



Dossier de Presse

Thermalisme, thalasso, balnéo... l'eau source de bien-être



2^{ÈME} PLUS VASTE RÉGION DE FRANCE
plus vaste que l'Irlande avec 13 départements



8 SITES INSCRITS AU PATRIMOINE MONDIAL PAR L'UNESCO :

Le canal du Midi, Gavarnie - Mont perdu, les Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle, la Cité épiscopale d'Albi, les Causses et les Cévennes, le Pont du Gard, la Ville fortifiée historique de Carcassonne, les Fortifications de Vauban (Villefranche-de-Conflent et Mont-Louis)



2 PARCS NATIONAUX



1 PARC NATUREL MARIN



8 PARCS NATURELS RÉGIONAUX



44 STATIONS DE SPORTS D'HIVER



41 GRANDS SITES OCCITANIE SUD DE FRANCE

Agde-Pézenas, Aigues Mortes - Camargue Gardoise, Albi, Vallée du Tarn, Armagnac Abbaye et Cités, Auch, Aux sources du Canal du Midi, Bastides et Gorges de l'Aveyron, Cahors - Vallée du Lot, Canal du midi - Béziers, Carcassonne et les Citadelles du Vertige, Cévennes, Cirque de Navacelles - Lodève - Pays Viganais, Collioure en Côte Vermeille, Conques, Cordes sur Ciel et les Cités Médiévales, Figeac, Vallées du Lot et du Célé, Foix Montségur, Cités médiévales, Gavarnie - Cauterets Pont d'Espagne, Gorges de l'Hérault, Gorges du Tarn, La Grande Motte, Lourdes, Luchon, Marciac, Massif du Canigó - Pays Catalan, Mende Cœur de Lozère, Millau-Roquefort - Sylvanès, Moissac Lauzerte Auvillar, Montauban, Montpellier, Narbonne Méditerranée, Niaux - Mas d'Azil, Pyrénées Préhistoriques, Nîmes - Pont du Gard- Uzès, Perpignan Méditerranée, Pic du Midi, Pyrénées Aure Louron, Rocamadour - Vallée de la Dordogne, Rodez, Saint-Bertrand-de-Comminges Valcabrière, Sète, Toulouse.



28 ÉTABLISSEMENTS THERMAUX



220 KILOMÈTRES DE CÔTES MÉDITERRANÉENNES



+ DE 50 PORTS DE PLAISANCE

L'OCCITANIE, 1ÈRE RÉGION THERMALE DE FRANCE	6
Les établissements et spas thermaux du littoral	7
Les établissements et spas thermaux à la montagne	7
Les établissements et spas thermaux à la campagne	18
L'OCCITANIE, UNE DESTINATION THALASSO	23



Avec ses 28 stations thermales en montagne, à la campagne ou sur le littoral et ses 5 centres de thalassothérapie, répartis de la côte Vermeille à la Camargue, l'Occitanie s'affirme comme une destination phare du thermalisme et du bien-être. Les retombées économiques du tourisme de la santé et du bien-être sont importantes : ce secteur est un levier de développement des zones rurales et de montagnes, et participe à l'aménagement du territoire tout en étant une activité non délocalisable qui permet d'augmenter le taux d'occupation des hébergements touristiques du territoire toute l'année. Retrouvez, à travers ce dossier de presse, les nouveautés, innovations et spécificités des établissements thermaux et de bien-être de toute la région.

En savoir plus :

www.occitanie-thermale.com

L'Occitanie : 1^{ère} destination thermale de France



28

stations thermales



30

centres thermoludiques ou spas thermaux



183 291
CURISTES

(en 2019) soit 3 299 238 de nuitées



près du
1/3

du volume national du thermalisme

120
MILLIONS D'EUROS
de retombées directes injectées
dans l'économie locale - chiffres 2019



180
MILLIONS D'EUROS
de retombées indirectes (hébergements, com-
merces, activités) - chiffres 2019



+ DE 3 000
EMPLOIS

directement liés à ce secteur d'activité



12
INDICATIONS
THERAPEUTIQUES

définies par la sécurité sociale représentées en
Occitanie (soit la totalité des indications théra-
peutiques identifiées)

Top 5 des stations thermales

(Nbre de curistes - Source CNETh 2019)



BALARUC
(Hérault)
52 900



AMÉLIE LES BAINS
(Pyrénées-Orientales)
26 300



BARBOTAN
(Gers)
15 000



LAMALOU-LES-BAINS
(Hérault)
12 950



LUCHON
(Haute-Garonne)
10 700

Top 3 des centres thermoludiques

(Nbre d'entrées - Source CRTL 2019)



BALNÉA
à Loudenvielle
(Hautes-Pyrénées)
291 000



**LES BAINS
DU COULOBRET**
à Ax-les-Thermes
(Ariège)
136 211



AQUENSIS
à Bagnères de Bigorre
(Hautes-Pyrénées)
128 900

L'Occitanie, 1^{ère} région thermale de France

Les 28 stations thermales de la région Occitanie répondent à l'ensemble des 12 indications thérapeutiques traitées en France et accueillent près de 185000 curistes en moyenne chaque année pour des cures conventionnées. A ces curistes s'ajoutent les adeptes de la remise en forme en eau thermale pour des courts séjours ou simplement les amateurs de bains chauds qui profitent des nombreuses installations thermoludiques ou spas thermaux développés par la plupart des stations thermales pour attirer une nouvelle clientèle.

Occitanie Thermale

Stations	Indications thérapeutiques											
	Rhumatologie	Voies respiratoires / ORL	Phlébologie	Affections de l'appareil digestif / Maladies métaboliques	Affections urinaires et maladies néphrologiques	Affections psychosomatiques	Dermatologie	Neurologie	Gynécologie	Maladies cardio-vasculaires	Troubles du développement chez l'enfant	Affections des muqueuses bucco-laryngales
ALLÈGRE - LES FUMADES												
AMELIE-LES-BAINS												
ARGELES-GAZOST												
AULUS-LES-BAINS												
AVENE-LES-BAINS												
AX-LES-THERMES												
BAGNERES-DE-BIGORRE												
BAGNOLS-LES-BAINS												
BALARUC-LES-BAINS												
BARBOTAN-LES-THERMES												
BAREGES-BARZUN												
CAPVERN-LES-BAINS												
CASTERA-VERDUZAN												
CAUTERETS												
CRANSAC-LES-THERMES												
LA CHALDETTE												
LA PRESTE-LES-BAINS												
LAMALOU-LES-BAINS												
LE BOULOU												
LECTOURE												
LUCHON												
LUZ-SAINT-SAUVEUR												
MOLITG-LES-BAINS												
RENNES-LES-BAINS												
SAINT-LARY-SOULAN												
SALIES-DU-SALAT												
USSAT-LES-BAINS												
VERNET-LES-BAINS												



LES ÉTABLISSEMENTS ET SPAS THERMAUX DU LITTORAL

HÉRAULT

BALARUC-LES-BAINS & O'BALIA Une cure dans la 1^{ère} station thermale de France et la seule du littoral méditerranéen

Sur les rives de l'étang de Thau, l'établissement thermal de Balaruc-les-Bains est indiqué pour une cure en rhumatologie ou phlébologie. Son eau thermale, reconnue pour ses vertus antalgiques, décontractantes et anti-inflammatoires, est l'une des plus chaudes et minéralisées d'Occitanie. En douche, bain, vapeur ou diffusée sous la forme de boue thermale dans un lit d'application breveté, les thermes proposent des soins de haut niveau, au sein d'un établissement moderne, lumineux, doté d'une vue exceptionnelle sur la lagune et le Mont Saint-Clair. Une cure à Balaruc-les-Bains est aussi un moment privilégié pour prendre soin de sa santé. Les thermes plébiscitent ainsi le réveil sportif et le maintien de la forme en proposant d'associer à la cure thermale des activités physiques adaptées (stretching, pilates, atelier lombalgie, relaxation progressive, marche active) et des consultations de diététique, d'hypnose et de sophrologie.

www.thermesbalaruclesbains.com

NOUVEAUTÉ 2022

Les **escales thermales** (mini-cures de 5 jours) se déclinent en version « Hydro relaxante » (soins thermaux dédiés à la relaxation musculaire et articulaire et permettant de retrouver des jambes légères) ou en version « Bienfaits du dos » (soins axés sur les tensions dorsales et lombaires).

www.mini-cure.fr

En complément de la cure : hypnothérapie ou programmes santé en lien avec les douleurs chroniques.

INFO

Balaruc-les-Bains Cosmétique :
marque de soins pour le visage et le corps, conçue et fabriquée à Balaruc-les-Bains, associe les bienfaits de l'eau thermale à des actifs régionaux.

Le **spa O'Balía**, tout proche des thermes et surplombant la lagune de Thau, complète l'offre thermale en proposant une expérience sensorielle unique et une grande variété de soins.

www.obalia.fr

LES ÉTABLISSEMENTS ET SPAS THERMAUX À LA MONTAGNE

ARIÈGE

AULUS-LES-BAINS

« Ça marche pour ma santé », une formule **all inclusive pour perdre du poids**

Aulus-les-Bains est la station par excellence du cholestérol, des maladies métaboliques (diabète, surcharge pondérale, hypertension) et des affections urinaires grâce à ses eaux très diurétiques. La mini-cure « ça marche pour ma santé » associe soins thermaux, diététique, activités physiques et hébergement à la « Résidence des Trois Césars. D'une durée d'une semaine elle se compose de : trois bains aérobains et bains douche en immersion, six douches colonne ou générale au jet, trois applications de boues thermales, trois massages sous eau, deux séances d'aquagym, une conférence diététique avec un cours de cuisine et deux randonnées accompagnées.

www.thermes-aulus.fr





AX-LES-THERMES & LES BAINS DU COULOUBRET

Les thermes d'Ax, seuls thermes d'Occitanie ouverts à l'année

Eurothermes

Mal de dos, arthrose, asthme, problèmes respiratoires, les Thermes d'Ax-Les-Thermes misent sur les vertus de son eau hyperthermale qui lui confèrent des propriétés antalgiques et décongestionnantes.

Sulfurée sodique et fortement dosée en soufre, l'eau thermale d'Ax-Les-Thermes est naturellement chaude et jaillit à 77°C. Grâce à cette thermalité, les Thermes d'Ax-Les-Thermes ont trouvé leur spécificité en utilisant la vapeur pour certains soins en Rhumatologie et en Voies Respiratoires. Pour les soins de vapeurs, la température est stabilisée à 45°C. Cette température élevée provoque une vasodilatation locale, superficielle, et profonde, propice aux échanges des éléments actifs. Ces vapeurs ont un effet sédatif sur la douleur.

En soin collectif, le radiovaporarium consiste, dans une salle commune, en un humage des vapeurs contenues dans l'eau sulfurée sodique hyperthermale.

Les autres soins thermaux sont réalisés à base d'eau thermale dont le but est de détendre et mobiliser les parties à traiter (Rhumatologie) et de favoriser l'oxygénation des tissus et renforcer les défenses immunitaires (Voies Respiratoires).

Une autre particularité des Thermes d'Ax-Les-Thermes est d'être ouvert toute l'année grâce à son établissement thermal, Le Modèle, situé dans la Résidence*** « Le Grand Tétrás ». Les Thermes du Teich, eux sont ouverts de mars à novembre.

www.thermes-ax.com

Les Bains du Couloubret, ce sont 3000 m2 dédiés au bien-être et à la détente, ouverts toute l'année 7 jours sur 7 à Ax-Les-Thermes. Les différents bassins, intérieurs et extérieurs, sont alimentés, entre 33° et 38°C, par l'eau thermale chaude et bienfaisante qui coule à Ax-Les-Thermes. Dans un décor d'anciens thermes romains on y trouve des jacuzzis, cols de cygne, buses hydromassantes, sauna, hammam, caldarium, frigidarium, vaporarium... et pour parfaire la détente le nec plus ultra est d'associer les bains avec des massages, gommages, ou soins du corps et du visage qui sont proposés seul ou en cabine duo.

www.bains-couloubret.com

USSAT-LES-BAINS

« Retrouvez le calme qui est en vous ! » avec le programme anti-burn-out

Ussat-les-Bains réputée pour les vertus sédatives de ses eaux thermales est la station de prédilection de la gestion du stress et du système nerveux. Indication majeure de la station, la maladie de Parkinson y bénéficie d'un programme d'activités complémentaires dédié.



Alliées à la cure en « affections psychosomatiques », les activités du module « suites de burn-out » privilégient une relaxation durable et profonde ainsi que le retour progressif à une activité physique adaptée. Une autre maladie chronique traitée dans l'orientation « gynécologie » est l'endométriose avec un module axé sur la gestion de la douleur, coordonné par une sage-femme ostéopathe.

Une journée type à Ussat-les-Bains : Le matin, le curiste suit le parcours de soins thermaux prescrit par le médecin ther-

mal tandis que l'après-midi est consacré aux activités spécifiques selon le module (séance de relaxation pneumo-phonique et activités de groupes comme la sophrologie, des groupes de parole, des sorties naturalistes ou de la gym adaptée).

<https://thermes-ussat.fr>

NOUVEAUTÉ 2022

Le module « suites de covid et covid long » accompagnera le curiste dans l'amélioration de ses capacités physiques respiratoires, le renforcement de sa musculature, de son équilibre et la gestion de l'anxiété résiduelle post-covid.

INFO

- 1) Les Résidences Thermales du Parc et Napoléon disposent de logements directement reliés par ascenseur aux unités de soins thermaux.
- 2) Les 4 modules thérapeutiques ThermoThèmes : Maladie de Parkinson, Suites de Burn-out, Endométriose et Suites de Covid
- 3) Détente et lâcher-prise assurés avec la relaxation aquatique, inspirée du Watsu, en eau chaude thermale
- 4) En collaboration avec des laboratoires ariégeois, le domaine développe de nouveaux produits cosmétiques à base d'eau thermale d'Ussat

AUDE...

RENNES-LES-BAINS

Depuis 2020, Rennes-les-Bains, la station thermale du Pays Cathare, traite la fibromyalgie

Seule station thermale de l'Aude, Rennes-les-Bains, est une petite station familiale qui pratique un thermalisme complice et amical où chacun se connaît par son prénom. Ses eaux sulfatées, calciques et magnésiennes en font une indication de choix en rhumatologie ou pour le traitement des jambes lourdes et des crampes nocturnes.



Depuis 2020, l'établissement thermal propose une cure « fibromyalgie » afin d'améliorer la qualité de vie des curistes et soulager durablement les symptômes de cette pathologie (fatigue intense, surmenage, anxiété, articulations douloureuses). Les soins hydrothermaux (applications de boue, bains bouillonnant, massages sous l'eau et douches locales) sont couplés à un régime diététique personnalisé ainsi qu'à des cours d'aquagym et d'activité phy-

sique adaptés tandis que des ateliers de gestion du stress et du surmenage complètent le programme.

www.thermes-renneslesbains.fr

NOUVEAUTÉ 2022

Ouverture de la résidence « La Reine » : 28 studios avec un accès offert à l'espace forme (jacuzzi, hammam, salle de sport et piscine thermale extérieure à 35°C).

HAUTE-GARONNE...

LUCHON

Une cure dans un environnement d'exception

Luchon, surnommée « La Reine des Pyrénées » est une station thermale des plus agréables au cœur d'une vallée couronnée par 13 sommets majestueux culminant à plus de 3000 mètres d'altitude. Réputée depuis l'antiquité grâce à ses eaux parmi les plus soufrées d'Europe, Luchon est spécialisée dans les soins et la prévention des maladies liées à la Rhumatologie et celles qui affectent les voies respiratoires ORL : les cures effectuées à Luchon sont particulièrement efficaces sur les affections chroniques.



On y traite spécifiquement :

- les problèmes d'arthrose, de lombalgies et sciatiques, les suites d'intervention chirurgicales (hanche, colonne vertébrale), les rhumatismes inflammatoires et l'algodystrophie (pour tout ce qui concerne la rhumatologie)
- les infections récidivantes des voies respiratoires (rhinite, rhino-pharyngite, pharyngite, sinusite, laryngite), l'asthme, les bronchites (pour tout ce qui concerne l'ORL mais aussi les pathologies de l'oreille). Une cure à Luchon, c'est ainsi l'assurance d'un séjour apaisant dans un environnement qui favorise la rupture avec le quotidien allergène et polluant, un séjour dans une station qui, au fil des siècles, a installé la ville parmi les premières stations thermales françaises pour les voies respiratoires et la rhumatologie.

INFO

La station thermale de Luchon propose des mini-cures spécifiques Fibromyalgie et Sevrage tabagique.

- Cures enfants (ORL - voies respiratoires)

<http://thermes-luchon.fr>



SALIES-DU-SALAT & SALINEA SPA

Un soin de boue à l'eau thermale salée comme en Mer morte !

La tendance actuelle du soin de boue en station thermale est de passer au simple cataplasme, soin bien plus économique à l'exploitation. Les thermes de Salies du Salat ont souhaité engager une réflexion et réaliser un prototype pour retrouver le soin classique de la boue d'eau thermale salée, assimilable en partie à ce que l'on pourrait trouver près de la mer morte. Ainsi, cette exclusivité amènera un nouveau potentiel d'attractivité à l'établissement thermal en plein renouveau. Au-delà du soin thermal proprement dit, ce soin de boue thermale sera aussi exploitable dans l'activité de bien-être de la zone spa des thermes, pour le faire bénéficier au plus grand nombre et élargir le champ de l'offre de cette activité. Salies-du-Salat sera alors le seul établissement thermal français à proposer la boue d'eau thermale salée à l'état pur.

<http://thermes-salies-salat.com>

INFO

- 1/ Les thermes de Salies-du-Salat possèdent les eaux les plus minéralisées d'Europe
- 2/ Salies-du-Salat est la seule station d'Occitanie à être conventionnée pour le traitement des troubles du développement chez l'enfant (dès l'âge de 3 mois)

Salinea Spa : le watsu ou la relaxation totale !

Salinea Spa, le spa thermal associé aux thermes de Salies-de-Salat propose désormais des séances de watsu (mot né de la contraction des mots water et

shiatsu). Cette activité, pratiquée en eau chaude, permet une détente totale grâce à l'absence de gravité et un relâchement remarquable du corps et de l'esprit. En favorisant le lâcher-prise, ce soin aide le corps à se libérer de ses tensions physiques, psychiques ou émotionnelles.

<http://spa-salinea.com>

HAUTES-PYRÉNÉES

ARGELÈS-GAZOST & LES JARDINS DES BAINS

Les pionniers du traitement du lymphoedème

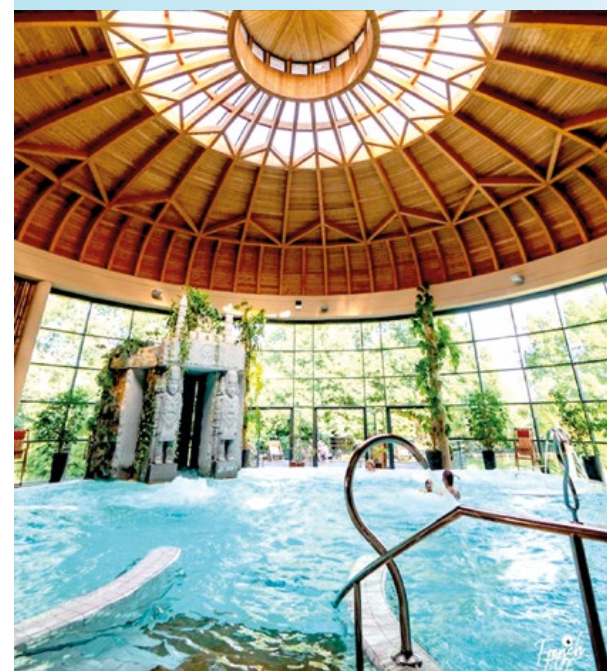
Les eaux thermales d'Argelès-Gazost, chlorosulfurées sodiques permettent de traiter efficacement les affections veineuses, les voies respiratoires et le lymphoedème. A cet effet, les thermes sont équipés du Thalax Bras et de l'Argelympe corps, appareils de drainage lymphatique automatisés dédiés respectivement aux membres supérieurs et inférieurs. Dans le même esprit, Argelès-Gazost est recommandée pour la récupération du sportif : ses eaux aux propriétés anti-inflammatoires et décongestionnantes donnent des résultats immédiats en aidant au drainage lymphatique, en aidant l'élimination de l'acide lactique pour une sensation de jambes légères.

www.thermes-argeles.fr

INFO

A l'espace thermoludique « **Les Jardins des Bains** », vous plongerez avec délice dans le bassin de la forêt d'émeraude, découvrirez la Ziggourat et ses jardins mésopotamiens ou le mystérieux puits de l'Inca. A l'Institut du Jardin des Bains, évadez-vous grâce à des massages sur mesure et des soins adaptés aux attentes de chacun : une carte évolutive selon les produits de saison pour répondre aux besoins changeants de votre corps tout au long de l'année.

www.lejardindesbains.com



BAGNÈRES-DE-BIGORRE & AQUENSIS

Votre santé au naturel

Les Grands Thermes de Bagnères-de-Bigorre occupent un remarquable bâtiment 19ème mêlant les styles Empire et classique et proposent une réponse douce, efficace, sans effets secondaires aux patients souffrant de troubles rhumatologiques, psychosomatiques ou encore respiratoires.

Spécialisée dans la prise en charge du stress, du surmenage de l'insomnie et s'inscrivant dans une démarche d'accompagnement du curiste, l'équipe pluridisciplinaire propose de suivre gratuitement le module PSY+ aux curistes en affections psychosomatiques 1ère orientation. Composé de 3 séances réparties sur 3 semaines, ce module permet au curiste de bénéficier sans supplément de prestations complémentaires ciblées.

En complément de la cure : une large gamme de soins et programmes basés sur l'écoute, la relaxation, le suivi d'ateliers :

- **FIBRO'ALGIE** destiné aux curistes souffrant d'arthrose, de syndromes algiques et de fibromyalgie,
- **SERENITHERM** orienté sur les troubles anxieux, troubles du sommeil ou stress
- **QUIETUDE**, programme ciblé sur l'épuisement professionnel et le surmenage des aidants
- **PROTECT'DOS**, programme spécifique sur le mal de dos
- **INSPYR**, basé sur le confort et la rééducation respiratoire
- ou encore le **Forfait REBOOST**, pour retrouver l'énergie et le moral en période de COVID

www.thermes-bagneres.fr



COUP DE COEUR

Depuis 2015, l'établissement, certifié Aquacert, innove et investit pour limiter au maximum l'impact environnemental de l'activité thermale : unité de recyclage de la boue, blanchisserie intégrée, chauffage des bâtiments par géothermie utilisant l'eau thermale.... En choisissant les Grands Thermes de Bagnères de Bigorre, le curiste agit donc pour sa santé et pour la planète !



Aquensis : un joyau architectural fait de bois, de marbre et de verre

Le spa thermal de Bagnères-de-Bigorre impressionne avec ses volumes et sa charpente en mélèze évoquant la nef d'une cathédrale tandis que son toit terrasse doté de jacuzzis avec une vue panoramique sur la cité thermale et les montagnes ajoute à son originalité.

NOUVEAUTÉ 2022

La Somatothérapie : Séance de 1h15 environ basée sur l'accompagnement, l'écoute et le toucher proposant à la personne le soin le plus adapté à ses besoins. Le travail porte sur l'échange et le lien unissant l'esprit au corps. Après un entretien permettant d'appréhender la sensibilité, le caractère et d'identifier d'éventuelles problématiques, le praticien adapte le soin dans le but de libérer les blocages émotionnels, lever certaines tensions et aider au mieux la personne. L'accès détente dans les eaux thermales relaxantes d'Aquensis vient compléter idéalement la séance de somatothérapie et favorise le lâcher prise.

www.aquensis.fr

A BALNÉA, EXPLOREZ LES BAINS DU MONDE (GENOS-LOUDENVIELLE)

Balnéa, le premier complexe de détente en eau thermale des Pyrénées françaises poursuit son aventure sensorielle à travers les continents et, avec l'inauguration



ration, l'été dernier, des Bains mayas, son nouvel espace de bain extérieur accolé aux Bains Incas, complète son offre et propose désormais une immersion encore plus large dans « tous les bains du monde » (bains romains, bains japonais, bains amérindiens, bains incas, bains mayas).

INFO

1/ Lové au premier étage, l'Espace Tibétain invite à faire escale un thé à la main, sous toutes les latitudes du bien-être, de l'occident à l'extrême-orient.

2/ un pavillon cryo-tonic (cabine de glace dont la température intérieure avoisine les 8°) vient parfaire cet espace de zénitude.
www.balnea.fr

BARÈGES-BARZUN & CIÉLÉO

Les pieds dans l'eau, la tête dans les étoiles « à la station de l'os »

La plus haute station de cures thermales de France (1250m d'altitude) est spécialisée dans la prise en charge des affections de l'appareil locomoteur et des séquelles de traumatismes ostéo-articulaires ce qui confère à Barèges le titre de « station de l'os ».



Les eaux des Thermes de Barèges Barzun ont acquis une solide réputation dans les affections osseuses, articulaires et douloureuses. Les pathologies chroniques pour lesquelles la médecine n'apporte pas toujours de réponse, sont prises en charge à Barèges. L'eau thermale, les soins, les équipes spécialisées, l'éducation thérapeutique ciblés sur des pathologies bien précises comme l'algodystrophie et/ou la fibromyalgie permettent d'obtenir de bons résultats essentiellement sur la diminution de la douleur et le gain de mobilité.

INFO

Les Thermes de Barzun sont également indiqués dans les affections des voies respiratoires supérieures des jeunes enfants (rhinopharyngites) ou de l'adulte (sinusite, bronchite). L'altitude de la station est garante d'une excellente qualité de l'air par l'absence d'acariens et de pollution et favorise la réussite du séjour thermal.

Cieléo

L'espace thermoludique Cieléo, à la coupole étoilée, jouit d'un cadre lumineux avec vue magnifique sur les sommets environnants.

www.cieleo-bareges.com

CAPVERN-LES-BAINS & L'EDENVIK

Capvern-les-Bains, « capitale du rein »

La station thermale de Capvern-les-Bains située sur le piémont pyrénéen, à 475 mètres d'altitude, bénéficie d'un climat tempéré, aux vertus sédatives. Capitale du rein, ses eaux sulfatées, calciques et magnésiennes agissent sur de nombreuses pathologies du système urinaire et digestif, ainsi qu'en rhumatologie. La lithiase rénale s'impose comme l'indication majeure et historique de Capvern. En l'absence d'indication chirurgicale, la cure contribue à stopper l'évolution de la maladie lithiasique existante. Elle évite l'augmentation des calculs existants et l'apparition de nouveaux calculs. L'eau de Capvern soigne aussi les cystites : le traitement permet d'éviter plus de 50% des prises d'antibiotiques par la suite.

NOUVEAUTÉ 2022

L'Education Thérapeutique du Patient

« Je suis acteur de ma santé : je prends en charge mon surpoids ou mon obésité ».

Dans le cadre de son programme spécifique pour l'amaigrissement Minceur Vitale, l'établissement thermal de Capvern propose en 2022 une nouvelle prise en charge du patient lui permettant d'acquiescer ou de maintenir les compétences dont il a besoin pour gérer au mieux ses excès de poids. Les patients deviennent ainsi acteurs de leur santé à travers des activités conçues pour les sensibiliser à leur pathologie en les aidant à comprendre leur problème de surpoids. En collaborant, ils se responsabilisent et améliorent leur qualité de vie.

Cure du soir pour les actifs

Ouverture des thermes en soirée de 18h à 20h30 (en début et en fin de saison afin de permettre aux habitants du secteur de profiter de cures adaptées aux activités professionnelles telles que rhumatismes, maux de dos, de jambes lourdes, problèmes d'articulations, de surmenage et de fatigue intense.

www.thermes-de-capvern.fr



A l'Edenvik, immersion en terre scandinave !

Le centre thermoludique de Capvern-les-Bains vous accueille dans son espace chaleureux mariant harmonieusement le bois sculpté, la transparence du verre et le granit des Pyrénées.

Ressourcez-vous dans ses bassins bouillonnants, purifiez votre corps dans son hammam aux ambiances scandinaves, le tout sous l'œil bienveillant des sculptures à tête de dragon ou de rapaces d'inspiration viking.

www.thermes-de-capvern.fr/bien-etre-edenvik

CAUTERETS & LES BAINS DU ROCHER

Cauterets : une démarche de santé globale

En complément des soins thermaux en rhumatologie et voies respiratoires, les deux établissements thermaux de Cauterets (les Thermes des Griffons pour la rhumatologie et les Thermes de César pour la rhumatologie et les voies respiratoires) proposent à leurs curistes une prise en charge globale de leur santé, sous forme d'éducation thérapeutique, d'ateliers de santé ou formules.

Éloignés de leur environnement habituel et de leurs préoccupations quotidiennes, les curistes sont plus disponibles, physiquement et mentalement pour s'occuper d'eux et prendre en main leur santé. À Cauterets, des ateliers de santé animés par des intervenants diplômés : sophrologie, yoga, aqua relaxation, aquagym et aquabike, initiation à la marche nordique et au Qi Gonget d'autres, sont proposés « à la carte » ou dans le cadre de formules, sur une, deux ou trois semaines.



NOUVEAUTÉ 2022

Le programme d'Education Thérapeutique du Patient en milieu thermal BPCO (Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive), associe les soins thermaux en voies respiratoires à une prise en charge personnalisée par une équipe pluridisciplinaire, selon les objectifs du patient : une parenthèse thermale particulièrement ressourçante pour atténuer les séquelles liées à la COVID-19. Pour les personnes souffrant de douleurs chroniques et de fibromyalgie, un réel accompagnement est proposé entre les soins et les ateliers de santé.

www.thermesdecauterets.com



Nature et douceur aux Bains du Rocher

Le Spa Thermal "Les Bains du Rocher" propose en toutes saisons de savourer les bienfaits de l'eau thermale naturellement chaude. Un bassin extérieur offre la vue sur les montagnes environnantes. A l'intérieur, les bassins sont éclairés en lumière naturelle, par un dôme translucide ouvert sur le ciel.

www.bains-rocher.fr

LUZ-SAINT-SAUVEUR & LUZÉA

La station de référence pour le traitement de l'endométriose

Les thermes de Luz-Saint-Sauveur, intégrés dans un cadre exceptionnel aux portes du Parc National des Pyrénées, bénéficient d'une eau sulfurée sodique aux propriétés calmantes, anti-inflammatoires, cicatrisantes et antispasmodiques. Ils sont ainsi particulièrement recommandés pour le traitement de l'endométriose en améliorant l'irrigation des muqueuses génitales et en diminuant de facto la douleur. Les effets de la cure thermale, en étant également bénéfiques sur les séquelles post-opératoires (adhérences et fibroses cicatricielles) apportent aussi une réponse aux causes de stérilité générées par l'endométriose et contribuent à retrouver une féminité épanouie.

www.thermesdeluz.fr



Luzéa, le spa en eau thermale associé aux thermes de Luz vous accueille pour un moment de bien être avec vue plongeante sur les gorges du Gave de Pau dans un décor superbe alliant marbre, verre et mosaïques incrustées de pierres colorées.

www.luzea.fr



le centre thermal, un espace thermoludique tout public (Sensoria Rio) et un centre de remise en forme en eau thermale (Sensoria Spa by Nuxe). Le plus emblématique et visuel, le Rio, se partage en famille après une activité sportive... on vient s'y détendre dans ses eaux vives, profiter de son solarium, nager dans son canyon ou se vivifier sous ses cascades. Sensoria, c'est aussi un espace de bien-être bien plus zen où l'on vient profiter de soins individuels qualitatifs avec les produits de la gamme Nuxe.

NOUVEAUTÉ 2022

Sensoria Rio « La Magie de l'Eau » inaugure 2 bassins extérieurs (dont un réservé aux adultes et l'autre accessible aux familles) ainsi qu'un espace premium doté d'un hamman, d'un jacuzzi, lui aussi extérieur, et proposant une chromothérapie.

SAINT-LARY SOULAN, SENSORIA RIO & SENSORIA SPA BY NUXE

Un complexe thermal et thermoludique intégré

Derniers nés de la chaîne pyrénéenne, les thermes de Saint-Lary, sont réputés pour leurs eaux sulfurées antalgiques et anti-inflammatoires idéales pour une cure en ORL ou rhumatologie. L'originalité de l'établissement est qu'il intègre dans un même bâtiment,



Sensoria Rio vous accueille au cœur du village Saint-Lary Soulan, destination famille. Paradis des petits et grands, le Sensoria Rio vous fera partager des moments de plaisir et d'émotion en famille ! Dans une eau de source naturelle à 32°C, l'ensemble des équipements de Sensoria Rio est dédié à votre bien-être et à celui de votre famille.

Été comme hiver, les enfants découvriront les joies des tourbillons et des geysers, tandis que vous pourrez profiter des lits à bulles, des jets massants, des cols de cygnes et du jacuzzi avec un panorama exceptionnel sur les Pyrénées.

<https://mercuresensoria.fr>

PYRÉNÉES-ORIENTALES

AMÉLIE-LES-BAINS

CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

2 mini-cures « slow nature & slow sport » dans des thermes romains classés Monuments Historiques

Station spécialisée dans le traitement des Voies Respiratoires et de la Rhumatologie, Amélie-les-Bains propose également toute une gamme complémentaire de mini-cures spécialisées, au cœur des Thermes Romains, classées Monuments Historiques pour leurs vestiges gallo-romains du II^e siècle après J.C.

La mini-cure « Slow Nature », vous aidera à vous réapproprier, sur un programme de soins de 6 jours, les rythmes essentiels de votre corps et à vous libérer de plusieurs maux liés à la frénésie des temps présents. Bénéfices escomptés : retrouver un cycle de sommeil optimal, mieux respirer, dénouer des tensions musculaires enracinées par le stress et les mauvaises positions, nettoyer son système digestif et le remettre en marche, mieux connaître son corps.

Osez également la Mini-cure Slow Sport pour pratiquer ou repratiquer une activité physique. Nos coachs seront vos guides selon un programme adapté à tous les niveaux.

NOUVEAUTÉ 2022

Séance d'AquaYoga en piscine thermale

Une séance de 60 minutes d'AquaYoga pour se détendre et améliorer sa souplesse grâce aux postures de yoga en piscine d'eau thermale tout en préservant ses articulations.

www.chainethermale.fr/amelie-les-bains



thermal - Douche pénétrante - Pulvérisation d'eau thermale - Vaporarium - Bain avec douche sous-marine - Douche générale - Bain hydromassant + 12 Soins et activités complémentaires spécifiques hydratation et relaxation Application de Plancton thermal - Musicothérapie - Reiki - Yoga collectif.

www.chainethermale.fr/molitg-les-bains

NOUVEAUTÉ 2022

1/ Programme de cure « Post Covid » pour une récupération rapide et ciblée
www.chainethermale.fr/cure-post-covid

2/ Cure thermale Réhabilitation Post Cancer du Sein
www.chainethermale.fr/cure-specifique-rehabilitation-post-cancer-du-sein



1/ Possibilité de pratiquer ici le Watsu (water shiatsu)

2/ D'autres mini-cures et programmes complémentaires sont également proposés comme la mini-cure « sommeil au naturel », ou les programmes complémentaires « psoriasis & dermatite », « mal de dos, lombalgies et cervicales ».

3/ Le Grand Hôtel : dominant les jardins et la piscine thermale, face à la vallée est en accès direct aux Thermes.

MOLITG-LES-BAINS

CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

Un plancton thermal unique au monde

Aux pieds des Pyrénées catalanes, avec pour seul voisin, le Mont Canigou, le domaine exotique de Molitg-les-Bains se dévoile, dans un cirque de montagnes méditerranéennes, traversé par le torrent de la Castellane.

Les Thermes ont 4 orientations : dermatologie, rhumatologie, voies respiratoires et affections des muqueuses bucco-linguales : une des seules stations thermales en France à traiter conjointement toutes ces indications. Le plancton thermal est un micro-organisme à l'extrême pouvoir cicatrisant et réparateur pour la peau. Il est naturellement présent dans l'eau thermale de la station et est particulièrement indiqué dans le traitement de l'acné, des eczémas et psoriasis.

A cet effet, la station propose une mini-cure « Dermato » de 6 jours basée sur un programme de 30 soins thermaux : 3 Soins quotidiens prescrits sur-mesure par le médecin thermal : Bain





LA-PRESTE-LES-BAINS

Une cure spécifique prostate

Dans le site grandiose du Haut-Vallespir, à 1130 mètres et aux portes de la réserve naturelle de Prats-de-Mollo, la station de La-Preste-les-Bains traite les affections de l'appareil urinaire (l'eau thermale de La Preste est scientifiquement reconnue pour nettoyer les voies urinaires et empêcher l'adhérence de leurs bactéries), les maladies métaboliques et de nombreuses pathologies liées à la Rhumatologie. Le programme complémentaire « Santé Masculine, quotidien et sexualité » propose d'associer à la cure conventionnée un programme spécifique afin d'en renforcer les effets : elle comprend 10 soins et activités dont une réunion d'échange et d'information, une conférence sophrologie, un atelier sophrologie, des cours d'activité physique, un bilan nutritionnel initial, une consultation/atelier Kiné et un bilan.

Autre cure phare de la station : la cure appareil urinaire & métabolisme®

www.chainethermale.fr/la-preste-les-bains



1/ La mini-cure "Infections Urinaires" permet de soigner les problèmes urinaires en acquérant une meilleure hygiène de vie (diététique, activité physique adaptée, relaxation, massages...)

2/ La mini-cure "Slow Nature" allie les bienfaits des eaux thermales et les propriétés des plantes des Pyrénées catalanes en proposant éveil des sens, détente et découverte de la nature

3/ Pour votre confort, le Grand Hôtel Thermal*** et la Résidence Thermale*** sont reliés directement aux Thermes



LE BOULOU

Surpoids & Diabète, Sommeil au Naturel

A quelques encablures de l'Espagne, les Thermes du BOULOU, un établissement chaleureux à taille humaine, sont spécialisés pour les maladies cardio-arterielles, les affections métaboliques et l'appareil digestif. Associée à la cure thermale conventionnée, le programme spécifique SURPOIDS DIABETE répond aux trois objectifs : mieux connaître le surpoids/diabète, se réapproprier son corps pour apprendre à s'apaiser et à se détendre, améliorer sa qualité de vie grâce à l'activité physique adaptée.



Le programme spécifique SOMMEIL AU NATUREL permet de retrouver apaisement, relaxation et récupération avec différentes activités et atelier (marche, modelage crânien, sophrologie, méditation, Shirin Yoku - parcours de régénération au milieu des arbres)

www.chainethermale.fr/le-boulou



VERNET-LES-BAINS

Une cure en rhumatologie avec un matériel d'hydrothérapie de dernière génération

Les Thermes de Vernet-les-Bains vous accueillent dans un cadre exceptionnel au pied du Mont Canigou, l'une des régions les plus ensoleillées de France, pour vos cures en rhumatologie et en voies respiratoires. Unique établissement thermal indépendant des Pyrénées-Orientales, il offre une qualité de soins optimale, avec un personnel bienveillant et empathique qui contribue à la qualité et à l'efficacité du séjour.

La zone rhumatologie, totalement rénovée en 2018, est composée d'un matériel d'hydrothérapie ergonomique de dernière génération.

Ce resort thermal offre également plus de 70 studios, un restaurant de cuisine traditionnelle française et un Espace Bien Etre en Eaux Thermales. Le tout agrémenté de conférences et activités autour de la santé et du bien-être.

www.thermes-vernet.com



Le centre thermal est directement relié aux hébergements tous équipés (studios) de l'Hôtel des Sources

SE RESSOURCER DANS DES BAINS D'EAU CHAUDE SULFUREUSE EN PLEINE MONTAGNE

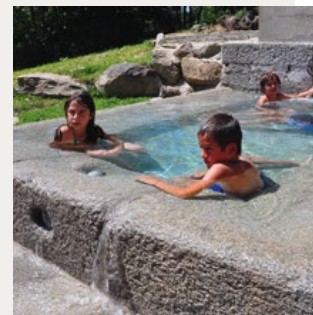
En Cerdagne et dans la haute vallée de la Têt, au cœur du Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes, les sources d'eau chaude abondent. Trois d'entre-elles sont captées et aménagées pour le bien-être en eau thermale. Ouvertes toute l'année, elles sont plébiscitées par les randonneurs et pour l'après-ski.

LES BAINS DE DORRES

Un ancien lavoir utilisé comme baignoire

La source d'eau chaude de Dorres est réputée depuis l'époque romaine. Les deux antiques baignoires et le lavoir de 1841, taillés dans des blocs de granit, sont complétés par un bassin plus spacieux, également en granit, pouvant accueillir plus de baigneurs. Se ressourcer ici, plein sud, face à la majestueuse Cerdagne, est un enchantement.

www.bains-de-dorres.com



LES BAINS DE LLO

Un cadre de rêve au sein des gorges du Sègre

Les bains de Llo proposent un parcours aquatique régénérant avec trois bassins de plein air et deux en intérieur, avec bains bouillonnants, cascades, jacuzzi, hydrojets, canons à eau, musique sous l'eau... Les eaux chaudes de Llo sont riches en soufre et minéraux, aux propriétés reconnues pour la peau, les muscles et la relaxation.

www.bains-de-llo.com



SAINT-THOMAS-LES-BAINS

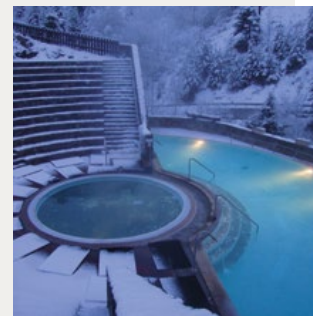
Un vaste amphithéâtre de pierres pour décor

A Saint-Thomas-les-Bains, jaillit une source d'eau sulfureuse aux vertus antalgiques, décontracturantes, antiallergiques et cicatrisantes. Vous pourrez en profiter dans l'un des trois bassins extérieurs (température moyenne de 37°C) aménagés dans un amphithéâtre de nature de toute beauté ou dans l'espace bien-être intérieur, entièrement repensé et transformé en 2017.



Une gamme de produits dermatologiques bio, efficaces contre l'acné, l'eczéma et le psoriasis et fabriqués avec le plancton thermal des sources de Saint-Thomas est vendue à la boutique du site.

www.bains-saint-thomas.fr



LES ÉTABLISSEMENTS ET SPAS THERMAUX À LA CAMPAGNE



HÉRAULT

AVÈNE-LES-BAINS

Une station entièrement dédiée à la dermatologie

Dotée d'équipements médicaux performants, la station thermale d'Avène-les-Bains pratique un thermalisme scientifique et une hydrothérapie innovante dans le traitement des maladies de peau chroniques ou des suites de traitements en oncologie. Apaisées, les peaux les plus sensibles et réactives peuvent enfin envisager leur avenir avec confiance et sérénité. Grâce à son expertise en dermatologie, le centre thermal d'Avène-les-Bains permet à chacun, bébé, enfant ou adulte, souffrant de dermatite atopique, eczéma, psoriasis, acné inflammatoire, séquelles de brûlures, effets cutanés post-cancer ou autres affections, de bénéficier d'un programme de soins personnalisé et efficace grâce à son Eau unique aux propriétés apaisantes et anti-irritantes scientifiquement prouvées. Des soins d'hydrothérapie tels que bains hydromassant, douches et pulvérisations générales, pulvérisations locales visage, mains et cuir chevelu, massages sous eau, douches filiformes et compresses d'eau thermale, sont parfois associés à des soins spécifiques comme des enveloppements et modelages hydratants corps, soins hydratants du visage et du cuir chevelu.



La station thermale propose également la SensiCure : 2, 3 ou 5 jours de cure concentrée pour les peaux sensibles

En complément, des ateliers d'éducation à la santé de la peau et des conférences, animés par une équipe experte et attentive donnent à tous, petits et grands, les clés pour soulager le quotidien. Vous pourrez ainsi adopter les bons gestes de prévention pour prolonger les effets bénéfiques de la cure thermale, prévenir les poussées ou tout simplement réduire l'anxiété et le stress.

www.avenecenter.com

LAMALOU-LES-BAINS

Une station thermale entièrement adaptée à la neurologie

Au cœur du Parc Naturel Régional du Haut Languedoc, la station de Lamalou-les-Bains accueille les curistes dans un cadre verdoyant propice à la récupération physique et psychologique. L'établissement thermal de Lamalou-les-Bains est l'un des rares centres thermaux de France à soigner la neurologie et la rhumatologie simultanément.

En complément de la cure conventionnée de 18 jours, des cures hautement médicalisées sont proposées aux patients souffrant de la maladie de Parkinson, des séquelles d'AVC, de la sclérose en plaques, de la fibromyalgie, du syndrome des jambes sans repos, des séquelles post POLIO et de la maladie de



Charcot Marie Tooth. Le patient bénéficie d'un programme d'ateliers ciblés : gymnastique adaptée, ergothérapie, sophrologie... lui permettant de mieux appréhender sa pathologie au quotidien et qu'il pourra compléter grâce aux plus de 20 activités proposées (musicothérapie, aquagym, atelier mémoire, marche nordique) et au spa thermal.



1/ Outre la neurologie, l'établissement thermal de LAMALOU traite également de nombreuses pathologies liées à la Rhumatologie.

2/ Des séances de sophrologie en bain de boue pour les patients souffrant de douleurs chroniques

3/ Conférences médicales animées par des Médecins du CHU de Montpellier
www.chainethermale.fr/lamalou-les-bains

LOZÈRE

LA CHALDETTE

Une bouffée de bien-être au cœur de l'Aubrac

La station thermale de La Chaldette vous accueille dans un cadre dépaysant et ressourçant, à 1000 m d'altitude. La Chaldette propose des cures ORL mais aussi une gamme de soins bien-être en utilisant des matières végétales naturelles de la région.

Des études cliniques ont permis de valider les bénéfices d'une cure thermale à La Chaldette dans le traitement des otites séro-muqueuses chez l'enfant, ainsi que dans celui des pharyngites, rhinopharyngites chroniques et rhinites allergiques de l'adulte. La station thermale de La Chaldette réunit deux bénéfices complémentaires dans le traitement des pathologies ORL récidivantes ou chroniques. La na-



ture de l'eau de sa source, bicarbonatée sodique, est adaptée au traitement des muqueuses inflammatoires, en particulier dans un contexte allergique. Le climat de la station, particulièrement pur et vierge de particules polluantes, permet de soustraire la muqueuse respiratoire aux agressions extérieures.

NOUVEAUTÉ 2022

Aménagement d'un solarium sur les rives du Bez, à proximité du jacuzzi en plein air.

www.lachaldette.com



Profitez aussi du spa thermal et appréciez les soins au Thé d'Aubrac, une plante emblématique de l'Aubrac aux vertus antalgiques, anti-inflammatoires et rafraîchissantes.



BAGNOLS-LES-BAINS & AQUA CALIDA

Une cure aux portes du Parc National des Cévennes

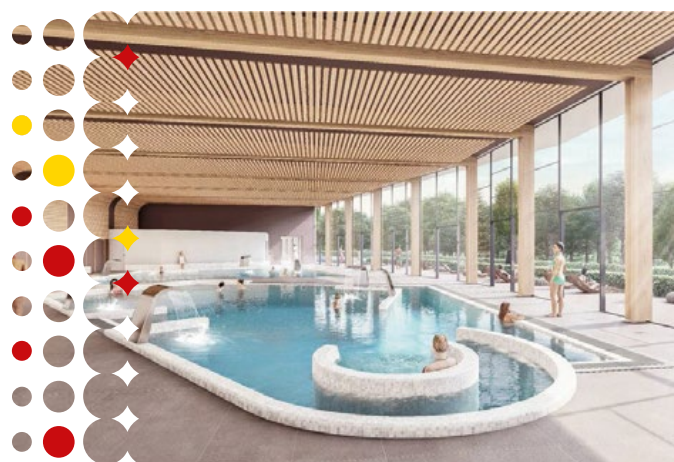
La tradition thermale de Bagnols-Les-Bains trouve ses racines dans la période gallo-romaine. Sa source d'eau chaude destinée aux soins en rhumatologie et voies respiratoires jaillit de la montagne depuis des millénaires à une température constante de 42°C, tandis qu'une source froide vient compléter les bienfaits de ces eaux riches en soufre, fluor, bicarbonate de sodium et sels minéraux.

Située à 913 mètres d'altitude, dans une nature préservée, au pied du Mont Lozère et en bordure du Parc National des Cévennes, la station de Bagnols-Les-Bains jouit d'un climat tonique, vivifiant et sec qui bonifie l'efficacité des soins. La station ayant été entièrement rénovée en 2021, vous y profiterez d'installations modernes ayant su conserver un cadre au passé Romain.

NOUVEAUTÉ 2022

Des soins en lien avec les Covids longs
Aqua Calida : le SPA thermal romain, ré-ouvre après complète rénovation.

www.bagnols-les-bains.com



GARD

ALLÈGRE-LES-FUMADES

Une station thermale de proximité aux horaires adaptés

La station thermale d'Allègre Les Fumades est l'une des rares stations françaises à disposer de 4 orientations thérapeutiques (Rhumatologie, Voies Respiratoires, Dermatologie et Affections des Muqueuses buccales). L'établissement thermal, à taille humaine, peut ainsi prendre en charge globalement ses patients et traiter des affections complexes telles que le rhumatisme psoriasique ou la marche atypique. Des travaux d'envergure, qui vont être entrepris dès 2022 sur le site durant plusieurs saisons thermales, permettront aux curistes de bénéficier d'un nouvel établissement dédié aux soins pour les cures en rhumatologie, d'espaces de soins restructurés et rénovés pour les cures en voies respiratoires et dermatologie. Viendront s'ajouter un espace bien-être thermal et un spa ainsi qu'une résidence hôtelière incluant un service de restauration. Ce nouveau complexe thermal posé dans un superbe parc où s'épanouissent des cultures de plantes aromatiques et médicinales s'intègre à merveille dans son cadre naturel Cévenol.

www.fumades.com

AVEYRON

CRANSAC-LES-THERMES

CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

Un traitement de l'arthrose cervicale unique en Europe

Spécialisée dans le traitement de nombreuses pathologies liées à la rhumatologie, Cransac-les-Thermes est l'unique station en Europe à pratiquer un thermalisme à base des gaz naturels chauds qui s'échappent de « la montagne qui brûle ». Porteurs de principes rares et puissants, ces gaz sont très efficaces pour le traitement des rhumatismes.

Pour renforcer les effets de la cure conventionnée Rhumatologie, les Thermes de Cransac proposent le programme complémentaire « Cervicales et épaules » : Il consiste en onze soins et activités dont six séances de Berthollaix® (fauteuil ergonomique diffusant un bain de vapeur chaude), un modelage sur zones cervicales, trapèzes, épaules, et quatre ateliers groupe : éducation thérapeutique pour les



GERS

LECTOURE

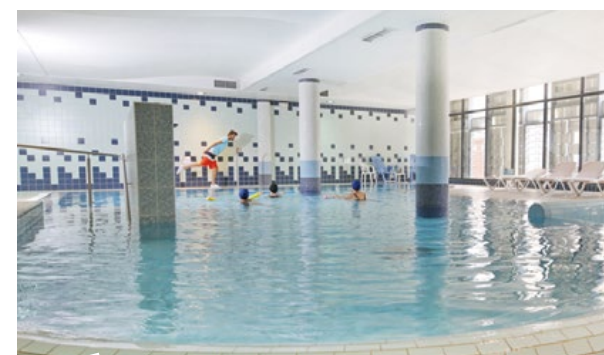
Une cure thermale dans l'un des plus beaux établissements de France

Aménagés dans l'Hôtel de Goulard, une demeure du XVIII^{ème} siècle magnifiquement rénovée, les thermes de Lectoure vous accueillent dans un environnement d'exception. L'eau de Lectoure, sulfatée, chlorurée et sodique, est préconisée dans le traitement des rhumatismes et des troubles ostéo-articulaires. Le spa thermal associé, dédié aux soins du corps et du visage, vous propose, grâce aux bienfaits d'une eau thermale à 32°C aux propriétés relaxantes et décontractantes, un pur moment de bien-être. www.valvital.fr/Spa-Sejours/Lectoure-Station-thermale-de-Lectoure

ValVital



L'architecture insolite du bâtiment thermal, privilégiant le bois, le verre et la lumière, s'inspire des anciens chevalements des mines, clin d'œil à cette activité économique du bassin de Decazeville aujourd'hui révolue.



Découvrez les soins originaux proposés par Valvital Lectoure :

- la formule « Escalade rituel Bleu Pastel » incluant des soins conjuguant les bienfaits de l'eau thermale de Lectoure et les vertus d'un produit local, l'huile de pastel.
- les nouveaux soins du visage pour ado 12-16 ans
- le « Modelage Esprit Golf » associant l'utilisation d'une balle de golf pour les amateurs des modelages profonds

L'Hôtel 4* « Le Collège des Doctrinaires », ouvert en 2020, est installé dans une bâtisse prestigieuse du XVII^{ème} siècle. Il permet un accès direct au centre thermal, en peignoir, depuis sa chambre.

www.doctrinaires.fr

CASTÉRA-VERDUZAN

La station des affections des muqueuses buccolinguales (AMB)

Situé en plein cœur du Gers, le Centre Thermal de Castéra-Verduzan est préconisé pour le soin des affections bucco-linguales et des affections digestives et maladies métaboliques.

Castéra-Verduzan, dont les eaux sulfatées, calcaïques et magnésiennes présentent des vertus thérapeutiques particulièrement recommandées pour certaines AMB, est l'une des rares stations en France à disposer d'un équipement propre au traitement hydrominéral des affections dégénératives du parodonte grâce à des équipements spécifiques de balnéothérapie buccale. La source de la station bénéficie d'un pH basique permettant de réguler et diminuer l'acidité dans la bouche.

La station propose également l'orientation « Affection Digestives et Métaboliques » (AD) en lien étroit



avec les AMB. L'eau minérale est prise en cure de boisson. En complément, les douches, les bains et les cataplasmes de boue permettent aux oligoéléments contenus dans l'eau de renforcer les défenses immunitaires. Les cures peuvent être prescrites en double orientation par des chirurgiens-dentistes et des médecins. C'est la seule station en France à combiner ces deux orientations.

www.thermes-castera.gers.fr



L'établissement thermal dispose d'une résidence de tourisme 3 étoiles intégrée.

BARBOTAN-LES-THERMES

CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

Une double indication phlébologie ou rhumatologie au pays de d'Artagnan

Au Cœur de la Gascogne, la station thermale de Barbotan est une référence pour le traitement des pathologies veineuses et articulaires et notamment la polyarthrite rhumatoïde, la spondylarthrite et la fibromyalgie. Les cures conventionnées Phlébologie ou Rhumatologie peuvent se coupler à un programme complémentaire :

- le programme « dos, lombalgie et cervicales » pour décontracter les muscles et regagner de l'amplitude articulaire
- le programme « sommeil au naturel » pour apprendre à dormir sereinement
- le programme « genoux, hanches et chevilles »

pour soulager les articulations de ses membres inférieurs... mais aussi les programmes « phare » du centre thermal : la prise en charge spécifique du lymphœdème (principale complication des traitements du cancer du sein, la réhabilitation post cancer du sein ou un module spécifique fibromyalgie.

www.chainethermale.fr/barbotan-les-thermes



C'est à Barbotan et nulle part ailleurs :

- La tourbe aux propriétés antalgiques reconnues et riche en vitamines est réactivée au contact de l'eau thermale avant son application sous forme de boue thermale sur tout ou partie du corps)
- Le Thermabike® : un soin utilisé en Rhumatologie et en Phlébologie avec la pratique du Gonabike® qui permet de rééduquer sans forcer l'articulation du genou et du Veinocycle® pour stimuler en douceur le système veineux des membres inférieurs.



L'Occitanie, une destination thalasso

Entre Camargue et Côte Vermeille, les eaux marines et le climat exceptionnel de la Méditerranée sont les plus sûrs alliés de votre santé et remise en forme. Pour quelques heures, deux jours ou plus : choisissez votre formule parmi les 5 destinations thalasso d'Occitanie et découvrez les bienfaits des éléments marins sur votre organisme.

La thalassothérapie associe les propriétés revitalisantes et apaisantes de l'eau de mer et ses dérivés (boues marines, algues, sables...) à l'environnement privilégié du littoral, propice à la détente, au bien-être et à la remise en forme. Elle n'est pas remboursée par la sécurité sociale

COMMENT CHOISIR SA THALASSOTHÉRAPIE

Contrairement aux cures thermales où le choix du centre de soins est lié à ses indications thérapeutiques et secondairement à l'environnement géographique, la sélection d'un centre de thalassothérapie repose sur des critères plus subjectifs et se fait notamment en fonction de ses envies.

Choisir sa thalasso en fonction de ses envies

- Prestations proposées : remise en forme classique / soins spécifiques voire uniques (que l'on ne trouve que dans un centre de thalassothérapie en particulier)
- Taille de l'établissement (petite structure ou grand complexe)
- Animations (recherche du calme absolu ou d'une animation festive tous les soirs)

Choisir sa thalasso en fonction de l'environnement

Le lieu de villégiature, et donc le climat et le cadre de vie sont, pour une thalassothérapie, un critère de choix essentiel. Les soins de thalassothérapie n'oc-

cupant qu'une partie de la journée, les à-côtés de la cure sont primordiaux : que faire, que visiter aux alentours du centre de thalassothérapie ?

LES 5 BONNES RAISONS DE CHOISIR UNE THALASSOTHÉRAPIE EN OCCITANIE

Une situation géographique privilégiée :

1- Une destination lumineuse (320 jours de soleil / an) et un climat apaisant, particulièrement conseillé aux personnes hyper-stressées voire insomniaques, et à toute personne en quête de calme, de manière générale.

2- Un environnement préservé

3- Une région à la richesse patrimoniale grandiose

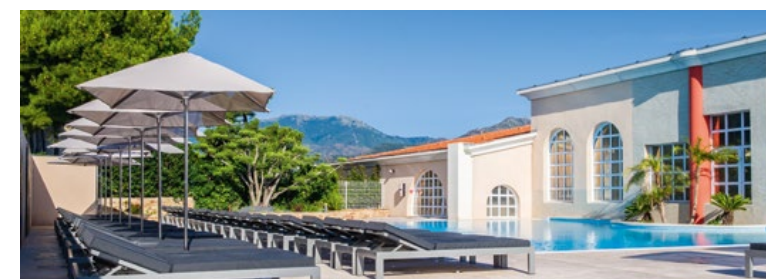
Des prestations de qualité :

4- Des centres de thalassothérapie à taille humaine

5- Des savoir-faire uniques et une authenticité gages d'une qualité de soin optimale.

LES CENTRES DE THALASSOTHÉRAPIE D'OCCITANIE

Dans tous les centres de thalassothérapie d'Occitanie, la palette des soins proposés se décline en douches et bains hydromassants, enveloppements d'algues reminéralisantes, applications de boue marine, modelages sous fine pluie d'eau de mer, gelées d'algues... Prendre soin de soi, se ressourcer, apaiser son corps, affiner sa silhouette, combattre le vieillissement, éliminer les toxines, soulager ses tensions et douleurs... tel est le leitmotiv commun aux 5 centres thermaux d'Occitanie. A travers le descriptif qui suit, les singularités et nouveautés de chacun seront mises en avant.



PYRÉNÉES-ORIENTALES

CÔTÉ THALASSO À BANYULS-SUR-MER

« Entre mer et montagne »

www.cote-thalasso.fr

LES PRESTATIONS

Les protocoles de soins, imaginés et développés ici par le Dr Marie PEREZ SISCAR*, sont à la pointe de l'hydrothérapie avec notamment deux innovations inédites : l'oxygénothérapie hyperbare et les soins à base d'huile de magnésium marin 100% naturelle

L'Oxygénothérapie hyperbare (oxygénation en caisson hyperbare)

Côté Thalasso propose ainsi deux formules associant les bienfaits de la thalassothérapie classique à cette technologie ciblée :

La Cure Oxygénation : 25 soins sur 5 demi-journées (dont 5 séances d'oxygénation en caisson hyperbare). Cette cure permet de diminuer les migraines, soulage la douleur, améliore la qualité du sommeil, apaise et diminue le stress. Elle est parfaitement adaptée et conseillée pour augmenter la concentration et la mémoire ainsi que les performances sportives.

L'Escale O2 : 8 soins sur 2 demi-journées (2 séances d'oxygénation en caisson hyperbare) ... si vous n'avez que 2 jours

Les soins à base d'huile de magnésium marin 100% naturelle

A Côté Thalasso, l'utilisation de cette huile de magnésium marin se décline en 3 programmes sur 5 demi-journées et 20 soins et un programme express d'une demi-journée en 4 soins :

- La Cure détente & vitalité (récupération musculaire et articulaire profonde contribuant à la prévention « anti-âge »)
- La cure anti burn-out (échapper au stress quotidien, prévenir le surmenage en combattant les premiers signes de fatigue)
- La cure no stress (combattre l'insomnie, le stress, l'irritabilité, les états de fatigue générale)
- L'escale à l'huile de magnésium marin (combattre le stress et les douleurs articulaires)

* Le Docteur Marie PEREZ SISCAR préside « France Thalasso », le syndicat national de la thalassothérapie en France depuis 3 ans.

PYRÉNÉES-ORIENTALES

L'ÎLE DE LA LAGUNE À SAINT-CYPRIEN

« Une île privée pour une thalasso en toute intimité »

www.hotel-ile-lagune.com

LES PRESTATIONS DU CENTRE DE THALASSO SPA

Installation d'un sauna japonais appelé Iyashi Dôme

Depuis plus de 300 ans, les Japonais ont coutume, pour éliminer les toxines et se purifier, de s'enterrer jusqu'au cou dans un sable volcanique chaud (50°C). C'est de ce rituel millénaire que le Iyashi dôme a tiré sa source en s'appuyant sur une chaleur diffusée par une émission d'infrarouges longs.

NOUVEAUTÉ 2022

La Cure experte, un programme thalasso « sur mesure »

Les 15 à 20 soins de ce programme personnalisé de 5 demi-journées sont établis suite au questionnaire de santé proposé par le Docteur

Marie PEREZ SISCAR (Présidente de France Thalasso). Les réponses des curistes permettent de planifier le choix, la durée et l'ordre des soins. Cette cure exclusive permettra de répondre au mieux aux besoins et attentes des curistes et d'optimiser les bienfaits des soins de Thalasso. Quelle cure choisir quand on souffre à la fois d'insuffisance veineuse et d'arthrose ? La Cure Expertise permet justement d'y répondre.

Le saviez-vous ?

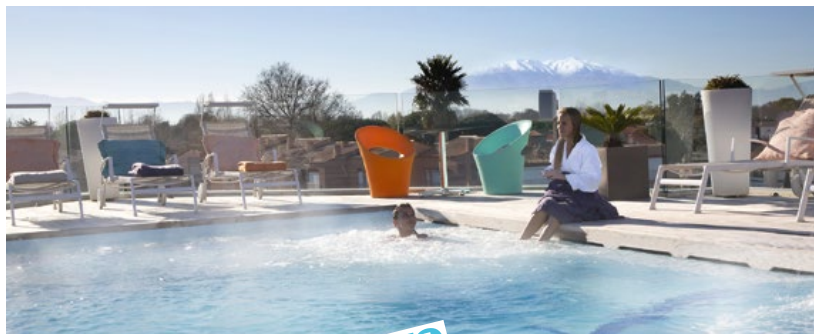
Dès l'âge de 20/25 ans les vaisseaux sanguins vieillissent, entraînant un déficit des apports en nutriments et en oxygène nécessaires à la bonne santé de nos cellules et à l'équilibre du métabolisme. L'oxygénation hyperbare stimule la régénération vasculaire, lutte contre le vieillissement prématuré des cellules et améliore les défenses immunitaires.



Cure Ado : une cure thalasso spécialement conçue pour les jeunes filles ou jeunes hommes qui souhaitent s'initier aux bienfaits de la thalasso. Le programme de soin est conçu pour alterner détente et moments de loisirs. A partir de 12 ans.

NOUVEAUTÉ 2022

- Ses bénéfices :
- . Détoxifier / Élimination des métaux lourds : plomb, aluminium
 - . Rajeunir / Meilleure hydratation, élasticité, éclat du teint, corps et visage.
 - . Mincir / Perte de 1 à 2 tailles de vêtement
 - . Dormir / Décalage horaire, sommeil réparateur.



INFO+

Le saviez-vous ?

L'huile de Magnésium marin pénètre efficacement la peau pour atteindre les zones carencées et douloureuses du corps. Cette idée d'isoler le Chlorure de Magnésium issu de l'eau de mer en vue de traiter de nombreux troubles de l'organisme comme le stress et la nervosité, les troubles du sommeil, les douleurs articulaires ou musculaires, la « détox » ou la prévention anti-âge a été développée en collaboration avec les laboratoires Thalion.

Le saviez-vous ?

L'Île de la Lagune a intégré en 2018 le réseau Relais & Châteaux qui enrichit sa gamme d'hôtels thalasso. Elle devient son unique adresse thalasso de la Méditerranée française.

Une piscine d'eau de mer située sur le toit de l'établissement et chauffée à 33° C toute l'année permet de profiter de la vue sur la lagune, les marinas environnantes et la montagne.

La thalasso la plus intime de France

Chaleureuse et exclusive puisqu'elle ne compte que 9 cabines de soins (4 pour les soins à l'eau de mer et 5 de soins spa), la thalasso-spa de l'Île de la Lagune est sans doute la plus intime de France.

Pour les amoureux ; la Saint-Valentin c'est toute l'année !

L'Île de la Lagune a imaginé un moment inoubliable pour les amoureux. Au bord de la piscine, sur le toit de l'hôtel, privatisé pour l'occasion, les couples pourront profiter d'un dîner en tête à tête au soleil couchant, concocté par Christophe Schmitt, le talentueux chef de l'Almandin. Pour finir la soirée on profitera du jacuzzi, du hammam et de la piscine d'eau de mer avec son parcours marin, rien que pour deux...

PYRÉNÉES-ORIENTALES

LES FLAMANTS ROSES À CANET-EN-ROUSSILLON

« Un séjour en famille avec accès direct à la plage »

<https://thalasso.les-flamants-roses.com>

LES PRESTATIONS

la Cure Cap 50 au féminin

Cette nouvelle cure de thalasso-thérapie de 26 soins sur 6 jours est conçue pour aider les femmes à passer le cap de la ménopause en toute sérénité. Le programme de soins, associé aux conseils d'experts en nutrition et en sport, permet de limiter les désagréments de cette période en reminéralisant l'organisme grâce aux actifs marins et en

remodelant la silhouette au travers de soins drainants et tonifiants pour retrouver harmonie et sérénité. L'objectif est de profiter de tous les bienfaits des oligo-éléments et des sels minéraux issus du milieu marin pour lutter contre les effets du vieillissement, les baisses de dynamisme et de moral qui perturbent l'organisme.

Un programme spécifique pour les ados :

Parce qu'ils sont souvent confrontés à des périodes de stress, la thalassothérapie des Flamants Roses offre la possibilité aux adolescents (à partir de 12 ans) d'apprendre à se détendre et à adopter les gestes essentiels pour se sentir bien dans leur tête et leur corps en leur proposant un programme de soins spécifiques.

Et pendant ce temps pour les enfants ...

Le Grand Hôtel Les Flamants Roses est un établissement parfaitement adapté aux séjours en famille puisque l'équipe d'animation de l'hôtel se chargera de divertir les enfants pendant que les parents profiteront de leur moment « rien qu'à eux » en thalassothérapie. Un mini-club est ainsi ouvert pendant les vacances scolaires pour les 4-12 ans avec accès à l'espace marin en dehors des périodes de soins.

NOUVEAUTÉ 2022

Hôtel entièrement rénové dès la réouverture fin mars

HÉRAULT

THALASSO & SPA « LES CORALLINES » À LA GRANDE-MOTTE

« Au cœur d'une trépidante station balnéaire classée Patrimoine du XXème siècle »

www.thalasso-grandemotte.com

LES PRESTATIONS

la cure détox

La cure Détox permet de désactiver et éliminer les toxines qui s'accumulent dans le corps année après année. Elle se décline en une version Coaching comprenant un encadrement spécialisé tout au long de la cure ou en version Classique, pour plus d'indépendance. Elle associe, selon la version choisie, des prestations basiques de thalassothérapie à des séances de réflexologie, de shiatsu, Qi Gong ou yoga ainsi que des mode-



lages ayurvédiques, des soins du visage, une séance individuelle de naturopathie et un déjeuner détox servi au restaurant.

NOUVEAUTÉ 2022

- En 2022, Les Corallines élargissent leur panel de soins en s'ouvrant aux soins énergétiques : modelage énergétique, Reiki et modelage système immunitaire.

- La cure Immuno Marine
Conçue pour régénérer et reminéraliser l'organisme, la cure Immuno Marine (d'une durée de 4 à 6 jours) procure un apport idéal en oligo-éléments et minéraux qui permet de fortifier l'épiderme et de prévenir des fatigues cellulaires. Toutes les vertus thérapeutiques de l'eau de mer sont réunies dans cette cure afin de rebooster efficacement l'organisme, et renforcer le système immunitaire.

Objectif minceur

Pour lutter contre le surpoids, l'équipe du centre, accompagnée de son médecin nutritionniste, a mis au point un protocole en 24 soins et activités pour une réelle efficacité en 6 jours.

A la une : La ressource Coralline - Court séjour

Saviez-vous que nous tenions notre nom de l'algue marine « Coralline » ? Nous avons souhaité mettre à l'honneur dans cette nouveauté 2022 les bienfaits naturels des éléments marins, qui est le cœur de notre métier au service de votre bien-être. Un programme de soins à l'eau de mer permettant de réenergiser votre organisme et renforcer votre système immunitaire, tout en passant un moment d'évasion pour prendre soin de vous.
Au programme : bain Oligomer Phytomer, enveloppement d'algues, modelage détente, etc.



GARD

THALAZUR PORT-CAMARGUE AU GRAU DU ROI

« Une thalasso au plus près de la nature, en Camargue gardoise »

www.thalazur.fr/port-camargue

LES PRESTATIONS

NOUVEAUTÉ 2022

Thalazur, pionnier de l'épigénétique en thalassothérapie

Notre santé n'est pas uniquement déterminée par le patrimoine génétique hérité de nos parents. Les aliments que nous mangeons, l'environnement dans lequel nous évoluons et toutes nos habitudes quotidiennes influencent la manière dont il s'exprime. C'est ce qu'on appelle l'épigénétique, une nouvelle discipline scientifique qui bouleverse la compréhension du vivant et notre approche de la prévention santé. Reposant sur cinq piliers (plaisir de vivre, alimentation raisonnée, activité physique adaptée, réseau social bienveillant et gestion du stress), la cure épigénétique de 6 jours proposée par Thalazur Le Grau du Roi (6 jurs) se compose de 24 soins et moments forts (ateliers ou rendez-vous conviviaux) avec notamment la valorisation d'une alimentation typique du régime méditerranéen et qui respecte le concept des « 5S » de la restauration Thalazur : des produits de Saison remplis de Saveurs, issus de Situations géographiques exceptionnelles, cuisinés Sainement avec Simplicité. Avec cette cure experte inédite Thalazur incarne une nouvelle approche plus globale de la thalassothérapie du 21ème siècle dédiée non seulement au bien-être mais désormais aussi à une véritable prévention santé. Sa démarche, validée médicalement, est le prolongement de sa philosophie du bien-être où l'expertise et les valeurs humaines sont au cœur des préoccupations.

Le saviez-vous ?

Le centre de thalassothérapie de La Grande Motte tient son nom de l'algue marine « Coralline », largement utilisée lors des soins qui y sont prodigués (enveloppement d'algues...)

Le saviez-vous ?

L'eau de mer captée au large est chauffée à 32°C par un processus 100% écologique et renouvelable grâce aux panneaux solaires installés sur le toit de l'hôtel.

« Les travaux sur l'épigénétique bouleversent la façon de concevoir notre santé. Nous avons désormais les moyens d'agir sur nos prédispositions génétiques ».

Dr Didier Chos, Pdt Fondateur de l'Institut européen de diététique et micronutrition (IEDM)





presse@crtoccitanie.fr



SITE DE MONTPELLIER (SIÈGE)
64, rue Alcyone • CS 79507
F • 34960 Montpellier Cedex 2

SITE DE TOULOUSE
15, rue Rivals • CS 78543
F • 31685 Toulouse Cedex 6

