



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



SE SOIGNER ET BIEN VIEILLIR AU FEMININ- NEWSLETTER N°9

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.

SE SOIGNER ET BIEN VIEILLIR AU FEMININ

Comment garder la forme et se sentir belle malgré les années qui passent ? Comment chaque jour avoir un bon moral et une vie épanouie.

MENOPAUSE : LA CRISE DU MILIEU DE VIE

Chaque année, 430 000 femmes abordent la ménopause vers 50 ans, à un âge où elles se sentent encore jeunes. Outre le fait que les femmes réagissent différemment aux changements hormonaux et corporels, la ménopause renvoie également à la peur de vieillir. Autant de facteurs physiques et psychiques qui peuvent fragiliser les femmes.

Thalassothérapie : Cure Cap 50 aux Flamants Roses



La nouvelle **cure Cap 50 au Féminin**, est destinée à aider les femmes à passer le cap de la ménopause et mieux vivre cette période. Pour que ce cap soit vécu en toute sérénité, les **Flamants Roses** à Canet en Roussillon, proposent un programme de soins spécifiques, encadrés par des experts. L'objectif est de profiter de tous les bienfaits des oligo-éléments et des sels minéraux issus du milieu marin pour lutter contre les effets du vieillissement, les baisses de dynamisme

et de moral qui perturbent l'organisme. Reminéraliser l'organisme grâce aux actifs marins, remodeler la silhouette au travers de soins drainants et tonifiants pour retrouver harmonie et sérénité. Une équipe d'experts établit un bilan "nutrition" et "sportif". Des séances variées de sport en salle, en piscine avec des coachs et des soins prodigués par des experts beauté redonnent une dynamique d'entretien physique. Les "Must" Active draineur by Thalgo et tisanes ménopause Bio en début de séjour accompagnent la cure.

Cure Cap 50: 6 jours- 26 soins dont 8 soins reminéralisant et revitalisant-10 soins minceur- 3 soins beauté et 3 activités santé (aquagym, yoga santé 50, marche à pied), 2 rendez-vous avec des experts

Thermalisme : Chaîne Thermale du Soleil accompagne les femmes



Avec sa nouvelle **Mini-Cure Ménopause**, la **Chaîne Thermale du Soleil**, forte de son expérience offre à chacune un accompagnement intime et sur-mesure. La ménopause, est une étape importante dans la vie d'une femme, chacune écrivant sa

propre expérience, ses propres appréhensions ou difficultés. Aucune histoire n'étant la même. Quatre objectifs à la cure: **Améliorer le confort intime** (2 soins/jour): bain avec Irrigation vaginale et cataplasme abdominal de boue thermique. Prendre en charge les **troubles musculosqueletiques** et **rétablir l'équilibre neurovégétatif** (bouffées de chaleur) grâce à une consultation d'Ostéopathie et chaque jour, un bain thermal hydromassant et une douche au jet. Traiter les **troubles du sommeil et le stress** (réflexologie plantaire, modelage relaxation aux pierres chaudes). Enfin, **remodeler la silhouette** (pressothérapie, drainage lymphatique et accès au Studio Fitness et espace détente.

Proposée aux **Thermes de Luxeuil-les-Bains**, cette **Mini-Cure Ménopause** de 6 jours, 23 soins et une consultation d'ostéopathie, existe en version Programme Complémentaire soit un module à rajouter à une cure thermale conventionnée de 18 jours de soins.

PRENDRE SOIN DE SON VENTRE

Thalazur Atlantique Royan et Oustreham : "Mieux être du ventre"



Même si prendre soin de son ventre n'est pas l'apanage des femmes, il n'en demeure pas moins que cette partie du corps est particulièrement sensible chez elles.

Notre intestin et notre cerveau sont étroitement connectés, en interaction constante. Nos émotions agissent ainsi directement sur notre système digestif et inversement. Il est donc primordial de prendre soin de son ventre car Il

joue un rôle central dans notre santé et dans notre équilibre émotionnel. En 2019, **Thalazur Royan** et **Oustreham** ont choisi de s'attarder sur cette partie du corps en développant une escale de trois jours. Un programme complet qui regroupe notamment un enveloppement d'algues avec un accompagnement d'hypnothérapie, un modelage Chi Nei Tsang, un atelier du yoga du ventre ainsi qu'un soin «Mieux-être du ventre». Le plus de cette escale : l'alimentation végétarienne. Le restaurant propose chaque jour la possibilité de choisir des plats végétariens. L'occasion de mettre en pause son ventre.

La cure commence par un protocole issu du modelage traditionnel thaïlandais, dont l'objectif est de rééquilibrer l'énergie et de relâcher les tensions de la sphère ventrale. Ensuite, une respiration profonde (ventre, thorax et sous-clavière), guidée par un praticien, met en mouvement le diaphragme dans ses amplitudes maximum. Le mouvement ample du diaphragme permet un massage léger interne des viscères

et une libération des tensions. La dernière partie du soin consiste à guider oralement le curiste afin qu'il prenne conscience, qu'il visualise et qu'il relâche tout son système digestif. La totalité du soin est pratiquée dans une ambiance sonore, lumineuse et olfactive orientée. L'ambiance sonore est diffusée par une musique de fond apaisante. L'ambiance lumineuse est jaune, couleur traditionnellement reliée à la sphère digestive. Pour l'ambiance olfactive, le praticien diffuse de l'huile essentielle de basilic et de citron afin d'atténuer les spasmes et de calmer.

***Escale «Mieux-être du ventre»:** 3 jours- 9 soins

SOULAGER ET ACCOMPAGNER

Chaîne thermale du Soleil : cure "Prothèse de la hanche"

Si aujourd'hui 140 000 personnes bénéficient chaque année d'une intervention bien rodée au résultats spectaculaires, pour autant les suites de l'opération qui se déroulent loin de l'hôpital et de l'accompagnement médical adéquat ne sont pas à négliger. Un accompagnement à l'auto-rééducation active et la dispense de conseils et techniques d'ergonomie accélèrent le retour à une vie normale.

Une cure thermale en rhumatologie est un traitement adapté, qui sera idéalement réalisée dans les mois qui suivent l'intervention (au plus près de l'intervention), après cicatrisation complète.

Cette cure proposée aux **Thermes du Mont Dore** se compose de soins thermaux pour assouplir les muscles et les articulations et apaiser les douleurs. En effet, lorsque l'articulation de la hanche est déficiente, les autres parties du corps vont compenser avec à la clé des douleurs dorsales et sur l'autre hanche. Séances de rééducation en piscine, d'Electroneurostimulation transcutanée (physiothérapie). Séances de rééducation sur aquabike, atelier « ergonomie et gestes du quotidien" et une séance hypnose-autohypnose anti-douleur composent cette cure.

Cette **cure Prothèse de la Hanche** est un programme complémentaire d'une cure conventionnée de 18 jours en rhumatologie

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

Contacts Presse :

GBCOM

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