



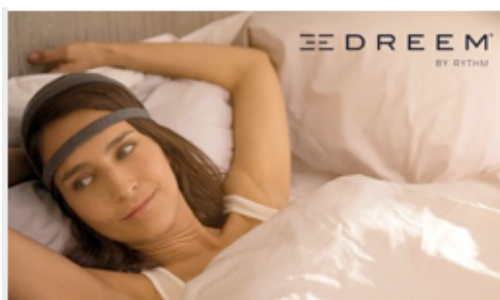
THERMALIES LYON, LES DERNIERES TENDANCES EN MATIERE DE THALASSOTHERAPIE

L'eau, source de bien-être et de santé, sera présente sous toutes ses formes au **Salon Thermalies Lyon du 2 au 4 mars 2018 à La Sucrière**. Eau de mer, eau de source, eau qui soigne, eau qui détend, eau qui se boit, les acteurs principaux de la Thalassothérapie, du Thermalisme, de la Balnéothérapie et du Spa, seront présents au Salon, dans 4 Pavillons thématiques. Conférences pour s'informer sur les dernières cures et tendances wellness ainsi que des animations sur les stands ponctueront le Salon.

Tour d'horizon de quelques unes des tendances en matière de thalassothérapie

POUR UN MEILLEUR SOMMEIL

33 % des Français souffrent de troubles du sommeil et 25 % se plaignent de leur sommeil (*). Un séjour en thalassothérapie rassemble les meilleures conditions pour l'améliorer.



Les Thermes Marins de Saint-Malo proposent un nouveau séjour *Mer & Capital Sommeil*. Les curistes reçoivent, lors d'une séance de coaching, un bandeau DREEM® pour toute la durée du séjour. Une innovation technologique, qui permet d'analyser le sommeil via l'étude de l'activité cérébrale. Il peut également améliorer le sommeil grâce à des séquences sonores. Soins de thalassothérapie et spa participent à cette cure (6 jours/6 nuits-24 soins).



Thalazur Royan prolonge son expertise anti-stress avec la cure *Mieux dormir*, qui répond à la problématique du sommeil et cela de façon durable à travers une escale composée de neuf soins et d'un entretien santé/sommeil avec un médecin. Plusieurs soins et ateliers offrent la possibilité de continuer la mise en pratique chez soi, afin d'améliorer son hygiène de vie et retrouver un sommeil réparateur. (3 jours/3 nuits-9 soins)

(*) Institut National du Sommeil et de la Veille – 2015



LES THERMALIES

LE SALON DE L'EAU & DU BIEN ÊTRE

LYON
LA SUCRIÈRE
2-4 MARS
2018



RENOUER AVEC LA NATURE

Pendant la cure *Sereine Nature* de la **Thalasso Serge Blanco**, les conseils d'un naturopathe aident à identifier les déséquilibres liés au mode de vie. Cette cure se compose de soins individuels : revitalisants, relaxants et de naturopathie, auxquels s'ajoutent, des repas bio, des activités physiques et une consultation avec un naturopathe en début et fin de cure (6 jours- 24 soins individuels).

Des *Ateliers de naturopathie* au **Thalassa Sea & Spa Hyères**. Une naturopathe, spécialiste en cuisine végétale, propose des séances de coaching personnel avec analyse du mode de vie pour rééquilibrer l'organisme: diététique, phytothérapie, relaxation, aromathérapie, gemmothérapie. Des *Ateliers mieux-être* pour apprendre à préparer un petit-déjeuner équilibré, des astuces pour améliorer son sommeil ...

L'EAU POUR RETROUVER SON CAPITAL SANTÉ

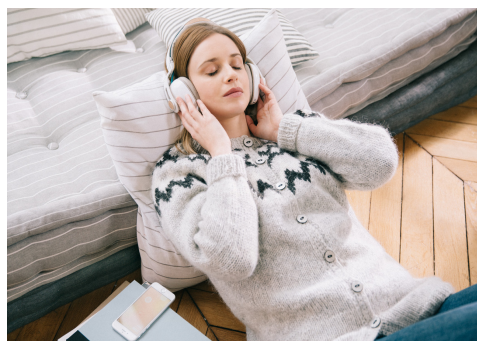
Retrouver sa sérénité, garder la forme, rebooster l'organisme... La recherche du mieux-être est omniprésente et les centres ont su adapter leurs techniques et leurs soins.



Alliance Pornic, avec sa *Cure Oligo-Marine* stimule l'énergie vitale grâce aux vertus thérapeutiques de l'océan. Cette cure propose des soins marins et une alimentation riche en algues. Grâce à un traitement, à base de Sérum de Quinton, ampoule d'eau de mer, les oligo-éléments sont véhiculés par le sang et distribués aux différents organes. L'oligoscan, utilisé pendant cette cure est un dispositif médical qui permet de connaître les carences et excès en minéraux afin de prévoir une action ciblée (6 jours -31 soins).

Thalasso Concarnau, grâce à son *programme Revitalisation* oxygène le corps, relance la circulation des énergies, détoxifie l'organisme, libère les émotions... Une originalité, pour le retour chez soi, un cours d'automassage qui prévient et traite les dysfonctionnements liés à une mauvaise circulation de l'énergie. Une séance d'oxygénation avec un travail sur le souffle, apporte de réels bénéfices (6 jours-21 soins).

Contacts Presse : GBCOM - Grazyna Bilinska - 06 64 43 98 25 - gbilinska@gbcom.fr



Thalazur Carnac : Voyage Zen Bio avec Melomind. Créée en exclusivité avec la société myBrain Technologies, cette cure est fondée sur l'innovation Melomind. Chaque jour, une séance d'entraînement cérébral avec le casque Melomind renforce les capacités naturelles de gestion du stress. Melomind, permet de prendre le contrôle de ses émotions et de retrouver sérénité et bien-être du corps et de l'esprit. Accompagnée entre autres par des soins d'hydrothérapie, la cure agit sur le stress à la source : le cerveau. (5 jours/6 nuits-27 soins)

Miramar la Cigale a conçu un programme sur-mesure *100% Healthy* combinant les bienfaits des soins à l'eau de mer aux effets bien-être de la prise en charge globale et personnalisée grâce aux Soins Dr Roche. Une grande première en thalasso, avec quatre orientations: Psychologique (apaisement mental), Ostéopathique (fluidité articulaire), Nutritionnel (santé digestive) et Physique (vitalité et équilibre). Ce programme permet de retrouver son capital santé, sa sérénité et un réel bien-être. (4 jours-16 soins)

SOINS HOLISTIQUES POUR LE LÂCHER-PRISE

Pour les surmenés, les stressés les bienfaits de l'eau, associés à des soins prenant en compte l'ensemble du corps, aident à apaiser les tensions et à retrouver l'harmonie intérieure.

Thalasso Concarneau avec *Stress et Pleine Conscience* propose un programme novateur où l'on prend soin de son corps et de son esprit. Il combine des soins cocooning et relaxants, une séance individuelle d'hypnose ericksonienne, des séances de pleine conscience dispensées par une spécialiste des pratiques mindfulness et coach en méditation. Ce programme donne aussi tous les outils pour poursuivre la méditation à la maison. (6 jours -18 soins +4 séances de méditation)



Thalazur Saint-Jean-de-Luz, la slow life ou l'art de prendre son temps. La nouvelle cure *Anti-stress et slow attitude*, réapprend aux curistes à vivre le moment présent grâce notamment à cinq nouveaux soins "Slow", exclusivité Thalazur Saint-Jean-de-Luz. Accompagnés d'experts en diététique et sophrologie, les curistes profitent de l'atelier pour une "Slow dégustation gourmande" ou de "la Slow marche pleine conscience" face à l'océan (6 jours/6 nuits-27 soins et activités)



LES THERMALIES

LE SALON DE L'EAU & DU BIEN ÊTRE

LYON
LA SUCRIÈRE
2-4 MARS
2018



Avec la cure *D Stress*, **Thalassa Sea & Spa** propose des programmes propices au lâcher-prise et à la sérénité. Cette cure mesure le stress (by Beflow), recharge l'organisme en sels minéraux et oligo-éléments, détend avec la musicothérapie et des séances d'Aqua relaxation, apaise, rééquilibre : réflexologie plantaire, ostéopathie aquatique, cryothérapie du corps, modelages / massages... et redonne l'énergie : relaxation, sophrologie, méditation...(4 à 6 jours-3 à 4 soins/jour)

L'EAU L'ALLIÉ DE LA FEMME

L'eau est une alliée de la femme à de nombreuses étapes, des accidents de la vie au bien-être. Voici des nouvelles offres proposées par les instituts de la thalassothérapie.

Le Spa Marin de Val André, propose un séjour *Val'Pour moi*, un nouveau concept dans les soins post cancer du sein associant ostéopathie, Qi Gong et soins de confort. L'ostéopathie peut jouer un rôle dans la réduction de certains effets secondaires (troubles digestifs, douleurs musculaires). Le Qi Gong réduit le stress et aide à mieux dormir, d'après les études (*) il accroît l'énergie chez 58 % des cancéreux, réduit le stress chez 78 % d'entre eux, favorise un meilleur sommeil dans 43 % des cas et diminue la douleur chez 22 % de ces patients. Ce programme en diminuant certains effets secondaires procure un "mieux être" dans le corps et dans l'esprit.

(6 jours/6 nuits-24 soins et séances sur mesure).

(*) étude du Dr David Spiegel (Université de Stanford),

Les Thalasso Banyuls & Ile de Ré ont développé une nouvelle cure *Le ventre notre deuxième cerveau* pour retrouver un « moi-ventre » harmonieux, dénouer les muscles abdominaux, se débarrasser des toxines... Cette cure apporte une aide contre les douleurs du syndrome de l'intestin irritable qui touche 9 millions de Français (avec une prépondérance féminine). Ce modelage est intégré à une mini cure pour permettre au corps une détente neuro musculaire complète. (3 jours/2 nuits- 8 soins)



Contacts Presse : GBCOM - Grazyna Bilinska - 06 64 43 98 25 - gbilinska@gbcom.fr



LES THERMALIES

LE SALON DE L'EAU & DU BIEN ÊTRE

LYON
LA SUCRIÈRE
2-4 MARS
2018



THERMALIES LYON 2018
Salon de l'eau et du bien-être

La Sucrière - Lyon

Du vendredi 2 au dimanche 4 mars 2018

Plus d'infos sur : www.thermalies.com/lyon

Contacts Presse :

GBCOM

Grazyna Bilinska

06 64 43 98 25

gbilinska@gbcom.fr

Contacts Presse : GBCOM - Grazyna Bilinska - 06 64 43 98 25 - gbilinska@gbcom.fr