

Wellness

— BY GALYA ORTEGA

Sport, yoga, méditation Les nouvelles voies incontournables dans les Spas

PAR GALYA ORTEGA / 2 AVRIL 2019



Une conférence du Village Spa pour comprendre le courant wellness dans les Spas

« Les **activités physiques** et celles de **sérénité** deviennent de plus en plus importantes dans les **Spas** au point que nous parlons souvent de **wellness centers** à la place de **Spas**. Même dans les grands hôtels, les espaces sont prévus, et deviennent un levier de communication incontournable. Le **yoga** et la **méditation** sont à présent très « à la mode », les **Spas** s'en emparent au point de créer des concepts complets autour de ces pratiques et sont une vraie rentabilité (plusieurs élèves par cours !»

Mais tout ceci n'est pas si simple. Encore faut-il ajouter des activités complémentaires au massages et soins du visage qui soient cohérentes avec le concept et qui soient animées au fil de l'année. La qualité des intervenants est fondamentale, sans quoi ils ne s'intégreront jamais et ne valoriseront pas les activités de soins.



Des intervenants d'expérience qui ont fait leurs preuves dans l'univers du Spa

Carole Primat : Voilà une maitresse d'œuvres ! on dirait qu'elle a tout fait dans



l'univers du **Spa**. Elle a eu son propre Spa urbain à Aix en Provence avec l'intuition que l'univers du sport était indissociable de celui du wellness. Passionnée, elle organisait pour ses clients des journées d'informations sur les médecines douces, la naturopathie et autres techniques aujourd'hui très en vogue. Elle souhaitait déjà offrir dans son « lieu », cette philosophie de vie. Puis la vie l'a amenée à

d'autres expériences qu'elle a diversifiées avec enthousiasme. Sportive assidue depuis son plus jeune âge et convaincue de ses bienfaits dans notre vie de tous les jours, elle est diplômée **Coach sportif** en Power Plate. Depuis

10 ans, Carole est **Spa Consultante** et met à disposition ses compétences et son Savoir Faire, en tenant compte en permanence de l'évolution de notre métier et de ses exigences. Elle est également Formatrice pour une Grande Ecole d'Esthétique où elle forme de



futures Spas Managers qui partiront sur des établissements hôteliers de luxe en France mais surtout à l'étranger. C'est forcément pour toutes ces valeurs qu'elle est aujourd'hui la **Consultante Wellness** de la plus grande marque de Fitness au monde, **LES MILLS**. Elle se charge de mettre en place un concept innovant de Fitness pour les hôtels et les Spas, avec les plus grands acteurs du marché aujourd'hui. « Pour bien vivre, il faut notamment bien manger, bien dormir, prendre soin de son corps et de son esprit et faire du Sport »

Géraldine Desindes : un parcours atypique mais formateur car il lui a permis d'exprimer son authenticité. **Yoga, méditation** mais également l'amour de la



nature, la curiosité pour son fonctionnement, la conscience de sa fragilité; et encore la joie de cuisiner pour la magie des mélanges et des transformations, pour la convivialité et le plaisir de manger. Ajoutons à cela, la conscience du corps et de l'esprit unifiés; enfin la conviction profonde que notre existence a un sens

et que chacun a son rôle à jouer au service des autres. Après une vingtaine d'années dans l'audiovisuel, Géraldine prend le virage et décide de changer

de carrière. Actuellement, elle vit entre Paris et la Bretagne, profitant des nombreuses activités culturelles et intellectuelles d'une grande ville et des leçons de vie que lui donne son choix. Ses trois enfants, aujourd'hui adultes pleins de



vie et de rêves lui apporte aussi beaucoup de satisfactions. Sa compétence pour la **méditation de pleine conscience** lui a fait élaborer des « cures sur la maîtrise de la nutrition et du stress » qu'elle applique depuis plusieurs années en particulier à la **Thalasso de Concarneau**.

Caroline Nagel : Une **yogi** pas comme les autres ! Tout d'abord, elle est



spécialisée dans l'accompagnement pré et post-natal. Après avoir étudié la médecine Ayurvédique durant quelques années, elle se tourna vers les enseignements du Kashmir à Dharamsala. Riche de ses multiples expériences dans l'Himalaya, **Caroline Nagel** s'est initiée avec les moines tibétains, maîtres absolus dans le

renforcement du système immunitaire et du rajeunissement de l'organisme par la maîtrise du souffle et de la méditation. Elle se perfectionna dans le

Patner Yoga qui propose une approche différente du **Yoga** traditionnel qui permet de se connecter avec les autres et de se familiariser avec le toucher. Mais au-delà de ce parcours fascinant, Caroline est avant tout une femme curieuse et généreuse. Elle



a cette connexion avec la vie qui lui permet d'enseigner aussi bien en cours privé qu'au Mandarin Oriental, aux Bains de Léa, au Royal Monceau à Paris. Elle transmet son énergie autant que son savoir. Elle anime également les **Amazones Parisiennes** qui organisent des cours de **yoga, méditations** et autres activités bienveillantes et ressourçantes

Kady Baradji : **coach sportive**, professeur d'EPS et **Miss Fitness France** 2018



& 2019. Hyper active depuis toujours, rencontre le sport à l'âge de 6 ans, pratique du tennis pendant des années. A 12 ans un besoin de dépense énergétique supplémentaire ouvre la voie de **l'athlétisme**. Les sensations découvertes sur les disciplines 400 et 800 mètres plat, développent la

détermination, la combativité et font définitivement de cette hyper active, une

acharnée dans son domaine. Championne Régionale et Inter-régionale sur 400m et 800m.

Récemment titrée **double championne de Fitness**.

Une compétition basée sur la performance physique, pompes, tractions, squat, course, vélo etc. Aujourd'hui en tant que **coach sportif**, ce

métier permet de partager et transmettre sa passion au quotidien. D'aider les personnes à se dépasser chaque jour, de

quitter leur zone de confort pour plus de sensations.



Conférence à ne pas manquer !