



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



LUTTER CONTRE L'INSOMNIE-NEWSLETTER N°8

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.

SOMMEIL : NOTRE MEILLEUR ALLIÉ ET NOTRE PIRE ENNEMI

L'insomnie est le mal du siècle. Quand on sait qu'un actif sur trois a des difficultés à trouver le sommeil, et qu'un sur cinq est considéré comme insomniaque, le sommeil peut rapidement devenir une préoccupation quotidienne, surtout en période de stress. Notre sommeil représente plus d'un tiers de notre vie, et à 60 ans nous avons passé vingt ans dans les bras de Morphée. Pourtant nous sommes une vingtaine de millions en France à souffrir d'un mauvais sommeil. L'insomnie chronique devient même l'ennemi public numéro un pour notre santé.

THALASSOTHERAPIE : INSOMNIE LE MAL DU SIECLE

Thalazur Port Camargue: manger mieux pour mieux dormir



Ce que nous mangeons a un impact direct sur notre sommeil, **Thalazur Port Camargue**, avec sa nouvelle cure "**No Stress & Sommeil**", propose une alimentation adaptée afin de favoriser l'endormissement. On sait que la sérotonine régule l'endormissement. Or la fabrication de sérotonine dépend de la concentration sanguine en tryptophane (un acide aminé essentiel). Ainsi, chaque jour, dans la cure "**No Stress & sommeil**", le chef propose un menu dont les aliments ont été choisis en fonction de leur teneur en

tryptophane (thon, haricots secs, œufs, poissons...), associés à des aliments aux vertus antistress (miel, camomille...). Pour une action maximale sur la fatigue, certains soins sont enrichis en magnésium. Parmi les temps forts de cette cure, à noter : séances de sophrologie audio pendant les soins de thalassothérapie (hydrojet et

enveloppement), *Emotional Freedom Techniques* qui consiste à stimuler les points d'acupuncture en se focalisant sur un facteur lié au stress ou aux problèmes de sommeil. Cette technique pourra ensuite être reproduite chez soi. Soins d'hydrothérapie et relaxants, activités physiques ...

Cure "No Stress&sommeil" 6 jours- 24 soins dont 13 soins d'hydrothérapie, 8 soins relaxants et antistress

Grande Terrasse Hôtels & Spa Marin La Rochelle Châtelailon: retrouver son harmonie



Vous vous sentez angoissé, irritable, votre sommeil est perturbé... Le burnout n'est peut-être pas loin... La nouvelle cure **"Stress et sommeil"**, proposée par la **Grande Terrasse Hôtels & Spa Marin de La Rochelle**, permettra de se reconnecter avec soi-même. Dix-huit soins en synergies, combinés aux bénéfices de l'eau de mer et du climat marin, permettront de lâcher-prise et de retrouver son harmonie intérieure. Bien dormir c'est aussi... bien manger, bien bouger et bien penser. Repos garanti, car pas de soins avant 10h et entre 13h et 15h.

Soins relaxants (hydrojets, bains hydromassants, reminéralisants (enveloppements d'algues...), revitalisants (watermass, douches à jets), anti-stress, (aéromassages, massage visage et cuir chevelu), activités accompagnées (aquacycling, aquabodyslim, marche nordique ou océane...). Une suggestion : une consultation médicale spécifique stress & sommeil permettra de mettre en évidence les dysfonctionnements dans vos habitudes.

Séjour Forme Stress et sommeil: 6 jours-18 soins

Thalassa Sea & Spa : la micro-sieste ou comment réactiver son énergie



Les sites **Thalassa Sea & Spa** proposent, au cours d'un atelier de 20 à 25 minutes, de s'initier à une **"Micro Sieste"** afin d'apprendre à respirer, s'étirer, visualiser, s'endormir en mode *Flash* et ainsi apprendre comment réactiver son énergie. Favoriser une fonction majeure, le sommeil et le maintien de la

vigilance avec un impact positif sur l'attention, la disponibilité et l'efficacité dans son travail. Compenser l'excès d'éveil (fatigue et somnolence) pour lutter contre le stress, l'irritabilité, la perte de mémoire... tels sont les objectifs de cet atelier. Des astuces pour mieux gérer sa récupération et son énergie au quotidien.

Thalasso Deauville : le lâcher-prise une solution



Difficultés d'endormissement, réveil nocturne, une solution ? Le Lâcher Prise. Par une approche multi disciplinaire, **Thalasso Deauville** propose des soins qui permettront de retrouver le sommeil. Bilan énergétique, ostéopathie, shiatsu, massage ayurvédique, sophrologie individuelle, complétés par des soins d'hydrothérapie, tel est le programme élaboré par Thalasso Deauville pour cette nouvelle cure. **"Cap Sommeil"**.

Cure Cap Sommeil: 5 demi- journées,

THERMALISME AU SERVICE DU SOMMEIL

Chaîne Thermale du Soleil : Insomnie et Apnée du Sommeil



Handicapantes, voire dangereuses, ces pauses respiratoires de 10 à 30 secondes qui peuvent se répéter jusqu'à une centaine de fois par nuit, l'apnée du sommeil touche plus de 4% d'adultes. **L'apnée du sommeil** est essentiellement due à un relâchement de la langue et des muscles de la gorge qui bloque le passage de l'air. **La Chaîne Thermale du Soleil** propose **aux Thermes de Moliyg-Les-Bains**, une cure "**Bien dormir pour bien vivre**"

en complément d'une cure conventionnée de 18 jours Rhumatologie ou Voies respiratoires. Conférence médiatrice sur l'insomnie, table ronde sur l'Apnée du sommeil, atelier kinésithérapie de la langue, consultation au choix (hypnose, diététique, sophrologie, réflexologie plantaire), 3 séances d'activités physiques douces psycho-régulatrices (taïchi, yoga, gym douce), accès au Spa Thermal, bilan initial et final, tel est le programme de cette nouvelle cure.

Aux Thermes de Moliyg-Les-Bains et de **Bains-Les-Bains**, la Chaîne Thermale propose une "**Mini Cure du sommeil**" redessinée. Vingt-quatre soins thermaux parmi : lit hydromassant, bain de kaolin en apesanteur, douche pénétrante hydromassante, douche générale, jets de forte pression en piscine, bain de brouillard en lumière de wood. Nouveauté, une séance de Reiki dont le fondement et la démarche découlent directement de la définition de ce mot japonais "esprit" et "énergie". Toujours au rayon des nouveautés : séance de yoga, atelier de naturopathie, séance de Watsu, musicothérapie, sophrologie individuelle, marche nordique, bilan d'activité physique, bilan diététique individuel.

"Mini Cure du Sommeil": 6 jours- 24 soins thermaux.

Thermes de Saujon : Retrouver un sommeil naturel



L'insomnie et les troubles du sommeil peuvent avoir de nombreuses conséquences sur la vie privée et professionnelle des personnes qui en souffrent. Pour faire face au cercle vicieux de l'insomnie, il est conseillé de changer son hygiène de vie en adoptant une alimentation saine associée à une activité physique régulière et un soutien psychologique adapté. Tous ces éléments se trouvent réunis dans une cure thermale.

L'Ecole thermale du stress propose un nouveau stage de 5 jours, en complément d'une cure libre, "**Retrouver un sommeil naturel**" avec des ateliers psycho-éducatifs spécifiques et des séances de relaxation. L'objectif du stage est de mieux comprendre son sommeil, identifier les causes de son dysfonctionnement et acquérir des outils pour permettre de retrouver un sommeil naturel.

Hôtel Métropole GB Abano: l'ayurvéda au secours du sommeil



Pour soigner l'insomnie et les diverses maladies du sommeil, l'ayurvéda adopte à la fois une approche spécifique, selon la nature du problème, ainsi qu'une approche holistique englobant le corps et l'esprit, tout en tenant compte de l'environnement. En Italie à **Abano**, l'**Hôtel Métropole 4***, l'un des établissements GB TheraeHotels,

propose, dans son *Oriental Thermal Spa*, une rencontre entre la médecine thermale et la médecine ayurvédique. Les multiples causes de l'insomnie seront analysées, au cours du **Programme Ayurveda Sommeil**, par un médecin ayurvédique, en fonction des doshas impliqués. Par ailleurs, une accumulation de toxines (âma) dans l'organisme entrave la circulation sanguine et lymphatique, diminuant l'énergie vitale, ce qui perturbe aussi le sommeil. Le programme comprend une semaine de traitements, une purification interne et externe du corps rééquilibrant également l'esprit.

THERMALIES 2019

Carrousel du Louvre – Paris

Du jeudi 24 au dimanche 27 janvier 2019

La Sucrère – 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