



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



THERMALIES 2019 - newsletter n°4

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.

DU BURN-OUT AU LÂCHER-PRISE : L'EAU UN ACTEUR MAJEUR

A force de vouloir tout contrôler, nous gaspillons notre énergie et perdons notre sérénité. Mal surnois, le burn-out consume lentement sa victime. Pour le combattre, le lâcher-prise fait aujourd'hui figure de référence en matière de développement personnel et répond à une attente. Ainsi, selon une étude réalisée par l'Observatoire Société et Consommation (L'Obsoco), en 2016 et auprès de 6 pays développés, 78% des sondés déclarent vouloir personnellement ralentir. Une aspiration qui concerne 82% des Français. Centres de thalassothérapie et de thermalisme proposent de nouvelles cures pour retrouver de manière durable sa sérénité.

THALASSOTHERAPIE ET SLOW ATTITUDE

Thalazur : lâcher-prise et slow attitude



Thalazur Ouistreham renforce son expertise mieux-être avec la nouvelle cure "**Mon lâcher-prise**". Se relaxer, se détendre, apprécier de se laisser totalement aller, tels sont les objectifs de ce nouveau programme. Pour y parvenir : une consultation médicale plus longue que la moyenne, des soins spécifiques (modelage Chi Nei Tsang, séances de Lâcher-prise aquatique, réflexologie plantaire, acupuncture...). Ajouté à cela,

des soins de thalassothérapie et des ateliers de bien-être (Do-In et yoga du ventre). Reminéralisé par les actifs marins, tonifié par les soins, détendu grâce aux activités bien-être, le corps retrouve sa vitalité.

"Mon lâcher prise" : Cure de 6 jours, 24 soins et activités dont 9 soins "Experts", 2 "Ateliers", 14 soins reminéralisant/relaxant.

Le Thalazur Saint-Jean-de-Luz avec sa "**Cure Anti stress, slow attitude**" prône un retour vers les choses simples afin d'évacuer les pensées négatives. Ce rituel réapprend aux curistes à vivre le moment présent grâce, notamment, à quatre soins *Slow*, exclusivité Thalazur Saint-Jean-de-Luz. Les ateliers *Slow dégustation gourmande* avec une diététicienne et *Slow marche pleine conscience* face à l'océan sont à retrouver dans la cure pour s'initier à un mode de vie plus doux. Sont également proposés des soins relaxants et reminéralisants, un entretien médical et un entretien individuel de sophrologie

"**Cure anti-stress, slow attitude**" : 6 jours avec 28 soins et activités

Thalasso Concarneau : joue la carte du "slow"

"**Slow Time, Slow Life**", la nouvelle cure conçue par **Thalasso Concarneau** développe



et nourrit une relation avec soi. Si les soins iodés et certaines activités participent à un relâchement total, Thalasso Concarneau initie des techniques innovantes dispensées par des praticiens experts, à l'image du *Bhakti*, massage qui dénoue les tensions et libère les énergies, le *Reiki*, qui rééquilibre les énergies, soulage stress et douleurs. Une séance d'hypnose permet, entre autres, de se relier à soi et d'évacuer stress mental ou physique.

"**Slow Time, Slow Life**" programme de 6 jours comprenant 18 soins et un atelier. Ce programme est proposé en 4 et 5 jours également.

Serge Blanco : un retour aux sources



Hôtels Thalasso & Spa Serge Blanco invite, pendant 4 jours à une pause avec sa cure "**Corps et âme**". Un retour aux sources allié à la sagesse asiatique pour cette pause basée sur l'écoute empathique et l'accompagnement. Axé sur les organes vitaux, ce programme de soins s'appuie sur un savoir millénaire pour permettre un nettoyage physique émotionnel et psychique... un renouvellement global de l'être basé sur une régénérescence énergétique... Des soins spécifiques réalisés par un Coach émotionnel dédié, 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.

"**Corps & Âme**" cure de 4 jours comprenant 12 soins

Relais Thalasso : la "métamorphose" ou le bien-être global



Les **Relais Thalasso** bousculent les codes de la thalasso traditionnelle avec un nouveau programme bien-être global "**Métamorphose**", qui tient de la reprogrammation physique et mentale. La cure a été pensée sur mesure pour se reprendre en main, mieux penser sa santé, rééquilibrer ses énergies, cultiver son corps. Ateliers et conférences permettent de changer les réflexes et les soins de libérer les tensions, laisser place à la détente et à un rythme de vie réadapté. Cette cure prévoit des soins du visage, du corps et des rendez-

vous avec des experts déclinés en 5 axes : libérer l'esprit, prendre soin de son corps, embellir son visage, équilibrer son organisme et modifier ses réflexes.

"Métamorphose" cure de 6 jours dans les Relais Thalasso de Baie de la Baule Pornichet, Ile de Ré et Bénodet

THERMALISME ET BURN-OUT

Chaîne Thermale du Soleil : ralentir pour mieux repartir



La **Chaîne Thermale du Soleil** propose une toute nouvelle cure "**Slow**" ou "**Ralentir**" pour apprendre et aider les personnes à se réapproprier les rythmes essentiels de leur corps et se libérer de certains maux liés à la frénésie du monde. Ainsi la cure **Slow Santé**, proposée aux Thermes de Gréoux-les-Bains et Amélie-les-Bains, permet de réapprendre à vivre à un rythme

moins soutenu tout en agissant sur les points de tension avec les plantes biologiques locales couplées à l'eau thermale. Purifier l'arbre respiratoire, dénouer les tensions musculaires ou articulaires, se recentrer, faire le vide et retrouver un équilibre, favoriser un sommeil réparateur ou renouer avec les activités physiques et reprendre contact avec la puissance réparatrice de la nature. La cuisine accompagne et aide au lâcher-prise tout en redécouvrant le plaisir des papilles.

« Slow Santé », une cure de 6 jours 48 soins et 1 activité psycho-régulatrice (Hatha Yoga, marche d'oxygénation sur le Verdon, méditation sous les arbres) par jour

Thermes d'Ussat : un programme "Anti Burn Out"



Nouveauté aux **Thermes d'Ussat-les-Bains** un « **programme Anti Burn-out** », véritable accompagnement thérapeutique de prévention et de prise en charge du burn-out, sur 3 semaines en complément d'un forfait thermal. Ce programme se compose le matin de soins thermaux dans le cadre de l'orientation agréée "affections psychosomatiques" (massages sous l'eau, aérobains, douches sous marines, douches au grand jet). Les

après-midi sont consacrés à des activités spécifiques « bun-out », qu'elles soient individuelles (entretien avec un psychologue, séance de relaxation pneumophonique) ou en groupes (sophrologie, Qi Gong, groupe de parole, photo langage, gym adaptée, promenade naturaliste).

Lâcher-prise : un sujet à l'étude



L'équipe médicale des **Thermes de Saujon**, station spécialisée dans les troubles anxieux, coordinatrice de plusieurs études, a décidé d'évaluer l'influence de la détente et du lâcher-prise pendant la cure sur l'évolution des signes cliniques de l'anxiété à court et moyen terme. L'analyse finale montre entre autres que les patients qui ont pu « lâché-prise » dès le début de leur cure ont vu leur perception de

l'anxiété se réduire de 52 %, 4 mois après la cure. Ces résultats offrent des pistes de réflexion pour optimiser les conditions favorables à un meilleur lâcher-prise pendant la cure.

Les **Thermes de Néris** poursuivent en 2019 l'Etude THERMSTRESS®, portant sur la prévention du stress aggravé au travail. Initiée en 2018 et portée par le Pr Frédéric DUTHEIL, chef de la médecine du travail du CHU de Clermont-Ferrand. Cette étude a pour but de prévenir le stress aggravé au travail et déterminer les soins à proposer dans les centres thermaux pour réduire le risque de burn-out.

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

Contacts Presse :

GBCOM

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