



LES THERMALIES
LE SALON DE L'EAU & DU BIEN-ÊTRE

23-26 janvier 2020 • PARIS
CARROUSEL DU LOUVRE

14-16 février 2020 • LYON
LA SUCRIERE



Nouveautés & Tendances 2020 - newsletter N°1

Les Salons des Thermalies, qui se dérouleront du 23 au 26 janvier 2020 au Carrousel du Louvre à Paris et du 14 au 16 février à La Sucrière à Lyon, sont des vitrines de la santé et du bien-être, qui captent l'air du temps et révèlent chaque année les dernières tendances. Depuis 38 ans, les Thermalies sont devenus une véritable référence en matière de thalassothérapie, thermalisme, spa et occupent une place majeure sur un marché porteur.

LA NATURE : MEILLEUR ALLIÉ DE LA SANTÉ

La nature a toujours été la base de la thalassothérapie et du thermalisme, mais aujourd'hui toutes les richesses de la forêt s'associent à celles de l'eau et complètent ses bienfaits. Dans des cadres idylliques plusieurs centres proposent des cures 100% nature.

CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL : MINI CURES SLOW NATURE, UN BAIN DE FORÊT

La Chaîne Thermale du Soleil propose 10 Spots, totalement préservés, pour se ressourcer différemment, dans le cadre de **Mini Cures Nature**.



La Nouvelle **Mini Cure Nature et Sylvothérapie**, du **Mont Dore**, dans le Puy de Dôme, par exemple, sur 6 jours, est un véritable bain de forêt salvateur dont les bienfaits sont, entre autres, la baisse du taux de cortisol (hormone de stress). On sait que l'air en forêt est neutre électriquement alors que nos villes et habitats sont saturés en ions positifs (matériel électrique et informatique), ce qui n'est pas sans conséquence sur la santé (migraines, irritations...). Le but de la marche méditative en forêt est de garder son attention sur son souffle ses pas et ses sensations internes.

Méditer en marchant diminue le stress et l'anxiété, élague les pensées négatives, entretient notre forme physique, réduit la fréquence cardiaque et respiratoire, stimule la créativité.



Sylvatorium 1er Sentier sylvatique de France. Un parcours d'éveil des sens dans la forêt du Capucin avec cinq spas forestiers en bois, des belvédères et des espaces de détente pour se ressourcer auprès des arbres. Un parcours destiné à lâcher prise, à se concentrer sur les essences. Des soins complètent la mini cure (six bains thermaux aux résineux, six cataplasmes d'argile chaude maturée aux plantes, six jets hydromassants en piscine thermal, deux modelages relaxants à l'huile

essentielle de sapin, une séance de réflexologie plantaire, une séance de sophrologie anti-stress, un Taï-Chi en forêt, six accès au bain de vapeur pendant les soins et six accès à la salle de fitness avant ou après les soins.

Des Mini Cures Slow Nature sont également proposées à Gréoux-les-Bains, Amélie-les-Bains, Bains-les-Bains.

MINI CURE JEÛNE ET RANDO, REBOOSTER LE CORPS ET L'ESPRIT



À **Challes-Les-Bains** en Savoie, la Chaîne Thermale du Soleil propose une cure détox de quelques jours pour permettre au corps de se débarrasser des toxines accumulées, retrouver de l'énergie ou encore un équilibre alimentaire perdu. Une coupure de 6 jours pour cette **mini cure Jeûne et Rando** qui renforce l'immunité et détoxifie l'appareil digestif. Associée à une activité sportive, elle permet de chasser le stress, retrouver le goût de

l'effort et surtout le sommeil. Une cure qui se pratique dans un environnement préservé, au cœur d'une nature unique.

LA LÉCHÈRE-LES-BAINS : LE "REMÈDE DES FORÊTS"



Toujours en Savoie, les **Thermes de La Léchère-les-Bains** proposent une fois par semaine, de mai à octobre 2020, des séances de sylvothérapie. Recommandées pour les pathologies phlébologiques et rhumatologiques, les cures des Thermes de la Léchère associent dorénavant des séances de sylvothérapie. Elles auront lieu dans le bois Chaniet, à 100 mètres du complexe thermal, où plus de 20 essences sont représentées : châtaigniers, chênes, chênes verts, bouleaux, charmes, pins sylvestres, ifs, hêtres... avec chacune ses propres vertus. Les bienfaits des bains de forêt s'expliquent scientifiquement: les arbres génèrent des particules appelées "phytoncides". Si on les inhale elles baissent le cortisol, principale hormone du stress du corps. Elles renforcent également notre système immunitaire. Au sein du Bois Chaniet, un parcours

FORÊTsport® associant sport, santé, nature dans ses huit stations sportives, permettra d'agrémenter les séances de sylvothérapie d'activités physiques douces. Ces séances

de 1 à 1h30, se dérouleront par petits groupes de 12 personnes et seront encadrés par un sylvothérapeute.

CONTREXÉVILLE : UNE COSMÉTIQUE QUI RESPECTE SON ENVIRONNEMENT



La station thermale de **Contrexéville**, qui porte le titre envié de "Capitale de la Minceur" et de la remise en forme, est située dans un environnement où la nature est reine. La marque FORÊ®, créée pour mettre en valeur les ressources naturelles de la forêt vosgienne, a missionné les Laboratoires Phytodia pour développer une gamme de soins aux plantes locales, cultivées ou récoltées dans une démarche éco-responsable par des producteurs vosgiens. L'esprit de la marque est

donc en harmonie avec l'univers de la station thermale de Contrexéville, qui propose des séjours bien-être et minceur composés de soins réalisés avec les produits bio Phytodia. La station offre cette année une large gamme de nouveaux soins, que ce soit un **Forfait Ligne FORÊ®**, (7 jours/21 soins) pour lutter contre la cellulite, tonifier, éliminer, un séjour **FORÊ® Détente** (5 jours), 3 cures de 3 soins énergisants du visage, purifiants, anti-âge, plusieurs gommages et enveloppements minceur et raffermissants, ainsi que des modelages aux huiles FORÊ® dos, jambes ou corps. Utiliser une cosmétique plus naturelle, qui respecte l'environnement, est un objectif important pour les Thermes de Contrexéville.

THERMALIES 2020

Carrousel du Louvre – Paris

Du jeudi 23 au dimanche 26 janvier 2020

La Sucrière – Lyon

Du vendredi 14 au dimanche 16 février 2020

Plus d'infos sur : www.thermalies.com

Contact Presse

GBCOM

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