



spa thermalisme

Nous vous livrons dans ces pages toute l'actualité relative au thermalisme.

L'EVIAN RESORT POUR S'IMMERGER AU CŒUR DE LA SOURCE

Situé entre les eaux cristallines du Lac Léman et la splendeur des Alpes, là où jaillit la précieuse source d'eau minérale naturelle Evian, l'Evian Resort bénéficie d'une situation exceptionnelle propice au ressourcement.



Piscine. Le Spa des Quatre Terres.

Source d'équilibre et d'harmonie au cœur de l'arc lémanique, l'Evian Resort est une destination bien-être renommée pour ses soins d'exception. Dans un cadre idyllique, le resort est un havre de paix où vivre une expérience unique de déconnexion déclinée dans ses trois spas.

LE SPA EVIAN SOURCE DE L'HÔTEL ROYAL

Le Spa Evian Source baigne dans une atmosphère chaleureuse et apaisante. Une véritable ode à la relaxation où plus de 1200 m² sont entièrement dédiés au bien-être du corps et de l'esprit : 22 cabines de soins, un salon de repos Aga Khan, 2 piscines (intérieure et extérieure chauffées), un bain bouillonnant, un sauna, un hammam et un bain froid, un salon de coiffure, un parcours hydro-contact extérieur avec vue sur les montagnes, un espace fitness avec salle de musculation et cardio-training...



Salle de repos. Le Spa des Quatre Terres.

Sa riche carte de soins s'inspire de l'énergie des saisons et puise dans les secrets de beauté du monde entier : massage aux pochons de sel de l'Himalaya, cristal thérapie, massage abhyanga, relaxation coréenne, shiatsu, shirodhara, massage thaïlandais...

Le Spa Evian Source est réputé pour l'expertise de ses thérapeutes, des «magiciennes» du soin et des personnalités emblématiques qui contribuent à rendre ce lieu unique.

Le spa propose également des rituels minceur ré-énergie, cocooning ou détox, ainsi que le Yoga Season Expérience, des week-ends mêlant l'énergétique chinoise au yoga pour prendre soin de soi, au fil des saisons. Au programme : yoga, soins au spa, gastronomie équilibrée, méditation et marche contemplative.

Les rituels minceur s'articulent sur une durée de 3, 5 ou 7 jours : au programme coaching sportif personnalisé, soins silhouette et minceur tels que massages amincissants, LPG, gommages, soins aux algues, douches à jets...

Les protocoles de soins sont élaborés avec :

- Biologique Recherche, une approche unique et une concentration extrême d'actifs naturels et biotechnologiques pour des résultats immédiatement visibles et durables,
- les produits Comfort Zone, l'alliance parfaite de la nature et de la science pour replacer la peau dans sa «zone de confort»,
- et les cosmétiques biologiques Althearah, qui utilisent les vertus des couleurs et des huiles essentielles pour travailler sur les émotions.

LE SPA QUATRE TERRES

Au sein d'une atmosphère nature et apaisante, inspirée par le parcours de l'eau minérale naturelle Evian, le Spa Quatre Terres invite à la relaxation et au lâcher prise.

Il offre une parenthèse intimiste où s'allient pureté et technicité autour des éléments de la nature : 9 cabines de soins (dont une cabine en duo), un sauna, un hammam, une piscine intérieure chauffée, un Jacuzzi, une salle de fitness, et une piscine extérieure au cœur de la nature. Sa carte originale propose une large gamme de soins beauté et détente sur-mesure : massages aux pierres chaudes, soins corps de traditions chinoises, gommages et enveloppements, soins de beauté...

Plusieurs soins sur un ou plusieurs jours, sont à choisir en





Cabine. Le Spa des Quatre Terres.



Spa Evian Source. Parcours hydro-contact.

fonction de ses besoins et de ses objectifs : détente à deux, soin minéral intense, rituel cocooning, rituel lâcher prise... Le soin signature Quatre Terres associe des mouvements lents, profonds, pour régénérer la peau et procurer une sérénité absolue. Un ressenti inoubliable.

Le Spa Quatre Terres propose aussi aux enfants de 6 à 11 ans de découvrir «ma première expérience spa» avec la marque de cosmétiques certifiée écologique et biologique Toofruit autour de protocoles ludiques et éducatifs garantissant la découverte d'un univers de soins entièrement dédiés aux enfants.

Axé sur la naturalité, le Grand Soin Majeur de Beauté, un soin visage d'exception réalisé avec la marque partenaire Olivier Claire, répond aux attentes les plus élevées en termes de résultats anti-âge visibles immédiatement et persistants sur le long terme. Effet régénérant repulpant et lissant.

Le Spa Quatre Terres est un espace hors du temps, où le corps et l'esprit se régénèrent en totale harmonie.

LE SPA DES THERMES EVIAN

Situés au bord du Lac Léman et réputés pour les cures thermales, les Thermes Evian ont également une offre dédiée au bien-être et à la beauté.



Spa Evian Source. Salon de repos Agakhan.

DÉCOUPLER LES QUALITÉS DE L'EAU THERMALE

Les Thermes de Balaruc-les-Bains, premier établissement thermal de France en fréquentation situé dans le département de l'Hérault, a noué un partenariat technologique avec la startup Sublio.

Cette startup a développé une e-biotechnologie de rupture inédite d'hyperionisation des eaux. Ce procédé unique permet à celles-ci d'acquiescer naturellement de nouvelles propriétés thérapeutiques qui décuplent puissamment leurs bienfaits.

Pour Paul-François Houvion, Directeur Général de l'établissement thermal, ce partenariat technologique participe de sa volonté d'exploiter l'amplitude des vertus thérapeutiques de l'eau thermale de Balaruc-les-Bains.

La technologie Sublio, pour booster les propriétés de l'eau thermale Sublio, a développé un procédé breveté 100% naturel de «montée en hyperionité» des eaux. Sous l'effet de ce véritable booster e-biotechnologique, Sublio opère un profond changement de paradigme en octroyant aux eaux de puissantes propriétés et caractéristiques thérapeutiques inédites.

Le bénéfice est double :

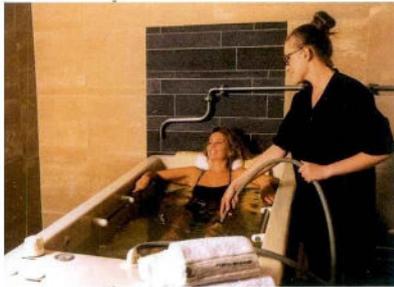
- l'eau hyperionisée par Sublio réduit rapidement les problèmes de peau tout en la rajeunissant activement par la consolidation et la réparation en profondeur de sa barrière cutanée,
- l'effet Sublio maximalise également rapidement la pénétration intradermique en masse et en profondeur des principes actifs utilisés en dermo-cosmétique.

Dans le thermalisme, Sublio initie, en plus de la réparation active de la barrière cutanée, un principe d'action extraordinaire permettant de découpler le transfert osmotique intracutané des oligo-éléments. Son efficacité exceptionnelle booste les bénéfices des cures thermales en permettant aux peaux matures (souvent privées de la générosité des eaux thermales du fait de leurs circuits veineux dermiques devenus «courts» avec l'âge), de pouvoir à nouveau capter les oligo-éléments et d'en permettre la diffusion. La technologie révolutionnaire de Sublio permet de redistribuer à l'ensemble du corps les oligo-éléments dont les retentissements hautement profitables sur la barrière immunitaire ne sont plus à démontrer.

Sa e-biotech inédite propulse Sublio à l'avant-garde d'une nouvelle ère holistique de la santé et de la bonne forme physique.

EXPÉRIENCE SPA RESSOURÇANTE

Se relaxer, améliorer son sommeil, bien manger, se remettre en mouvement sont autant de facteurs pour cultiver son bien-être sur lesquels le Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains et le spa d'Allevard s'appuient.



LE GRAND SPA THERMAL DE BRIDES-LES-BAINS

Immergé dans une bulle de détente au sein de la station thermale de Brides-les-Bains, chacun bénéficie d'un accompagnement 100% personnalisé avec un programme de soins adapté à ses besoins.

C'est l'occasion de tester les soins à la fameuse eau thermale de Brides – la signature du Grand Spa Thermal. Le client appréciera également les massages du monde, les soins visage et corps Sothys, les soins à la pointe de la technologie comme la thermo-cryolipolyse, le watermass ou bien la presso-esthétique...

Pour retrouver son capital vital, renouer avec une vie saine et retrouver un esprit libre, 3 séjours bien-être de 3 à 6 jours, sont proposés :

- le séjour Parenthèse pour faire peau neuve et retrouver son énergie,
- le séjour Harmonie pour renouer avec son bien-être intérieur,
- et enfin la nouveauté 2022 : le séjour Amplitude pour

se (re)sentir bien dans son corps. Ce séjour combine durant 6 jours un panel de plus de 25 soins et activités pour détendre les tissus musculaires et soulager les articulations. L'objectif est de regagner de l'aisance articulaire, retrouver une fluidité dans ses mouvements et le plaisir de bouger sans douleur.

LE SPA THERMAL D'ALLEVARD

Les Thermes d'Allevard associent la santé et le bien-être avec sobriété et élégance offrant un univers propice à la relaxation. Dans un décor épuré et empreint de naturalité, le client découvre un large choix de soins personnalisés et de massages à la carte mais également des forfaits tout compris. Ces instants d'évasion, dans ce cadre de verdure luxuriante, créent une atmosphère de repos et d'apaisement, tout aussi bénéfiques pour les curistes en complément de leurs soins aux Thermes que pour les amateurs de spa lors d'un week-end. Le spa propose de multiples prestations bien-être : un grand Jacuzzi, un hammam, un sauna, une douche sensorielle, un espace de relaxation avec tisanerie, des cures beauté et bien-être, des forfaits tout compris, un large choix de soins personnalisés et de massages à la carte.

CURE POST-COVID À SAINT-GERVAIS

Pour retrouver sa vitalité et booster son immunité, les Thermes de Saint-Gervais ont imaginé une cure spéciale post-covid.

Cette cure de 5 jours permet de se remettre en mouvement en douceur, prendre soin de sa peau et respirer à pleins poumons ! Une fois un bilan réalisé par un médecin thermal, une équipe d'experts prend le relais pour accompagner et conseiller les patients tout au long des soins thermaux dermatologiques et respiratoires. Un programme complet

associant des ateliers, une conférence, des temps d'échange, des activités physiques et de bien-être en plein air, comme dans l'eau thermale et un accès aux Bains du Mont-Blanc. En fin de séjour, le coach d'activité physique et la responsable du pôle des Thermes définissent des objectifs santé pour prolonger tout au long de l'année les bienfaits de ces soins.

LE RENOUVEAU DU SPA SOURCE

Après plusieurs mois de travaux, les 2 000 m² du Spa Source La Roche-Posay ont fait l'objet d'une rénovation et d'une modernisation intégrale.

Dans une ambiance nature et sensorielle, son Carré des Sources, espace de détente pour se relaxer et garder tonus et vitalité, propose un bassin en eau thermale, un hammam et un sauna. Le Pavillon des Sources, le flagship La Roche-Posay, accueille une boutique ainsi qu'un espace expérientiel dédié à la marque, son histoire, son eau thermale, ses innovations.

LA DERMATOLOGIE AUGMENTÉE PAR LE POUVOIR DES NEUROSCIENCES

En collaboration avec un board d'experts en dermatologie et en neurosciences, le Spa Source propose de nouveaux protocoles de soins sur-mesure du Laboratoire Dermatologique La Roche-Posay, répondant parfaitement aux propriétés de tous types de peaux sensibles : l'efficacité dermatologique des formules La Roche-Posay augmentée par le pouvoir neurosensoriel des massages.

RANDO-YOGA À SAINT-GERVAIS

Cet été, à Saint-Gervais, les clients en quête de détente et de lâcher prise sont invités à vivre une expérience apaisante : le rando-yoga, sport déconnexion en pleine nature.

Baigné dans une végétation préservée, entouré par des sommets majestueux, l'esprit se calme et le corps se détend. Tout est réuni pour se reconnecter à soi. Au détour

d'un sentier après une marche revigorante, les clients installent leur tapis face aux montagnes. Un moment hors du temps pour une remise en forme profonde et complète.

PROGRAMME POST-COVID À BRIDES

Les Thermes de Brides-les-Bains, n°1 des cures d'amaigrissement et de traitement des rhumatismes, ont élargi leur expertise en créant un programme contre le Covid long.

Ils proposent désormais le programme d'ETP (Education Thérapeutique du Patient) «Je retrouve la forme après la Covid-19». L'ETP est une démarche dont l'objectif est «d'aider le patient à acquérir ou maintenir les compétences dont il a besoin pour gérer au mieux sa vie avec une maladie chronique». Ce programme, déclaré auprès de l'ARS Auvergne Rhône-Alpes, est le premier en France. Proposé en complément d'une cure conventionnée, il est également décliné en programmes courts non conventionnés de 6 et 9 jours.

PROGRAMME «JE RETROUVE LA FORME APRÈS LE COVID»

Les Thermes de Brides-les-Bains proposent à chaque curiste une prise en charge des conséquences de la Covid au travers d'un programme d'Education Thérapeutique du Patient (ETP). Ce programme est le premier à avoir été spécifiquement élaboré pour soigner l'après Covid-19. Il a également été conçu selon les dernières recommandations de la Haute Autorité de Santé et déclaré auprès de l'Agence Régionale de Santé Auvergne-Rhône-Alpes. Il s'adresse aux personnes en Covid long ou ayant du mal à retrouver leurs pleines capacités après une Covid modérée ou sévère afin de leur permettre de récupérer au plus vite leurs aptitudes. Il

permet une remise en forme progressive grâce à une reprise en douceur et adaptée de l'activité physique à travers un parcours de soins et des activités dédiées à sa santé et à son bien-être. Il intègre à la fois une reprise en douceur et progressive de l'activité physique et des ateliers au choix spécifiques à certains symptômes de Covid long : troubles digestifs, perte ou déformation du goût et de l'odorat, fonte musculaire due à une immobilisation et un déséquilibre de l'alimentation, fatigue et douleurs chroniques, anxiété.

Chaque curiste est accompagné par une équipe pluridisciplinaire formée à l'éducation thérapeutique du patient : éducateur sportif, diététicien, infirmière, etc., et profite d'un suivi en 3 temps : 1 mois, 3 mois et 6 mois après la cure.

Les points forts du programme :

- une approche individuelle pour cibler les besoins et définir les objectifs de chacun en amont du parcours,
- des activités physiques adaptées et des séances de relaxation animées par un éducateur sportif,
- des ateliers collectifs spécifiques ciblés pour faire face au syndrome du Covid long,
- un suivi postcure effectué par un diététicien du Centre Nutritionnel.