



## **Nouveautés & tendances - newsletter N° 7**

*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.*

### **Immersion au coeur de la nature...**

Le retour à la nature. Selon le cahier de tendances 2018, réalisé par l'agence Carlin pour la SPAS Organisation, une véritable évolution des comportements et la prise de conscience mondiale est observée: l'Homme conquérant de la nature doit peu à peu laisser la place à un Homme plus résilient avec la nature. Plus qu'une mode, c'est une vraie nécessité de se ressourcer dans une nature, riche et généreuse. Chacun y puise son énergie ou son refuge. Centres thermaux et de thalassothérapies proposent ce retour aux sources pour une meilleure remise en forme.

### **RESSOURCEMENT PAR LA NATURE**

#### **Therms de Gréoux-les-Bains : Santé pure Provence**

En 2018, Gréoux-les-Bains, fidèle à la philosophie de la Chaîne Thermale du Soleil développe une cure qui marie culture, sport et traditions. Tous les charmes et les bienfaits de la Provence réunis dans une cure dépaysante. Un thermalisme qui puise sa force et ses caractéristiques dans une région riche et met en éveil tous les sens. Au



cœur de cette nouvelle cure, la Provence déclinée sous forme d'ateliers, à travers la gastronomie, la culture et l'activité physique.

*Le programme de 31 soins en 6 jours comprend : 6 Bains hydromassants aux senteurs de Romarin (15'), 2*

*Modelages relaxation intense à la Lavandou aux senteurs méditerranéennes (30') 3 Séances de Lit*

*Hydromassant (15'), 6 bains de vapeur au Lavandin, 1 Marche Dynamique dans le Parc Thermal (50'), 1 atelier sur les bienfaits du régime méditerranéen (60'), 2 soins quotidiens au choix parmi : Bain de boue en Apesanteur - Douche pénétrante hydromassante - Jets de forte pression en piscine.*

## **Chaîne thermal du Soleil : au plus près de la nature**

La Chaîne Thermale du Soleil propose de nouvelles activités en liaison totale avec la nature.

**Le Shinrin Yoku**, l'apaisement par les arbres ou "bain de forêt" en Japonais, consiste



en une promenade lente et longue afin d'exposer, de manière prolongée, le corps à tous les stimuli sensoriels offerts par la nature : l'ouïe (chant des oiseaux...), l'odorat (résine des bois, floraison...), le toucher (troncs d'arbres...), le goût (noix, baies...). Cette forme de

méditation active procure un effet apaisant sur l'esprit, diminue la pression artérielle et l'activité cérébrale, améliore les fonctions immunitaires et réduit les hormones responsables du stress.

**La Marche Afghane** proposée par **les Thermes d'Eugénie-Les-Bains**, est à la croisée de l'exercice physique et de la méditation. Cette discipline ouverte à tous une autre



vision de la marche et du pouvoir de la respiration. A l'origine de la marche afghane est le rythme. Il en existe trois principaux, qu'il convient d'adopter selon la personne, le lieu ou le moment. L'enchaînement de base se décline sur huit temps: l'inspiration se fait par le nez sur

les trois premiers pas, puis on suspend la respiration poumons pleins sur le quatrième, on expire par la bouche sur les trois pas suivant savant de suspendre son souffle poumons vides sur le huitième et dernier temps. L'exercice se répète en nécessitant à chaque instant toute notre concentration pour compter les pas ou, pour ceux qui le souhaitent, se répéter des pensées positives. La marche afghane nous plonge dans un état de conscience modifiée, à l'instar de la sophrologie, qui nous rend perméables aux pensées négatives.

## Thalazur Saint-Jean-de-Luz : marche consciente



Dans le cadre de sa nouvelle cure **Anti-stress et slow attitude**", Thalazur Saint-Jean-de-Luz s'accompagne d'une sophrologue afin d'aborder, avec le curiste, la notion de temps grâce à différents ateliers. A travers celui de la « **Slow marche**

**pleine conscience** », le curiste découvre le processus de la respiration et de la conscience. Cet atelier permet de trouver le bon rythme de marche lié à notre manière de respirer et retrouver alors une vitalité nouvelle. La marche consciente nous apprend à reprendre contact avec le sol et le lien à la terre en prenant conscience de nos appuis et ainsi libérer notre mental. Pour la sophrologue, l'atelier de la « Slow marche pleine conscience » nous met sur le chemin de prendre le temps de vivre et de vivre le présent.

## NATUROPATHIE POUR AMELIORER LA QUALITE DE VIE

Grâce à une alimentation adaptée, l'intérêt des plantes médicinales et des huiles essentielles, la naturopathie aide à équilibrer le fonctionnement de l'organisme par des moyens naturels. La naturopathie ne se substitue pas à la médecine conventionnelle elle en est un complément. La naturopathie agit de manière préventive et participe à l'amélioration de la qualité de vie.

## Thalassa Sea & Spa Hyères : Ateliers de naturopathie



**Thalassa Hyères** a confié à une naturopathe et spécialiste en cuisine végétale le soin de proposer des séances de coaching personnels et des ateliers mieux-être. **Le Coaching personnel** propose une analyse précise du mode de vie (alimentation, stress, sommeil,) dans le but de rééquilibrer l'organisme. La naturopathe utilise ses connaissances dans le domaine de la santé et du bien-être (diététique, phytothérapie, techniques de relaxation, aromathérapie, gemmothérapie) afin de répondre au

mieux aux attentes des clients. **Ateliers mieux-être** pour apprendre à préparer un petit-déjeuner équilibré, des astuces pour améliorer son sommeil ou pourquoi pas même apprendre à cuisiner les algues... autant de clés génératrices de mieux-être.

## Thalasso Serge Bianco : Sereine Nature



La cure **Sereine Nature** a pour objectif de maintenir l'équilibre naturel. Avec les conseils d'un naturopathe, elle aide l'organisme à ne pas franchir ses limites physiologiques. Après l'identification de déséquilibres fonctionnels liés au mode de vie, le curiste est guidé vers le mieux-être dans la prévention de sa santé. A la

fin de la cure, il repart avec des orientations concrètes pour continuer dans la voie du développement personnel 100% nature. Au cours de ce programme des repas bio, sans gluten et sans lactose sont proposés afin de permettre de tester le bénéfice d'une alimentation qui améliore le confort digestif. Cette cure se compose de soins individuels : revitalisants, relaxants, détente, naturopathie. A ces soins s'ajoutent des activités physiques, une consultation avec un naturopathe en début de cure et un bilan en fin.

*La "Cure Sereine Nature" vous propose, 6 jours avec 24 soins individuels : 6 bains reminéralisants, 6 enveloppements d'algues revitalisants, 3 massages relaxants aux huiles essentielles personnalisées, 1 réflexologie plantaire sensitive, 1 Réflexologie Vertébrale, 1 massage Digits-Crânien, 1 Séance d'Iridologie, 1 Atelier d'Aromathérapie & graines germées. Mais aussi des activités physiques : 3 marches sportives Bungypump, 1 séance de Yoga. Et une consultation avec un naturopathe en début et fin de cure, ainsi qu'un accès libre et illimité au spa marin et à l'espace fitness & forme.*

### **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)***

**Contacts Presse : GBCOM – Grazyna Bilinska : 06 64 43 98 25/[gbilinska@gbcom.fr](mailto:gbilinska@gbcom.fr)**