



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°2

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.

EN PAIX AVEC SOI-MÊME

Rythme de vie effréné ? Corps et esprit fatigués ? Tensions à répétition, vieillissement... finissent par créer un état et d'épuisement physique et psychologique. Les bienfaits de l'eau associés à un ensemble de soins prenant en compte l'ensemble du corps aident à apaiser les tensions et à retrouver l'harmonie intérieure. Cette parenthèse constitue un départ vers de nouvelles résolutions et habitudes de bien-être personnel.

ALLIANCE PORNIC : FEMME(S) EN EQUILIBRE



A chaque âge de la vie, la femme évolue en un mouvement cyclique dans lequel il s'agit de maintenir l'harmonie. Trouver ou restaurer ce rythme idéal, celui qui nourrit le corps et la féminité, confronte parfois les femmes à des difficultés qui rejaillissent alors sur la physiologie ou impactent les relations.

Avec la cure **Femme(s) en équilibre**, Alliance Pornic Resort Hotel Thalasso & Spa aide les femmes à mieux comprendre leurs besoins et à se libérer des tensions qui font obstacle à leur bien-être. Deux orientations sont proposées. **Gestalt**, une approche thérapeutique qui aide à avoir une vision globale de soi-même pour mieux comprendre son fonctionnement au travers de trois ateliers entre femmes, accompagnés de séances de Pilates (6 jours-30 soins). Une option **Yoga hormonal**, méthode stimulant naturellement la production des hormones pour endiguer les maux, se reconnecter à son corps et cultiver sa vitalité. (6 jours-30 soins). Ces cures sont également proposées aux adolescentes pour les accompagner dans leur féminité dès leur plus jeune âge.

Thermes Marins de Saint Malo : Séjour Mer & Méditation 2020

Le nouveau séjour "Mer & Méditation" est un séjour de ressourcement du corps et de l'esprit, alliant la méditation de pleine conscience aux bienfaits de la thalassothérapie



et du spa, dans un cadre reposant face à la majestueuse baie de Saint-Malo. Les soins individuels de Thalassothérapie et de Spa sont spécifiquement choisis pour leurs actions décontractantes, relaxantes et drainantes. Ils se combinent idéalement aux séances de Méditation en pleine conscience. En apprenant à mieux utiliser ses ressources mentales et en bénéficiant de soins profonds très relaxants, on se sent serein, reposé, libéré du stress. (6 jours-12 soins de thalassothérapie et 13h de séances de méditation. Week-end 2 jours- 3 soins et 3h de méditation)

Castel Clara Thalasso & Spa : Tour du monde pour atteindre la plénitude

Avec sa nouvelle cure **A la découverte des massages du monde**, le Castel Clara Thalasso & Spa**** de Belle-Ile-en-Mer propose un voyage sensoriel inspiré des techniques de



massage venus du monde entier. Ces différents soins procurent, une détente profonde du corps et de l'esprit, ainsi qu'une traversée des continents associée subtilement aux soins de thalassothérapie. Energie et détente intérieure grâce à un massage expert combiné à des soins d'hydrothérapie tels que : douche à jet, massage aux pierres chaudes, rituel Hammam berbère, séance de Yoga, bain relaxant... (6 jours-18 soins)

Thalasso & Spa Barrière Deauville : Bien-être avec la médecine chinoise

Le Spa Diane Barrière Deauville avec **Aerial Wellbeing for the Future™** propose une toute nouvelle approche bien-être. Parce que notre empreinte génétique est unique, les soins utilisent la médecine traditionnelle chinoise pour adapter les protocoles selon la constitution de chacun. Que ce soit avec un programme sur plusieurs jours ou un soin unique, les bienfaits sont multiples : préservation du capital santé, minceur, détoxination, relaxation profonde, régénération... et décuplés grâce à des technologies de pointe. Ainsi par exemple, l'Aculaser, qui stimule les différents points énergétiques du corps par le biais d'une technologie infrarouge sans utilisation d'aiguilles.

Thalasso Concarneau : Puiser sa force dans l'univers marin

Reminéraliser son organisme et le détoxifier, s'oxygéner, se recharger en énergies positives... les bénéfices sont décuplés avec ce **programme de**

reminéralisation, proposé par Thalasso Concarneau qui puise sa force dans l'univers marin. Les soins d'eau, d'algues et l'huile enrichie en magnésium marin reboostent le bien-être physique et psychique. Les modes d'absorption de ces minéraux et oligo-éléments sont multiples. Par **voie transcutanée** : un bain d'eau de mer à 37°/38° favorise l'élimination des déchets et l'absorption des oligo-éléments et sels minéraux marins. Les soins d'algues accélèrent l'élimination des toxines. L'application d'huile de massage enrichie en magnésium marin diminue la fatigue, booste l'énergie, et améliore la qualité de sommeil. Par **voie respiratoire** : l'air marin est riche en ions négatifs



qui purifient l'air et sont facilement assimilables. Apprendre comment bien respirer cet air temps d'une balade en bord de mer. Enfin, l'absorption par voie orale d'ampoules Océane, un plasma marin hypertonique, amplifie les bénéfices de l'océan. Tout est réuni pour tirer le meilleur d'un séjour thalasso sensoriel et hyper reminéralisant. (6 jours-24 soins-2 jours-6 soins)

RELAIS THALASSO : LA METAMORPHOSE AU RENDEZ-VOUS

Les Relais Thalasso bousculent les codes de la thalassothérapie traditionnelle avec le **Séjour Métamorphose**, un programme bien-être global qui tient de la reprogrammation physique et mentale. Il permet de changer les réflexes grâce aux ateliers qui aident à adopter un nouveau rythme et à engager un changement durable. Avec les soins, les tensions sont libérées, l'énergie retrouvée. Riche des notions et réflexes acquis, chacun repart épanoui par cette semaine où il a pris soin de son corps. Coaching personnel, watsu, oxygénation et maîtrise du souffle, kohido, oriental hawa, bains marins reminéralisants, initiation à la méditation... sont quelques uns des soins et activités qui ponctuent cette parenthèse de bien-être. (6 jours - 24 soins)



THERMES DE NERIS LES BAINS : "CHARGE MENTALE"

Pour permettre à toutes et à tous, et en particulier aux mères de famille menant de front vie familiale et professionnelle de profiter d'une pause, les Thermes de Nérís-les-Bains, spécialistes de la gestion du stress, proposent un nouveau séjour de 6 jours baptisé **Charge mentale**. Ce séjour comprend entre autres : 4 soins quotidiens d'hydrothérapie avec des eaux aux propriétés sédatives, équilibrantes et relaxantes, un soin énergétique de libération émotionnelle (SELE) basé sur une approche psychologique corporelle, une séance de sophrologie et l'accès quotidien à l'Espace Sensoriel du Spa Thermal Les Nériades...

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