



## Nouveautés & tendances - newsletter N° 11

*Le Salon des Thermalies qui se déroulera du 1<sup>er</sup> au 4 février 2018 au Carrousel du Louvre à Paris et du 2 au 4 mars 2018 à la Sucrière à Lyon, est une vitrine du bien-être qui capte l'air du temps et révèle chaque année les dernières tendances en matière de bien-être par l'eau. Depuis 36 ans il est devenu une véritable référence en matière de thalassothérapie, thermalisme, spa et occupe une place majeure sur un marché porteur.*

## Eau et soins holistiques pour un lacher-prise

Rythme de vie effréné ? Corps et esprit fatigués ? Tensions physiques et psychologiques à répétition



finissent par créer un état de fatigue et d'épuisement de l'organisme. Pour les surmenés, les stressés les bienfaits de l'eau associés à un ensemble de soins prenant en compte l'ensemble du corps aident à apaiser les tensions et à retrouver l'harmonie intérieure. Cette parenthèse constitue un départ vers de nouvelles résolutions et habitudes de bien-être personnel.

### **Thalasso Concarneau : stress et pleine conscience**

Pour traverser au mieux les épreuves de la vie, il est nécessaire de renouer avec soi-même, et de puiser de nouvelles ressources en soi. Dans ce sens le centre concarnois propose un programme novateur où l'on prend soins de son corps et de son esprit. Il combine des soins cocooning et relaxants – notamment de nombreux modelages –, ainsi qu'une séance individuelle d'hypnose, avec des séances de pleine conscience (deux heures par jour) dispensées par Géraldine Desindes, spécialiste des pratiques mindfulness et coach en méditation. Chaque séance se compose de méditations, d'explications sur les mécanismes du stress, d'exercices spécifiques et de temps d'échanges. Ce programme donne aussi tous les outils pour poursuivre la méditation à la maison.

Au sein du programme "**Stress et Pleine Conscience**", Thalasso Concarneau introduit une séance individuelle d'hypnose ericksonienne – également disponible en soin à la carte –, réalisée par une professionnelle diplômée en la matière. La séance individuelle et personnalisée apprend à contrôler

notre comportement tout en créant de nouvelles habitudes selon notre objectif. Cet outil, simple et accessible à tous, aide à lâcher prise.

*Le programme stress et pleine conscience se compose de 18 soins, 4 séances de méditation et un déjeuner Mindful Eating : 3 bains hydromassants Aromacéane détente, Lait précieux ou algues laminaires, • 1 enveloppement détox au thé vert • 2 enveloppements relaxants et reminéralisants aux 3 algues • 2 douches sous affusion • 1 séance de détente marine • 1 séance d'oxygénation avec travail sur la respiration • 1 modelage sous affusion (20 mn) • 1 modelage Californien (50 mn) • 1 modelage aux coquillages (50mn) • 1 modelage crânien (25 mn) • 1 modelage Indocéane (50 mn) • 1 soin visage Fondamental de la mer (60 mn) • 1 séance individuelle d'hypnose (50 mn) • 1 séance d'auto-massage • 4 ateliers d'initiation à la méditation en pleine conscience • 1 déjeuner « Mindful Eating » à partager avec Géraldine Desindes • Accès libre au Spa Marin.*

## **Thalazur Carnac : Thalasso et Ayurveda**



L'Ayurvédā, médecine ancestrale indienne, permet d'accomplir un "nettoyage" physique, émotionnel et psychique, un renouvellement global de l'Être. Thalazur Carnac et ses praticiens, formés en Inde, proposent une véritable alternative "santé à la source". L'objectif est de tendre vers une amélioration de la santé en amenant à un changement d'habitudes, à être conscient et responsable de son bien-être. Aujourd'hui l'Ayurveda s'adapte à chacun et à chaque problématique. C'est pourquoi ce nouveau programme se base sur 3

orientations de cure : l'apaisement du corps, le retour à la sérénité et l'harmonie corporelle. Nouveauté, ce programme comprend l'utilisation de la technique des *Basti* réservoirs réalisés à base de pois chiche et de blé. Ils permettent de contenir l'huile chaude médicinale apposée. Elle va pénétrer dans les tissus profonds, extraire les toxines et les excès des doshas (forces vitales) responsables des tensions, pincements nerveux, congestions, inflammations... Après un bilan de constitution réalisé au début de cure, le praticien personnalise le programme afin d'aider chacun à retrouver sa véritable nature par l'apaisement du corps, des sens, du mental et de l'esprit.

*Cure Thalasso & Ayurveda orientation "retour à la sérénité, Pramuda", 5 jours, 6 nuits : 2 bains hydromassants • 1 hydrojet • 1 Ahara (consultation védique) • 3 Uro Basti (coeur) ou 2 Uro Basti (coeur) et 1 soin d'harmonisation entre ciel et terre • 1 Shirodara • 1 Mahabhyanga (4 mains) • 1 soin Conscience du corps et de l'esprit • 1 atelier Dynacharia "Philosophie du quotidien selon l'Ayurvédā" • 1 séance de Yoga personnalisé • 1 bilan de fin de cure.*

## Thalazur Saint-Jean-de-Luz ose la "Slow attitude"

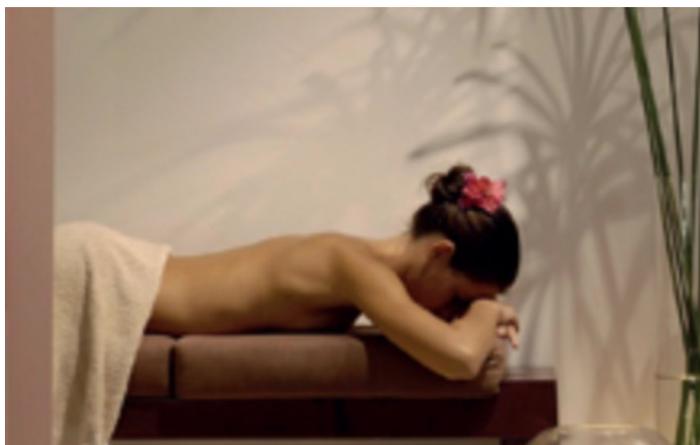


Surmenage, troubles du sommeil, déséquilibre alimentaire ou encore épuisement émotionnel sont les conséquences d'une vie à toute allure. A Thalazur Saint-Jean-de-Luz la "slow life", ou l'art de prendre son temps, est le nouveau mantra bien-être. Avec sa nouvelle **cure Anti-stress et slow attitude**, au rythme des soins, ce rituel réapprend aux curistes à vivre le moment présent en toute plénitude grâce notamment à cinq nouveaux soins "Slow" (exclusivité Thalazur Saint-Jean-de-Luz). Accompagné d'experts Thalazur en diététique et sophrologie, les curistes

profitent notamment de l'atelier de partage et d'échange pour une "Slow dégustation gourmande" ou encore de "la Slow marche pleine conscience" face à l'océan pour s'initier à un mode de vie plus doux.

*Cure Slow attitude 6 jours/6 nuits, 27 soins et activités : 1 gommage marin by Thalazur (16'). Soins « Reminéralisants »: 3 bains hydromassants enrichis au magnésium (15') •1 modelage sous fine pluie d'eau de mer (17') •2 enveloppements d'algues enrichis au magnésium (20') •1 douche océane (10 à 12') •2 hydromassages manuels (15'). Soins « Relaxants »: 2 hydrojets détente (17') •1 modelage Californien (52') •2 enveloppements « Slow essentiel » (20') •3 modelages «Slow détente aux fragrances du temps» (25')•1 rituel Spa « Slow attitude » (75') •2 séances de sophrologie (90') •1 séance d'ostéopathie aquatique (40') Activités spécifiques: « Slow marche pleine conscience face à l'océan » (60') •Atelier de partage et d'échange pour une « Slow dégustation gourmande » avec une diététicienne. Également inclus: 1 entretien médical (15') •1 entretien individuel de sophrologie (30') •1 visite du marché pour une découverte des produits locaux.*

## Grand Hôtel Les Flamants Roses séjour zen



Abhyanga, Shiatsu, Shiroshamni, Watsu.... 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 nouvelle cure proposée par le Grand Hôtel Les Flamants Rose. Le **programme Zen Equilibre**, composé uniquement de soins individuels, est une invitation au lâcher-prise. Une prise en charge complète du corps pour retrouver un équilibre physique et mental.

*Cure Zen Equilibre, 6 jours, 18 soins : 2 massages Abhyanga de 55 min • 2 shiatsu de 50 min •1 massage relaxant plantaire de 40 min •1 massage visage et cuir chevelu Shiroshampi de 40 min • 1 séance individuelle de yoga de 60 min •2 watsu de 15 min*

•2 séances de stretch relax de 30 min •1 gommage du corps de 25 min• 3 enveloppements d'algues de 25 min •3 bains multijets aux extraits d'algues relaxantes •1 cours collectif de yoga offert.

### Thalassa Sea & Spa la cure "D Stress"



Pour faire face à un mode de vie hyperactif et urbain très souvent subi par une clientèle sous pression permanente, Thalassa Sea & Spa poursuit sa démarche de stress coaching et propose des programmes propices au lâcher prise et à la sérénité. Respirer, souffler, se détendre, tout est mis en œuvre pour que le corps et l'esprit retrouvent un second souffle. **La cure "D Stress"** pendant 4 à 6 jours avec 3 à 4 soins par jour permet de mesurer le stress (mesure by Beflow). Recharge l'organisme en sels minéraux et oligo-éléments pour lutter contre la fatigue et le stress avec un bilan OligoScan, soins essentiels de thalasso, nutricosmétique et micro-nutrition D-Lab. Détente avec la musicothérapie et des séances d'Aqua-relaxation. Pour

apaiser, dénouer les tensions, se rééquilibrer : lithothérapie, réflexologie plantaire, ostéopathie aquatique, cryothérapie du corps entier, fascia-beauté, modelages / massages. Pour se recentrer, retrouver l'énergie: ateliers de relaxation, respirologie, sophrologie, méditation, Do In...

*Cure proposée sur les sites suivants : Le Touquet Paris-Plage, Trouville-sur-Mer, Ile d'Oléron, Biarritz, Fréjus.*

### Thermes de Vittel et soins traditionnels chinois



Unique en Lorraine, le centre de soins traditionnels chinois **Yuanvi Center** propose une très large palette des soins holistiques prodigués par des praticiens diplômés de l'Université de Rebei en Chine. Ces soins visent à améliorer la circulation énergétique du corps, débloquer les tensions, combattre le stress et entretenir l'harmonie corps-cœur-esprit chère à la tradition chinoise. Parmi les différents soins proposés citons : **Soin Force de vie** pratiqué sur l'ensemble du corps, cette technique est conçue

pour harmoniser l'énergie. Les mains du praticien suivent les méridiens d'acupuncture, les articulations, les zones réflexes du corps et peuvent se concentrer sur une partie en relation avec une zone douloureuse. Soin Feu énergétique (65 mn) inédit en France, ce soin est prodigué à mains nues et avec du feu par le praticien en chef de l'institut et son élève, tous deux également experts en arts martiaux. Un voyage corporel qui laisse une sensation de rajeunissement et d'harmonie.

**THERMALIES 2018**

**Carrousel du Louvre – Paris**

Du jeudi 1er au dimanche 4 février 2018

**La Sucrière – Lyon**

Du vendredi 2 au dimanche 4 mars 2018

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

**Contact Presse : GBCOM - GrazynaBilinska : 06 64 43 98 25/[gbilinska@gbcom.fr](mailto:gbilinska@gbcom.fr)**