



Wellness Lab® Tendances

Nouveautés soins et cures en France en Thalasso et Thermalisme

Force est de constater que la pandémie a été un accélérateur de tendances, faisant émerger de nouvelles cibles clients ainsi que de nouvelles attentes en matière de santé et de bien-être. Les centres de thalassothérapie et les centres thermaux se réinventent donc cette année encore pour y répondre. Tour de France des nouveautés Wellness, dans l'ère du post-Covid!

 PAR ISABELLE CHARRIER

PORNIC : LA SANTÉ EN ÉQUILIBRE

Après presque deux ans de crise sanitaire, les maux récurrents du moment sont des problèmes de dos dus au télétravail et des problèmes psychologiques liés au stress. Avec ses deux orientations : Dos ou Anti-Stress, la nouvelle cure **Équilibre Santé d'Alliance Pornic Hôtel Thalasso & Spa** vise à calmer les maux qu'ils soient physiques ou psychiques. En apportant à l'organisme les bienfaits naturels marins associés aux soins de haute technologie, elle régénère profondément l'organisme. La cure comprend 26 soins proposés sur 5 jours avec : cinq bains hydromassants, trois argiles des Moutiers (dos) ou trois enveloppements relaxants (anti-stress), trois douches à affusion, deux lits « Andumedic », un Physioscan, un Oligoscan, deux séances de Miltalé (orientation dos ou anti-stress), trois massages kiné « spécial dos » ou trois modelages aromatiques. Ces soins sont complétés par un atelier postural (option dos) ou méditation et sophrologie (option anti-stress), deux Aquaplates et deux séances de Pilates en salle.



Avec ses deux orientations, Dos ou Anti-Stress, la nouvelle cure Équilibre Santé d'Alliance Pornic Hôtel Thalasso & Spa vise à calmer les maux qu'ils soient physiques ou psychiques.

Dans le cadre de cette cure, la Thalasso de Pornic propose le Gniom Check, la première analyse du microbiotique intestinal basée sur l'ADN et permettant des recommandations personnalisées. C'est un test complet pour mettre en exergue des problèmes du système immunitaire, émotionnels et de sédentarité. Les résultats sont accompagnés de recommandations personnalisées et dotés d'un programme alimentaire adapté. Ils feront ensuite l'objet d'une consultation avec une diététicienne de la Thalasso de Pornic afin d'en comprendre tous les tenants et aboutissants.

New treatments and retreats in France in Thalassotherapy and Balneotherapy

There is no denying that the pandemic has accelerated existing trends, creating windows of opportunity with new potential clients and new expectations in terms of health and wellbeing. Find out more about the new Wellness experiences that are in store around the country, in the post-Covid era!

PORNIC: BALANCED HEALTH

Almost two years after the health crisis started, there has been an increase in back pain issues caused by "pandemic posture" while working from home, as well as of mental health issues caused by stress. With its two paths: Posture and Anti-Stress, the new treatment programme Health in Balance at Alliance Pornic Hotel Thalasso & Spa aims to relieve the feeling of unwellness, whether physical or mental. By providing the body with the natural benefits of seawater combined with high-tech treatments, the overall experience deeply reboots and restores energy levels. The programme includes 26 treatments over 5 days and includes the establishment's unique Gniom Check, the first gut microbiota analysis based on DNA and the starting point to the centre's personalised recommendations. This highly comprehensive test allows for a focus on issues related to the immune system, emotional health and a sedentary lifestyle.



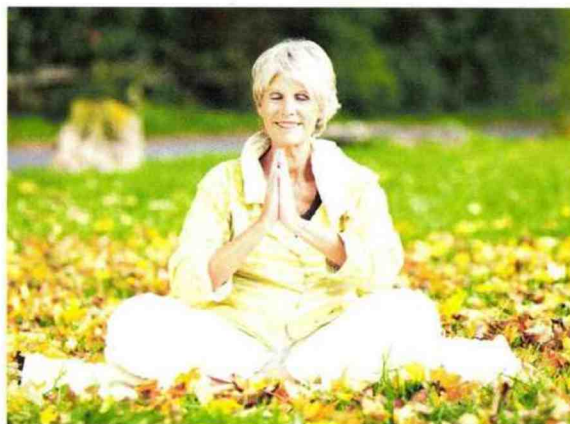


CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL : MINI-CURE SLOW NATURE

La nature est pleine de ressources, la médecine thermale aussi... Pour retrouver naturellement le chemin de la santé, de la sérénité et du bien-être, la **Mini-Cure Slow Nature** se vit aux Thermes du Mont-Dore. Cette immersion bienfaisante permet de diminuer le stress et l'anxiété, élaguer les pensées négatives, entretenir sa forme physique et surmonter les angoisses accumulées ces derniers mois.

La Mini-Cure Slow Nature propose des activités extérieures (promenade en forêt, marche méditative, 5 soas forestiers, séance de Tai Chi en forêt). À ceux-ci s'ajoutent 22 soins thermaux ressourçants et apaisants (bains thermaux aux résineux, cataplasmes d'argile chaude maturée aux plantes, jets hydromassants en piscine thermale, modelages relaxants à l'huile essentielle de sapin, séance de réflexologie plantaire, sophrologie anti-stress), l'accès aux bains vapeur et à la salle de fitness avant ou après les soins.

Cette cure, également proposée aux Thermes de Bains-les-Bains, la Preste-les-Bains et Greoux-les-Bains, peut se suivre à l'occasion d'une cure conventionnée 18 jours ou seule, durant 6 jours.



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL : SLOW NATURE MINI BREAK

Nature is full of resources, as is balneotherapy for preventive health. To naturally find the path back towards better health, serenity and wellbeing, the **Slow Nature Mini Break** at the Thermes du Mont-Dore is a nurturing, regenerative experience that reduces stress and anxiety. The treatment programme associates outdoor activities and 22 balneotherapy treatments to soothe and recharge your batteries.



NOUVELLE-AQUITAINE : THÉRAPIE DIGITALE EN THERMALISME

Depuis l'été dernier, les curistes peuvent découvrir, dans les stations thermales de la Nouvelle-Aquitaine : **Bliss®** un dispositif thérapeutique de réalité virtuelle. Dispositif médical de type 1, il permet de réduire la sensation de douleur et d'anxiété. C'est un véritable complément à la cure pour retrouver sérénité et bien-être. Déjà implanté en milieu hospitalier, Bliss® rejoint désormais les établissements thermaux pour apporter un soin complémentaire au curiste. Il intègre des solutions innovantes qui combinent le potentiel de la réalité virtuelle, des techniques sonores et de la musique, sur la douleur des patients.

Bliss® est issu de la collaboration avec les médecins, les spécialistes et les infirmières qui l'utilisent au quotidien dans leur pratique pour traiter la douleur et l'anxiété des patients. La solution Bliss® est mise en œuvre pour les patients au moyen de lunettes vidéo 3D et d'un casque audio spécialement paramétrés pour offrir la meilleure expérience aux patients et la meilleure efficacité contre la douleur et l'anxiété lors de gestes médicaux. Le soignant met en œuvre la solution auprès du patient en un instant, avec un résultat rapide sur sa douleur et son anxiété.

NOUVELLE AQUITAINE : DIGITAL BALNEOTHERAPY

Since last summer, at the balneotherapy centres in the Nouvelle-Aquitaine region, Spa-goers can explore the benefits of a new virtual reality therapeutic solution called **Bliss®**, a class I medical device that reduces the feeling of pain and anxiety. This experience is incorporated into treatment programmes to promote serenity and wellbeing. Already used in hospitals, Bliss® has now entered the field of balneotherapy as an interdependent element of any treatment programme. It integrates innovative solutions that combine the potential of virtual reality with the analgesic effects of sound techniques and music.



« Point fort de cette cure : les modelages prodigués avec la Gelée pure d'eaux-mères de Guérande. »

CAROLINE MAHE-LEA
Directrice des Exploitations Thalgo

CONCARNEAU : BOOSTER SON IMMUNITÉ

Booster son immunité grâce aux fondamentaux de la thalasso, c'est que propose la Thalasso de Concarneau avec cette **nouvelle cure Premium Reminéralisante qui booste ses soins en eaux-mères de Guérande**, ultra-concentrées en magnésium marin. Concrètement, les soins vont agir à 3 niveaux :

Tout d'abord, par voie transcutanée : l'eau de mer chaude est naturellement myorelaxante et décontractante. Un bain d'eau de mer rebooste : la vasodilatation obtenue par une température à 37/38° favorise l'élimination des déchets et l'absorption des oligo-éléments et des sels minéraux marins. Riches en oligo-éléments et en iode, les soins d'algues accélèrent l'élimination des toxines. Point fort de cette cure : les modelages prodigués avec la Gelée pure d'eaux-mères de Guérande. Ces eaux vivantes, 8 à 10 fois plus concentrées en minéraux et oligo-éléments que l'eau de mer, sont exceptionnellement riches en magnésium, calcium, phosphore, sodium et potassium, présents sous forme d'ions actifs. Au moment du massage, la texture gelée enveloppe le corps avec un effet seconde peau pour maximiser l'échange osmotique et découpler son efficacité : les carences en minéraux sont compensées, les tensions musculaires sont soulagées, l'élimination des toxines est favorisée, la barrière cutanée est réparée, l'action anti-stress favorise le sommeil.

La voie respiratoire est souveraine : l'air marin est électrisé, riche en ions négatifs qui purifient l'air et qui sont très facilement assimilables. Le temps d'une balade en bord de mer, l'atelier oxygénation apprend comment bien respirer cet air marin : un travail aux bienfaits immédiats pour reprendre conscience de son souffle, en comprendre la mécanique pour la réutiliser ensuite en toutes circonstances et en pleine conscience.

Enfin, l'absorption par voie orale d'ampoules L'Océane Thalgo, un plasma marin hypertonique, pur car non dilué par une autre eau, est particulièrement riche en minéraux (sodium, potassium, magnésium, calcium...) et en oligo-éléments essentiels. Obtenu par microfiltration à froid de l'eau de mer puisée au large des côtes bretonnes, près de l'île de Groix, il comprend 84 éléments marins actifs : un véritable trésor aux propriétés régénératrices et rééquilibrantes remarquables, qui apporte toute l'énergie vitale de la mer. Tout est réuni pour tirer le meilleur d'un séjour thalasso sensoriel et hypra-réméralisant !

CONCARNEAU : IMMUNITY BOOST

Boosting the immune system thanks to the fundamentals of thalassotherapy, this is what the Thalasso de Concarneau has in mind with its new Premium Remineralising Programme where treatments are boosted with mother liquors from Guérande that are highly concentrated in marine magnesium. The treatments have three modes of action: **First of all, transcutaneous application** with seawater baths that help eliminate toxins and absorb marine minerals and trace elements. Furthermore, and the highlight of this programme, massages are performed with the Pure jelly of Guérande mother liquor. These mother liquors, with 8 to 10 times higher concentrations of minerals and trace elements than seawater, are exceptionally rich in magnesium, calcium, phosphorus, sodium and potassium, present in the form of active ions.

Breathwork is the second and paramount mode of action. While walking along the coast, the oxygenation workshop sheds light on how to breathe in the sea air, breathwork that can then be used in any circumstances and more mindfully.

Last, but not least are the oral supplements: Thalgo's ampoules L'Océane, a hypertonic marine plasma that is pure as it hasn't been diluted in another water, and particularly rich in essential minerals (sodium, potassium, magnesium, calcium...) and trace elements.



SAINT-JEAN-DE-LUZ : RETRAITE IMMERSIVE

Du 14 au 18 mars dernier, Le Grand Hôtel Thalasso & Spa Loréamar***** a lancé sa toute première retraite immersive : **Énergie Vitalité & Breathwork**, avec la pionnière du Breathwork en France, maître Reiki et coach spirituel, Susan Oubari, fondatrice de Breathe in Paris. Ce programme exclusif combine donc la cure Énergie Vitalité créée au Loréamar, dont l'objectif est d'activer les énergies vitales et de renforcer les défenses naturelles de l'organisme, à des séances de Breathe in Paris qui combine quatre piliers : la méditation, le Reiki, le coaching et le Breathwork, autour du travail du lâcher-prise.

Pour les néophytes de cette discipline, le Breathwork est une technique de méditation active basée sur une respiration par hyperventilation. C'est un processus puissant d'exploration et de croissance personnelle qui consiste à modifier son état de conscience pour explorer les émotions, réduire l'anxiété et le stress, améliorer le système digestif et les performances physiques. « Le Breathwork est purement expérientielle et aucune séance ne se ressemble », souligne Susan Oubari. Cette technique intense permet d'optimiser la santé et la performance, avec une respiration guidée qui consiste à respirer de façon contrôlée et rythmée en deux temps, par la bouche, allongé au sol et sur une musique adaptée. Quand le Breathwork est associé avec la méditation, le Reiki et le coaching, l'expérience est encore plus puissante. Elle permet d'activer les énergies vitales et de renforcer les défenses naturelles de l'organisme. Une immersion de 5 jours qui permet aussi de repartir avec de nouvelles techniques Wellness, en attendant, espérons-le, les prochaines dates pour une nouvelle retraite immersive.

Ce séjour comprend 8 soins et 1 atelier de Naturopathie, 8 séances de Breathe in Paris via différents ateliers, 4 nuits en chambre supérieure ainsi que la pension complète Healthy.

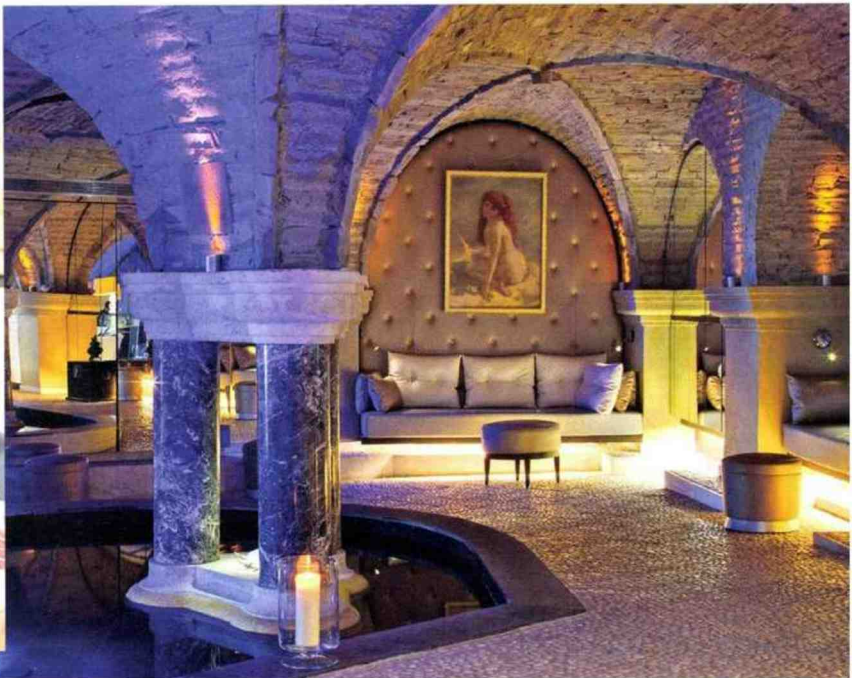


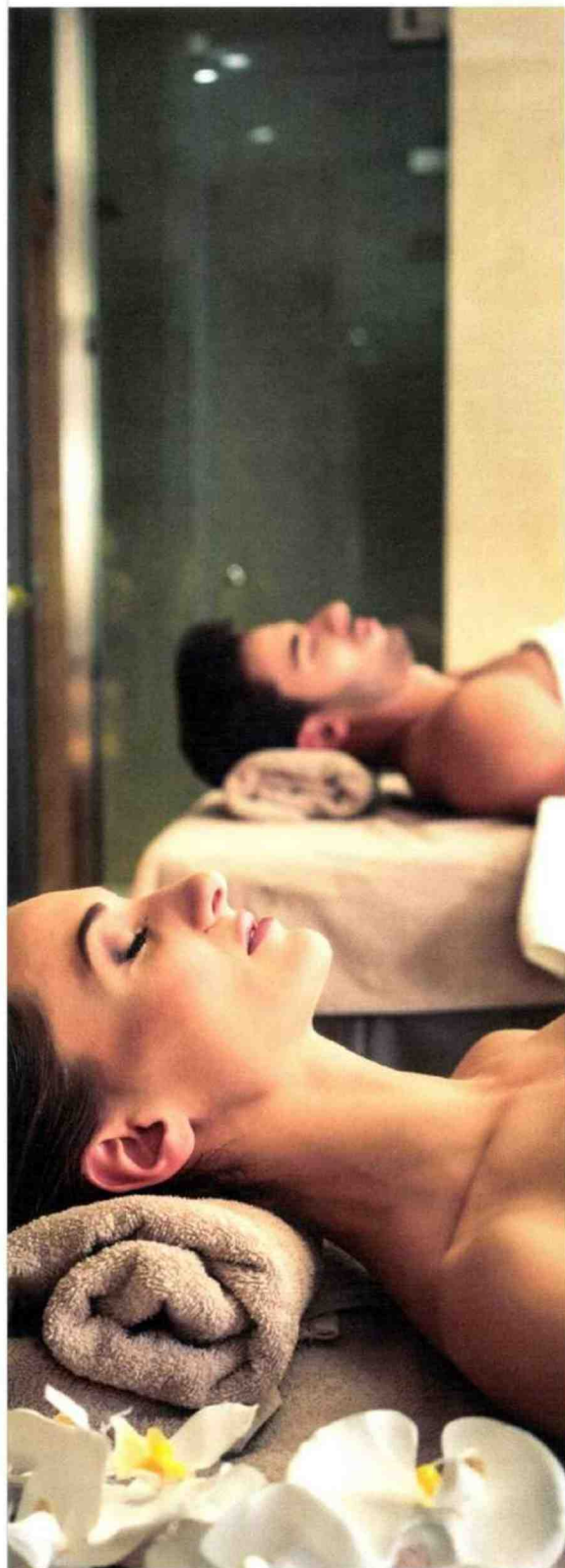
« L'objectif de ce programme spécial est d'amener à la grande conscience, la passion, la reconnexion et à un sentiment de soi réaffirmé. »

SUSAN OUBARI
Fondatrice de Breathe in Paris

SAINT-JEAN-DE-LUZ : IMMERSIVE RETREAT

From 14th to 18th March, the 5-star Grand Hôtel Thalasso & Spa Loréamar launched its very first Immersive retreat: Energy Vitality and Breathwork with the pioneer of breathwork in France, master Reiki practitioner and spiritual coach, Susan Oubari, founder of Breathe in Paris. The exclusive programme combined Loréamar's Energy and Vitality stay, that aims to activate the flow of vital energy and strengthen the body's natural defenses, with sessions of Breathe in Paris that are based on four pillars: meditation, reiki, coaching and breathwork, to work on letting go. Her practice of breathwork optimises health and performance through intense sessions of guided exercises focused on controlling a two-step breathing rhythm, through the mouth, lying on the floor and with specifically chosen music. When breathwork is associated with meditation, reiki and coaching, the experience is even more impactful. It helps activate the flow of vital energy and strengthens the body's natural defenses.





PORNICHET : TOUR DU MONDE DES MASSAGES

Le nouveau programme **Séjour Traversée du Monde** (5 jours/6 nuits/24 soins), imaginé par les équipes du Relais Thalasso Château Les Tourelles à Pornichet, entraîne les curistes dans une évasion salutaire et éminemment relaxante, avec au programme chaque jour : deux soins de thalasso et un massage de 50 min par jour.

Top départ au Maroc avec le massage Majorelle qui débute par une purification de la peau avec un gommage au savon noir et au sel touareg dans le hammam, suivie d'un massage dans la plus pure tradition. Puis direction l'Asie avec un massage Balinais associant techniques ayurvédiques et chinoises. Escale en Australie avec un massage Océanie inspiré des techniques ancestrales aborigènes. Direction les États-Unis avec un massage californien ultra-relaxant. Fin de la traversée à Hawaï avec un Lomi Lomi, fait de longs mouvements et de travail en profondeur pour une détente totale.

BIARRITZ : SOINS D'ICI ET D'AILLEURS

Le nouvel espace Thal'Sens de Biarritz Thalmar enrichit son offre de soins, de 50 à 75 min, issus de traditions bien-être, venus du monde entier. Commençons par l'Inde avec le Soin Malibu, massage corporel et apaisant, ou encore le Soin Shiva, massage corporel énergétique indien, pour rééquilibrer le flux énergétique interne, stimuler le cerveau et harmoniser les chakras. Pour les jambes lourdes, le Soin Brahma permet de rééquilibrer la circulation sanguine grâce à des techniques de massage spécifiques des jambes et des pieds.

Direction le Japon avec le Shiatsu Bien-Être qui associe digitopuncture et travail corporel doux, pour stimuler la respiration et les défenses immunitaires tout en agissant sur l'anxiété.

Finissons avec le pays du sourire avec le Soin Thai Bien-Être qui combine digitopuncture et travail musculaire tonique, pour rétablir l'équilibre entre le corps et l'énergie vitale, tout en agissant sur les tensions musculaires, les contractures, le stress et la rigidité.

PORNICHET : MASSAGES AROUND THE WORLD

The new programme **World Travels** (5 days/6 nights/24 treatments), created by the team at Relais Thalasso Château Les Tourelles in Pornichet, takes Spa-goers on a healthy and eminently relaxing trip. The first destination is Morocco with the Majorelle massage that begins by purifying scrub with black soap and Tuareg salt in the hammam, followed by a traditional massage. The trip then continues to Asia with a Balinese massage that combines Ayurvedic and Chinese influences; a stopover in Australia with the Oceania massage, inspired by age-old Aboriginal techniques. The next destination is the USA with an ultra-relaxing Californian massage. The travels around the world end in Hawaii, with a Lomi Lomi massage that works deeply into the muscles with continuous flowing movements for a feeling of total relaxation.

BIARRITZ : TREATMENTS INSPIRED BY CULTURE AND TRADITION

The new wellbeing space Thal'Sens at Biarritz Thalmar has expanded its offering with 50 to 75-min treatments inspired by traditions from all over the world. Let's begin in India with the Malibu Treatment, a soothing body massage, the Shiva Treatment, an Indian energy massage to harmonise chakras, and the Brahma Treatment that relieves tired heavy legs and boosts circulation. The next destination is Japan with the wellbeing Shiatsu session to stimulate the flow of oxygen and immune defenses, also with a positive impact on relieving anxiety. We end with the Land of Smiles with the wellbeing Thai Treatment that combines acupressure with energetic motions that relieve muscle tension, to connect the body with the flow of vital energy.



DINARD : INNOVATION RELAXATION

Proposé cette année à Emeria Dinard, le programme **La Parenthèse Lâcher-Prise** (6 jours/24 soins) associe les bienfaits de l'eau de mer à un ensemble de soins de relaxation, dont certains sont innovants. Après un rendez-vous avec un expert, les soins répondent à 3 objectifs :

- > Lâcher prise et se recentrer via des séances d'aquapneumonie dans un bassin d'eau de mer chaude, ainsi que des séances de relaxation immersive et des séances de micro-sieste.
- > Se détendre grâce aux soins de thalassothérapie qui vont apporter à l'organisme les bienfaits naturels marins en régénérant et reboostant l'organisme.
- > Se relâcher au travers de massages relaxants et plus particulièrement de massages kansu (*notre photo*). Ce soin est issu de la pratique ayurvédique et permet d'évacuer l'élément feu, traiter la colère, mais aussi l'anxiété, et combattre l'insomnie et le stress. Il favorise également la circulation de l'énergie vitale dans le corps.

DINARD : INNOVATIVE RELAXATION

Offered this year at Emeria Dinard, the Letting Go Spa break (6 days/24 treatments) combines the benefits of seawater with a variety of relaxation treatments that include some innovative experiences.

After a consultation with an expert, the programme begins with 3 objectives:

- > Letting go and recentering via aquabreathing sessions in a heated seawater pool as well as immersive relaxation sessions and microsleep sessions.
- > Utter relaxation with thalassotherapy treatments.
- > Slowing down and tranquility thanks to relaxing massages, in particular the kansu bowl massage. This Ayurvedic treatment promotes the flow of vital energy in the body.



PLENEUF VAL ANDRE : PARENTHÈSE DÉTENTE ET ÉNERGIE

Pour finir ce tour de France des nouveautés Wellness, destination les Côtes d'Armor et plus précisément au Spa Marin du Val André, tout proche de la Baie de Saint-Brieuc, qui propose le **nouveau mini-programme « Val Détente »** permettant aux gens de reprendre leur souffle avant de retravailler. Au programme : 2 jours pour se recharger en énergie grâce aux bienfaits de la thalasso. Chaque journée comprend un modelage confort ou relaxant, allié à un soin d'hydrothérapie marine. Une courte parenthèse bien pensée pour un maximum d'effets !

PLENEUF VAL ANDRE : RELAXATION AND ENERGY

The exploration of new Wellness experiences around France ends in the Cotes d'Armor, more precisely at the Spa Marin du Val André with its new thalassotherapy break "Val Détente" that is designed for busy people who need to recharge their batteries. The 2-day programme includes one relaxation massage and one seawater hydrotherapy treatment each day.

