



Bien-être Spécial thalasso et thermalisme

L'ÉCHAPPÉE BELLE

POUR RÉDUIRE LES DOULEURS ET VOUS REFAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE, OFFREZ-VOUS UNE CURE THERMALE OU UN SÉJOUR EN THALASSO. ZOOM SUR LES DERNIÈRES NOUVEAUTÉS, ASSORTIES DE **REMISES EXCEPTIONNELLES** POUR VOUS, CHERS LECTEURS.

Alicia COMET

THERMALISME



Balaruc-les-Bains (Hérault)

LOMBALGIES BOUGER POUR DIMINUER LA DOULEUR

Forme de mal de dos la plus courante, la lombalgie est le plus souvent sans gravité. Mais on le sait aujourd'hui : l'arrêt de toute activité n'est pas bon. Il faut bouger ! Ce nouveau parcours « santé lombalgie », dispensé sur la presqu'île de Balaruc, assure un accompagnement visant

à compléter les bienfaits des soins d'une cure thermique. Il permet ainsi de mieux comprendre les mécanismes de cette pathologie chronique, de réadapter son comportement et d'améliorer sa qualité de vie, en adoptant une activité adaptée et en mettant en pratique des conseils nutritifs. La cure démarre

avec une évaluation des aptitudes physiques et un bilan nutritionnel. Sept ateliers collectifs se répartissent ensuite sur les 18 jours de cure, avec au programme : stretching, Pilates, marche active, sophrologie, relaxation, ainsi qu'une conférence et un atelier diététique ludique.

Offre Les lecteurs qui réservent une cure thermique médicalisée (de 18 jours, conventionnée) ou une minicure santé (non conventionnée) de 5 jours minimum bénéficient de -10% sur le complément parcours « santé lombalgie ». Soit 134,10€ au lieu de 149€ du 20 janvier au 31 janvier 2020. Annoncez par téléphone ou mail que vous êtes lecteurs du magazine. Tél. 04 67 51 76 00 ou www.thermesbalaruclesbains.com



La Roche-Posay (Vienne)

POST-CANCER DU SEIN

SE REMUSCLER GRÂCE À L'AVIRON

Centre thermal spécialisé dans les problèmes de peau et les traitements post-cancer liés aux effets secondaires de la chirurgie, des chimiothérapies et radiothérapies, La Roche-Posay propose aux patientes (90% de femmes) de s'inscrire à un programme complémentaire de la cure traditionnelle, appelé « Avirose ».

« Il s'agit d'un entraînement à l'aviron en *indoor* dont le but est de remuscler les bras pour lutter contre la fatigue, d'améliorer la mobilité des membres supérieurs et de lutter contre les douleurs musculaires et articulaires du dos et des épaules, suite à un cancer du sein, explique Claire Lesrel, responsable des soins de support. En effectuant 6 séances de 45 minutes, les femmes retrouvent la pêche grâce à cet entraînement à la fois cardiovasculaire et musculaire. »

Offre themes En réservant votre cure avant le 29 février 2020 et en optant pour le nouveau programme sportif « Avirose » (75€ les 6 séances), profitez d'une séance supplémentaire gratuite.

Offre spa Une journée « expérience » (bain thermal, soins corps et visage, accès au hammam) 199€ au lieu de 235€. Une journée « coin du feu » (bain thermal, massage ciblé, enveloppement, accès au hammam) 125€ au lieu de 140€.

Tél. 05 49 19 49 49 ou www.thermes-larocheposay.fr

De larges réductions réservées aux lecteurs de France Dimanche



AQUATIQUE!



Adour à Dax (Landes)

ARTHROSE OUBLIER LES ARTICULATIONS QUI FONT MAL

Apaïser les douleurs de l'arthrose (45% des plus de 65 ans en sont atteints) et apprendre à mieux bouger (en pratiquant le stretching et la marche nordique), telles sont les promesses de cette offre prévention santé intitulée « Oublier l'arthrose ». Ce programme spécifiques s'ajoute à la cure thermale conventionnée en rhumatologie de 18 jours et s'organise autour d'ateliers particuliers (sophrologie, ergothérapie, nutrition, activités douces). Ces cours ont lieu en plus des soins thermaux antalgiques et anti-inflammatoires qui sont proposés de mars à novembre 2020. Ainsi, le péloïde

(notre photo) est un soin exclusivement dispensé dans les six établissements du groupe des Thermes Adour à Dax et Saint-Paul-lès-Dax. Il s'agit d'une application – sur prescription médicale – de boues chaudes (40 °C), issues du limon de l'Adour, sur les zones et articulations douloureuses pendant quinze minutes. On observe une action physique avec un relâchement des muscles contractés. D'autres soins spécifiques (comme la douche « térébenthinée », à base d'essences de pin des Landes) sont prodigués aux patients qui viennent ici pour soulager leurs maladies chroniques.

Offre 5% de remise sur l'hébergement de cure avec le code « Thermalies 2020 » en appelant le service réservation avant le 31 janvier 2020.

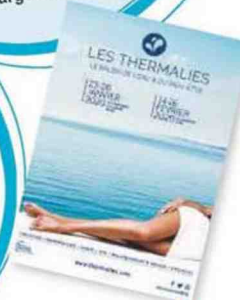
Tél. 05 58 90 60 85 ou www.thermes-dax.com



À VOS AGENDAS

LE SALON DES THERMALIES
est le rendez-vous annuel à ne pas manquer. Il se tient au Carrousel du Louvre à Paris depuis ce jeudi 23 au dimanche 26 janvier (99, rue de Rivoli 75001). Et à Lyon à La Sucrière, du 14 au 16 février.
Plus d'infos sur www.thermalies.com
Entrée : 10 €
ou invitation gratuite à télécharger sur le site.

LE SALON BIEN-ÊTRE MÉDECINE DOUCE
se tiendra à Paris, porte de Versailles (du 30 janvier au 3 février), à Lyon Eurexpo (du 7 au 9 février) et à Marseille au parc Chanot (du 6 au 8 mars).
Plus d'infos sur www.salon-bienetre.com
Entrée : 8 €.



Saint-Gervais-les-Bains (Hte-Savoie)

ACOUPHÈNE VIVRE AVEC CES BRUITS DANS LA TÊTE

Tous ces sons que l'on est seul à entendre sans qu'ils existent réellement, sifflements ou cliquetis qui envahissent le crâne et finissent par isoler socialement, 10 à 18% de la population française en souffriraient. Si ces symptômes sont difficiles à enrayer, il est néanmoins possible d'apprendre à les tenir à distance.

Grâce à cette cure courte (6 jours) de dépistage de solutions personnelles, les thermes de Saint-Gervais, situés au pied du mont Blanc, proposent une série de soins thermaux, des ateliers et activités adaptées pour retrouver le calme, le sommeil et une belle capacité d'attention.

Offre tarif normal 6 jours acouphènes : 789 €. Remise de 10% aux lecteurs sur présentation du magazine pour les inscriptions avant le 15 mars 2020, dans la limite des places disponibles.

Tél. 04 50 47 54 57 ou www.thermes-saint-gervais.com



THALASSOTHÉRAPIE



Concarneau (Finistère)

REMISE EN FORME

Refaire le plein de minéraux et se détoxifier, s'oxygéner et se recharger en énergies positives... les bénéfices sont décuplés avec ce nouveau programme de «reminéralisation» proposé cette année dans ce centre thalasso installé au sud du Finistère. Les soins d'eau, d'algues et d'huile enrichie en magnésium marin vont vous redynamiser. Les modes d'absorption des minéraux et des oligo-éléments sont multiples. Par voie cutanée : le bain d'eau de mer à 38 °C favorise l'élimination des déchets et l'absorption de sels minéraux marins, la pose d'algues réduit les toxines et l'application d'huile diminue la fatigue. Par voie respiratoire : l'air marin, riche en ions négatifs, s'avère aussi très bénéfique.

Offre Les lecteurs bénéficient d'une remise de 15 % sur les séjours 4, 5 et 6 jours avec hébergement, valable jusqu'au 29 février 2020. Sachant que la cure 6 jours / 6 nuits, en chambre double et demi-pension, est à partir de 1 596€/personne.

Tél. 02 98 10 90 54 ou www.thalasso-resort-concarneau.com



Saint-Malo (Ille-et-Vilaine)

MER ET MÉDITATION

Tel est le titre de cette nouvelle cure, orchestrée de main de maître par la talentueuse sophrologue et hypnothérapeute Claudine Granger. Le prestigieux grand hôtel des Thermes marins de Saint-Malo

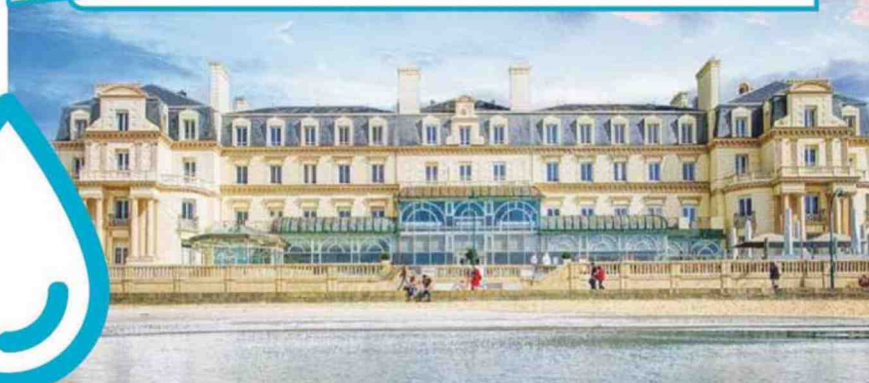
propose ici un très beau programme zen et inédit. Ce séjour de 6 jours combine 13 heures de méditation (pleine conscience du souffle, du corps, des sensations, mais aussi marche sur la plage et déjeuner – en pleine conscience également) et 12 soins (enveloppements d'algues,

drainages marins, modelage relaxant indien, réflexologie crânienne émotionnelle, un vrai coup de cœur!) Une expérience profondément ancrée dans les sensations et la reconnexion, une invitation à la pause, à mettre tous ses sens en éveil et à jouir pleinement de l'instant présent.

Offre - 15 % sur le séjour 6 jours / 6 nuits «Mer et Méditation» pour toute réservation confirmée avant le 10 février 2020. À partir de 2040€ (au lieu de 2400€) par personne au grand hôtel des Thermes**** en chambre double et demi-pension au restaurant La Verrière.

Code de réservation FD2020

Tél. 02 99 40 75 00 ou www.thalasso-saintmalo.com/fr/



Ouistreham (Calvados)

LÂCHER PRISE

Expert dans le domaine du mieux-être, Thalazur Ouistreham développe depuis un an une cure de 6 jours intitulée «mon lâcher-prise». Ce programme propice à la sérénité s'efforce d'aider les personnes stressées, sensibles aux troubles du sommeil et/ou en période de ménopause. Se relaxer, se détendre, apprécier de se laisser totalement aller... tels sont les objectifs de cette nouvelle cure. Pour y parvenir, une consultation médicale plus longue est proposée au début, puis s'ensuivent des soins spécifiques : modelages, séances de «lâcher-prise aquatique», acupuncture... Sans oublier des soins de thalasso et des ateliers de bien-être (qi gong en bassin, dô-in ou yoga du ventre).

Offre 20 % de réduction sur cette cure pour 2 personnes en demi-pension + surclassement en catégorie supérieure (à partir de 2966€ au lieu de 3708€) pour toute réservation avant le 31 janvier 2020.

Code résa Thalazur Ouistreham FD 2020.

Tél. 01 48 88 89 90 ou www.thalazur.fr/ouistreham/





Pornic (Loire-Atlantique)

AYURVÉDIQUE

La cure Ayurvéda propose un temps privilégié de soins, massages traditionnels, pratiques respiratoires et nutrition personnalisés. En 6 jours, le programme sur mesure de la thalasso de Pornic vise à rééquilibrer les énergies vitales avec 27 soins (dont 6 séances ayurvédiques de 1 h 20 adaptées à votre constitution). Bains aux algues et aux huiles essentielles, douche à affusion, jet pression, enveloppement d'algues... complètent le menu qui comporte aussi des ateliers (yoga, sophrologie, méditation, tai-chi) ainsi que des consultations pour renforcer l'équilibre digestif. Cette cure inclut la diététique ayurvédique proposée au restaurant La Terrasse.

Offre - 20 % sur la cure de 4 ou 6 jours en pension complète : soit 1 896 € au lieu de 2 370 € pour un séjour 6 jours / 6 nuits, en chambre double et accès à l'espace forme de 9 heures à 20 heures.

Tél. 02 40 82 91 73 ou www.thalassopornic.com

Luchon (Haute-Garonne)

ANTITABAC ET ADDICTIONS

Sécialisés dans les traitements ORL et voies respiratoires, les thermes de Luchon proposent une aide au sevrage tabagique. Leur cure de 6 jours comprend des consultations avec un tabacologue, un psy et une diététicienne (pour éviter de grossir) + 4 séances de soins ORL + 3 séances d'activité physique (marche, gym) + 2 séances de sophrologie. Selon le directeur, Jean-Claude Tiné, la cure (non remboursée) se targue d'un taux de réussite de 75 % depuis l'instauration de deux séances d'hypnose individuelle en plus.

Prix et réservation 350 €, sans hébergement.

Tél. 05 61 94 52 52
ou www.thermes-luchon.fr

Royan (Charente-Maritime)

MIEUX-ÊTRE DU VENTRE

Étroitement connectés, intestins et cerveau sont en interaction constante. Nos émotions agissent ainsi directement sur le système digestif, et inversement. Il est donc primordial de chouchouter son ventre, qui joue un rôle central. Ce programme comprend notamment un enveloppement d'algues avec accompagnement d'hypnothérapie, modelage spécifique, atelier de yoga du ventre, ainsi qu'un soin « mieux-être ».

Offre - 20 % sur l'escal « Mieux-être du ventre » sur la base de 2 personnes pour toute réservation avant le 31 janvier 2020, en petit déjeuner + surclassement en catégorie supérieure. À partir de 559 € au lieu de 699 €.

Code Thalazur Royan FD 2020.

Tél. 05 46 39 96 96
ou www.thalazur.fr/royan/thalasso

Saint-Laurent-les-Bains (Ardèche)

MINCEUR

Connues depuis l'Antiquité, les eaux (très chaudes de Saint-Laurent-les-Bains jaillissent à 53 °C. Le village thermal est situé dans le parc naturel régional des Monts d'Ardèche. Cette cure « silhouette » permet de retrouver la forme et « ses » formes. En douceur mais en profondeur, ce programme de 6 jours remodèle le corps au moyen de 27 soins : bains hydromassants, douches sous immersion en piscine, douches au jet, séance de « pressothérapie » (qui draine et favorise l'élimination de la cellulite), deux sessions de « watermass » (notre photo), qui associe les vertus de l'eau chaude, des huiles essentielles et la technique du « palper-rouler » pour les capitons localisés... Les dynamiques séances d'aquabike, d'aquagym et d'aquadance achèveront de gagner votre silhouette.

Offre 10 % de remise pour toute réservation avant le 29 février 2020. 485 € pour 6 journées de soins ou 490 € pour 7 nuitées.

Tél. 04 66 69 75 30 ou www.saint-laurent-les-bains.fr