



LES THERMALIES

LE SALON DE L'EAU & DU BIEN-ÊTRE

23-26 janvier 2020 • PARIS
CARROUSEL DU LOUVRE

14-16 février 2020 • LYON
LA SUCRIÈRE



Nouveautés & Tendances 2020 - newsletter N°10

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.

CURES SPECIFIQUES EN THALASSOTHERAPIE

L'intérêt des Français pour la thalassothérapie ne s'est jamais démenti, aujourd'hui 92% d'entre eux estiment que les soins d'eau sont bons pour la santé. Avec les années, la thalassothérapie a évolué. Aujourd'hui elle offre une vision globale du bien-être associant équilibre alimentaire, activité physique et bien-être psychologique. Pour répondre à ces attentes, de nombreux centres de thalasso ont développé des cures spécifiques. Voici quelques exemples.

ALLIANCE PORNIC : CURE 100% AYURVEDA



Reconnue par l'OMS, l'Ayurveda est la plus ancienne des médecines traditionnelles de l'Inde, un système de santé toujours pratiqué de nos jours. Elle intervient sur les plans physique, mental, psychique et spirituel et permet le rééquilibrage des énergies selon les 3 doshas : *Vata, Pitta, Kapha*. Alliance Pornic a développé depuis plusieurs années une cure 100% ayurveda, personnalisée suivant le dosha de chacun. Cette cure s'enrichit régulièrement de nouveaux soins comme le

Nasya, une purification des voies nasales. La diététique ayurvédique est un volet essentiel qui nourrit la vitalité, renforce le système immunitaire et rétablit les dysfonctionnements. Véritable voyage en Inde, la **cure Ojas-Ayurveda** offre des soins thalasso, des soins et des menus ayurvédiques. Cure de 6 jours et 27 soins dont 6 soins ayurvédiques et un soin du visage 12 soins thalasso et 5 ateliers (yoga, sophrologie, méditation, Qi Gong), 1 atelier "Introduction à l'Ayurveda" et 2 consultations ayurvédiques. Cette cure existe également en 4 jours.

THERMES DE SAINT MALO : MER & CAPITAL SOMMEIL



Aujourd'hui, 33% des Français souffrent de troubles du sommeil et 23% se plaignent de leur sommeil. S'il y a cent ans, l'Homme dormait en moyenne 9 heures par nuit, aujourd'hui il n'en dort plus que 7. Cette diminution de la durée du sommeil s'accompagne d'une perte de qualité qui ne permet plus de régénérer en profondeur le système cérébral et physique. Les Thermes de St Malo, pour donner à chacun

l'opportunité de renouer avec un sommeil réparateur, ont mis au point la cure **Mer & Capital Sommeil**. Cette cure de 24 soins (6 jours) propose 3 modelages sous affusions, 3 enveloppements d'Algues, 3 séances d'Aquarelaxation, 12 soins d'hydrothérapie, 1 Réflexologie Crânienne Emotionnelle et 2 Modelages Spa Bien-être et Sommeil. Ce modelage par des manœuvres vibratoires associées à des digito-pressions lentes et profondes en phase avec la respiration naturelle, permet de dénouer les tensions pour améliorer le sommeil. Jusque dans sa chambre, le sommeil du curiste est pris en charge avec la possibilité de choisir son oreiller.

COTE THALASSO : LES BIENFAITS DE L'HUILE DE MAGNESIUM MARIN



L'huile de magnésium marin 100% naturelle est une Innovation de Côté Thalasso. Elle pénètre efficacement la peau et rejoint les zones carencées et douloureuses du corps. L'idée de d'isoler le Chlorure de Magnésium issu de l'eau de mer a été développée par le Dr Marie PEREZ SISCAR en collaboration avec les laboratoires Thalion. Une innovation inhérente à la philosophie de Côte Thalasso : trouver des solutions pour

utiliser efficacement l'eau de mer et ses éléments afin de prévenir et obtenir des effets positifs sur de nombreux troubles de l'organisme. Côté Thalasso propose plusieurs cures en liaison avec les bienfaits de l'huile de magnésium. **Cure détente et vitalité à l'huile de magnésium**, nouveauté 2020. L'action reminéralisante du magnésium favorise la récupération musculaire et articulaire profonde et contribue à la prévention « anti-âge » (20 soins ciblés-5 jours). **No Stress à l'huile de magnésium** pour combattre les états de fatigue générale, l'insomnie, le stress ou l'irritabilité grâce aux vertus du magnésium (20 soins individuels sur 5 jours). **Escale à l'huile de magnésium marin** 4 soins pour combattre le stress et les douleurs articulaires.

THALASSO SERGE BLANCO ET L'ACTIVITE PHYSIQUE



Pratiquer une activité physique permet de mieux se protéger contre certaines maladies comme l'obésité et les problèmes cardiovasculaires. Thalasso Serge Blanco propose un choix d'activités pour répondre à ce besoin. Situé sur la côte basque, paradis du surf, et sur plage d'Hendaye, idéale pour débuter, la Thalasso Serge Blanco invite à se revitaliser avec une cure ultra iodée la

cure Surf attitude. Elle comprend des cours théoriques et pratiques ainsi que des conseils personnalisés donnés par des pros du surf. L'objectif est de vivre des sensations uniques et découvrir les dimensions physiques et mentales de la glisse. A la fin de la cure remise d'un certificat de niveau. La Cure Surf Attitude propose sur 6 jours 5 soins revitalisants, 5 soins relaxants, 5 séances de surf de 2h. Ces séances sont accompagnées de conseils personnalisés pour apprendre à glisser sur les vagues ou à améliorer sa technique. En plus des soins, les curistes ont un accès libre au spa marin et à l'espace fitness et forme.

THALASSO CONCARNEAU : STRESS & PLEINE CONSCIENCE



Dans notre monde moderne le stress, l'épuisement psychique et physique ou encore le manque de repères comptent parmi les maux récurrents. Pour trouver des réponses et traverser au mieux les épreuves de la vie, il est nécessaire de renouer avec soi-même. C'est avec cette intention forte que Thalasso Concarneau propose un programme novateur où l'on prend soin de son corps et de son esprit. Il combine des soins relaxants, une séance individuelle d'hypnose, avec des

séances de pleine conscience (2h par jour). Chaque séance se compose de méditations, d'explications sur les mécanismes du stress, d'exercices et de temps d'échanges. Apaisement, énergie, épanouissement... **Programme Stress & Pleine Conscience** 6 jours 18 soins, 4 séances de méditation et un déjeuner Mindful Eating. Au sein du programme Stress & Pleine Conscience, Thalasso Concarneau introduit une séance individuelle d'hypnose ericksonienne – également disponible en soin à la carte –, réalisée par une professionnelle diplômée.

THALAZUR ROYAN : LE MIEUX ÊTRE DU VENTRE



Notre intestin et notre cerveau sont étroitement connectés, en interaction constante. Nos émotions agissent ainsi directement sur notre système digestif et inversement. Il est donc primordial de prendre soin de son ventre car il joue un rôle central dans notre santé et dans notre équilibre émotionnel. L'escale de 3 jours, « **Mieux-être du ventre** » est un programme complet de 9 soins qui regroupe notamment un

enveloppement d'algues avec un accompagnement d'hypnothérapie, un

modelage Chi Nei Tsang, un atelier du yoga du ventre ainsi qu'un soin « Mieux-être du ventre ». Le plus de cette escale est une alimentation flexitarienne, le restaurant proposant chaque jour la possibilité de choisir des plats végétariens.

THALAZUR OUISTREHAM : APPRENDRE A LACHER PRISE



Expert depuis des années dans le secteur du mieux-être, Thalazur Ouistreham a développé depuis un an, une cure de 6 jours : **Mon lâcher-prise**. Ce programme a pour objectif d'aider les personnes stressées, sensibles aux troubles du sommeil et/ou en période de ménopause. Se relaxer, prendre le temps d'apprécier, lâcher-prise sur les gênes et les douleurs, se laisser aller, tels sont les objectifs de cette cure. Pour y parvenir, une consultation médicale plus longue que la

moyenne des autres cures est proposée en début de séjour, puis des soins spécifiques : modelage Chi Nei Tsang, séances de « lâcher-prise aquatique », acupuncture... A cela s'ajoutent des soins de thalassothérapie et des ateliers de bien-être (qi gong en bassin, Do-in et yoga du ventre). Reminéralisé par les actifs marins, tonifié par les soins, détendu grâce aux activités bien-être, le corps retrouve sa vitalité. Cure « Mon lâcher-prise » 6 jours 24 soins et activités

VALDYS RESORT ROSCOFF : LA MINCEUR AU PROGRAMME



Valdys Resort Roscoff étudie la minceur sous ses différents aspects et propose deux programmes adaptés. La **Cure Minceur Anticellulite** aide à réduire durablement les inconvénients esthétiques et médicaux de la cellulite. Vous apprenez aussi à rééquilibrer votre alimentation et votre activité physique grâce à un programme personnalisé, adapté à vos besoins spécifiques. Cette cure de 6 jours se compose de 24 soins,

massages palper rouler, soin LPG endermologie corps, enveloppements, activités aquatiques... La **Cure Minceur Perte de Poids**, une cure personnalisée pour vous aider à atteindre vos objectifs minceur, en affinant certains points spécifiques de votre silhouette. Grâce à un diagnostic complet et personnalisé, le programme cible les zones de traitement prioritaires pour un résultat visible et un effet longue durée. Sur 6 jours cette cure se compose de 25 soins.

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

Agence GBCOM : Grazyna Bilinska – 06.64.43.98.25 – gbilinska@gbcom.fr