



Thermes & Spas médicalisés

Medical spas & thermal baths



01 — GAIA RETREAT & SPA (AUTRALIE — AUSTRALIA)

Vous comptez plus que tout ! Ce spa régulièrement récompensé est le digne représentant de l'expérience « Gaia » avec ses 14 cabines de soins et ses 35 professionnels du bien-être. Cette équipe exceptionnelle vous fera partager leur passion dont le but est de vous rééquilibrer. Basé sur cette approche holistique, Gaia offre une gamme étendue et en constante évolution de traitements spécialisés qui vont du soin signature Body Polishes, une exclusivité de massages, aux guérisons aborigènes axées sur le son en passant par l'acupuncture ou l'hypnothérapie. Découvrez la magie de ces lieux et ses traitements zen très originaux.

Where all that matters is you. The Multi Award Winning Gaia Day Spa is the pure heart of the Gaia experience with 14 treatment rooms and over 35

outstanding healers and therapists. This exceptional team will nurture you with integrity and heartfelt passion to enliven and balance your being. Drawing on this holistic wisdom, Gaia has created grounding and restorative experiences for both men and women. Offering an extensive and ever changing range of specialised treatments, from Signature Body Polishes, a variety of Specialised Massages, Facials, Acupuncture, Intuitive and Aboriginal Sound healings to Counselling and Hypnotherapy - all influenced by ancient health practices from around the world.

Gaia Retreat & Spa - 933 Fernleigh Road
Brooklet, NSW2479 - Australia
Tel. +612 6687 1216 - www.gaia retreat.com

Des soins très variés et exclusifs
An extensive range of treatments



La santé connectée
Smart health programmes health programmes

02 – LES CURES MARINES DE TROUVILLE (TROUVILLE-SUR-MER, FRANCE)

Nouveau programme Santé et Sport connecté avec BeFlow et U-Pulse. A Trouville lors de votre thalassothérapie avec le groupe Thalassa, vous pourrez désormais lorsque vous choisissez les cures « Elixir de Jouvence » ou « Cures marines sportives » bénéficier d'une toute nouvelle technologie permettant d'établir votre bilan de forme sur mesure et de mettre en place une proposition sportive adaptée. Grâce à un capteur de cardiofréquence et d'un capteur de mouvements 3D, les coaches de l'institut vont pouvoir évaluer très rapidement votre état : souplesse, récupération, gestion du stress ou encore tonicité musculaire. Des séances individuelles vous seront ainsi dispensées et un programme d'activités pourra être mis en place selon les possibilités de chacun. Ces mesures sont rendues possibles par l'utilisation des capteurs By BeFlow et UPulse Health. Une application sera même disponible à la fin de votre séjour et accessible sur votre smartphone ou sur votre ordinateur de manière à pouvoir profiter de séances sportives « sur mesure ». Elles donneront lieu à un suivi à distance.

New connected Health and Sport programme with BeFlow and uPulse. When you opt for the "Elixir de Jouvence" or "Cures Marines Sportives" cures during your thalassotherapy break in Trouville, you will now benefit from brand new technologies that assess your own personal fitness and recommend a suitable sports programme. Using a heart rate monitor and 3D motion sensors, the institute's coaches will be able to rapidly evaluate your state of health: flexibility, recovery, stress management and muscle tone. You will be given private sports sessions and can embark on a personalised activity programme designed to match your physical capabilities. These measures are made possible thanks to the BeFlow and uPulse sensors. At the end of your stay, you have the option of accessing an application on your smartphone or computer so that you can continue to carry out "tailor-made" sports sessions. This means that your progress can be monitored remotely.

Boulevard de la Cahotte - 14360 Trouville-sur-Mer
Tél. 09 83 68 00 25
www.thalassa.com



Le Soin restructurant suprême anti-âge de SkinCeuticals
The Supreme Restructuring Anti-aging treatment by SkinCeuticals

03 – NOVOTEL DINARD THALASSA SEA & SPA (DINARD, FRANCE)

A la découverte de la cryothérapie.

La cryothérapie est en vogue et consiste à exposer votre corps à une température comprise entre -140 et -170° C, pendant trois minutes maximum. Cette plongée dans le froid va déclencher un choc thermique libérant des hormones comme l'endorphine, la mélanine ou encore la sérotonine et des médiateurs chimiques ayant un rôle sur la douleur et l'inflammation. Thalasso sera le premier établissement de thalassothérapie à proposer ce procédé en France. Vous êtes tentée ? Situé en Bretagne, entre le Mont St Michel et le Cap Fréhel, près du golf de Dinard, l'hôtel Novotel Thalassa Dinard,

entièrement rénové en 2011, vous accueillera dans l'une de ses 106 chambres face à la mer et à la baie de St Malo. Fabuleux !

Give cryotherapy a try. Cryotherapy is enjoying a surge in popularity. It involves exposing the body to a temperature of between -140 and -170° for a maximum of three minutes. This freezing cold immersion triggers a thermal shock, which releases hormones such as endorphins, melanin and serotonin, as well as chemical mediators of inflammation and pain. Thalassa is the first thalassotherapy establishment to offer this procedure in France. If you want to give it a try, the Novotel Thalassa Dinard is located in

Brittany, between Mont St Michel and Cap Fréhel, near Dinard golf club. The hotel was fully renovated in 2011 and boasts 106 bedrooms overlooking the sea and the bay of Saint-Malo. Just fabulous!

1 Avenue du Château Hébert, 35800 Dinard
www.novoteldinard.com



Toutes les nuances de bleu
A haven of serenity

04 – THALASSO SPA LA GRANDE MOTTE

Entre mer et camargue. 7 kms de plages, 150 espèces d'oiseaux et un lieu qui s'est refait pendant un an une nouvelle beauté, voici au moins 3 bonnes raisons de vous rendre à la Thalasso Spa de la Grande Motte. En voici bien d'autres : une ouverture exceptionnelle sur la mer et sur le soleil méditerranéen avec piscine extérieure en eau douce de 400 m², larges ouvertures vitrées orientées Sud, cabines lumineuses entre ciel et mer et trois espaces dédiés aux soins : Spa Marin, Espace Modelage et Salon Esthétique. A noter que depuis l'année dernière vous pouvez accéder à un Spa Cinq Mondes au sein de l'espace forme « Première Ligne ». Découvrez également la nouvelle cure lancée en 2015 : « Objectif Minceur » avec médecin nutritionniste, techniques d'amincissement comme le Body Sculptor, suivi nutritionnel et encadrement sportif « tout en douceur ».

A blend of the sea and the Camargue.
7 kilometres of beaches, 150 species of bird and a venue that has undergone a year-long refurbishment: here are three good reasons

to visit the Thalasso Spa La Grande Motte. And here are a few more: exceptional views of the sea, glorious Mediterranean sunshine, a 400m² soft water outdoor pool, extensive south-facing bay windows, light-filled treatment booths and three separate treatment areas: Marine Spa, Massage Area and Beauty Salon. It is worth noting that, since last year, all guests have access to the Spa Cinq Mondes within the "Première Ligne" fitness suite. A new cure has also been launched in 2015: "Objectif Minceur" which includes advice from a nutritionist, slimming techniques such as the Body Sculptor, nutritional monitoring and "gentle" sports coaching.

La Grande Motte Grand Delta SAS BP 43
615 allée de la plage Le Point Zéro - 34280 La Grande Motte
www.thalasso-grandemotte.com



Le mélange de tradition et de science
Traditional wellness methods and evidence-based medicine

05 — CRYSTAL SPA & LOUNGE (RUSSIE — RUSSIA)

Luxeux et approche holistique.

Crystal Spa & Lounge est un spa luxueux récemment ouvert dans le centre de St Petersburg. Il propose une approche holistique basée sur des soins adaptés à chacun en mêlant des méthodes traditionnelles et des innovations scientifiques. Vous pourrez accéder à ses 10 espaces de traitements dont de la cosmétologie, de l'hydrothérapie, des massages, du fitness, des thermes et un salon de beauté. Le spa est articulé autour du lounge qui n'est pas simplement une zone de détente mais inclut également un restaurant diététique destiné à booster «votre beauté, votre cerveau... et votre humeur». Les soins s'appuient sur de grandes marques comme Daniele de Winter

(Monaco), Confort Zone (Italie), Ultraceuticals (Australie), la Sultane de Saba (France), Thalion (France) ainsi que Kurland (Autriche) qui proposent des soins du corps naturels avec de la boue, des sels de mer et des huiles.

Luxury Spa and holistic approach.

Crystal Spa & Lounge is a luxury day spa recently opened in the heart of St.Petersburg. The spa implements a personalised spa & wellness concept based on a holistic approach, traditional wellness methods and evidence-based medicine. Spa includes 10 treatment rooms: cosmetology, hydrotherapy, massage and manual therapy, fitness room for individual use, hair salon, thermal suite with a steam room, soft-pack system, heated marble table for wet treatments.

The lounge is the central point of the spa. This is not only a relaxation area but also a restaurant of "taste of health" cuisine.

The spa dishes are designed to enhance "beauty, brain and mood".

Spa treatments are based on cosmetics from famous product houses such as Daniele de Winter (Monaco), Comfort Zone (Italy), Ultraceuticals (Australia), La Sultane de Saba (France), Thalion (France) as well as Kurland (Austria) with natural products for body treatments with herbs, muds, sea salt and oils.

18, Zhukovskogo str - St. Petersburg, Russia 191014
www.crystalspa.ru



Les eaux thermales à 36,5° provenant des sources de Tamina
The body-temperature thermal water from the nearby Tamina gorge

06 – GRAND RESORT BAD RAGAZ (SUISSE — SWITZERLAND)

Une source de bien-être. Associant bien-être et loisirs, ce « Médical Health Resort », de renommée internationale, dispense des soins préventifs de grande qualité. Plus de 70 médecins et de thérapeutes spécialisés dans les domaines des diagnostics, de la rhumatologie, de l'orthopédie et de la nutrition du sport sont rattachés à ce centre qui dispose de nombreux bains et sources thermales. En s'appuyant sur le test « Ragazer Aging Score », le centre effectuera un check-up complet de vos organes locomoteurs et de votre métabolisme pour déterminer votre niveau de santé. Ce test servira

de base à la mise en place d'un programme anti-âge personnalisé pour ralentir votre processus de vieillissement en mixant nutrition, beauté et régénération.
A thermal source of wellbeing.
Complementing the wellbeing and recreational facilities is the internationally renowned Medical Health Center, a byword for diagnostics and preventive care of the highest order. More than 70 doctors and therapists in the specialised fields of "Check-up & Diagnostics"; "Rheumatology, Orthopaedics & Rehabilitation"; "Nutrition, Workout & Metabolic Optimizing" etc. belong to

the resort. When calculating the Ragazer Aging Score, the MHC conducts a thorough check-up of the locomotor system, organs and metabolism to determine guests' current level of health. Guests can use the information as a basis for starting a specially developed anti-aging programme that slows the aging process through inner (Nutrition & Training) and outer (Beauty & Shine) regeneration.

Grand Resort Bad Ragaz- CH-7310 Bad Ragaz
Switzerland - Tel. +41 81303 3030
www.resortragaz.ch



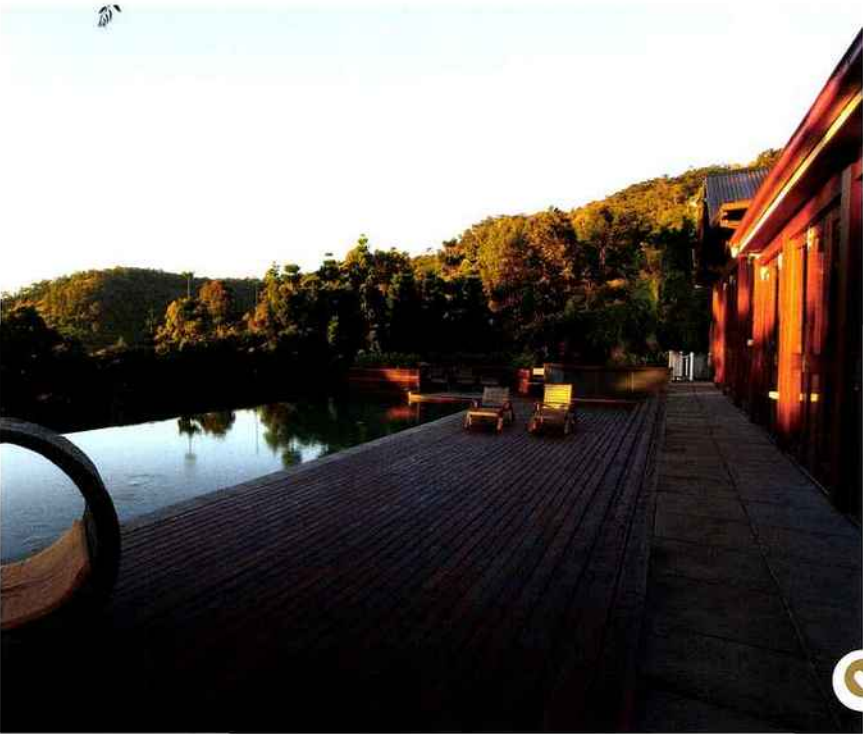
**07 – KAMALAYA WELLNESS SANCTUARY & HOLISTIC SPA
(THAÏLANDE — THAILAND)**

Se ressourcer. Kamalaya Wellness Sanctuary & Holistic Spa est un sanctuaire du bien-être situé sur la côte sud de Koh Samui, en Thaïlande. Fondé par John et Karina Stewart en 2005, ce resort offre des expériences holistiques intégrant des thérapies de guérison occidentales et orientales. Son environnement naturel magnifique, sa cuisine saine très orientée santé, ses soins allant des cures detox à la gestion du stress et du burn-out, ses cours de Yoga et d'équilibre émotionnel devraient vous séduire durablement.

Substainable lifestyle. *Kamalaya Wellness Sanctuary & Holistic Spa is a wellness sanctuary located on the southern coast of Koh Samui, Thailand. Founded by John and Karina Stewart in 2005, the resort's holistic wellness experiences integrate healing therapies from East and West, a beautiful natural environment, inspired healthy cuisine and various results-oriented wellness programs ranging from Detoxification to Stress & Burnout, as well as Healthy Lifestyle, Yoga Synergy and Emotional Balance.*

102/9 Moo 3, Laem Set Road, Na-Muang - Koh Samui, Suratthani 84140 Thailand
Tel: +66 (0) 77 429 800 - www.kamalaya.com

Ses soins personnalisés
Personalised wellness experience



**08 – GWINGANNA LIFESTYLE RETREAT
(AUTRALIE — AUSTRALIA)**

Le plus grand Spa de l'hémisphère sud.
Le Gwinganna Lifestyle Retreat s'étend sur 200 hectares au sein du Queensland sauvage. Souvent récompensé et certifié Ecotourisme, c'est l'un de plus importants spas de l'hémisphère sud. Il combine une cuisine naturelle, des soins de bien-être et relaxation et des découvertes de son environnement préservé et hors du temps. C'est une véritable retraite pour nourrir votre corps et votre esprit qui s'inscrit dans une démarche « low tech ».

The largest spa in the Southern Hemisphere. Multi award winning and Ecotourism certified, Gwinganna Lifestyle Retreat is set on over 200 hectares of lush Queensland hinterland with exceptional facilities including two infinity edge swimming pools, luxury health retreat villas and the stunning Spa Sanctuary, the largest spa in the Southern Hemisphere. A stay combines stylish eco accommodation, delicious organic cuisine, wellness seminars and a wide variety of activities all in a dedicated low tech environment.

192 Syndicate Rd - Tallebudgera Valley
Queensland Australia 4228 • Tél. +617 5589 5000
www.gwinganna.com

Un lieu écologique et un axe low tech
Ecotourism certified, low tech approach