



Nouveautés & Tendances - newsletter n°3

Les Salons des Thermalies, qui se dérouleront du 1^{er} 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, de thermalisme, de spa et occupent une place majeure sur un marché porteur.

Retrouver la N'EAU stress attitude

Nous vivons dans un monde où tout va vite, où le stress est omniprésent et il faut le gérer au quotidien. Lorsque le stress est permanent, il devient nocif pour la santé physique et psychique. En France, le stress touche 4 salariés sur 10 et il se répercute sur la vie personnelle. Les personnes stressées ont déclaré avoir ressenti un ou plusieurs symptômes parmi lesquels : des tensions musculaires (29%), des troubles du sommeil (25%), de l'anxiété (25%), une baisse de vigilance (12%). Ce cumul des symptômes est susceptible de déclencher des pathologies plus graves. L'eau marine et l'eau thermale possèdent des vertus connues depuis l'Antiquité et particulièrement dans la prévention et le traitement du stress. Les instituts de la thalassothérapie et les centres thermaux proposent un éventail de nouvelles cures qui permet de s'accorder des moments détente rien que pour soi et favorisent le lâcher prise.

Zoom sur les nouveautés 2018 :

THALASSOTHERAPIE



VOYAGE ZEN A CARNAC

Prendre le contrôle de ses émotions et retrouver la sérénité et le bien-être du corps et de l'esprit, tel est l'objectif de la nouvelle **cure Thalasso Voyage Zen bio**, proposée à Thalazur Carnac. C'est une expérience unique et inédite fondée sur l'innovation *Melomind* d'entraînement cérébral à la relaxation. Renforcé par des soins d'hydrothérapie, des ateliers et des soins spécifiques de rééquilibrage énergétique, le programme de cette nouvelle cure permet d'agir positivement sur le stress directement à sa source :

le cerveau. Chaque jour, les kinésithérapeutes accompagnent le curiste dans une séance d'entraînement cérébral. En enfilant le casque, c'est le voyage onirique visant à renforcer des capacités naturelles de gestion du stress qui commence. Le programme de la cure prévoit : une séance d'introduction puis cinq séances Melomind, un atelier de fin de cure, trois bains hydromassants, trois douches

à affusion, trois enveloppements, deux hydrojets, une séance d'AïChi en piscine, deux séances de yoga, deux séances de Do-In, un soin d'harmonisation entre ciel et terre, un massage Q Chi Line et un modelage visage & corps au Karité.

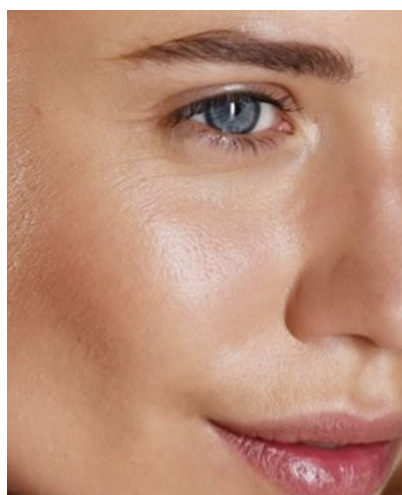
LA SLOW LIFE A SAINT-JEAN DE LUZ



Le stress est bien le mal de notre siècle. Il est essentiel de le détecter dès l'apparition des premiers symptômes. Avec sa nouvelle **cure Anti-stress slow attitude**, le site de Thalazur à Saint Jean de Luz propose un retour vers des choses simples de la vie, loin des tensions du quotidien. Au rythme des soins, ce rituel réapprend aux curistes à vivre le moment présent. La cure de 6 jours comprend 28 soins dont neuf reminéralisants (bains, modelages sous affusion, hydromassages...),

douze relaxants (hydrojets détente, modelage californien, enveloppements *slow essentiel*, modelages *slow détente aux fragrances du temps*, rituels spa, séances de sophrologie et l'ostéopathie aquatique) et des activités spécifiques comme *slow marche pleine conscience* ou un atelier de partage et d'échange pour une *slow dégustation gourmande* avec une diététicienne. A ce programme s'ajoute une visite médicale, un entretien individuel de sophrologie et une visite du marché afin de découvrir des produits locaux.

CHASSER LE STRESS EN PLEINE CONSCIENCE A CONCARNEAU



Pour trouver des réponses et traverser au mieux les épreuves de la vie, il est nécessaire de puiser de nouvelles ressources en soi. C'est avec cette intention forte que le centre concarnois propose un **programme Stress & Pleine conscience**, où l'on chouchoute son corps avec la thalassothérapie, tout en prenant soin de son esprit. Il combine des soins cocooning et relaxants ainsi qu'une séance individuelle d'hypnose avec des séances de pleine conscience quotidiens. Inspiré du programme MBSR (Réduction du stress par la pleine conscience), cette nouvelle cure de 6 jours comprend : trois bains hydromassants, un enveloppement détox au thé vert, deux enveloppements relaxants et reminéralisants aux 3 algues, deux douches sous affusion, une séance de détente marine, une séance d'oxygénation avec travail sur la respiration, un modelage sous

affusion, un modelage californien, un modelage aux coquillages, un modelage crânien, un modelage Indocéane, un soin visage *fondamental*, une séance individuelle d'hypnose, une séance d'automassage, quatre ateliers d'initiation à la méditation en pleine conscience et un déjeuner *Mindful Eating* à partager avec Géraldine Desindes.

LACHER PRISE A VAL ANDRE

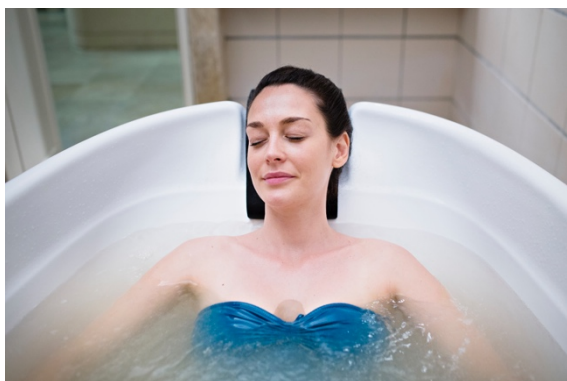


californien et massage relaxant.

Ce n'est pas toujours facile de trouver le temps pour prendre soin de soi. C'est pourquoi le Spa Marin du Val André a élaboré un nouveau module **Starter Val'Zen** pour se détendre et décompresser en trois jours. Le programme de cette mini cure propose : un gommage corps, cinq soins reminéralisants et revitalisants (bains hydromassants aux huiles essentielles, enveloppements hibiscus et enveloppements beauté) ainsi que trois soins bien-être et détente musculaire comme modelage Polynésie, massage

THERMALISME

APRENDRE A GERER SON STRESS A EUGENIE-LES-BAINS



Pour ceux qui ont besoin de reprendre confiance en soi ou encore reprendre pied, souvent un environnement préservé ou encore un entourage bienveillant permettent de souffler. La nouvelle **cure spécifique Gestions du stress**, proposée par la Chaîne Thermale du Soleil à Eugénie-les-Bains offre une parenthèse pour se rééquilibrer, apprendre à gérer son stress immédiat et sur le long terme avec une prise en charge par des experts et un programme complet. Au menu : neuf accès au vaporarium, deux aquarelax en piscine thermale, deux séances de zen relaxation, une séance de marche afghane, un bilan individuel « évaluation du stress », une consultation individuelle de sophrologie et une séance de sophrologie en groupe. Au total 17 soins à rajouter à une cure conventionnée.

BIEN-ETRE TE DETENTE AU BORD DU LAC A AIX-LES-BAINS



Dans la nouvelle **cure Détente & Bien-être** de six jours, les thermes d'Aix-les-Bains proposent une alliance de soins thermaux et d'activités de gestion du stress. Au bord du lac du Bourget, cette pause détente ravira tous ceux qui ont besoin de sortir de la routine et de s'octroyer du temps pour eux... Enveloppements de vapeur, application de boue thermale, modelages, bains hydromassants mais aussi Qi Gong, Pilates, aquagym, soin du visage et ateliers de détente et de relaxation permettront de retrouver calme et zenitude nécessaires pour repartir du bon pied !

NO STRESS ATTITUDE A AMELIE-LES-BAINS



Pour ceux qui souhaitent travailler le lâcher prise profond et durable, les thermes Amélie-les-Bains ont concocté une **mini cure No stress**. Le programme de six jours prévoit trente soins pour retrouver sérénité et plénitude d'esprit et un apaisement global. Au menu : un aérobain, un bain de boue général, un bain douche sous immersion, un cataplasme, une douche générale, une douche général au jet, une douche locale, une douche pénétrante, une immersion en piscine, une douche sous marine, une douche locale pieds, un aérosol

individuel, une piscine de mobilisation, une piscine simple, un radiovaporarium, un jet de forte pression en piscine, une séance de lit hydromassant, un aquamodelage du dos, un essentiel relax (un aromassage essentiel et une découverte aromatique visage), une séance de sophrologie en bain de kaolin, une séance de marche nordique et un bilan avec Mon coach santé.

LA FANGOTHERAPIE POUR EVACUER LES TENTIONS



Au cœur du triangle d'or italien, à Abano, l'Oriental Thermal Spa de l'hôtel Métropole (groupe GB Thermae Hotels) associe des techniques holistiques d'Orient à la culture thermale dont la boue thermale (fangothérapie). Dans la nouvelle **cure Antistress & Flexibilité**, l'effet de la fangothérapie est amplifié par des produits curatifs ayurvédiques, qui sont appliqués sur le corps durant l'enveloppement de boue thermale et dissous dans le bain thermal. L'effet est un bien-être général et un véritable équilibre retrouvé entre corps et esprit. Le programme comprend :

une visite médicale, six applications de la boue thermale Ayurvéda, six bains thermaux aux essences ayurvédiques, trois traitements de nettoyage profond (gommage du corps ayurvédique et nettoyage du visage ayurvédique), un gommage profond des pieds, trois massages orientaux, et selon la prescription du médecin : massage antistress, cloches tibétaines et bains de gong, shiatsu, Noad Phaen Boran, abyangam kerala avec pindaswedanam, midhiabyangam kalari, stone et cristal thérapie, shirodara, abyangam Shirodara...

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