



Nouveautés & Tendances - newsletter n°1

Les Salons des Thermalies, qui se dérouleront du 1er au 4 février 2018 au Carrousel du Louvre à Paris et du 2 au 4 mars à La Sucrière à Lyon, sont une vitrine du bien-être, qui captent l'air du temps et révèlent chaque année les dernières tendances en matière de bien-être par l'eau. Depuis 36 ans, les Thermalies sont devenus une véritable référence en matière de thalassothérapie, thermalisme, spa et occupent une place majeure sur un marché porteur.

Chut on dort... ou comment retrouver le sommeil grâce à la thalassothérapie et le thermalisme

Parmi les effets négatifs du stress, les plus connus et les plus courants sont les troubles du sommeil, environ 40% de la population est concernée. Le sommeil est pourtant une nécessité physiologique. Ce problème est d'autant plus important que c'est pendant le sommeil profond que les cellules se régénèrent grâce à l'hormone de croissance qui est sécrétée en plus grande quantité à ce moment là... d'où le qualificatif de sommeil « régénérateur » ! Les instituts de thalassothérapie et les centres thermaux proposent des programmes très pointus pour favoriser le sommeil.

Zoom sur les nouveautés 2018 :

A LA RECHERCHE DU SOMMEIL PERDU... A THALAZUR ROYAN



Le nouveau **séjour Mieux-dormir** proposé par **Thalazur Royan** répond à la problématique du sommeil de façon durable. Au menu de ce programme de trois jours : un soin spécifique Mieux dormir, un mélange des techniques d'acupression et de relaxation orale dans une ambiance sensorielle favorable, un soin cryothérapie corps entier, un modelage californien apaisant, un modelage crânien Shirochampi, un enveloppement d'algues reminéralisantes renforcé au magnésium, un bain hydromassant au « lait Indocéane » et un bain hydromassant « eaux des lagons ». Le programme de soins est

complété par un atelier *Les 5 Tibétains* (il s'agit de cinq exercices inspirés de yoga, pratiqués dans certains monastères Himalayens, qui visent à augmenter

l'énergie vitale) et un atelier du souffle, qui propose un travail de fin journée pour favoriser l'endormissement. Ce programme de neuf soins et des ateliers permet au curistes de continuer la mise en pratique chez eux, pour améliorer leur hygiène de vie et de retrouver un sommeil réparateur.

SE JETTER DANS LES BRAS DE MORPHE A SAINT-MALO



Le sommeil est une nécessité physiologique. Il permet de récupérer et lutter contre la fatigue quotidienne. Les **Thermes Marins de Saint-Malo** signent une nouvelle cure spécifiquement dédiée au sommeil, **Mer & capital sommeil**. Ce programme de six jours commence par une visite médicale qui permet d'orienter le curiste vers le programme de soins spécifiques. Le programme de la cure prévoit : 21 soins thalasso dont trois modelages

sous affusion, trois enveloppements d'algues, trois séances d'aquarelaxation, deux modelages bien-être sommeil qui permettent de dénouer en profondeur les tensions accumulées. Ce programme de soins est complété par une visite médicale et une séance de coaching sommeil pour paramétrer sur le smartphone un bandeau connecté afin d'analyser le sommeil via l'étude de l'activité cérébrale, du rythme cardiaque et de la respiration de curiste.

MIEUX SE CONNAITRE POUR MIEUX DORMIR A ALLIANCE PORNIC



Le manque de sommeil peut avoir des conséquences graves, en effet il peut accélérer le vieillissement et la dégénérescence au niveau de tous les tissus, particulièrement au niveau du système hormonal, du cœur, du cerveau (troubles de la mémoire), du foie, du système cardiovasculaire et du système immunitaire. Dans sa nouvelle brochure la **thalasso Alliance Pornic** propose un **forfait Troubles du sommeil** (disponible à la carte ou comme un complément d'une cure). C'est un parcours en trois séances pour identifier le type d'insomnie, travailler sur les causes et s'approprier les moyens d'améliorer son sommeil. Au menu : une consultation diététique, une séance d'hypnose thérapeutique et une séance aux choix de yoga, de la sophrologie ou la méditation.

BIEN DORMIR POUR BIEN VIVRE A LAMALOU-LES-BAINS



Le sommeil est une composante majeure, unique et indispensable de notre santé et de notre bien-être. C'est pourquoi la prise en compte du stress et au cœur d'une bonne gestion du sommeil. La Chaîne Thermale du Soleil offre une approche pluridisciplinaire et individualisées pour comprendre ses troubles du sommeil et déterminer la cause, apprendre à adapter son environnement en fonction de sa pathologie, adopter les bons gestes au

quotidien et diminuer progressivement la consommation médicamenteuse et retrouver le sommeil naturel. Cette **cure spécifique Sommeil** (le module à rajouter sur une cure conventionnée en RH ou NEU), proposée en 2018 à **Lamalou-les-Bains** prévoit : un atelier relaxation profonde, un atelier diététique, deux séances de musicothérapie, une séance de sophrologie, un coaching individuel pour choisir une activité physique adaptée, deux séances de gymnastique, deux aquamodelages pour relâcher les tensions et une séance de yoga.

RETROUVER LE SOMMEIL REPARATEUR A MOLITG-LES-BAINS



A raison de huit heures de sommeil par jour, un être humain passe en moyenne un tiers de sa vie à dormir. Ce qui représente environ 26 ans pour un Français dont l'espérance de vie est de 80 ans. Autant dire que le sommeil tient une place prépondérante dans nos existences. Mais dans nos sociétés modernes, de nombreuses personnes rencontrent des troubles du sommeil dont il est indispensable de cerner les causes. A **Molitg-les-Bains**, la Chaîne Thermale du Soleil a concocté une **mini cure Sommeil** de 6 ou 12 jours pour retrouver les bras

de Morphée. Ce programme prévoit : 48 soins thermaux apaisants (lit hydromassant, bain de kaolin en apesanteur, douche générale, bain de brouillard en lumière de wood...), deux séances de shiatsu dans l'eau alternés par les mouvements de bercement, d'étirement et des pression sur les méridiens, deux séances de musicothérapie bien-être, un bilan d'activité physique individuel, deux séances de marche nordique, un bilan diététique pour faire le point avec le patients sur ses habitudes alimentaires et dresser une stratégie pour optimiser des rythmes digestion/sommeil, deux séances de sophrologie individuelles et un atelier de naturopathe.

VAINCRE L'INSOMNIE A SAUJON



L'insomnie et les troubles du sommeil peuvent avoir de nombreuses conséquences sur la vie privée et professionnelle des personnes qui en souffrent, qui se trouvent alors enfermées dans un cercle vicieux qu'il est difficile de briser. Depuis quelques années, **les Thermes de Saujon**, le centre thermal référent dans le domaine de la santé mentale en Europe, proposent une nouvelle réponse thérapeutique efficace, non médicamenteuse et sans

danger à l'un des fléaux du siècle, le trouble du sommeil. Ce nouveau protocole, élaboré avec le spécialiste du sommeil, le Dr Patrick Lemoine, psychiatre, docteur en neurosciences, associe pendant 3 semaines la cure thermale et la thérapie cognitive et comportementale. Cette double approche, à la fois physiologique et psychologique, est une particularité de Saujon qui a créé il y a 5 ans l'Ecole Thermale du Stress. L'association d'une cure thermale et d'une thérapie cognitive et comportementale a d'ailleurs été étudiée et validée dans le sevrage des anxiolytiques et hypnotiques (étude SPECTh).

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

Contacts Presse : GBCOM - Grazyna Bilinska : 06 64 43 98 25/gbilinska@gbcom.fr