins thermaux et bien-être, ainsi qu'un large choix d'activités sportives.

LA REGION BALATON-HEVIZ

A la différence de la majorité des stations balnéaires, Hévíz accueille ses visiteurs toute l'année. Au printemps, la ville en fleurs accueille les touristes : le bois entourant la ville est un lieu de promenade idéal et les collines entourant le Balaton permettent d'organiser des randonnées. En été, la plage qui entoure le lac et des programmes estivaux variés attendent les touristes. En automne et en hiver le microclimat propre à la ville crée une atmosphère particulière à Hévíz. Mais une expérience à ne pas rater est une relaxation dans les eaux chaudes du lac en hiver et une contemplation du paysage enneigé à travers un rideau de vapeur chaude. Le lac thermal de Hévíz se situe sur un site naturel unique en Europe. La vapeur du lac se dégageant en permanence et elle purifie l'air. Grâce à ce phénomène naturel, les visiteurs vivent une expérience unique dans un milieu pauvre en poussières et en substances allergéniques. Grâce à ses substances minérales, le lac a des propriétés toutes particulières pour le traitement du rhumatisme. La source thermale jaillit d'une couche de tourbe épaisse de 7 mètres. La boue à base de tourbe de Hévíz, tout comme le mac thermal, calme la douleur, apaise le système nerveux et stimule la régénération cellulaire et le métabolisme.

LE MAROC : PARADIS DU BIEN-ETRE

Agadir, Marrakech, Essaouira, Fès... Plusieurs destinations proposent des séjours axés sur le bien-être. Agadir et Essaouira, situées sur le littoral atlantique, offrent des cures de thalassothérapie. Fès se distingue par sa proximité de la fameuse station thermale située à Moulay Yacoub, un centre reconnu pour la qualité de ses eaux sulfureuses.

LE MEDINA ESSAOUIRA HOTEL (THALASSA SEA & SPA)

Le Thalassa Essaouira est situé sur la côte Atlantique du Maroc et bénéficie du charme incomparable de la ville. Proche d'une plage naturelle de sable fin, et dans une atmosphère douce et tonique, l'hôtel invite à un voyage dépaystant.

Nouveautés 2015

Cure

- **Evasion Océane Souiri.** Ce rituel de détente de 6 jours invite à la découverte des secrets de beauté d'Essaouira, notamment de massage aux baguettes de thuya.

Agadir est doté de deux éléments indispensables: la lumière et l'eau. C'est aux portes du grand sud marocain, que l'établissement propose une évasion dans l'univers du bien-être.

Nouveautés 2015

Cure

- **Cure Essentiel Dos.** Renforcer son dos, améliorer sa posture, diminuer les tensions y compris celles occasionnées par le stress... tels sont les objectifs de cette nouvelle formule de 6 jours. Ce programme alterne soins thalasso et massages kiné, tout en profitant de l'immense plage d'Agadir.

LA ROUMANIE : LE PAYS DE L'ETERNELLE JEUNESSE

La Roumanie possède plus de 3 000 sources d'eaux thermales ou minérales réparties dans plus de 160 stations. Les vertus thérapeutiques de ces eaux combattent les rhumatismes, les maladies cardio-vasculaires ou encore certaines pathologies dermatologiques. Appelée « pays de la jeunesse sans vieillesse », la Roumanie doit sa renommée thermale au professeur Ana Aslan qui a mis au point des thérapies spécifiques pour lutter contre le vieillissement, grâce aux propriétés de deux produits (le Gérovital H3 et l'Aslavital). Cette thérapie est reconnue dans le monde entier. Utilisée sous forme de dragées ou d'ampoules, elle permet de combattre les pertes de mémoire, améliorer la circulation sanguine et revitaliser l'organisme.

LE GROUPE HOTELIER SANDALS RESORTS

Pour l'ensemble de ses 20 hôtels des Caraïbes, Sandals Resorts (resorts de vacances "all inclusive" en couple et sans enfants) et Beaches Resorts (pour des vacances "all inclusive" en famille et/ou entre amis), le groupe jamaïcain Sandals Resorts International a créé une griffe exclusive, *Red Lane Spa®*, en collaboration avec les meilleurs spécialistes du bien-être. La marque propose une large gamme de soins et rituels inspirés des éléments et traditions locales des îles des Caraïbes. Les soins sont dispensés à l'intérieur mais surtout à l'extérieur dans la brise des alizées. Outre les cabines individuelles, tous les spas offrent également des cabines pour couple. Chaque *Red Lane Spa®* est une merveille architecturale, un décor unique où s'expriment les éléments naturels (l'eau, la lumière, le bois, le minéral) et où se mêlent traditions locales et éléments contemporains. On y profite de vues magnifiques sur la mer et sur de luxuriants jardins où évoluent paons, perroquets bigarrés et tous les oiseaux des tropiques. Tous les rituels ont été conçus à base d'ingrédients des Caraïbes, tels que le café Blue Mountain de la Jamaïque, le sucre de canne, mangue et noix de coco, miels et amandes des îles, la très douce clémentine Ortanique, l'ananas, etc. *Red Lane Spa®* propose également toute une gamme de produits cosmétiques, pour prolonger chez soi la douceur d'infinis moments de bien-être. Trois catégories de soins sont proposées : massages, soins du corps et soins du visage, sans oublier un Nail Bar ou bar à ongles dans chaque spa. Les soins *Red Lane Spa®* sont prodigués par des praticiens spécialement formés aux rituels de la marque.

LA TUNISIE : DETENTE AU SOLEIL

Plus réputée pour ses séjours de farniente au bord des plages, la Tunisie a connu ces dernières années un véritable essor dans le domaine de la thalassothérapie. En 10 ans, de nombreux centres ont vu le jour, et proposent aujourd'hui des soins à la carte pour lutter contre le stress ou se remettre en forme, tout en profitant de la nature de la douceur exceptionnelle du climat. Les centres allient les bienfaits de la thalassothérapie aux traditions et rituels des soins orientaux. Parmi ces rituels ancestraux, il est indispensable de découvrir le gommage au savon noir, le masque à la datte ou encore l'enveloppement au thé vert.

HASDRUBAL

L'île de Djerba est un endroit où il fait bon vivre et où les vertus de la mer sont réputées depuis la nuit des temps. Deux hôtels du groupe ont mis en place des nouveaux programmes des soins qui mettent à l'honneur les traditions et les rituels orientaux.

HASDRUBAL THALASSA & SPA DJERBA

Nouveautés 2015

Soins

- **Massage régénérant du dos.** Une véritable combinaison des techniques musculaires profondes et d'étirements thaïlandais, idéal pour le dos et les jambes.
- **Massage Oriental.** C'est une bonne manière pour réconcilier le corps et l'esprit grâce aux gestes lents et doux.
- **Massage ayurvédique.** Grâce à l'huile chaude de sésame et de ses vertus, ce modelage permet un voyage des sens.

HASDRUBAL CENTRE LES TROIS EAUX, HASDRUBAL PRESTIGE THALASSA & SPA DJERBA

Nouveautés 2015

Cure

- **Cure Bien-être articulaire.** Ce programme de 6 jours propose 4 soins quotidiens. Au menu une douche sous marine, un massage relaxant sous « Pluie de mer », un bain de mer aux Eaux Florales, un parcours phlébologique, un massage crânien, un enveloppement marin à base des algues, de la boue marine ou du romarin, une séance aux ultrasons, un massage à l'huile chaude d'eucalyptus et un massage à l'huile chaude de romarin.

HASDRUBAL THALASSA & SPA PORT ELKANTAQUI

Nouveautés 2015

Cure

- **Cure Bien-être articulaire.** Ce programme de 6 jours propose 4 soins quotidiens. Au menu une douche sous marine, un massage relaxant sous « Pluie de mer », un bain de mer aux Eaux Florales, un parcours phlébologique, un massage crânien, un enveloppement marin à base des algues, de la boue marine ou du romarin, une

séance aux ultrasons, un massage à l'huile chaude d'eucalyptus et un massage à l'huile chaude de romarin.

Formule spéciale

- **Rituel Princes & Proincesses de Djerba.** Ce programme d'une demi journée prévoit un gommage au savon noir, une application de Tfal, eau de fleur d'oranger, un modelage du visage, un masque à l'argile blanche et un massage des pieds.

HASDRUBAL THALASSA & SPA PORT YASMINE - HAMMAMET

Nouveautés 2015

Cure

- **Cure bien-être jambes légères.** Ce programme traditionnel en thalassothérapie associe gestes techniques et application de principes actifs pour activer une circulation lymphatique et veineuse ralentie par la sédentarité. Au menu : un massage relaxante en alternance avec un massage circulatoire, une réflexologie plantaire, une pressothérapie en alternance avec un soin « sensation fraîcheur » ou un soin marin des jambes lourdes, un bain de mer aux eaux florales en alternance avec une douche sous-marine ou un massage sous pluie de mer complété par un drainage lymphatique des jambes.

THE RESIDENCE TUNIS THERMES MARINS DE CARTHAGE

Aux portes de l'antique Carthage, flirtant avec les flots azur de la Méditerranée, The Residence Tunis allie l'élégance de son architecture arabo-andalouse aux services raffinés d'un Leading Hotels of the World. Intégré à l'hôtel, le centre de spa & thalasso recrée sur 4ààà m2 l'ambiance magique et sereine des antiques thermes romains et des hammams orientaux. Les curistes bénéficient de l'expertise ESPA qui a créé une gamme de soins naturels combinant traitements classiques et soins exclusifs. L'institut dispose de 3à salles de soins, un hammam oriental, une sauna et 2 terrasses de relaxation.

Nouveautés 2015

Soins

- **Essence de la terre et l'expérience de l'Océan.** Ce soin de deux heures réconfort et relaxe le corps et l'esprit. Le rituel commence par un lissage de la peau avec des sels marins, suivi d'un enveloppement du corps à la boue marine chaude, puis un massage d'aromathérapie pour libérer des tensions musculaires. Une fois le corps réchauffé et nourri, un second massage avec des coquilles légèrement chauffées détente profondément l'organisme.
- **Rituel revitalisant de l'Oasis.** Ce soin qui apaise l'esprit et le corps, commence par une subtile exfoliations corporelle. Un mélange spécifique d'huile d'orange douce et de Palma Rosa est ensuite appliqué à l'aide de pierres volcaniques.
- **Dos, visage et cuire chevelu.** Ce soin « signature » comprend une exfoliation du dos, un massage du dos aux pierres chaudes, un soin personnalisé du visage et un massage du cuir chevelu.

VI – LES BIENFAITS DE L’EAU

THERMALIES 2015

LES BIENFAITS DE L'EAU

THALASSOTHERAPIE

C'est en 1867 que le Docteur de la Bonnardière invente le mot « thalassothérapie », qui signifie « soigner par la mer ». La thalassothérapie est une utilisation combinée de tous les éléments du milieu marin : climat marin, eau de mer, algues, boues marines. Les soins sont réalisés dans une optique de prévention.

Des spécificités indispensables

Les soins de thalassothérapie doivent répondre à des caractéristiques bien précises.

Un cadre privilégié

Les instituts de thalassothérapie qui prodiguent ces soins sont situés en bord de mer, dans un environnement naturel et calme, hors de toute nuisance urbaine.

Une eau bienfaitrice

L'eau de mer est un organisme vivant, elle contient des oligo-éléments, des minéraux et du plancton... tous les éléments nutritifs dont l'organisme humain a besoin pour fonctionner. Sa constitution est unique et impossible à reproduire chez soi. C'est ce qui rend une cure de thalassothérapie irremplaçable.

Des algues riches

Brune, rouge ou verte, l'algue est le principal élément utilisé dans les enveloppements ou les bains. Les algues sont de véritables concentrés de minéraux et d'oligo-éléments. Riches en iode, calcium, phosphore, potassium, cuivre, zinc, fer, vitamines et acides aminés, elles possèdent des vertus fortifiantes, reminéralisantes et rééquilibrantes. Chauffées au-delà d'une certaine température, elles libèrent également des substances antivirales et antibactériennes.

Des boues guérisseuses

Les boues marines sont fortement concentrées en ions. Mélangées à l'eau de mer, elles sont utilisées directement en application locale pour leur vertu antalgique.

La thalassothérapie en bref

Une cure de thalassothérapie ne peut s'effectuer qu'en bord de littoral avec des soins réalisés uniquement avec de l'eau de mer. Chaque curiste suit un planning de soins établi dès son arrivée, selon la cure choisie. Une cure est réellement bénéfique pour l'organisme à partir de 5 jours de soins consécutifs. Les centres de thalassothérapie sont régulièrement soumis à des contrôles très rigoureux concernant la qualité de l'eau de mer, des produits marins et des équipements utilisés.

Des cures pour tous

Aujourd'hui les centres de thalassothérapie proposent un large panel de cures. Selon les besoins, vous pouvez choisir une cure de remise en forme, minceur, anti-stress, sportive, pour le couple, post ou prénatale...

THERMALISME

Considéré comme « la médecine que la terre nous a donnée », le thermalisme utilise toutes les vertus des eaux thermales à des fins thérapeutiques. La composition chimique particulière de ces eaux et les résultats obtenus dans le traitement de certaines pathologies ont reçu l'agrément de l'Académie de Médecine.

Les eaux thermales

Il existe en France plus de 1 200 sources d'eaux thermales. Naturelles et pures, elles sont classées en 5 catégories : bicarbonatées, sulfatées, sulfurées, chlorurées et oligo-métalliques.

Le thermalisme pour quelles indications ?

La médecine thermale agit de façon efficace sur de nombreuses pathologies. Elle est recommandée pour le traitement des maladies chroniques ou dégénératives. C'est aussi une alternative à un traitement médicamenteux. Les eaux thermales sont utilisées dans 12 orientations thérapeutiques :

- rhumatologie
- voies respiratoires
- phlébologie
- dermatologie
- maladies de l'appareil digestif
- maladies de l'appareil urinaire
- maladies cardio-artérielles
- affections psychosomatiques
- neurologie
- gynécologie
- affections des muqueuses bucco-linguales
- troubles du développement de l'enfant

Des bienfaits avérés

Le thermalisme obtient des résultats significatifs. Trois semaines de soins (21 jours de cure) sont nécessaires pour que tous les effets des eaux thermales puissent s'exercer et que les bienfaits se fassent sentir : les douleurs sont réduites, la consommation de médicaments est en baisse, le curiste ressent un réel bien-être psychologique. Depuis 1947, les cures thermales de 21 jours sont remboursées par l'assurance maladie, selon une grille de soins normalisée et adaptée à chaque pathologie. L'efficacité d'une cure thermale repose sur la qualité des soins, l'environnement médicalisé du centre et sur l'implication du curiste pendant son séjour.

Le thermalisme étend sa gamme de soins

Au-delà des utilisations médicales et thérapeutiques, les établissements thermaux développent un thermalisme d'agrément. De plus en plus souvent, ils proposent des cures de remise en forme, bien-être, minceur ou encore anti-stress. La durée de ces séjours non médicalisés varie entre 3 et 6 jours. Un nouveau concept a également vu le jour ces dernières années. Il s'agit du thermoludisme ou « thermalisme de bien-être ». Intégré dans des établissements thermaux, les centres thermoludiques sont des espaces de bien-être où loisirs et détente sont les maîtres mots. Piscines d'eau thermale, parcours aquatiques, hammams, jauzzis... tout est réuni pour un moment de relaxation intense.

SPA

L'origine du mot spa vient du latin « sanitas per aquam » qui signifie « la santé par l'eau ». Le terme de spa est aujourd'hui utilisé pour désigner à la fois, un centre de remise en forme, où il est associé au bien-être et à la beauté, et aux bains à remous, plus connus sous le nom de jacuzzi. Dans les deux cas, l'eau et ses bienfaits sont le dénominateur commun.

Le spas synonyme de bien-être immédiat

Le spa est essentiellement synonyme de détente, de bien-être du corps et de l'esprit, dans une ambiance de luxe et de confort. C'est un endroit privilégié pour s'occuper de soi à travers la relaxation.

Les bienfaits du spa

L'eau utilisée dans les spa est chauffée en permanence entre 37° et 40°. L'action des nombreuses buses de massage, provoquée par injection d'eau et d'air, favorise la décontraction des muscles, la circulation sanguine et l'élimination des toxines.

Spa et santé

Bien que les vertus thérapeutiques du spa n'égalent pas celles de la thalassothérapie ou du thermalisme, les effets sur la santé sont toutefois significatifs lorsqu'il ne s'agit pas d'une pathologie grave. Les bienfaits de l'hydrothérapie ne sont plus à démontrer et une pratique régulière contribue à un meilleur équilibre général de l'organisme, une diminution des problèmes liés au sommeil et une diminution des douleurs liées aux articulations. Quel que soit le lieu où se situe le spa, sous les tropiques ou en pleine ville, à la montagne ou à la campagne, il est toujours synonyme de relaxation et de bien-être. Idéal pour faire une parenthèse détente...

THERMALIES 2015
CONTACTS PRESSE

SITE	BUREAU	RESPONSABLE	TELEPHONE	E-MAIL
Alliance Pornic Resort Hôtel Thalasso & Spa	CMC	Grazyna Bilinska	01 56 81 31 21	gbilinska@cmcrp.fr
Balinéa by Rhône Alpes		Sophie Fournier		fournier.sophie@balineae.fr
Carnac Thalasso & Spa Resort	Didier Fourmy Communication	Anne France Basly	01 56 77 07 07	annefrance.basly@dfcom.fr
CNETH	Albertine & Media	Bertrand de Tilleul	01 48 24 04 50	b.detilleul@albertine-media.fr
Chaîne Thermale du Soleil	Self Image	Mariefa Leveque	01 47 04 72 71	mleveque@selfimage.fr
La Compagnie des Spas	Self Image	Mariefa Leveque	01 47 04 72 71	mleveque@selfimage.fr

Etablissement Thermal de Vernet les Bains		Nathalie Defouilly	04 68 05 52 84	thermes-vldirection@orange.fr
Grand Hotel Les Flammands Roses Ile de la Lagune	Concept & Multimedia	Nathalie Thibaud Yacine Fiallo	01 48 88 08 37	nathalie@nathaliethibaud.com yacine@nathaliethibaut.com
Hasdrubal Thalasso &Spa		Jeanne Cattini		j.cattini@orange.fr
Hautes-Pyrénées Thermalisme	Audrey Fournier Communication	AudreyFournier	06 98 26 67 14	aud.fournier@gmail.com
Hôtel du Palais		Valérie Galan	05 59 41 64 00	vgalan@hotel-du-plais.com
Loreamar	Pascale Venot Communication	Nastasia Brzezinski	01 53 53 40 53	nastasia@pascaleevenot.com
Les Grandes Thermes des Bourboules	Audrey Fournier Communication	AudreyFournier	06 98 26 67 14	aud.fournier@gmail.com

Thalasso Spa La Grande Motte	K&V	Violaine Hémon	02 53 45 13 55	violaine@agence-k-v.com
Serge Blanco Thalasso & Spa	Didier Fourmy Communication	Caroline Falce	01 56 77 07 07	caroline.falce@dfcom.fr
Miramar Crouesty	K&V	Violaine Hémon	02 53 45 13 55	violaine@agence-k-v.com
Office du tourisme Aix Les Bains		Laurie Souvignet	04 79 88 68 22	communication@aixlesbains.com
Thalasso Prévithal Grandville	Agence Spirale	Valérie Benaroch	01 45 04 57 59	valerie@spirale-rp.fr
Relais Thalasso		Michèle Matray	01 40 56 05 55	mmatray@wanadoo.fr
Thermauvergne / Route des villes d'eaux		Stephane Huin	04 73 34 72 83	c.huin@borvo.com
Royal Thalasso Barrière		Lilia Millier	02 40 11 46 50	lmillier@lucienbarriere.com
Spark Enghein-les-Bains		Martine Bourdila	01 39 34 12 25	mbourdila@lucienbarriere.com

Thalassa Sea&Spa	Indigo Consulting	Valérie Férandis Florence Picaud	01 40 28 10 00	vp@indigofrance.com fp@indogofrance.com
Office du Tourisme de Hongrie		Barbara Paki	01 53 70 67 17	barbara.packi@hongrietourisme.com
Thalazur	Agence Obraz	Lolita Perdomo	01 46 05 98 15	lolita@obraz-conseil.com
Brides-les-Bains	Media Conseil Presse	Marie Claude Prévitali	04 76 86 84 00	contact@mediaconseilpresse.com
Thermes de Bagnoles de l'Orne	MFC	Michèle Fréné	02 31 75 31 00	mfc@michele-frene-conseil.fr
Thermes de Contrexéville	CMC	Grazyna Bilinska	01 56 81 31 21	gbilinska@cmcrp.fr
Thermes de Saujon		Caroline Faget		caroline.faget@thermes.net
Thermes Marins de Saint Malo	Agence Vianova	Valentine Turcan	01 53 32 28 85	turcan@vianova-rp.com
Valvital		Michèle Matray	01 40 56 05 55	mmatray@wanadoo.fr