



Les Thermalies Digital2021-Newsletter N°7

Véritable vitrine de la santé et du bien-être, le Salon des Thermalies se devait de présenter en 2021, comme chaque année, les dernières tendances dans ce domaine. Etant donné la conjoncture particulière, le Salon des Thermalies se déroulera POUR LA PREMIERE FOIS SOUS FORME VIRTUELLE DU 21 AU 24 JANVIER 2021. Les Thermalies restent dans cette période perturbée la véritable référence en matière de thalassothérapie, thermalisme, spa. Sur le site - www.thermalies.com

Thermalisme: comment se ressourcer

Après deux épisodes de confinement, le port du masque obligatoire, la mise entre parenthèses de toute vie sociale, le besoin de se ressourcer grandit. Certains ont subi des effets collatéraux liés à ces conditions de vie inédites. Troubles respiratoires, séquelles cutanées, perte de vitalité, stress lié aux incertitudes... la liste est longue.

Les Thermes Saint Gervais Mont Blanc: 3 nouveaux séjours santé

À Saint-Gervais, au pied du Mont Blanc, une équipe thermale experte dans les affections dermatologiques et respiratoires a conçu trois cures de cinq jours sur-mesure.

Ressourcement de la peau et mieux être. Le port du masque comme tout médicament a des effets indésirables et peut provoquer des troubles cutanés. L'objectif du séjour : adopter des gestes de protection et de prévention pour préserver l'écosystème de la peau, savoir l'examiner sans s'affoler car elle saura montrer ce qui ne va pas : *5 jours hors hébergement 791€.*

Ressourcement respiratoire et mieux être. En état de stress, la respiration a tendance à être



écourtée, sans mobilisation de la respiration ventrale. Cette mauvaise oxygénation est facteur d'insomnie, sueurs, maux de tête, troubles de l'humeur (irritabilité, anxiété...). Objectifs du séjour, retrouver une respiration ample et fluide, nettoyer, régénérer l'appareil respiratoire, revitaliser les muqueuses bucco-linguales, adopter une bonne hygiène de vie en profitant du parc thermal : *5 jours hors hébergement 712€.*

Remise en forme thermale post confinement Ce séjour thermal promet une révision générale du corps et de l'humeur pour retrouver sa vitalité et doper ses défenses immunitaires.



Pendant cinq jours, les soins thermaux dermatologiques et voies respiratoires sont programmés en alternance. L'entretien avec le médecin thermal permet de passer en revue les problèmes de santé rencontrés pendant la période de confinement. Le bilan de séjour associe un coach d'activité physique et la responsable du pôle des Thermes pour se donner des objectifs santé. Entre les deux rendez-vous : ateliers, activités physiques et de bien-être en

plein-air comme dans l'eau thermale et accès aux Bains du Mont Blanc s'enchaînent. *Tarif : 5 jours hors hébergement 367€.*

Grands Thermes de la Bourboule : Nouveau Séjour Respirez Zen

Le nouveau séjour **Respirez Zen (6 jours) Détox et Régénération des Voies Respiratoires** est destiné aux anciens fumeurs, aux citadins souffrant de la pollution et toutes les personnes



souhaitant retrouver un réel confort au niveau de leurs voies respiratoires. Le séjour "Respirez Zen" associe soins thermaux, bien-être et activités complémentaires. Au programme : 1 test peak flow pour mesurer son souffle, 6 soins thermaux de la cure thermale "Voies Respiratoires", 2 soins relaxants "lits sensoriels", 1 flacon de crème soins corps Tendre Caresse (offert), accès libre au programme d'activités hebdomadaires proposé par les Grands Thermes. En option supplémentaire hors forfait: possibilité de soins spécifiques dispensés par les médecins thermaux (méthode de Proëtz pour nettoyer les sinus...). *Tarif, 6 jours, 299€ (hors hébergement/non pris en charge par la sécurité sociale)*

Première station thermale pédiatrique de France avec 1400 enfants accueillis chaque année, les Grands Thermes de la Bourboule ont créé la **Mini Cure Découverte Voies**

Respiratoires pour les enfants de 18 mois à 12 ans afin de permettre aux plus jeunes et à leurs familles de découvrir les bienfaits de l'eau thermale sur le système respiratoire. Au programme : 6 soins quotidiens de la cure thermale "Voies Respiratoires" (humage, pulvérisation nasale et pharyngée, douche nasale gazeuse, irrigation nasale, bain nasal avec pipette, gargarisme, aérosol sonore simple ou manosonique, douche de vapeur...), cure de boisson thermale, possibilité de soins spécifiques dispensés par le médecin thermal (hors forfait) *Tarif : 199€ (hors hébergement/non pris en charge par la sécurité sociale)*

Thermes de Vals-Les-Bains : j'équilibre mon diabète



Le diabète est l'un de éléments aggravant le Covid 19. Les Thermes de Vals-les-les Bains sont spécialistes du traitement thermal du diabète grâce à des eaux thermales qui permettent, entre autres, une action sur le métabolisme et la régulation de la glycémie. Les Thermes de Vals-les-Bains ont conçu en 2021 le programme **J'équilibre Mon Diabète** (6 jours) pour permettre de (re)prendre de bonnes habitudes en matière d'hygiène de vie... tout en profitant d'une journée de bien-être au sein du tout

nouveau SPA SEQUOIA REDWOOD. A noter que ce séjour s'adresse également aux personnes en état pré diabétique pour contribuer à enrayer la survenue de la pathologie. Ce programme comprend: 34 soins thermaux et bien-être, 4 activités de diététique et diabétologie, 14 activités physiques, et un accès aux conférences. *Tarif : 6 jours hors hébergement 582€.*

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