



# spa thalasso

La thalasso n'en finit pas d'évoluer ! Des cures santé, du sport, des soins, des massages, de la nutrition... Voici tout ce que nous vous proposons dans cette rubrique !

## LE SPORT, LE MEILLEUR ALLIÉ DE L'HIVER

Peggy Derval, coach sportive au Valdys Resort Roscoff, délivre ses meilleurs conseils aux clients de la thalasso pour traverser la saison en pleine forme.



En hiver, la baisse du moral est principalement due au manque de lumière. Pour bien fixer la vitamine D que nous procure le soleil, il faut profiter autant que possible des moments d'ensoleillement pour faire des activités en extérieur... C'est bon pour le moral ! En plus de jouer un rôle essentiel sur le mental, la vitamine D joue également un rôle important pour les os et protège notamment de l'ostéoporose, qui touche souvent les femmes assez tôt dans la vie. Pour celles et ceux qui ne voient pas le soleil aussi souvent qu'ils le voudraient, il existe toujours des ampoules de cette fameuse vitamine D, qui renforce également le système immunitaire.

### LES BÉNÉFICES DU SÉJOUR FORME & DÉTENTE

Pendant ce séjour, tous les outils sont mis à la disposition du client pour travailler son bien-être dans son intégralité, et qu'il reparte en forme et détendu ! Pour le corps, des séances d'activités aquatiques dans une eau de mer chauffée à 30°C sont incluses. C'est la température idéale pour que les minéraux de l'eau de mer soient absorbés via les pores de la peau... Iode, fer, sélénium et magnésium sont le cocktail parfait pour reminéraliser l'organisme et repartir sur de bonnes bases. Pour l'esprit, la séance de yoga en groupe de 9 clients permet de répondre à plusieurs objectifs : l'assouplissement du corps, la musculation (toujours en douceur) et une meilleure oxygénation de l'organisme. Bien entendu, les exercices sont adaptés aux possibilités de chacun, il faut que cela reste un plaisir. En parallèle, les séances de sophro-relaxation leur permettent de se détendre en profondeur, du haut du crâne jusqu'au bout des pieds, on pourrait presque

parler d'hypnose ! Ajoutez à cela le cadre idyllique de l'établissement situé face à l'île de Batz, les embruns et le doux son des vagues : le dépaysement est garanti.

### LE RÔLE DE L'AIR MARIN SUR LA DÉTENTE DE L'ORGANISME

Les embruns que les clients ont la chance de respirer tous les jours ici à Roscoff sont chargés d'ions négatifs et de sels minéraux qui nettoient et purifient le système respiratoire. Pour profiter des bienfaits de l'air iodé, les curistes doivent prendre le temps de se balader une trentaine de minutes tous les jours. Marcher, c'est entretenir son corps et son système cardiovasculaire.

### ET LA RESPIRATION ?

Beaucoup de client ne respirent pas correctement. Plus précisément, ils ont une respiration thoracique, voire claviculaire. C'est un réflexe naturel dû au stress. Cette respiration ne permet pas de gonfler pleinement les poumons et n'oxygène donc pas l'organisme aussi bien que prévu, entraînant souvent une sensation d'oppression, de stress... Pour mieux respirer, il faut adopter la respiration abdominale, qui consiste à gonfler l'abdomen à chaque inspiration. C'est une technique qui est travaillée systématiquement dans les séances de yoga et de sophro-relaxation.

### LE SÉJOUR STARTER SPORT, UN ALLIÉ POUR ÊTRE EN PLEINE FORME

L'une des clés d'une bonne forme, c'est de rester actif ! Pendant le séjour Starter Sport, le but est de retrouver ou améliorer la mobilité pour renouer avec une activité physique bénéfique pour l'organisme. Le rendez-vous de coaching qui ouvre le séjour permet d'identifier les attentes et les besoins des clients pour s'adapter à leurs possibilités. En complément des séances de sport, les soins de thalasso viennent compléter le séjour dans le but de faciliter la récupération et renforcer l'organisme, pour une action combinée au service du bien-être. Parmi les soins phares du programme, la cryothérapie permet d'éliminer les amas graisseux, souvent à l'origine de problèmes circulatoires. Cette technique pointue qui expose l'ensemble du corps (à l'exception de la tête) à un froid extrême pendant seulement 3 minutes est également efficace pour lutter contre les troubles du sommeil, la dépression, l'anxiété...





## LE KANSA WAND À PORNIC

Alliance Pornic Hôtel Thalasso & Spa propose un nouveau soin ayurvédique : le Kansa Wand.

Cette technique de massage du visage, du cou et du décolleté allie l'oléation d'huile chaude avec l'utilisation d'un bol kansu adapté au visage. L'alliage des métaux du bol (étain, cuivre et bronze) stimule les points marmas. Ces points situés sur le visage sont utilisés dans les massages ayurvédiques indiens et permettent un drainage efficace pour évacuer les toxines de la peau, l'élimination d'imperfections et l'équilibre du pH cutané. 50 min, 105 €.

## YOGA ET THALASSOTHÉRAPIE À SAINT-JEAN-DE-LUZ

Thalazur Saint Jean-de-Luz propose une nouvelle cure de 6 jours, associant yoga et thalassothérapie.

Le curiste bénéficie d'une recharge minérale en plus du bénéfice physique et mental que procure le yoga. Cette activité sportive ouvre une nouvelle perspective pour améliorer le quotidien et aborder une nouvelle philosophie de vie. La thalassothérapie et le yoga sont un duo parfait pour prendre soin de soi.

## RENCONTRE AYURVÉDIQUE À HENDAYE

La cure Rencontre Ayurvedique est idéale pour s'ouvrir vers de nouveaux horizons sensoriels.

Elle permet de restaurer l'équilibre physique, mental et émotionnel. Grâce à un protocole de soins sur-mesure établi selon les doshas, chacun retrouve le chemin d'une harmonie intérieure et redonne les moyens à son organisme de mieux fonctionner.

## SÉJOUR AYURVEDA À PORNICHET

Le Valdys Resort Pornichet-Baie de la Baule a conçu le Séjour Ayurveda (6 jours).

Ce séjour permet au client de reconquérir son harmonie intérieure en capitalisant sur les bienfaits du grand air conjugué à la puissante médecine ayurvédique. Il propose un programme adapté en fonction de ses doshas afin de rééquilibrer le plus justement ses énergies. Soins du corps et de l'esprit assurent une sensation profonde de bien-être.



Photo: semibodyk

## LES ADOS EN THALASSO

Les centres de thalassothérapie s'intéressent aux ados et conçoivent pour eux des soins qui leur sont parfaitement adaptés.

### AU CENTRE DE THALASSO D'ANGLÈT

Le centre de thalasso d'Anglet accueille les ados à partir de 14 ans pour un Massage Ado (effleurage du dos à visée relaxante), l'Instant Ado-3 soins sur 1 demi-journée (bain relaxant et douche, massage ado), Thalasso Ado Zen - (12 soins sur 6 jours dont 10 soins de thalassothérapie et 2 soins de bien-être).

### À LA THALASSA BIARRITZ

Thalassa Biarritz propose aux ados, toujours à partir de 14 ans, le Flash Ado - 3 soins sur 1 demi-journée : bain relaxant, douche sous-affusion et massage Relax Ado.

### À LA THALASSO CONCARNEAU

Thalasso Concarneau avec l'Escapade Ado, pour les jeunes de 14/15 ans, offre un court séjour de 2 jours avec 6 soins (bain hydromassant, modelage aromatique relaxant...). Ce séjour, à réaliser avec un adulte, permet à l'ado de s'initier aux bienfaits de la thalassothérapie avec une prise en charge adaptée à leur âge. C'est l'occasion de se relaxer et d'évacuer le stress – à l'approche des examens par exemple – de profiter de la mer pendant les vacances scolaires ou le temps d'un week-end et de partager d'agréables moments en famille.

### AU RELAIS THALASSO HENDAYE

- Les Thermes Marins de Saint-Malo, avec le Forfait Ado Détente, proposent des soins thalasso et spa relaxants pour se détendre et déstresser. Une semaine de 5 jours pour des adolescents de 14 à 18 ans. Parmi les soins : bains jets aux algues, affusions dynamiques, enveloppements d'algues, soin visage Oxygénation Marine (50 mn), modelage corps relaxant (30 mn), Ondorelax ou drainages marins.  
 - Le Forfait Ado Équilibre associe des soins de thalasso et des activités physiques pour des adolescents qui souhaitent perdre du poids ou renouer avec leur corps sur une semaine de 5 jours. Entretiens avec le nutritionniste, le médecin et l'éducateur sportif, bains jets aux algues, affusions dynamiques ou drainages marins, enveloppements d'algues, Ondorelax, séances de training aquatique, accès aux ateliers des chefs (cuisine et pâtisserie) et conférence diététique. Activités incluses dans le séjour : parcours aqua-tonic, hammam, sauna, mais aussi espace forme, brouillard marin, piscine de détente...

### À LA THALASSO PRÉVITHAL

Pour sa cure Ado, Thalasso Prévithal prévoit 3 soins en une journée. Cette escale, adaptée aux adolescents de 13 à 17 ans, apporte bien-être et relâchement. Le soin visage aux actifs d'origine naturelle redonne à la peau confort et hydratation, grâce à l'huile de coton et de prune bio, enrichie en vitamine E et provitamine B5.

## LA MICRONUTRITION ET SES BIENFAITS

Favoriser sa santé en optimisant son alimentation, c'est tout le principe de la micronutrition. Valdys Resort propose à tous Le Dr Michèle Marchaland, médecin nutritionniste de Valdys Resort Roscoff, vous délivre ses conseils.



Une alimentation variée.

40

### COMMENT AVOIR UNE ALIMENTATION SANS CARENCES NI EXCÈS ?

Pour commencer, il faut consommer cinq fruits et légumes par jour ! Dans un premier temps, bien manger, c'est manger varié. En multipliant les apports, nous avons plus de chance d'absorber tous les éléments essentiels pour que notre corps fonctionne parfaitement. Dans un second temps, bien manger, c'est aussi bien mastiquer. La mastication stimule les enzymes qui assurent la prédigestion. Cette étape est absolument indispensable pour tout le reste de la digestion puisqu'elle optimise l'absorption des micronutriments. L'aliment sert à transporter les nutriments. Si l'on ne mâche pas suffisamment, l'absorption des nutriments ne se fait pas entièrement, les protéines entre autres sont mal digérées. Au final, cette mauvaise absorption fait travailler le système digestif plus qu'il ne le devrait et entraîne une surconsommation de micronutriments. En bout de chaîne, c'est notre précieux foie qui est impacté par la gestion d'une trop grande quantité de toxines. Pour finir, c'est le système digestif et la flore intestinale qui en subissent les conséquences.

### LES OBJECTIFS DU SÉJOUR MICRONUTRITION

Les curistes viennent pour une remise en forme. Nous utilisons tous les leviers à notre disposition pour leur permettre de retrouver une santé de fer ! En travaillant sur le mode de vie de la personne, nous sommes en mesure de modifier l'expression de certains gènes pour améliorer la santé sur le long terme. En adaptant l'alimentation, bien sûr, l'activité sportive et le mode de vie, nous aidons les curistes à retrouver la forme ! L'expertise médicale que nous mettons à leur service ne s'arrête pas lorsqu'ils ont franchi les portes de l'établissement.

Pour ceux qui le souhaitent, nous réalisons un suivi pour faire perdurer les bénéfices du séjour Micronutrition.

### EN QUOI LA THALASSO ET LA MICRONUTRITION SONT-ELLES COMPLÉMENTAIRES ?

En thalassothérapie, le corps et l'esprit se détendent et se reposent, c'est le moment idéal pour repartir sur des bases saines. Le séjour Micronutrition est hyper-personnalisé, avec un bilan sanguin prescrit plusieurs semaines en amont, puis une consultation de micronutrition dès le premier jour de la cure. Cet échange va nous permettre d'adapter les soins ou encore les menus, pour permettre à chacun de tirer un maximum de bénéfices à l'issue du séjour.

\*

Enfin, la thalasso, c'est aussi le fruit des recherches du Docteur Bagot, réalisées ici-même à Roscoff il y a plus de 120 ans ! Une fois chauffée à 37°C, l'eau de mer permet de dilater les pores de la peau, pour permettre la pénétration des oligoéléments dans l'organisme, et le reminéraliser. Ajoutez à cela les soins à base d'eau de mer et les massages reminéralisants : vous obtenez le parfait cocktail pour recharger les batteries !

### LES TYPES D'ALIMENTS À ÉVITER ET À PRIVILÉGIER

Prenons l'exemple du petit-déjeuner : nous savons que plus un aliment est transformé et raffiné, moins il comprend de micronutriments, les calories qu'il apporte sont vides. Le pain blanc qui rythme les matins de tant de Français ne se compose en fait que de farine et de sucre. Après un petit-déjeuner composé de pain blanc, l'organisme fait une hyperglycémie réactionnelle, c'est-à-dire que le taux de sucre dans le sang monte en flèche, avant de redescendre aussi vite, pouvant



apprendre à manger pour n'avoir ni carence ni excès.

causer le fameux «coup de barre» de 10 h ou même des crises d'hypoglycémie, C'est un vrai cercle vicieux ! Pour rester en forme toute la matinée, nous préconisons de privilégier le pain complet. Sa farine non raffinée et son faible indice glycémique demandent une digestion plus longue à l'organisme qu'un pain blanc, le sucre est donc diffusé de manière plus étalée dans le temps, évitant ainsi le pic glycémique. Pour celles et ceux qui veulent aller jusqu'au bout pour leur santé, je recommande de favoriser le pain complet et bio, pour une consommation quotidienne.

#### Bon à savoir

- Le petit-déjeuner doit être protéiné pour augmenter naturellement la dopamine, le starter dont on a besoin pour rester concentré et motivé. Les oléagineux comme les amandes, les noix, les noisettes... sont également intéressants.
- Le midi, lors du déjeuner, nous conseillons de privilégier les fruits et légumes colorés, par exemple les orangés (carottes, potimarrons, etc.) riches en bêta-carotène, les fruits bleus, riches en polyphénol, sans oublier les protéines, carburant indispensable à l'organisme. On les trouve dans la viande, les œufs, le poisson ou encore les produits laitiers.
- Le goûter est une composante essentielle de la journée, et pas que pour les enfants ! Manger sucré, c'est booster son taux de sérotonine, précurseur de la mélatonine (l'hormone du sommeil) qui apparaît dès 17 h. La nuit se prépare dès le matin ! Pour un goûter, je recommande le chocolat noir ou les fruits secs.

### À propos de Valdys Resort Hôtel Thalasso & Spa

Valdys Resort Hôtel Thalasso & Spa est né de la volonté d'un groupe familial de perpétuer le savoir-faire et l'art de valoriser les bienfaits de la mer pour accompagner toute personne en quête de mieux-être. La marque Valdys porte une identité, une philosophie, une histoire qui a commencé en 1899 à Roscoff par la création de la première offre de soins par la mer, la genèse de la thalassothérapie. S'entourant de professionnels de santé et d'experts de l'esthétique, Valdys a développé son offre dans ses centres de Roscoff et Douarnenez dans le Finistère, de Pornichet - Baie de La Baule en Loire-Atlantique et de Saint-Jean-de-Monts en Vendée. Chaque centre Valdys propose une offre complète : hôtellerie, restauration, spa, séminaire et bien entendu la thalassothérapie, son cœur de métier.

## SPÉCIAL SAINT-VALENTIN

Valdys Resort célèbre la Saint-Valentin avec trois coffrets exclusifs pour se ressourcer et se détendre avec sa moitié.



Photo BGS/stock72

En février, le groupe familial de thalassothérapie Valdys Resort sort le grand jeu pour tous les amoureux qui veulent prendre soin d'eux et de leur moitié. Au programme au cœur de ces trois coffrets : bien-être, détente, repos et le meilleur de la thalasso. Ces trois coffrets feront des heureux : dîner en amoureux, massage en duo, bain hydromassant à deux, accès au spa marin et autres surprises sont à découvrir. Une parenthèse enchantée à partager avec celui ou celle que l'on aime pour respirer quelques jours loin du quotidien. Prix des coffrets : 450 à 1190 €.

## MASSAGES AUTOUR DU MONDE À PORNICHET

Le nouveau programme Séjour Traversée autour du Monde du Relais Thalasso Château les Tourelles à Pornichet entraîne ses clients dans une évasion salutaire et éminemment relaxante.

- Deux soins de thalasso par jour, dont un gommage le premier jour pour faire peau neuve et se préparer aux aventures à venir, sous forme de massages de 50 min chacun.
- 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, suivi d'un massage dans la plus pure tradition.
- Puis direction l'Asie avec un massage balinaï, associant techniques ayurvédiques et chinoises.
- Escalade en Australie avec un massage Océanie, inspirées 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. Cure de 5 jours.

## UNE ANALYSE BASÉE SUR L'ADN

Dans le cadre de la cure Équilibre Santé, la Thalasso Pornic propose le GniomCheck, la première analyse du microbiotique intestinal basée sur l'ADN et permettant des recommandations personnalisées.

Le GniomCheck permet une étude de la flore intestinale, essentielle à la santé et au bien-être. Équilibre des bactéries intestinales, indicateur d'inflammation et de constipation, intégrité de la muqueuse intestinale, vitamines, système immunitaire, propension à développer des intolérances, type de microbiote, tendance à prendre du poids, alimentation et digestion, équilibre émotionnel et sommeil... autant d'éléments étudiés par le GniomCheck. Conçu pour des personnes

âgées de 14 ans et plus, le Kit GniomCheck d'une utilisation facile permet un prélèvement d'échantillon en toute tranquillité chez soi avant de l'envoyer au laboratoire via une enveloppe intégrée au kit. Les résultats peuvent être consultés 3 à 4 semaines après. Des recommandations personnalisées sont proposées avec un programme alimentaire adapté. Avec la cure Équilibre Santé, Thalasso Pornic innove et perfectionne le panel de ses soins à la pointe des dernières technologies.

## MÉDECINE TRADITIONNELLE HINDOUISTE À BIARRITZ

Le nouvel espace Thal'Sens de Biarritz Thalmar propose un ensemble de soins, issus de la médecine traditionnelle hindouiste, de 50 à 75 min :

- Soins Malibu massage corporel et apaisant,
- Soins Shiva, massage corporel énergétique indien, pour rééquilibrer le flux énergétique interne, stimuler le cerveau et harmoniser les chakras,
- Soins Shiatsu bien-être, digitopuncture et travail corporel doux, pour stimuler la respiration et les défenses immunitaires tout en agissant sur l'anxiété, la dépression, la fatigue, la mauvaise humeur et la fibromyalgie,
- Soins Thai bien-être, 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,
- Soins Brahama, massage des jambes et des pieds, pour lutter contre les jambes lourdes et rééquilibrer la circulation sanguine.

42

## RELAXATION IMMERSIVE À DINARD

Thalassa Dinard enrichit ses trois cures phares Mer du Sommeil, Lâcher-Preise et Bain de Jouvence, par un dispositif thérapeutique de réalité virtuelle.

La réalité virtuelle est définie comme une technologie qui simule la présence physique d'un utilisateur dans un environnement créé artificiellement par des logiciels. Le client peut interagir avec cet environnement, ce qui permet une expérience sensorielle, qui peut inclure la vue, le toucher, l'ouïe et l'odorat. Le but de la réalité virtuelle est de permettre de vivre une expérience d'immersion intense. C'est une alliance unique des approches traditionnelles de sophrologie et des dernières innovations technologiques. La Société Convergence a développé une solution à la pointe de l'innovation technologique, non médicamenteuse, évolutive, adaptable, mobile (sans fil et sans connexion Internet) permettant d'améliorer le bien-être (prévention santé) et le mieux-être (amélioration santé). Guidé par la voix d'une sophrologue, c'est un véritable voyage dans une bulle de bien-être en temps record.



spa

# LE SPA DU PLUS BEL HÔTEL DE PORTO

Par Michèle de LATTRE

La Maison Albar Hôtels Le Monumental \*\*\*\*\* a tout pour plaire : un emplacement prestigieux sur l'avenue principale, Avenida dos Aliados, au cœur du Porto historique, un style Art Nouveau-Art Déco et une façade néo-gothique superbes, une table étoilée Michelin, un spa d'exception... le tout flambant neuf.



## DEPUIS 1931

Floris Boyen, son Directeur General Manager, qui dirige avec brio ce somptueux hôtel, vous raconte son histoire : «L'ouverture du Café Monumental date de 1931. C'était un vrai café, inspiré des grandes villes d'Europe : Budapest, Paris... Les Portugais venaient boire un

café, en costume trois pièces et chapeau. 1931, c'était l'Art Déco, l'Art Nouveau, les années folles. Le Café Monumental est tombé et a été abandonné dans les années 60. En 2012, il a été racheté et a fait l'objet de six ans de travaux. Seule la façade a été conservée, tout le reste a été entièrement rénové. La Maison Albar Hotels Le Monumental de Porto a ouvert en novembre 2018. Il est absolument neuf. Il possède 63 chambres et 13 suites, deux restaurants, deux bars américains et un magnifique spa, composé d'une piscine intérieure de 11 x 7 m., chauffée à 30°, d'un sauna, d'un hammam et de trois cabines de soins. C'est un 5\*\*\*\* (Luxe). Hélas, la catégorie Luxe n'existe pas au Portugal. Il y a une liste de critères : si l'hôtel réunit 500 points, il a 5\*\*\*\*\*, mais s'il réunit 800 points, comme le Monumental a eu, il a aussi 5\*\*\*\*\* ! Donc, en réalité, c'est bien un palace !».





## LE SPA DU MONUMENTAL VU PAR SUSANA QUEIROS, SPA MANAGER



### UN PARCOURS INTERNATIONAL

J'ai commencé par être kiné et j'ai travaillé dans un cabinet près de Porto. Puis, en 2007, j'ai compris que j'avais besoin de gaieté, de wellness, de quelque chose d'autre... Et comme j'adore voyager, j'ai fait un

training pour aller sur des bateaux de croisières, dont La Costa. Puis je suis allée en Suisse, à Verbier, et après j'ai fait l'ouverture d'un centre de wellness à Chypre. Je suis partie aux Seychelles, pendant un an et demi, sur l'île Desroches, un atoll privé avec un hôtel et un grand spa. Il n'y avait pas de réseau pour le téléphone, ni Internet. Parmi les 300 employés, je me suis fait beaucoup d'amis. C'était super comme expérience. Après les Seychelles, je suis partie aux Maldives et j'ai travaillé dans trois hôtels en tant que spa manager. Après, je suis revenue au Portugal et je suis restée un an pour me reposer du travail intensif que j'avais fourni et pour prendre soin de moi.

Je suis arrivée ici, au Monumental, en septembre 2019. Je suis ravie, j'adore ce que je fais, j'adore l'hôtel et j'adore voir les clients contents !

### POURQUOI VENIR DANS LE SPA DU MONUMENTAL ?

Il existe à Porto une vraie culture du bien-être. Nous l'offrons à nos clients de l'hôtel et aussi à nos clients extérieurs et, en plus, nous avons une zone aquatique avec une grande piscine, chauffée à 30°, un sauna et un hammam. Il n'y en a pas beaucoup à Porto. Notre piscine est très calme, ce n'est pas une piscine sportive, nos clients l'apprécient pour cela. Ils préfèrent ne pas être avec beaucoup de monde.

### LE SECRET DE LA REUSSITE DU SPA

Beaucoup de clients nous suivent (en plus des clients de l'hôtel, nous avons des memberships). Tous nos soins, massages et soins visage, sont très personnalisés. Nous comprenons ce que les clients recherchent, nous nous adaptons et nous répondons à leur demande. Ainsi, par exemple, pour notre massage signature Monumental, nous utilisons des techniques différentes selon le problème de notre client. Si un client nous dit avoir des contractions dans la nuque, dans ce cas, nous travaillons vraiment beaucoup cette zone avec des étirements, l'application de pierres chaudes, etc. Si, par exemple, un client veut un massage relaxant parce qu'il a du mal à s'endormir, nous lui faisons un massage relaxant ayurvédique.

Nous demandons à nos clients ce qu'ils désirent et après, nous leur faisons le massage ou le soin adéquat.

### LES MEMBERSHIPS DU SPA

Nous avons dix memberships. Nous ne pouvons pas avoir beaucoup plus d'abonnés : maximum quinze si nous voulons conserver notre côté personnalisé et exclusif. Nos memberships sont des clients extérieurs qui habitent à Porto et qui viennent d'une à quatre fois par mois. Tout dépend de leur abonnement. Il existe un abonnement pour ceux qui veulent juste profiter de l'espace aquatique (piscine, sauna, hammam) quand ils le veulent.

### COMMENT ATTIRER LES CLIENTS EXTERIEURS ?

En ce moment, nous sommes particulièrement actifs sur les réseaux sociaux et sur Internet. Notre site a toujours des pop-up, des promotions.

- Par exemple, cette semaine, nous avons la Porto Spa Week avec les six meilleurs spas de Porto et nous faisons ensemble une promotion spéciale.

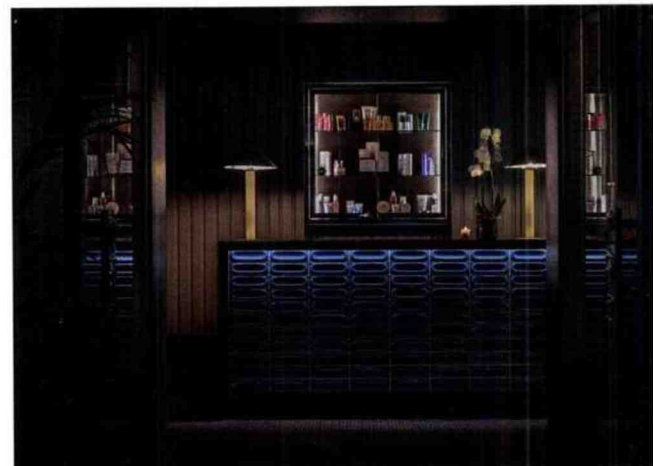
Nous vendons des vouchers, des bons cadeaux à offrir, et nous proposons des soins à un prix spécial pendant cette semaine.

- Tous les mois, nous faisons des promotions, par exemple 20% sur certains produits sélectionnés.

- Et nous avons aussi les influenceuses. →

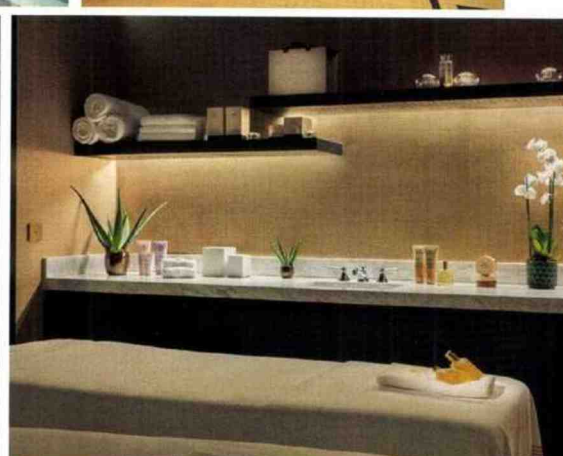
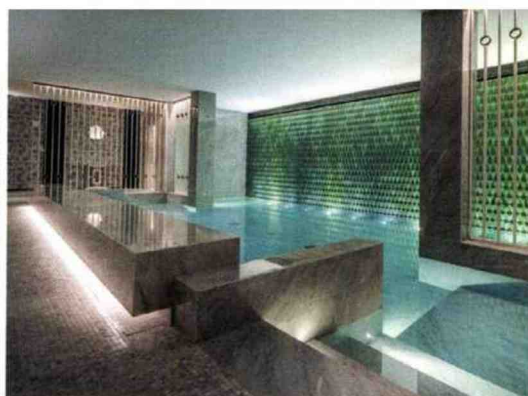
45

*Il existe à Porto  
une vraie culture  
du bien-être*





spa



*Un hôtel sans spa,  
c'est impossible  
aujourd'hui*

#### LA VENTE DES PRODUITS

En ce qui concerne la vente des produits, tout dépend de la recommandation que les spa praticiennes ont fait. Avant le soin, elles doivent poser quelques questions au client pour savoir exactement de quoi il veut profiter et, après, elles doivent recommander les produits. Par exemple, elles peuvent dire : «Pour votre peau, il y a besoin de tel ou tel produit. Vous utilisez déjà ce produit, donc, vous devez ajouter celui-ci pour que votre peau fine soit parfaite».

#### ATTIRER LES CLIENTS DE L'HOTEL

- Désormais, dans les chambres, il y a une brochure avec des QR codes. Avant, il y avait le menu du spa, en version papier remplacée à cause du Covid.  
 - Quand le client arrive à l'hôtel pour son check-in, le concierge lui parle et lui conseille de visiter le spa. Et, après, l'une de nous le renseigne à propos des soins. C'est une conversation personnelle, nous créons une connexion avec notre client, c'est important pour lui et pour nous. Parce que nous voulons vraiment qu'il ait la meilleure des expériences dans notre spa.

#### LES RELATIONS ENTRE LE SPA ET L'HOTEL

Pour que les relations entre le spa et l'hôtel soient bonnes, nous communiquons. Nous établissons des relations avec toutes les équipes de l'hôtel. Nous avons besoin les uns des autres. Presque tous les membres du

personnel de l'hôtel sont venus au spa se faire masser. Quand nous avons des trainings, par exemple, nous avons besoin de faire essayer nos soins et ils viennent ici nous servir de modèles. Parfois, certains d'entre eux viennent parce qu'ils ont mal au dos, par exemple, et qu'ils ont besoin d'un massage.

#### UN CONSEIL AUX DIRIGEANTS DE SPA

On ne peut pas se passer d'un spa dans un hôtel. Le spa est devenu trop important. Je travaille depuis environ 15 ans dans l'univers du spa. Autrefois, les directeurs d'hôtels me disaient : «Non, le spa, c'est juste pour faire un peu d'argent, ça ne vaut pas la peine». Maintenant, le spa, ce n'est plus comme ça, il est désormais très important pour les clients des hôtels. Un hôtel sans spa, c'est impossible aujourd'hui !

#### L'AVENIR DU SPA

C'est impressionnant, la mentalité des gens a complètement changé. Avant, les gens pensaient à faire des massages quand ils avaient des douleurs et ils allaient voir un kiné. Maintenant, ils vont au spa régulièrement pour prévenir tout ce qu'ils peuvent avoir comme douleurs. Donc, ils commencent à protéger leur corps et ça c'est très important. Ils reconnaissent le besoin de venir au spa. On ne voyait pas ça, il y a dix ans, ou même cinq ans, ça n'existait pas. Aujourd'hui, nous avons des vies tellement stressantes que les gens ont besoin de se faire plaisir, de se faire du bien. Donc, le spa est devenu incontournable. C'est vraiment ce que tout le monde pense. ♦