



**LES THERMALIES**  
LE SALON DE L'EAU & DU BIEN-ÊTRE

24-27 JANVIER 2019 • PARIS  
CARROUSEL DU LOUVRE

8-10 FÉVRIER 2019 • LYON  
LA SUCRIERE



### Nouveautés & Tendances 2019 - newsletter n° 3

*Les Salons des Thermalies, qui se dérouleront du 24 au 27 janvier 2019 au Carrousel du Louvre à Paris et du 8 au 10 février à La Sucrière à Lyon, sont une vitrine de la santé et du bien-être, qui captent l'air du temps et révèlent chaque année les dernières tendances. Depuis 37 ans, les Thermalies sont devenus une véritable référence en matière de thalassothérapie, thermalisme, spa et occupent une place majeure sur un marché porteur.*

## **A LA RECHERCHE D'UN EQUILIBRE DES ENERGIES VITALES EN THALASSO**

Source de bien-être et de la santé, la thalassothérapie propose de plus en plus des soins holistiques ancestraux et des pratiques très pointues pour équilibrer les énergies vitales de l'organisme. Voici le zoom sur les nouveautés 2019.

### RETROUVER L'HARMONIE DES DOSHAS A ALLIANCE PORNIC



L'Ayurvéda, médecine holistique ancestrale prend en compte la dimension psychologique et physique de l'individu et permet le rééquilibrage des trois doshas, qui constituent l'individu en proportion inégale (Vata, Pitta et Kapha). L'état de "bonne santé" selon l'Ayurveda n'est pas seulement la "non expression" de maladies, mais l'épanouissement de l'individu, une vie en harmonie avec son environnement qui s'exprime à travers l'être physique, sa créativité, son intelligence et ses émotions. Avec la **cure Ojas-Ayurvéda**, Alliance Pornic offre un temps privilégié de soins, massages traditionnels, pratiques respiratoires et nutrition

adaptée dès le réveil, tisanes et choix d'épices... tous sur mesure et selon le dosha. Cette cure aidera à mieux vivre son corps et son mental, à réduire douleurs ou gênes tels que troubles digestifs, troubles du sommeil, fatigue. Pour encore plus personnaliser la cure, la thalasso de Pornic enrichit cette cure par deux nouveaux soins : **le soin Nasya**, ce soin ayurvedique est une purification des voies nasales (organe sensoriel principal) grâce à l'application d'huiles tièdes, de poudres et de plantes dans les narines. Ce soin est indiqué pour évacuer les toxines, résoudre des problèmes ORL, la sécheresse du nez, les migraines, les allergies... Puis **le soin visage Bio-Kalyaan** vient compléter la cure d'un soin beauté. Inspirés des secrets de beauté indiens, ce soin bio ayurvedique aux textures fondantes et aux senteurs délicates, s'adapte à chaque constitution de peau. Anti-âge, il favorise la régulation et le confort propre à chaque peau. Ce soin est basé sur les produits fabriqués en France avec des plantes ayurvediques, de la marque 100% Bio Letika.

## EQUILIBRER SES ENERGIES VITALES CHEZ THALAZUR CARNAC



Le système de soins holistiques d'Ayurvéda est une réponse à notre mode de vie moderne soumis au stress. Il permet d'accomplir un nettoyage physique, émotionnel et psychique, un renouvellement global de son Être. Après un bilan réalisé en début de cure, un expert définit la constitution de base du curiste : Vata, Pitta ou Kapha, responsables des processus physiologiques et psychologiques qui nous gouvernent. Le praticien personnalisera le programme afin de l'aider à retrouver sa véritable nature : l'apaisement du corps, des sens, du mental et de l'esprit. Fort de son expérience, **Thalazur Carnac** a développé deux nouveaux soins ayurvédiques pour compléter **sa cure Santé Ayurvédique**

**Bio. Pranathérapie bio**, ce soin personnalisé permet de travailler sur les besoins du corps et de l'esprit par l'utilisation de techniques énergétiques ancestrales. C'est une occasion de découvrir relaxation profonde et consciente de Yoga Nidra, qui permet avec l'aide de la voix et du souffle du praticien de lâcher prise et d'apaiser les émotions inconscientes, qui impactent le corps... Puis **Déploiement des ailes bio**, véritable soin d'éveil à soi, qui complète la cure. C'est le praticien qui détermine avec le curiste le travail pour « alléger son cœur ». Le soin est réalisé sur une toile sur table permettant l'utilisation d'une huile bio en quantité suffisante pour masser de part et d'autre le buste et le dos. Les mouvements sont rythmés et adaptés aux besoins de chacun et un travail énergétique sur l'harmonisation des chakras complétera ce voyage intense vers son essence profonde.

## POSE CORPS & AME A HENDAYE



Pour équilibrer le physique et le mental, la thalasso Serge Blanco à concocté **une mini cure Pose Corps et Ame**. Ce véritable retour aux sources, allié à la sagesse asiatique, pour cette pause basée sur l'écoute empathique et l'accompagnement, qui mène sur le chemin du bien-être antique. Axé sur le bien-être des organes vitaux, ce programme de soins de 4 jours s'appuie sur un savoir millénaire pour permettre d'accomplir un nettoyage physique émotionnel et psychique. Ce renouvellement global de l'être est basé sur une régénérescence énergétique grâce aux soins spécifiques réalisés par un coach émotionnel dédié. Le programme prévoit un diagnostic quotidien

pour des soins évolutifs, qui s'adaptent et se nuancent dans le respect de l'individualité de chacun. Des protocoles personnalisés d'accompagnement du curiste en thérapie énergétique, indolores et sans stress avec l'appareil d'électro-acupuncture, sont au programme.

## YOGA & THALASSO A CONCARNEAU



La pratique du yoga procure de nombreux bienfaits manifestes, autant salvateurs pour le corps que pour le mental. Dans cette optique la **Thalasso Concarneau** propose une retraite mixant thalasso et yoga, que l'on soit débutant ou confirmé. Environ 2 heures par jour sont réservées à la pratique du yoga, dispensées par la Bretonne Claire Gautier, fondatrice du site [www.getyogi.fr](http://www.getyogi.fr) et professeure certifiée de hatha yoga. Détox, relâchement des tensions, acceptation de sa fatigue, soins marins, beauté et bien-être, mouvements et respiration de yoga, méditation... tout a été pensé pour retrouver énergie, confiance, concentration, équilibre

et bien-être, et même pour continuer de prendre soin de soi de retour à la maison. Le programme des soins complète le séjour. Au menu : un gommage sucré-salé, deux bains hydromassants au lait précieux, deux enveloppements détox au thé vert, un modelage Indocéane (50 mn), un modelage Thaï à l'huile (80 mn), une réflexologie plantaire (50 mn), un soin visage Fondamental Lumière (25 mn), un modelage crânien (25 mn), une douche à jet, un modelage sous affusion (20 mn), un modelage pierres chaudes ou coquillages(50mn), une séance d'Aquadouce et une séance d'auto-massage.\*

- Cure est disponible uniquement du 9 au 15 juin, du 15 au 21 septembre et du 17 au 23 novembre 2019

## ZEN EQUILIBRE AU GRAND HOTEL LES FLAMANTS ROSES



Abhyanga, Shiatsu, Shiroshamni, Watsu et Sophrologie.... Point commun entre ces différentes approches ? Ces soins dits holistiques ont la particularité de prendre soin de la personne d'une façon globale. En parfaite synergie avec les soins de thalasso, ils trouvent naturellement leur place au sein de la cure proposée par le Grand Hôtel Les Flamants Roses. Le **programme Zen Equilibre**, composé uniquement de soins individuels, est une invitation au lâcher-prise. En 2019 le centre enrichit sa cure par deux séances de sophrologie. Une prise en charge complète du corps pour retrouver un équilibre physique et mental.

## **THERMALIES 2019**

### **Carrousel du Louvre – Paris**

Du jeudi 24 au dimanche 27 janvier 2019

### **La Sucrière – Lyon**

Du vendredi 8 au dimanche 10 février 2019

*Plus d'infos sur : [www.thermalies.com](http://www.thermalies.com)*

### **Contacts Presse :**

**GBCOM**

Grazyna Bilinska : 06 64 43 98 25/[gbilinska@gbcom.fr](mailto:gbilinska@gbcom.fr)