



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



SPORT, EAU ET COACHING: UNE RECETTE GAGNANTE- NEWSLETTER N°6

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.

SPORT ET EAU : UN MARIAGE HEUREUX

Besoin de renouer avec l'effort et le sport, d'améliorer ses performances ou de retrouver une bonne hygiène de vie ? Pour 2019, les centres de thalassothérapie et de thermalisme ont conçu des cures, qui allient activité physique, bienfaits des soins et les conseils d'un coach.

THALASSOTHERAPIE : LA MER AU SERVICE DU SPORT

Alliance Pornic : la cure sport ou totale remise en forme



Retrouver le goût de l'effort, améliorer ses performances ou modifier son hygiène de vie... La nouvelle cure d'Alliance Pornic est pensée pour toutes les personnes qui désirent (re)-pratiquer une activité physique selon ses besoins, son temps, et surtout ses envies, à travers les recommandations personnalisées d'un coach sportif.

La nouvelle cure « **Tempo Sport** », conçue par **Alliance Pornic**, permet de renforcer et conserver une force musculaire, de préserver la santé de son système cardio-vasculaire, mais également d'affiner sa silhouette.... Une consultation en début de cure, avec test de Ruffier, électrocardiogramme et Bodyscan, permet de définir les objectifs et ainsi déterminer le programme des séances d'activités physiques personnalisées. A l'issue de la cure, un dossier est remis comprenant le programme sportif à suivre au quotidien au retour chez soi, ainsi que les résultats des différents tests. Un suivi à distance avec le coach sportif permettra de soutenir les nouvelles habitudes.

Cure Tempo Sport : 6 jours - 23 soins dont 9 soins autour du sport, 12 soins de thalassothérapie, 6 soins "Capital Santé" et 6 séances spa.

Thalazur Cabourg mise sur la personnalisation



Pour se remettre au sport et retrouver un corps énergique et en pleine santé **Thalazur Cabourg** dévoile cette année de nouvelles améliorations de la cure « **Réveil sportif** ». Destinée à toutes les personnes désireuses de retrouver une activité sportive tout en douceur, cette cure repose avant tout sur la personnalisation. Chaque client reçoit une liste de soins et activités sportives à choisir en fonction de ses envies, de ses capacités, le tout avec les conseils d'un coach sportif. En alternant soins et activités diverses, le corps retrouve progressivement sa tonicité et les performances physiques s'améliorent. Thalazur Cabourg propose de nouvelles activités sportives et

de tous nouveaux soins comme le Lyashi Dôme, sauna japonais de haute technologie, qui permet de purifier et de sculpter la silhouette ou la douche sous-marine, puissant hydromassage sous-marin de l'ensemble du corps...

Cure "Réveil sportif": 6 jours- 26 soins- dont 6 soins "récupération", 5 modelages, 5 soins "reminéralisants", 8 activités sportives. Un bilan sportif en début de cure et une consultation diététique complète ce séjour. Cette cure est également proposée en 3 jours.

En 2019, Thalazur Cabourg met en place **l'aquaboarding**, une nouvelle activité sportive alliant amusement et exercices d'intensité tout en flottant sur l'eau. Positionné sur une planche en mousse, on ressent un renforcement musculaire en profondeur, une amélioration de sa condition physique, un travail du système cardio-vasculaire ainsi qu'une amélioration de l'équilibre et de sa posture. Le corps retrouve progressivement sa tonicité et les performances physiques s'améliorent considérablement.

Thermes Marins de St Malo "Mer & Equilibre" les bases d'un savoir-faire



Aux **Thermes Marins de Saint Malo** des installations sophistiquées et une équipe de professionnels permettent à chacun, quelque soit son niveau, de pratiquer une activité physique adaptée. C'est autour de ses quatre savoir-faire historiques, que les Thermes Marins de Saint Malo ont conçu le nouveau séjour "**Mer & Equilibre**". Thalassothérapie, qui draine, assouplit,

reminéralise. Le Spa, qui détend, relaxe par un profond voyage sensoriel. L'activité physique, qui renforce nos systèmes de vie et prévient le vieillissement de nos fonctions. "Mer & Equilibre" propose deux activités aquatiques sous la direction d'un coach, l'aquaréflexion et une activité extérieure avec une marche d'oxygénation encadrée par un coach. Quant à la nutrition, un *Atelier Alimentation Intuitive (nouveau)* permet de prendre conscience de ses pratiques alimentaires et ainsi de renouer plus aisément avec de bons comportements.

Mer&Equilibre : 6 jours- 24 soins dont 17 soins de thalassothérapie, 4 soins Spa visage et corps, 3 activités physiques, un Atelier Alimentation Intuitive.

Grande Terrasse Hotels & Spa Marin La Rochelle Châtelailon: l'alliance sport et bien-être



La nouvelle cure "**Séjour Forme Sport & spa**" proposée par la **Grande Terrasse Hôtels & Spa** est un mélange de sports et de soins bien-être. Elle est destinée à tous ceux qui souhaitent se mettre ou se remettre au sport en toute confiance avec l'accompagnement d'un coach, tout en profitant des bienfaits de soins thalasso. Elle s'adresse également aux addicts du fitness et aux sportifs entraînés. Cette

nouvelle cure propose un programme à composer soi même, selon ses souhaits et sa forme physique. Elle permet de profiter des conseils du coach pour mettre en place de bonnes habitudes et découvrir de nouvelles activités physiques. Cette cure comprend un bilan sportif pour se faire guider dans ses choix, afin d'optimiser la reprise sportive ou améliorer ses performances.

Séjour Forme Sport & spa : 6 jours et 5 activités sportives comprenant des sorties d'oxygénation (marche nordique/parcours nordique/ parcours santé bord de mer/ marche océane) et aquafitness (Aqua Cycling/ Aqua Bodyslim / Aqua Workout), des séances de fitness (circuit training indoor ou outdoor / cardio-training en salle), 5 soins pour la récupération, 5 massages détente et 5 soins reminéralisants. Cette cure est également proposée sur 1 à 3 jours.

Thalassa Sea & Spa : thalasso & sport pour addicts et débutants



Thalassa Sea & Spa propose deux cures pour retrouver sa vitalité et le plaisir du sport au grand air. Le séjour "**Starter Sportif by Polar**", aux Sofitel Thalassa et Diététique de Quiberon, est un programme thalasso & sport en 3 temps: coaching sportif, suivi nutritionnel et soins de thalasso personnalisés pour une récupération musculaire optimale. Thérapeutes et matériel de pointe accompagnent ce projet de remise en forme. C'est

un programme accessible et personnalisé, qui permet de repartir boosté, tonifié. A partir de 4 jours au Sofitel Thalassa et seulement à partir de 6 jours au Sofitel Diététique.

Lors du séjour "**Corsica Training**" en kayak ou à vélo, le long de la côte ou dans l'eau de mer chauffée, les merveilles naturelles de la Corse s'allient pour aider à retrouver souffle, performance et résistance... sous la direction d'un coach professionnel. Ce séjour est disponible au Sofitel Golfe d'Ajaccio.

Thalassa Fréjus, avec "**Mon coach en Thalasso**", propose un séjour qui alterne journée de sport, avec un coaching personnalisé, et journée de détente en thalasso. Entre effort et réconfort.

Séjour Starter Sportif by Polar 6 jours - 24 soins et activités, 3 rendez vous experts et suivi coaché. Séjour 4 jours - 4 soins et activités par jour, 1 rendez-vous expert et suivi coaché.

Séjour "Corsica Training": 6 jours - 24 soins et 2 rendez-vous experts. Séjour 4jours avec 4 soins par jour et 2 rendez-vous experts.

Séjour "Mon coach en Thalasso" à partir de 4 jours avec 2 soins par jour - 1 rendez vous expert - 2 séances de coaching individuel.

THERMALISME ET ACTIVITES PHYSIQUES

Valvital sous le signe de la vitalité



Une semaine pour retrouver forme, tonus et vitalité. La nouvelle cure thermale "**Vitalité**" proposée aux **Thermes Chevalley d'Aix-les-Bains**, allie soins thermaux et ateliers d'activité physique pour une remise en forme totale. Entre bains hydromassants, modelages, applications de boue thermale, enveloppements mais aussi gym, yoga, fit step, aquagym, pilâtes... c'est l'occasion de se ressourcer et de prendre soin de soi. Une parenthèse de 6 jours pour booster

tout son corps. Cette nouvelle cure débutera en avril 2019.

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