



C'EST NOUVEAU

SPECIAL THERMALIES 2020

Nouveautés soins et cures en France



LES SALONS DES THERMALIES, qui se dérouleront du 23 au 26 janvier 2020 au Carrousel du Louvre à Paris et du 14 au 16 février à La Sucrière à Lyon, sont les vitrines du bien-être qui captent l'air du temps et révèlent chaque année les dernières tendances en matière de bien-être par l'eau. En avant-première, tour de France des nouveautés bien-être, de plus en plus riches en contenu !

➡ ISABELLE CHARRIER

Les cures au féminin et au masculin

Alors que les cures se faisaient souvent en duo, depuis 2017 les séjours et soins se font en mode solo et ce pour 54% du panel interrogé*. Un chiffre qui se ressent sur les séjours thématiques plus pointus proposés désormais aux femmes et aux hommes afin de mieux cibler leurs besoins et aller plus loin que la cure de remise en forme classique. Zoom sur nos trois coups de cœur 2020 qui nous ont séduits pour leur contenu et leur originalité.

Alliance Pornic : Yoga Hormonal

Face à un déséquilibre dans son « écosystème » hormonal, en lien avec la ménopause, les cycles menstruels, la fertilité, la thyroïde... la cure Yoga Hormonal d'Alliance Pornic aide à combattre les symptômes physiques ou émotionnels du quotidien. Au cœur de cette cure, une série d'ateliers de yoga hormonal, une méthode stimulant naturellement la production des hormones pour endiguer les maux, se reconnecter à son corps et cultiver sa vitalité. Atelier cycle de vie, yoga hormonal, diététique, soins de thalasso, soins Spa et soins Capital Santé (séances de détox infrarouge, consultation diététique avec OligoScan) ponctuent cette cure (6 jours-30 soins).

Relais Thalasso : « Le coaching santé du manager »

Irritabilité, tensions, fatigue... entraînent un manque de discernement. Relais Thalasso Benodet propose aux managers, avec le programme Respiration, d'apprendre à gérer leur bien-être pour être en forme. Une parenthèse de 3 jours pour une prise de conscience et renouer avec les bons réflexes. Un programme personnalisé ponctué de rendez-vous avec des experts, de temps de pause, de soins, de partage et d'activités physiques. Conférence diététique énergétique, sophrologie, respiration méditative, marche active... sont quelques-uns des rendez-vous qui composent ce séjour.

Thalazur Port Camargue : « Kitesurf et Thalassothérapie »

En 2020, Thalazur Port-Camargue mêle kitesurf et thalassothérapie ! Une association originale dans le milieu de la thalassothérapie mais finalement peu surprenante lorsque l'on connaît les origines géographiques de ce sport. Avec ses 215 km de côtes et des vents particulièrement adaptés, la Camargue est mondialement réputée pour être une destination privilégiée de la pratique de ce sport. C'est donc tout naturellement que l'équipe de Thalazur Port-Camargue souhaitait réaliser cette association à savoir combiner les bienfaits de l'activité physique en mer et la thalassothérapie.

Ce nouveau programme de 6 jours, accessible à tous, est disponible de mars à octobre. Il propose 3 demi-journées d'apprentissage du kitesurf et 3 demi-journées de soins (9 soins au total) afin d'améliorer la récupération et bénéficier des bienfaits de la thalassothérapie. Une combinaison idéale alliant pratique et/ou découverte d'un sport dans l'eau de mer et bien-être, au masculin comme au féminin !

*Selon le baromètre du bien-être réalisé par Sense of WELLNESS, en partenariat avec Balinea.com (cf. Hors-Série - Qui est le client Spa aujourd'hui et demain ?)





Special Report on Thermalies 2020 *New water-based therapies in France*

The Thermalies trade fairs, taking place from 23rd to 26th January 2020 at the Carrousel du Louvre in Paris and from 14th to 16th February at La Sucrière in Lyon, showcase the zeitgeist of wellness and, every year, reveal the latest trends in terms of water-based wellbeing in France. Here is an exclusive Tour de France of all the new water-based therapies setting high experience standards!

Treatment programmes: feminine and masculine

There was a time where couples would choose the same programme however, since 2017 thalassotherapy packages and treatments are chosen individually for 54% of people interviewed*. This figure explains the increase in specialized, themed stays that are now offered to men and women in order to better target their needs and go beyond the traditional health-enhancing experience of thalassotherapy. Here we focus on three programmes with an original approach and content that have particularly won us over for 2020.

Alliance Pornic: Hormone Yoga Therapy

For people facing the effects of an out-of-sync hormonal "ecosystem" due to menopause, menstrual cycles, fertility, thyroid, etc., Hormone Yoga Therapy at Alliance Pornic helps better manage the daily physical and emotional symptoms. At the heart of this programme is the Hormone Yoga Therapy workshop series, a method that naturally stimulates the production of hormones to reduce aches and pains, reconnect to the body and cultivate inner vitality. The 6-day, 30-treatment programme comprises a lifecycle workshop, hormonal yoga, nutrition, thalassotherapy. Spa and Health Capital treatments (infrared detox sessions, nutritional consultation with the OligoScan).

Relais Thalasso: "Health Coaching for Managers"

Irritability, tensions, fatigue and the like lead to a lack of discernment. With its Breathing Programme, Relais Thalasso Benodet provides managers with an opportunity to learn how to take better care

of their wellbeing and keep energy levels high. A 3-day break to become aware and embrace the right habits. The bespoke programme includes consultations with experts, time to pause, treatments, discussions and physical activities. A conference on energy-boosting nutrition strategies, sophrology, meditative breathing, active walking; these are just a few of the experiences that await guests during their stay.

Thalazur Port Camargue: "Kitesurf and Thalassotherapy"

In 2020, Thalazur Port-Camargue will be taking thalassotherapy guests kitesurfing! An original combination for the world of thalassotherapy but one that doesn't come as a surprise when you consider the geographical origins of this sport. With its 215km of coastline and ideal wind conditions, Camargue is famous worldwide for being a great kitesurfing destination. For the team at Thalazur Port-Camargue, it was a natural step to turn the idea into a reality and combine the benefits of physical activity in the sea with thalassotherapy.

This new 6-day programme is accessible to everyone and available from March to October. It includes 3 half-days of kitesurfing lessons and 3 half-days of treatments (9 treatments in total) to boost recovery and enjoy all the benefits of thalassotherapy. The ideal combination to practice and/or discover a water sport and wellness, for both men and women!

*According to the Spa Barometer by Sense of WELLNESS in collaboration with Balmea.com (cf. Special Edition - Who are the Spa clients of today and tomorrow?).

(WELLNESS LAB) Spécial Thermalies 2020

La nature : meilleure alliée de la santé

La nature a toujours été la base de la thalassothérapie et du thermalisme, mais aujourd'hui toutes les richesses de la forêt s'associent à celles de l'eau et complètent ses bienfaits. Dans des cadres idylliques, plusieurs centres proposent des cures 100% nature.

Mini cure Jeûne et Rando à Challes-les-Eaux

À Challes-les-Eaux en Savoie, la Chaîne Thermale du Soleil propose une cure détox de quelques jours pour permettre au corps de se débarrasser des toxines accumulées, retrouver de l'énergie ou encore un équilibre alimentaire perdu. Une coupure de 6 jours pour cette mini cure Jeûne et Rando qui renforce l'immunité et détoxifie l'appareil digestif. Associée à une activité sportive, elle permet de chasser le stress, retrouver le goût de l'effort et surtout le sommeil. Une cure qui se pratique dans un environnement préservé, au cœur d'une nature unique.

La Léchère-les-Bains : le Remède des Forêts

Toujours en Savoie, les Thermes de La Léchère-les-Bains proposent une fois par semaine, de mai à octobre 2020, des séances de sylvothérapie. Recommandées pour les pathologies phlébologiques et rhumatologiques, les cures des Thermes de la Léchère associent dorénavant des séances de sylvothérapie. Elles auront lieu dans le bois Chaniet, à 100 mètres du complexe thermal, où plus de 20 essences sont représentées : châtaigniers, chênes, chênes verts, bouleaux, charmes, pins sylvestres, ifs, hêtres... avec chacune ses propres vertus. Les bienfaits des bains de forêt s'expliquent scientifiquement : les arbres génèrent des particules appelées « phytoncides ». Si on les inhale elles baissent le cortisol, principale hormone du stress du corps. Elles renforcent également notre système immunitaire. Au sein du bois Chaniet, un parcours FORÊSport® associant sport, santé, nature dans ses huit stations sportives, permettra d'agrémenter les séances de sylvothérapie d'activités physiques douces. Ces séances de 1h à 1h30, se dérouleront par petits groupes de 12 personnes et seront encadrés par un sylvothérapeute.

Chaîne Thermale du Soleil : mini cures Slow Nature

La Chaîne Thermale du Soleil propose 10 spots totalement préservés pour se ressourcer différemment, dans le cadre de Mini Cures Nature. La Nouvelle mini cure nature et Sylvothérapie, du Mont Dore dans le Puy de Dôme, par exemple, sur 6 jours, est un véritable bain de forêt salvateur dont les bienfaits sont, entre autres, la baisse du taux de cortisol (hormone de stress). On sait que l'air en forêt est neutre électriquement alors que nos villes et habitats sont saturés en ions positifs (matériel électrique et informatique), ce qui n'est pas sans conséquence sur la santé (migraines, irritations...). Le but de la marche méditative en forêt est de garder son attention sur son souffle, ses pas et ses sensations internes. Méditer en marchant diminue le stress et l'anxiété, élague les pensées négatives, entretient notre forme physique, réduit la fréquence cardiaque et respiratoire, stimule la créativité.

Le plus de ce spot du Mont Dore est de pouvoir profiter du Sylvatorium, le 1^{er} sentier sylvatique de France. Eh oui, le premier sentier sylvatique est au Mont-Dore. Un véritable parcours d'éveil des sens dans la forêt du Capucin avec cinq spas forestiers en bois, des belvédères et des espaces de détente pour se ressourcer auprès des arbres. Un parcours destiné à lâcher prise, à se concentrer sur les essences. Des soins complètent la mini cure (six bains thermaux aux résineux, six cataplasmes d'argile chaude maturée aux plantes, six jets hydromassants en piscine thermal, deux modelages relaxants à l'huile essentielle de sapin, une séance de réflexologie plantaire, une séance de sophrologie anti-stress, un Tai Chi en forêt, six accès au bain de vapeur pendant les soins et six accès à la salle de fitness avant ou après les soins. Des mini cures Slow Nature sont également proposées à Gréoux-les-Bains, Amélie-les-Bains, Bains-les-Bains.





ESS LAB) Sense of Wellness 2020

Nature: your health's strongest ally

Nature has always been at the core of the thalassotherapy and balneotherapy offering and today all the benefits of sea and mineral water are being combined with the health-enhancing forest experience. Various destinations are offering 100% nature programmes in idyllic settings.

Fast and Hike in Challes-les-Eaux

At Challes-les-Eaux in Savoie, Chaîne Thermale du Soleil has created a detox programme to help the body get rid of all the accumulated toxins, restore energy and rebalance your diet. A 6-day Fast and Hike break to strengthen the immune system and detoxify the digestive system. By integrating a physical activity, the programme reduces stress levels, helps people find enjoyment in effort and, above all, improves quality of sleep.

La Léchère-les-Bains: Forest Remedy

In Savoie again, sylvotherapy or "forest bathing" sessions are taking place each week from May to October 2020 at the balneotherapy centre Thermes de La Léchère-les-Bains. The sessions are organised in Chaniet woods, 100 metres away from the balneotherapy centre, where over 20 tree varieties are represented: chestnuts, oaks, evergreen oaks, birches, hornbeams, Scots pines, yews, beech trees... each with its own specific virtues. In the Chaniet woods, a fitness trail called FORÉTsport™ is an opportunity to combine sport with health and nature. At the 8 fitness stations, gentle physical activities enhance the effect of the sylvotherapy sessions.

Chaîne Thermale du Soleil: Slow Nature breaks

Chaîne Thermale du Soleil offers a different way to recharge your batteries with Slow Nature breaks at 10 destinations, all in protected natural surroundings. The new 6-day Nature and Sylvotherapy break at Mont Dore in Puy-de-Dôme, for example, offers a liberating forest bathing experience that, among other benefits, lowers the cortisol secretion rate (stress hormone).

One of this destination's greatest assets is the Sylvatorium, the 1st sylvotherapy trail in France. The ultimate awakening of the senses in the Capucin forest includes five wooden forest spas, lookout points and relaxation spots to recharge your batteries by being in contact with the trees. There is a trail designed to help you let go of tension and negative thoughts and focus on the natural essences. The break also includes treatments (six balneotherapy baths with resin extracts, six warm mud packs enriched with botanical extracts, six water massage treatments in the balneotherapy pool, two relaxing massages with pine essential oil, one foot reflexology, an anti-stress sophrology session, Tai-Chi in the forest, six steam baths and six gym passes for before or after the treatments).

“
Méditer en marchant
 diminue le stress et l'anxiété

www.senseofwellness-mag.com 55

Contrexéville, nouveaux soins et séjours en mode cosmétique bio local

La station thermale de Contrexéville, qui porte le titre envié de « Capitale de la Minceur » et de la remise en forme, est située dans un environnement où la nature est reine. La marque FORé®, créée pour mettre en valeur les ressources naturelles de la forêt vosgienne, a missionné les Laboratoires Phytodia pour développer une gamme de soins aux plantes locales, cultivées ou récoltées dans une démarche écoresponsable par des producteurs vosgiens. L'esprit de la marque est donc en harmonie avec l'univers de la station thermale de Contrexéville, qui propose des séjours bien-être et minceur composés de soins réalisés avec les produits bio Phytodia.

La station offre cette année une large gamme de nouveaux soins, que ce soit un Forfait Ligne FORé®, (7 jours/21 soins) pour lutter contre la cellulite, tonifier, éliminer ; un séjour FORé® Détente (5 jours), 3 cures de 3 soins énergisants du visage, purifiants, anti-âge, plusieurs gommages et enveloppements minceur et raffermissants, ainsi que des modelages aux huiles FORé® dos, jambes ou corps. Utiliser une cosmétique plus naturelle, qui respecte l'environnement, est un objectif important pour les Thermes de Contrexéville.

“

Une cosmétique qui respecte son environnement



Contrexéville, new treatments and packages emphasize local and organic skincare

The balneotherapy resort of Contrexéville proudly bears the title of "Slimming Capital" as its waters are famous for helping lose weight and getting back in shape. In this destination, nature reigns supreme... The brand FORé® was created to showcase the natural resources of the Vosges forests and called upon Phytodia Laboratories to develop a skincare range based on local plants, sustainably cultivated and harvested by producers from the Vosges.

This year, the resort is offering a wide array of new treatment programmes, for example the FORé® Shape Package (7 days - 21 treatments) to fight the appearance of cellulite, tone and lose weight and the Relaxation FORé® Package (5 days) and the massage treatment menu with FORé® oils.



En paix avec soi-même

Rythme de vie effréné ? Corps et esprit fatigués ? Tensions à répétition, vieillissement... finissent par créer un état de fatigue et d'épuisement physique et psychologique. Les bienfaits de l'eau associés à des soins prenant en compte l'ensemble du corps aident à apaiser les tensions et à retrouver l'harmonie intérieure. Cette parenthèse constitue un départ vers de nouvelles résolutions et habitudes de bien-être personnel qui ont inspirés les centres de thalasso cette année encore !

Thermes Marins de Saint-Malo : Séjour Mer & Méditation 2020

Le nouveau séjour « Mer & Méditation » est un séjour de ressourcement du corps et de l'esprit, alliant la méditation de pleine conscience aux bienfaits de la thalassothérapie et du Spa, dans un cadre reposant face à la majestueuse baie de Saint-Malo. Les soins individuels de Thalassothérapie et de Spa sont spécifiquement choisis pour leurs actions décontractantes, relaxantes et drainantes. Ils se combinent idéalement aux séances de méditation en pleine conscience.

En apprenant à mieux utiliser ses ressources mentales et en bénéficiant de soins profonds très relaxants, on se sent serein, reposé, libéré du stress (6 jours 12 soins de thalassothérapie et 13h de séances de méditation. Week-end 2 jours - 3 soins et 3h de méditation).

Bien-être avec la médecine chinoise à Thalasso & Spa Barrière Deauville

Le Spa Diane Barrière Deauville avec Aerial Wellbeing for the Future™ propose une toute nouvelle approche bien-être. Parce que notre empreinte génétique est unique, les soins utilisent la médecine traditionnelle chinoise pour adapter les protocoles selon la constitution de chacun. Que ce soit avec un programme sur plusieurs jours ou un soin unique, les bienfaits sont multiples : préservation du capital santé, minceur, détoxination, relaxation profonde, régénération... et décuplés grâce à des technologies de pointe.

Ainsi par exemple, l'Aculaser qui stimule les différents points énergétiques du corps par le biais d'une technologie infrarouge sans utilisation aiguilles.

Alliance Pornic : Femme(s) en équilibre

À chaque âge de la vie, la femme évolue en un mouvement cyclique dans lequel il s'agit de maintenir l'harmonie. Trouver ou restaurer ce rythme idéal, celui qui nourrit le corps et la féminité, confronte parfois les femmes à des difficultés qui rejaillissent alors sur la physiologie ou impactent les relations. Avec la cure Femme(s) en équilibre, Alliance Pornic Resort Hotel Thalasso & Spa aide les femmes à mieux comprendre leurs besoins et à se libérer des tensions qui font obstacle à leur bien-être. Deux orientations sont proposées :

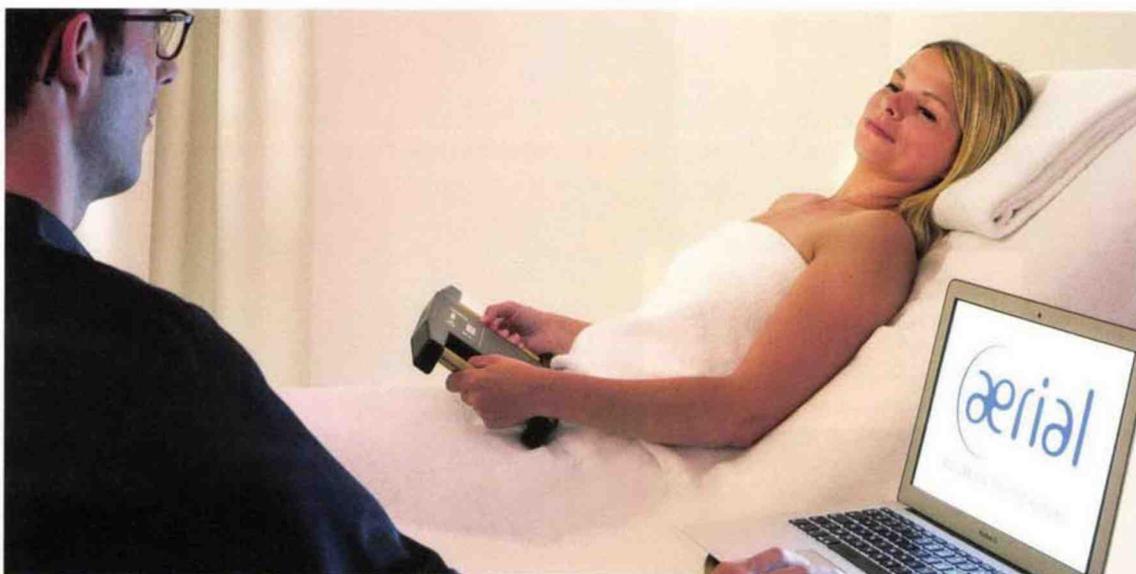
1. Gestalt, une approche thérapeutique qui aide à avoir une vision globale de soi-même pour mieux comprendre son fonctionnement au travers de trois ateliers entre femmes, accompagnés de séances de Pilates (6 jours-30 soins).
2. Yoga hormonal, méthode stimulant naturellement la production des hormones pour endiguer les maux, se reconnecter à son corps et cultiver sa vitalité (6 jours-30 soins). Ces cures sont également proposées aux adolescentes pour les accompagner dans leur féminité dès leur plus jeune âge.

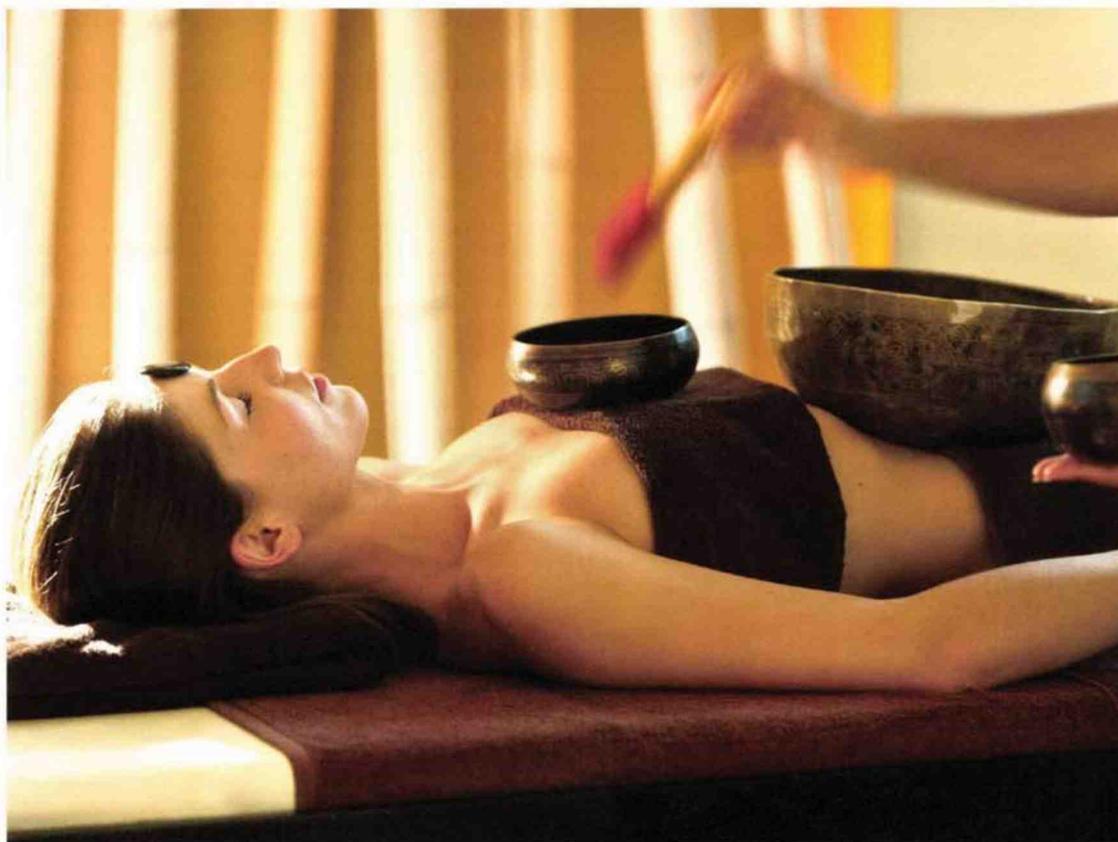
Ateliers pour apaiser son mental à Thalazur Carnac

Toujours précurseur dans les soins holistiques, Thalazur Carnac propose de nouveaux ateliers pour un apaisement du mental et pour une meilleure connaissance de soi.

1. Atelier voyage sonore où le praticien va utiliser des sons, des vibrations (bols, carillons...), des mantras pour retrouver à la fois l'ancrage, la circulation énergétique et la libération émotionnelle. L'objectif est d'amener par ce voyage sonore (proche d'un yoga du son) à un état méditatif permettant de se ressourcer en profondeur.
2. Atelier de mouvement en conscience, un atelier à mi-chemin entre le yoga et la danse pour vivre le mouvement présent. L'art de se mouvoir en conscience invite à réveiller chez chacun l'expressivité sensible, à se laisser traverser par le mouvement spontané et libre. Il doit permettre à nos vibrations intérieures de se déployer vers l'extérieur dans l'espace et le temps. Plusieurs phases d'évolution dans cet atelier : temps de relaxation, d'exploration sensitive du corps, au sol ou debout, sur place ou en déplacement, avec ou sans musique.

Prix à la carte de chaque atelier de 50 mn : 25€





Inner peace

Frantic pace of life? Physical and mental fatigue? Recurring tensions, ageing...all lead to a state of fatigue and physical and mental exhaustion. The benefits of water combined with a holistic treatment programme help soothe tensions and restore a sense of inner harmony. A break is the perfect place to begin a journey towards improved wellbeing thanks to new resolutions and self-care habits. Read on to find out what some inspired thalassotherapy centres have created this year!

Thermes Marins de Saint-Malo: 2020 Sea & Meditation Break

The new package "Sea & Meditation" was designed to restore both physical and mental energy levels, combining mindful meditation with the benefits of thalassotherapy and Spa treatments in a relaxing environment facing the majestic bay of Saint-Malo. By learning how to better use the mind's resources and thanks to deeply relaxing treatments, you feel serene, rested and liberated from the negative effects of stress (6 days, 12 thalassotherapy treatment and 13 hours of meditation sessions. Weekends: 2 days, 3 treatments and 3 hours of meditation sessions.)

Wellbeing thanks to Chinese Medicine at Thalasso & Spa Barrière Deauville

The Spa Diane Barrière Deauville with Aerial Wellbeing for the Future™ offers a whole new approach to wellbeing. Because each person is unique, treatments are based on Traditional Chinese Medicine to adapt the protocols according to the individual's constitution. Case in point with the Aculaser that stimulates the various energy points of the body without using needles but via infrared technology.

Alliance Pornic: Women in balance

With the Women in balance programme, Alliance Pornic Resort Hotel Thalasso & Spa is helping women better understand their needs and let go of the tensions that are blocking their wellbeing. Two approaches are offered:

1. Gestalt, a therapeutic approach that helps gain a global perspective of oneself to better understand our mechanisms, through three workshops for women and Pilates sessions.
2. Hormone Yoga therapy, a method that naturally stimulates hormone production to reduce aches and pains, reconnect to the body and cultivate inner vitality (6 days - 30 treatments).

Mind-soothing workshops at Thalazur Carnac

Thalazur Carnac has always been at the forefront of holistic therapies in thalassotherapy. This year, the resort has created new workshops to soothe the mind and increase self-awareness.

1. Sound Journey where the practitioner uses sounds, vibrations (bowls, chimes...) and mantras to ground, boost energy flow and let go of emotions.
2. Mindful movement, a workshop at the intersection of yoga and dance to experience movement in the present moment. The workshop flows through different phases: relaxation, exploring physical sensitivity, floor and standing work, in one place and travelling from one place to another, with or without music.



Thalasso Concarneau : puiser sa force dans l'univers marin

Reminéraliser son organisme et le détoxifier, s'oxygéner, se recharger en énergies positives... les bénéfices sont décuplés avec ce programme de reminéralisation, proposé par Thalasso Concarneau et qui puise sa force dans l'univers marin. Les soins d'eau, d'algues et l'huile enrichie en magnésium marin reboostent le bien-être physique et psychique. Les modes d'absorption de ces minéraux et oligo-éléments sont multiples :

Par voie transcutanée : un bain d'eau de mer à 37°/38° favorise l'élimination des déchets et l'absorption des oligo-éléments et sels minéraux marins. Les soins d'algues accélèrent l'élimination des toxines. L'application d'huile de massage enrichie en magnésium marin diminue la fatigue, booste l'énergie et améliore la qualité de sommeil.

Par voie respiratoire : l'air marin est riche en ions négatifs qui purifient l'air et sont facilement assimilables. Apprendre comment bien respirer cet air le temps d'une balade en bord de mer. Enfin, l'absorption par voie orale d'ampoules Océane Thalgo, un plasma marin hypertonique, amplifie les bénéfices de l'océan. Tout est réuni pour tirer le meilleur d'un séjour thalasso sensoriel et hypra reminéralisant (6 jours-24 soins- 2 jours-6 soins).

“

Les modes d'absorption de ces minéraux et oligo-éléments sont multiples

Thalasso Concarneau: Finding strength in the marine environment

Detoxify and remineralise the body, boost oxygen levels and recharge in positive energies... the benefits of Thalasso Concarneau's remineralisation programme seem unlimited thanks to a multitude of approaches to deliver minerals and trace elements to the body:

Transcutaneous delivery: a seawater bath heated at 37-38°C increases the elimination of toxins and the absorption of marine minerals and trace elements. Algae treatments accelerate the elimination of toxins. The application of massage oil enriched with marine magnesium erases fatigue, boosts energy levels and improves sleep quality.

Through breathing: sea air is rich in negative ions that purify the air and are easily absorbed.

Lastly, oral absorption with the Océane Thalgo vials of hypertonic marine plasma that amplifies the benefits of the ocean.

Les courts séjours en Thalasso

La mini cure d'une durée de 3 à 4 jours est un format intermédiaire entre la cure classique de 6 jours et le week-end thalasso. Ce court séjour en thalasso se décline sur plusieurs univers. Voici le zoom sur les nouveautés 2020.

L'Odyssée Minceur à La Baule

Véritable parenthèse de bien-être, de détente et de prévention, le programme Odyssée Minceur de 4 jours, proposé par Thalasso & Spa Barrière Royal à La Baule est idéal pour une remise en forme complète. Il a pour objectif d'ajuster des réflexes alimentaires et proposer de faire le travail sur soi pour amorcer une perte de poids. Chaque jour le centre propose 2 soins fondamentaux thalasso minceur, un soin amincissant au choix (massage amincissant, massage sous-marin minceur, Watermass ou séance de cellulite M6), une activité coachée en petit groupe en piscine d'eau de mer chauffée et une activité cardio en petite groupe en salle de fitness ou sur la plage. Ce programme journalier est complété par une consultation médicale, un bilan nutritionnel *Be O'check* complet avec une diététicienne, un diagnostic de peau *Imetric* by *Thalgo*, un bilan forme connecté *Neo Health* avec un coach sportif et un gommage des *Océans* by *Thalgo*.

Ode à la liberté au Miramar La Cigale

Loin du bruit et du chahut des villes, dans une nature préservée, bordé par l'Océan et entouré d'un lac marin, le Miramar La Cigale propose un nouveau programme de 4 jours, la Cure Privilège. Au menu une palette de 38 soins dans laquelle le curiste puise et compose son propre programme, avec la possibilité de sélectionner plusieurs fois le même soin, sans interdictions. Cette cure 100% personnalisée se prépare 15 jours avant l'arrivée. Riche en massages et en soins individuels, c'est une expérience inoubliable.

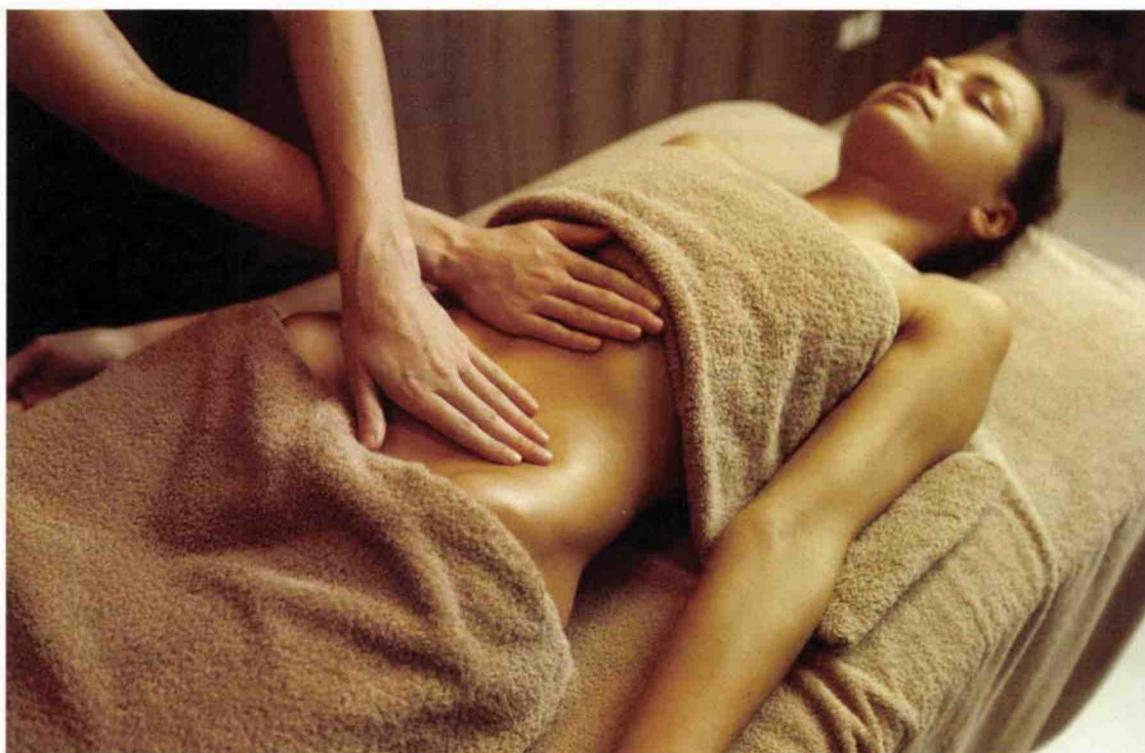
Sur la base de 4 jours et 4 nuits, le programme est composé de 7 soins essentiels (au choix : bains, lit sensoriel, douche sous-marine, I Pulse, gommage, enveloppement et *Iyashi Dôme*), 4 soins détente évasion beauté (au choix : massage du monde, soin visage, relaxation marine...) et un soin exclusif (au choix : massage signature et massage du monde 75' ou soin visage 90').

Prendre soin de son ventre avec Côté Thalasso

L'Harmonie du moi-ventre, une cure phare du groupe Côté Thalasso est spécialement conçue pour aider le ventre (nommé souvent notre 2e cerveau) à se reconnecter, à s'harmoniser avec le reste du corps et retrouver son énergie vitale. En 2020 cette cure sera proposée en format court de 3 jours avec 8 soins individuels au programme : 2 modelages harmonie du ventre au magnésium marin, un modelage pijat képala, un modelage pieds mains, un modelage sous pluie marine, une douche à jet drainante, deux enveloppements d'algues reminéralisantes et un accès illimité à l'espace forme marin.

Faire le plein d'énergie sur la Côte Basque

Face au spectacle des surfeurs, la Thalasso Serge Blanco joue la carte de l'art de vivre en toute quiétude. La mini cure Essentielle de 4 jours est une référence proposée par la Thalasso Serge Blanco, celle qui optimise les bienfaits des soins et des éléments marins. Un programme riche en soins fondamentaux, qui apporte tonus et vitalité. Au programme : deux bains hydromassants, deux bains reminéralisants, quatre douches à jet toniques, deux applications de boues marines auto-chauffantes ou enveloppements revitalisants aux algues. Côté soins relaxants : quatre affusions marines, un massage relaxant et un massage sous affusion marine sont prévus.



(WELLNESS LAB) Spécial Thermalies 2020

Short thalassotherapy stays

The short 3 or 4-day break is the intermediary option between the classic 6-day programme and the weekend stay. The short thalassotherapy stay can take many forms. Here we focus on what's new in 2020.

Slimming Odyssey at La Baule

The 4-day Slimming Odyssey programme at Thalasso & Spa Barrière Royal in La Baule was designed to help people adjust their eating habits and practice positive self-talk to kick start the weight loss process. Each day, two fundamental thalassotherapy treatments, the choice of one slimming therapy and, with a coach, one small group fitness session in the heated seawater pool and one cardio session at the gym or on the beach.

This daily programme is completed with a medical consultation, the comprehensive *Be O'check* nutritional assessment with a dietician, the *Imetric by Thalgo* skin diagnosis, the smart fitness assessment Neo Health with a personal trainer and the *Oceans by Thalgo* body scrub.

Ode to freedom at Miramar La Cigale

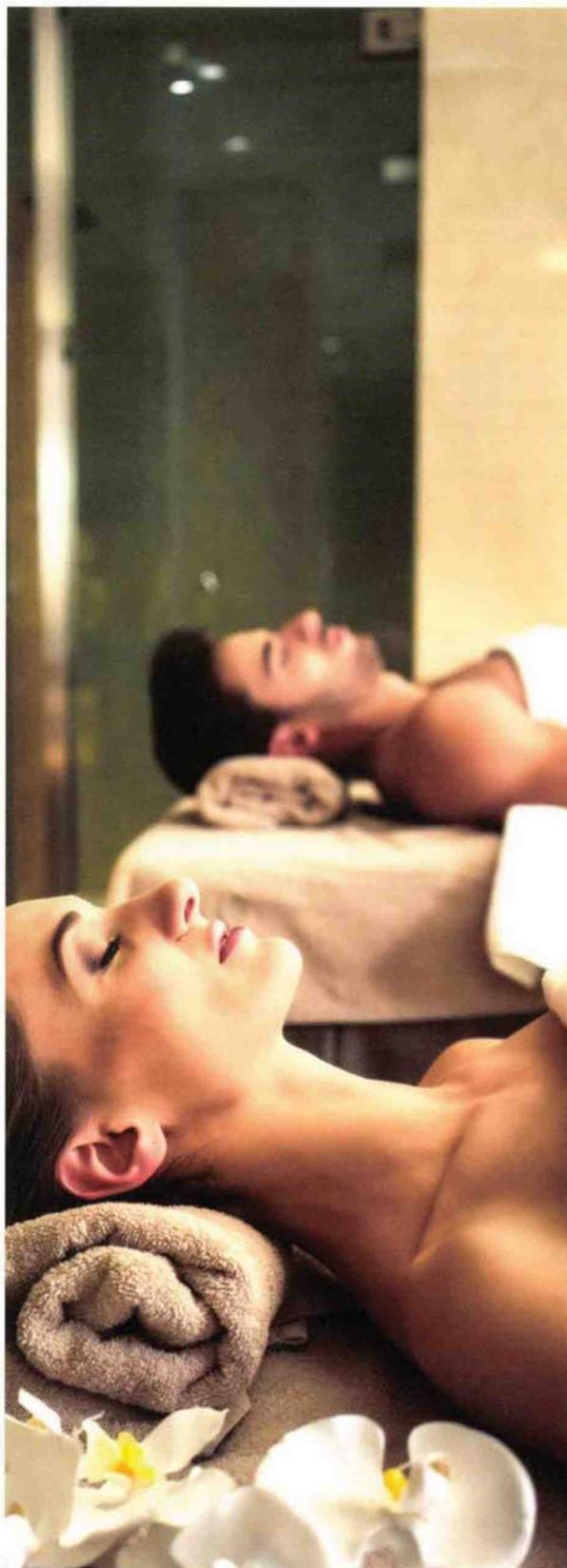
Miramar La Cigale's new 4-day programme is called *Cure Privilege*. Clients can choose and compose their very own experience from a menu of 58 treatments, with the possibility of selecting the same treatment several times, no restrictions whatsoever. This 100% personal treatment programme is prepared at least 15 days before the day of arrival. With many massages and pampering treatments, it is an unforgettable experience.

Taking care of the gut with Côté Thalasso

Harmony of the stomach, a popular treatment programme by the group Côté Thalasso, was specially designed to help the stomach (often referred to as our second brain) to reconnect and be in harmony with the rest of the body in order to restore our vital energy. In 2020, this programme will be offered in a shorter, 3-day programme with 8 individual treatments including: 2 stomach harmony massages with marine magnesium, the *pijat kepala* scalp massage, a foot and hand massage, a massage performed under a seawater Vichy shower, draining shower jet massage, two remineralising algae wraps and unlimited access to the thalassotherapy facilities.

Recharge your batteries on the Basque Coast

The 4-day Essential programme is a gold standard classic at Thalasso Serge Blanco that optimises all the benefits of seawater and its minerals. On the menu: two hydromassage baths, two remineralising baths, four invigorating shower jet massages, two applications of self-heating marine mud packs or invigorating algae wraps. Relaxing treatments include four Vichy showers, a relaxing body massage and a massage performed under a seawater Vichy shower.





Alimenter son corps en oxygène à Thalazur Cabourg

Pollution, stress, tabac... avec nos modes de vie, il n'est pas toujours évident de respirer un air sain. En 2020 Thalazur Cabourg propose un séjour spécialement conçu pour les citadins : Escale Oxygène et Mer. Axé sur l'oxygénation, ce programme de 3 jours propose différents ateliers et soins liés à la respiration et à la reprise d'énergie. La mini cure est composée de deux séances d'oxygénation hyperbare by Kino B (*cf. notre encadré*), un gommage sous pluie fine d'eau de mer, un modelage suédois, une séance de lyashi Dôme, un enveloppement reminéralisant, une marche oxygénante ou un atelier du souffle, un bain reminéralisant à la gelée d'algue aux huiles essentielles d'eucalyptus et de romarin et un soin du visage Oxygène Lumière by Thalgo.

Supply your body with oxygen at Thalazur Cabourg

In 2020, Thalazur Cabourg will be offering an especially designed stay for city-dwellers: the Oxygen and Sea Port of Call. Based on oxygenation, this 3-day programme offers different workshops and treatments linked to breathing and regaining energy. The short treatment programme is made up of two sessions of hyperbaric oxygen therapy by Kino B (see our sidebar), a body scrub under a fine seawater mist, a Swedish massage, an lyashi Dôme session, a remineralising body wrap, an oxygenating walk or breathing workshop, a remineralising bath with seaweed gel containing eucalyptus and rosemary essential oils, and an Oxygen Light facial by Thalgo.