



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°14

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.

STRESS, SOMMEIL : CULTIVER LA ZEN ATTITUDE

Nous vivons dans un monde où tout va vite, où le stress est omniprésent et où il faut le gérer au quotidien. Lorsque le stress est permanent, il devient nocif pour la santé physique et psychique. Une personne sur trois connaît un stress. 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 ne dort plus que 7 heures. 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. Plusieurs centres de thalassothérapie et de thermalisme proposent des cures pour combattre le stress et recouvrer un sommeil paisible.

THALASSA SEA & SPA : MA PAUSE BAIN DE SOMMEIL



Thalassa Sea & Spa propose une nouvelle expérience transversale intitulée **Ma pause active** à travers six piliers : la destination, les soins, la beauté, le sport, le sommeil et les saveurs. Ainsi, l'offre Thalassa Sea & Spa devient encore plus flexible et adaptée aux objectifs de chacun. Ma Pause Bain de Sommeil, pour se réconcilier avec son oreiller. La cure est conçue en plusieurs étapes. Faire le point (mesure OligoScan et 3 entretiens). Evacuer la fatigue et faire le plein d'énergie (balade aquatique, sauna japonais, cryothérapie corps, soins de thalasso individuels). Retrouver son équilibre

(séances individuelles coachées, ateliers micro sieste, respiration dirigée...). Détendre le corps et l'esprit (gommage, modelage, reflexologie, kansu...). Cure de 6 jours comprenant 24 soins et 3 rendez-vous experts.

THALAZUR OUISTREHAM : CURE MON LACHER PRISE



Expert depuis des années sur le secteur du mieux-être, Thalazur Ouistreham a développé, 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, se détendre, se laisser aller, tels sont les objectifs de cette nouvelle cure. Pour y parvenir, une consultation médicale plus longue que la moyenne est proposée en début de séjour, puis des soins spécifiques : modelage Chi Nei Tsang,

séances de lâcher-prise aquatique, acupuncture...

Ajouter à cela, 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. Pendant 6 jours, la cure propose un total de 24 soins.

THALAZUR PORT CAMARGUE : CURE NO STRESS & SOMMEIL



En 2020 Thalazur Port-Camargue enrichit sa cure **No stress & sommeil** par les bienfaits de la **luminothérapie**. La cure "No stress & sommeil", permet de rééquilibrer les énergies, purifier son corps de l'intérieur et faire le vide de l'esprit. En 2020, la cure intègre la séance **No Stress** composée du modelage No Stress et d'une séance de lumino-relaxation avec les lunettes PSiO. Ces lunettes sont équipées d'un lecteur

MP3 qui diffuse des programmes de relaxation par la voix, la musique et la lumière. La gestion du stress et des troubles du sommeil est l'une des applications de la luminothérapie. La lumière utilisée dans le PSiO joue aussi un rôle dans la régulation des rythmes circadiens (l'horloge biologique). Principaux effets : le repos total de l'esprit et la stimulation par la lumière (notamment celle qui influence les hormones liées à la récupération et au sommeil). La Cure No Stress & Sommeil propose un total de 24 soins pendant 6 jours.

RELAIS THALASSO : STRESS & SOMMEIL

Ce programme aide à gérer son stress et améliorer la qualité du sommeil. Des soins experts, des conseils nutrition pour des nuits paisibles couplés à des aqua-activités équilibrantes constituent la base du programme. La cure se compose de 22 soins de thalassothérapie (applications de boue auto-chauffante d'algues rouges et de magnésium, jets marins, massages...), 6 aqua-activités (respiration, stretching, posturologie, Aqua-Qi, sophrologie), rendez-vous experts (médecin, diététicien, activités physiques coachées). Cette cure sur 6 jours propose un total de 27 soins.

COTE THALASSO: CURE ANTI BURN-OUT

Echapper au stress quotidien, reprendre souffle ou encore prévenir ou chasser le surmenage, pour tous ces grands maux du siècle, cette cure a été conçue pour combattre les premiers signes de fatigue. Un programme construit sur 5 jours comprenant entre autres des séances d'oxygénation (marche, jogging...), séances plénitude en apesanteur (lit de flottaison) avec séance audio de sophrologie, modelages suédois du dos, enveloppements d'algues reminéralisantes, bains hydromassants aux cristaux marins...Un total de 20 soins pendant 5 jours.

THERMES DE SAINT MALO : MER & CAPITAL SOMMEIL



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.

SERGE BLANCO THALASSO ET SPA : UN NOUVEAU SOIN LE JANZU MARIN

Le Janzu en eau de mer est une thérapie qui invite à relâcher les tensions physiques et psychiques dans une eau de mer à 33°C. Un voyage aquatique où le lâcher-prise est maître. Allongé à la surface de l'eau, il suffit de se laisser guider par le praticien, pour être bercé au rythme de sa respiration dans une succession de mouvements fluides et doux. L'eau et l'apesanteur décuplent les sensations de détente physique et musculaire. La relaxation aquatique couplée aux bienfaits curatifs de l'eau de mer.

THERMES DE MOLITG-LES-BAINS: MINI CURE DU SOMMEIL



Connue pour sa **cure Sommeil**, Molitg-les-Bains la décline en 2020 en une **mini cure de 6 jours** aussi complète que sa grande soeur : séances et ateliers (musicothérapie, état modifié de la conscience, yoga Nidra, méditation en pleine nature, watsu, reiki) consultation de sophrologie et diététique, pulvérisation d'eau thermale en lumière de Wood, accès au Vaporarium en chromothérapie auxquels s'ajoutent 3 soins parmi diverses propositions. Cette cure comprend 21 soins et 2 consultations.

GRANDS THERMES DE LA BOURBOULE :

REMISE EN SANTE THERMALE & ANTI STRESS



Les Grands Thermes de La Bourboule proposent des cures thermales en Voies Respiratoires, Dermatologie et Affections des Muqueuses Bucco-Linguales. En 2020, l'établissement propose des **séjours santé de 6 jours** alliant soins de la cure thermale et **soins de bien-être anti-stress**. Remise en Santé Anti-Stress et voies respiratoires comprenant 6 matinées de soins soit 36 soins thermaux. Remise en Santé Anti-Stress et régénération de l'épiderme avec 6 matinées de soins soit 24 soins thermaux.

LES THERMES DE SAUJON : STAGE BURN OUT

Les Thermes de Saujon sont spécialisés depuis 1860 dans le traitement des troubles psychologiques et de l'anxiété. Pour traiter ces pathologies les Thermes proposent des cures thermales de 3 semaines, sur prescription médicale, et des courts séjours à partir de 5 jours. En complément de ces cures, **l'Ecole Thermale du Stress de Saujon** propose des programmes particuliers comprenant, en plus des soins thermaux, des ateliers psycho-éducatifs l'après-midi animés par une psychothérapeute spécifiquement formée. En 2020 l'Ecole propose un **nouveau stage** consacré au **Burn Out** sur 3, 5 jours ou 3 semaines.

THERMES DE LUCHON : ESCAPADE RELAXATION



En 2020 les Thermes de Luchon proposent une nouvelle **Escapade consacrée à la relaxation** sur 2 jours : accès au Vaporarium, le seul Vaporarium naturel en Europe, piscine, massage relaxant, biorésonance Z Violyne dont les bienfaits sont une augmentation du niveau d'énergie des cellules et une amélioration du sommeil profond et réparateur. Cette escapade comprend un forfait Bien être à l'espace Prémium (hammam, piscine en eau thermale avec hydrojets...). Les Thermes avec Somnotherm étudient l'efficacité de la cure thermale dans les troubles du sommeil.

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

Contacts Presse

GBCOM

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