



LES THERMALIES

LE SALON DE L'EAU & DU BIEN-ÊTRE

19-22 janvier 2023 • PARIS  
CARROUSEL DU LOUVRE



### **Salon des Thermalies 2023- Newsletter N°8**

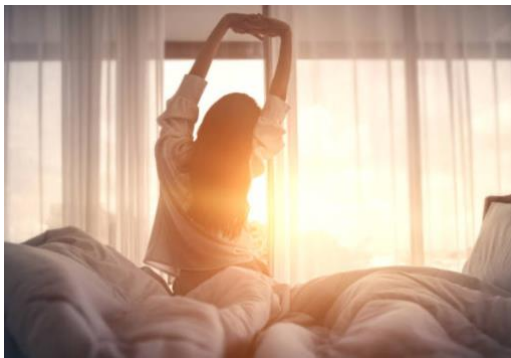
*Rendez-vous incontournable en matière de santé et bien-être par l'eau, Les Thermalies dévoilent les nouveautés et dernières tendances dans le secteur de thalassothérapie, thermalisme, spa, balnéothérapie, santé et bien-être. Les Thermalies Paris reçoivent 25.000 visiteurs, qui viennent découvrir les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

## **LE SOMMEIL ESSENTIEL A L'EQUILIBRE**

Dans une société vouée désormais à la productivité et à la performance, le sommeil serait presque montré du doigt comme une perte de temps. La réalité physiologique de l'être humain est pourtant toute autre. Le sommeil est essentiel : il influe profondément sur les comportements et les capacités physiques et cognitives des individus. Il permet à chacun de reprendre des forces, d'assurer certaines fonctions métaboliques essentielles et de conserver son équilibre psychique. Si, 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 en plus d'une perte de qualité : plus agité, moins profond, souvent coupé, le sommeil ne permet plus de régénérer en profondeur le système cérébral et physique. Les méfaits des troubles du sommeil sont nombreux : fatigue, perte de vigilance, dépression, irritabilité mais aussi obésité voire même à long terme diabète... Autant de pathologies ou de dysfonctionnements en plein essor aujourd'hui. C'est désormais prouvé : un séjour en thalassothérapie ou dans les établissements thermaux rassemble les meilleures conditions pour améliorer le sommeil.

### **THALASSOTHERAPIE : BIEN-ETRE DU SOMMEIL**

#### **Valdys Resort Roscoff : Mini-Cure Zen et Sommeil**



Envie de retrouver des nuits sereines, un moral d'acier et un corps apaisé ? Ce programme Zen & Sommeil, conçu par des professionnels du lâcher-prise, aidera à gérer le stress et à retrouver des matins qui chantent ! Ce séjour permettra de mieux gérer ses émotions, grâce au rituel aux fleurs de Bach qui permet de découvrir les élixirs floraux qui agissent sur les émotions. Gagner de la sérénité grâce aux différents ateliers qui permettront de mieux respirer, de méditer et de réveiller le corps en douceur afin de se ressourcer. Les massages dénoueront des tensions physiques et mentales pour mieux combattre le quotidien. Les soins de thalasso

reminéraliseront durablement et naturellement l'organisme. Apprendre à se retrouver (diagnostic stress et sommeil personnalisé, séance individuelle de sophro-relaxation...), se relaxer et se reminéraliser (bains hydromassants aux cristaux de mer ou à la gelée d'algues...). Libérer les tensions et mieux dormir (séances cryothérapie, massages reflexe des pieds, rituel fleurs de Bach...), se tonifier (2 séances collectives d'activités Thermalies 2023

Newsletter N° 8

aquatiques). Cette mini-cure est également proposée par les Thalasso Valdys Resort Douarnenez et Pornichet. 16 soins/4 jours ou 24 soins/6 jours.

### **Roz Marine Perros-Guirec : Une immersion Breizh Relax**



Nouvellement bâti face à la plage de Perros-Guirec, Roz Marine Thalasso Resort dispose d'un accès immédiat à la plage et au sentier des douaniers vers l'envoutante et fascinante Côte de Granit Rose. Dans cet environnement fascinant et énergétique, la thalasso Roz Marine Perros-Guirec offre un programme de 6 jours Breizh Relax, une véritable immersion dans l'univers de lâcher prise qui est la clé pour retrouver le sommeil apaisant. Breizh Relax prévoit : 6 bains hydromassants aux algues ou aux huiles essentielles, 1 gommage corps, 3 enveloppements au choix, 3 douches sous affusion ou douches à jets, 2 séances de pressothérapie, 3 massages de 25 min

au choix : de relaxation, sous affusion ou visage et cuir chevelu et 3 massages de 50 min au choix. Notamment *Le Roz Marine Lâcher-Prise*, un massage « signature » complet de la tête aux pieds pour soulager des maux et apporter une relaxation extrême. Ce soin agit comme un « super chargeur » pour rétablir l'équilibre minéral originel de l'organisme. Un ensemble de techniques de relâchement musculaire et d'assouplissement des articulations est réalisé, le corps est plongé dans un état de détente ultime grâce au massage signature, qui associe manœuvres musculaires profondes et rééquilibrage grâce aux pouvoirs de l'eau de mer.

### **Emeria Dinard Hôtel Thalasso & Spa : Ma Parenthèses Mer du Sommeil**



Les insomnies liées au surmenage, à l'anxiété, au stress affectif ou professionnel, peuvent évoluer sur des maux chroniques avec de graves conséquences sur le quotidien. Depuis plus de 25 ans Emeria Dinard propose un programme spécifique qui a été conçu avec le support du Centre du sommeil de l'Hôtel-Dieu à Paris. La cure Mer du Sommeil permet de retrouver une communication harmonieuse entre le corps et l'esprit, réguler le rythme biologique et favoriser l'endormissement. Au menu : des soins essentiels de la thalasso pour régénérer l'organisme, un modelage zen, un modelage

crânien et un hydrorelax pour des moments de détente profonde, 3 séances de relaxation immersive en Réalité Virtuelle, 2 activités douces en bassin de l'eau de mer chaude pour un lâcher prise, 5 séances de la sophrologie, 3 Kansu puis 5 séances de luxthérapie en chambre (une cure de la lumière intense, mise au point avec la recommandation du Centre du Sommeil). Grâce à ces soins experts, une véritable augmentation du temps et de la qualité de sommeil est déjà constatée durant le séjour.

### **Belle Ile en Mer : Cure Thérapies Minérales**



Cette nouvelle cure de 3 jours, proposée par Castel Clara, s'adresse aux personnes fatiguées, en manque d'énergie, qui ont besoin de recharger leurs batteries. Chaque jour, les soins thalasso procurent à l'organisme une quantité importante de minéraux et d'oligo-éléments, tout particulièrement du magnésium marin. Le magnésium agit sur le stress, la qualité du sommeil et les tensions musculaires. Le calcium fortifie les os et les articulations. Ce mini programme de trois jours est une véritable cure anti-fatigue naturelle, elle restaure un état de sérénité absolue, favorise un

sommeil réparateur et un mieux-être incomparable.

### **Grand Hôtel des Thermes Saint Malo : Mer & capital sommeil**



C'est un programme de soins créé sur mesure pour éliminer les tensions, la fatigue et renouer avec un bon sommeil. Un séjour de 6 jours prévoit 24 soins : modelages sous affusions, enveloppements d'algues, séances d'aquarelaxation, soins d'hydrothérapie (ex. drainage marin, affusions dynamiques) et le modelage Spa Bien-Être et Sommeil, réflexologie crânienne émotionnelle. Ce nouveau protocole exclusif, signé Thermes Marins de Saint-Malo, se base sur des manœuvres vibratoires associées à des digito-pressions lentes et profondes en phase avec la respiration naturelle du curiste. Le

déblocage de nœuds énergétiques améliore le sommeil. La détoxification est optimisée et les circulations énergétiques, sanguines et lymphatiques relancées, pour une meilleure efficacité de l'état de veille. Des aménagements en chambre comme le choix de l'oreiller, primordial dans la qualité du sommeil et pour parfaire le repos, une brume d'oreiller et un exemplaire du livre " Le sommeil pour les nuits" sont mises à la disposition des hôtes.

## **THERMALISME : LE RETOUR AU SOMMEIL NATUREL**

### **Thermes de Jonzac : Sommeil au naturel**



En 2023 les Thermes de Jonzac proposent aux curistes ou aux accompagnants, le temps d'une cure thermale, prendre soin de son corps et l'esprit. Tout un arsenal d'ateliers ciblés, de programmes complémentaires pour redonner goût à l'activité physique et améliorer la qualité de vie et la qualité du sommeil. En complément d'une cure thermale classique RH, le programme répond à 2 objectifs : soulager les tensions musculaires (séance de sophrologie, modelages relaxants, séance de gymnastique douce) et se réapproprier son corps par la gestion de la douleur et de la fatigue

(atelier « Initiation à l'autohypnose anti-douleur, atelier d'éducation thérapeutique du sommeil, séances de musicothérapie (Protocole *Music-Care*®) et atelier diététique spécial sommeil.

### **Thermes de Bagnères-de-Bigorre : Zénitude, souffle et méditation**



Les Thermes de Bagnères de Bigorre proposent un forfait Zen complémentaire à la cure thermale pour une gestion du stress par le souffle et confort respiratoire! Ceci grâce aux différentes techniques et des ateliers pour apprendre à mieux respirer, se relaxer par le souffle et ainsi prendre de la distance par rapport à ses émotions. Le forfait Zen se compose de 11 prestations : entretiens individuels avec un psychologue, ateliers de méditation en pleine conscience, séances de relaxation collective, séance de Watsu (relaxation en eau thermale)....

### **La Léchère les Bains : Thermal Stress detox**



C'est pour mieux comprendre ce phénomène observé au quotidien, que l'équipe des thermes de La Léchère a lancé un partenariat avec la société Becoming – Market Audit, la première étude sur le stress des seniors. Pour 57% des sondés, le stress perturbe le sommeil, ce qui favorise ensuite l'apparition d'autres pathologies et contribue à diminuer certaines fonctions cognitives comme la concentration, la mémorisation, générer l'impatience, l'agressivité ou la dépression. A la fois préventif et curatif, le programme Thermal Stress Detox est proposé en complément d'une cure thermale de 3 semaines. La composition des eaux thermales, riches en minéraux, associée à un

cadre relaxant et à l'éloignement du quotidien donc des facteurs éventuels de stress, participent déjà à la réduction de l'anxiété et au rétablissement du sommeil. En complément des soins thermaux, ce protocole innovant fait appel à différents outils : mesure du niveau de stress et de l'état de forme (variabilité cardiaque) à l'arrivée et au départ de la cure, initiation à la cohérence cardiaque, gymnastique énergétique, méditation, nutrition, musicothérapie, phytothérapie, activités physiques etc... Une véritable cure anti-stress en complément de la cure thermale. Avec ce protocole, les thermes de La Léchère se positionnent désormais comme experts dans la prévention santé et plus particulièrement sur la gestion du stress.

### **Les Thermes de Saujon : retrouver un sommeil naturel**

Les causes des troubles du sommeil peuvent être variées : le stress, l'anxiété, les problèmes digestifs, une mauvaise hygiène de vie. L'insomnie et les troubles du sommeil peuvent avoir de nombreuses conséquences sur la vie privée et professionnelle des personnes qui en souffrent, qui se trouvent alors enfermées dans un



cercle vicieux qu'il est difficile de briser. Pour faire face au cercle vicieux, il est conseillé de changer son hygiène de vie en adoptant une alimentation saine associée à une activité physique régulière et un soutien psychologique adapté. Tous ces éléments se trouvent réunis dans une cure thermale proposée par les Thermes de Saujon. Les objectifs de cette cure sont de trouver les sources des troubles du sommeil et apprendre à les gérer, favoriser la détente et la relaxation pour se ressourcer, apprendre à adopter une hygiène de vie adaptée. L'École thermale du stress propose un stage « *Retrouver un sommeil naturel* » avec des ateliers psychoéducatifs spécifiques et des séances de relaxation. L'objectif du stage est de mieux comprendre votre

sommeil, identifier les causes de son dysfonctionnement et acquérir des outils pour vous permettre de retrouver un sommeil naturel.

## La Chaîne Thermale du Soleil : Sommeil & anti-stress

74 % des Français font part de troubles du sommeil selon une enquête Coconel, menée par un consortium de chercheurs en avril 2020. La Chaîne Thermale du Soleil propose des cures et programmes pour aider naturellement et durablement à retrouver un équilibre physique et émotionnel et une vie plus sereine.



**La Cure Sommeil au Naturel à Molitg les Bains (6 jours).** Un programme de 24 soins d'hydrothérapie : 3 Soins Quotidiens, prescrits sur-mesure par le médecin thermal, 6 Activités complémentaires spécifiques (séance de sophrologie aquatique - séances de relaxation profonde sur lit hydromassant...).

Existe également en Programme Complémentaire d'une Cure Conventionnée à Amélie-les-Bains, Barbotan-les-Thermes, Jonzac, Le Boulou et Molitg-les-Bains.

**La cure spécifique Anti-Stress à Barbotan (6 jours).** Un programme de 29 soins et activités en Rhumatologie et/ou Phlébologie comprenant 3 soins quotidiens sur-mesure, prescrits par le médecin thermal et 6 activités complémentaires ciblées (réflexologie plantaire, relaxation...).

**Le Programme Anti-Stress & Sommeil à Eugénie-les-Bains (18 jours).** Le programme répond à 2 objectifs : se réapproprier son corps et reprendre une activité physique régulière et douce.

## THERMALIES 2023

### Carrousel du Louvre – Paris

Du jeudi 19 au dimanche 22 janvier 2023

Plus d'infos sur [www.thermalies.com](http://www.thermalies.com)

### Contact Presse

GBCOM - Grazyna Bilinska - 06 64 43 98 25 / [gbilinska@gbcom.fr](mailto:gbilinska@gbcom.fr)