



LES THERMALIES

LE SALON DE L'EAU & DU BIEN-ÊTRE



19-22 janvier 2023 • PARIS
CARROUSEL DU LOUVRE



Salon des Thermalies 2023- Newsletter N°3

Rendez-vous incontournable en matière de santé et bien-être par l'eau, Les Thermalies dévoilent les nouveautés et dernières tendances dans le secteur de thalassothérapie, thermalisme, spa, balnéothérapie, santé et bien-être. Les Thermalies Paris reçoivent 25.000 visiteurs, qui viennent découvrir les nouveautés présentées par près de 250 exposants.

ENERGIE PAR LE SPORT EN THALASSOTHERAPIE

Besoin de renouer avec l'effort, d'améliorer ses performances ou de retrouver une bonne hygiène de vie... La thalassothérapie a su allier **les bienfaits de l'eau de mer à l'activité physique** pour reprendre le sport tout en douceur ou optimiser ses performances sportives. Face à une demande accrue de curistes, les centres de thalasso deviennent de vrais spécialistes en la matière. Préparation sportive, récupération après l'effort ou séjour axé sur un sport en particulier (running, vélo, marche nordique, golf...), leurs programmes sont de plus en plus ciblés. Voici les nouveautés 2023 :

NOUVEAUTES 2023 :

Roz Marine Thalasso Resort Perros Guirec : Immersion Terre et Mer



Dans un cadre naturel où la lumière fascinante et les terres énergétiques en font un lieu féérique, Roz Marine Thalasso Perros Guirec offre un programme Immersion Terre et Mer pour **se connecter au milieu naturel et aux bienfaits marins "in&out" et faire le plein d'énergie**. Avec 4 disciplines sportives complètes pour le corps et le mental : séance de longe-côte pour améliorer sa santé cardiovasculaire, séance de marche nordique " revisitée" pour faire le plein d'embruns bretons, séance de Paddle ou Pilates pour travailler son équilibre et se tonifier en douceur et séance d'Apnée statique ou Yoga pour réapprendre à respirer. Le séjour est complété par 4 soins quotidiens spécifiques et reminéralisants : bains hydromassants, gommage/enveloppement

d'algues et de boues bretonnes, massages décontractants et dynamisants et soins visage Thalion. *6 jours et 24 soins.*

Valdys Resort Douarnenez : Énergie par le sport



Pour **repartir sur une bonne dynamique** après un arrêt d'activité sportive et **réapprendre à son organisme à rebouger progressivement**, le centre de la thalassothérapie Valdys Resort Douarnenez propose un programme incluant : des séances sur mesure animées par des coachs diplômés et des soins thalasso & spa permettant de profiter des bienfaits marins. Grâce aux préconisations avisées des experts, les curistes repartent avec de précieux conseils et exercices leur permettant d'appréhender et préparer l'après-séjour tout en assurant durablement les effets. Cette cure énergique promet effort et réconfort. *6 jours / 26 soins*

dont 6 séances de sport / 1 consultation médicale.

Sofitel Thalassa Sea & Spa : Ma pause surfin' Quiberon



Au bout de la presque île de Quiberon, face à l'océan, le Sofitel Thalassa Sea & Spa offre un panorama à couper le souffle pour un séjour vivifiant. Cette nouveauté est destinée au surfeur chevronné comme au néophyte. Ce séjour inédit leur fera **découvrir le surf** parmi les plus beaux spots du Morbihan. Il leur permettra surtout de bonifier leur pratique par les conseils avisés des coachs sportifs, le complément d'activité de récupération et **la mise à profit de tous les bienfaits de l'eau de mer** avec le meilleur des soins de thalasso. Au programme : session de surf tous les matins. Mais aussi des séances en salle de coaching spécifique à la pratique du surf, de la natation, du yoga sur la plage, un modelage hawaïen Lomi-Lomi et des soins de thalasso ressourçant et reminéralisants. *Formule de 4 à 6 jours.*

Sofitel Golfe d'Ajaccio Thalassa Sea & Spa : Corsica training



Le sud de la Corse est une destination idéale pour s'évader. Face à la Méditerranée, Sofitel Golfe d'Ajaccio est installé au cœur d'un domaine privé, à deux pas de Porticcio, où les rochers se mêlent à une végétation luxuriante. Au cœur de ce cocon d'exception, l'institut de la thalassothérapie offre un program Corsica training pour se tonifier en s'amusant. Au menu 4 activités coachées en bassin ou face à la mer parmi: aquabike, aquafit, boot camp, circuit outdoor, coastering, warm up. Après l'effort le réconfort avec des soins marins pour récupérer et se faire chouchouter : 2 drainages

marins, 2 enveloppements marins, 1 vagues marine, 2 massages bien-être zen ou vitalité. Ce programme est suivi par des soins drainants et régénérants (3 bains de mer hydromassants et 1 massage hydrorelax) ainsi que 1 séance de respirologie.

LES INCONTURNABLES :

Pour un corps tonique et en pleine santé le **Thalazur Cabourg** propose une **cure Réveil sportif**. Adressée à toutes les personnes qui souhaitent retrouver une activité sportive tout en douceur et dans un cadre sain et expert, ce programme de 6 jours repose avant tout sur la personnalisation. Chaque client a à sa disposition une liste complète de soins et d'activités sportives qu'il peut choisir en fonction de ses envies, le tout sous couvert de conseils prodigés par le coach sportif.

Swing & thalasso à Emeria Dinard. Pour les amateurs de la petite balle blanche et du bien-être de la thalassothérapie, l'Emeria Dinard Thalasso & Spa propose le programme **Ma Parenthèse Golf** en Thalasso avec deux options : « green fees » ou stage de golf pour se perfectionner. Cette cure permet d'alterner golf et récupération, grâce à une sélection de soins de thalasso.

Mon Odyssée Fitness proposé par **Thalasso & Spa Barrière La Baule** est un programme qui vise la tonicité, musculation ou amélioration des performances pour sportif amateur ou accompli. Le programme de 4 jours prévoit : les soins thalasso, le coaching sportif, les séances de la cryothérapie ainsi que des bilans forme & santé.

Le maintien des postures, l'attention à la respiration, les appuis...Le yoga se révèle un atout incontournable pour retrouver l'équilibre. **Thalazur Saint-Jean-de-Luz** propose une nouvelle cure de 6 jours, **Immersion Yoga**. Le curiste bénéficie d'une recharge minérale en plus du bénéfice physique et mental que procure le yoga. Au programme les cours quotidiens de différents styles de yoga (hata yoga flow, yin yoga, vinyasa) complétés par des soins marins.

Thalasso & course à pied à Alliance Pornic. C'est une cure incontournable pour ceux qui s'entraînent 2 à 3 fois par semaine et qui visent le 10km, le marathon ou le trail... Parce que l'eau adoucit l'effort et la récupération, ce programme de 6 jours prévoit des sorties quotidiennes course à pied le long de l'Océan encadré par des coachs, les massages des kinés, la diététique et des soins marins.

Stress, anxiété, manque de sommeil, surmenage, le séjour **Mer & Harmonie** proposé par les **Thermes Marins de Saint Malo** permet de lâcher prise, et de retrouver une véritable harmonie intérieure grâce aux séances de yoga et soins experts : modelages, soins thalasso et aquarelaxation.

THERMALIES 2023

Carrousel du Louvre – Paris

Du jeudi 19 au dimanche 22 janvier 2023

Plus d'infos sur www.thermalies.com

Contact presse:

GBCOM

Grazyna Bilinska - gbilinska@gbcom.fr / 0664439825