



Dossier de Presse
**Thermalisme,
l'eau source de santé
et de bien-être**



Salon des Thermalies
Paris - 23 au 26 janvier 2025






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



10 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), la forêt de la Massane, la maison carrée de Nîmes.



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 Valcabrère, Sète, Toulouse.



1^{ÈRE} RÉGION THERMALE DE FRANCE AVEC 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	8
Les établissements et spas thermaux à la campagne.....	17



Avec ses 28 stations thermales en montagne, à la campagne ou sur le littoral, 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 en 2023



28

stations thermales



32

centres thermoludiques ou spas thermaux



144 000
CURISTES

(en 2023) soit 2,6 millions de nuitées



32%

de la fréquentation nationale en nombre de curistes assurés-sociaux



12
INDICATIONS
THERAPEUTIQUES

définies par la Sécurité sociale représentées en Occitanie (soit la totalité des indications thérapeutiques identifiées)

Top 5 des stations thermales en 2023

(Nbre de curistes assurés-sociaux - Source CNETh 2023)



BALARUC-LES-BAINS

(Hérault)

47 322 curistes



AMÉLIE-LES-BAINS

(Pyrénées-Orientales)

20 083 curistes



BARBOTAN-LES-THERMES

(Gers)

12 551 curistes



LAMALOU-LES-BAINS

(Hérault)

11 287 curistes



BAGNÈRES-DE-BIGORRE

(Haute-Pyrénées)

7 647 curistes

Top 3 des centres thermoludiques en 2023

(Nbre d'entrées - Source Région et CRTL Occitanie 2023)



BALNÉA

à Loudenvielle
(Hautes-Pyrénées)

343 932 entrées



AQUENSIS

à Bagnères-de-Bigorre
(Hautes-Pyrénées)

150 197 entrées



**LES BAINS
DU COULOBRET**

à Ax-les-Thermes
(Ariège)

131 664 entrées

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 plus de 140 000 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 bien-être qui profitent des nombreux spas thermaux ou des installations thermoludiques développés par la plupart des stations thermales.

Occitanie Thermale

Stations	Indications thérapeutiques											
	Rhumatologie	Voies respiratoires / ORL	Phlébologie	Affections digestives et métaboliques	Affections urologiques et maladies métaboliques	Affections psychosomatiques	Dermatologie	Neurologie	Gynécologie	Maladies cardiaque-artérielles	Troubles du développement chez l'enfant	Affections des muqueuses bucco-linguales
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 PRESTE-LES-BAINS												
LAMALOU-LES-BAINS												
LE BOULOU												
LECTOURE												
LUCHON												
LUZ-SAINT-SAUVEUR												
MOLITG-LES-BAINS												
RENNES-LES-BAINS												
SAINTE-LARY-SOULAN												
SALIES-DU-SALAT												
USSAT-LES-BAINS												
VERNET-LES-BAINS												
LA CHALDETTE : prestations en spa thermal exclusivement												

LES ÉTABLISSEMENTS ET SPAS THERMAUX DU LITTORAL

HÉRAULT

BALARUC-LES-BAINS

Agir contre les douleurs chroniques avec expertise et innovation

Balaruc-les-Bains, première station thermale de France et unique sur le littoral méditerranéen, s'affirme comme une référence incontournable dans le traitement des douleurs chroniques. En 2025, cet établissement pionnier célèbre les 10 ans de son « Nouvel Etablissement Thermal » né de l'envie profonde de faire de Balaruc-les-Bains un véritable centre de soin de médecine thermale, innovant, holistique, dédié efficacement à la santé, enrichie par des innovations remarquables et une nouvelle initiative phare : la Maison Sport Santé.

Les douleurs chroniques : un enjeu majeur de santé publique

Les douleurs chroniques, qu'elles soient liées à des pathologies rhumatologiques, veineuses ou à des séquelles post-cancer ou de syndromes post infectieux, touchent de nombreux patients. Elles se manifestent par des symptômes variés – inflammations, raideurs, fatigue ou encore troubles du sommeil – et impactent lourdement la qualité de vie.

À Balaruc-les-Bains, ces douleurs ne sont pas une fatalité. Chaque année, des milliers de curistes sont accompagnés pour retrouver mobilité, confort et sérénité. La mission des Thermes est claire : agir durablement contre les douleurs chroniques, grâce à des soins personnalisés, une expertise médicale reconnue et une approche holistique.

Une eau thermale aux vertus exceptionnelles, au cœur de chaque soin

Captée à 2 000 mètres de profondeur, l'eau thermale de Balaruc-les-Bains est l'une des plus chaudes et minéralisées de France. Ses propriétés antalgiques, anti-inflammatoires et régénérantes en font un allié précieux pour les patients souffrant de rhumatismes, de fibromyalgie ou d'insuffisance veineuse.

Les cures médicalisées associent cette ressource naturelle à des soins de pointe, comme l'illutation de boue thermale, brevetée et unique en France. Ce traitement phare diffuse une boue liquide enrichie en eau thermale pour des bienfaits localisés, apaisant douleurs et tensions musculaires.

Des avancées notables pour les patientes post-cancer

Depuis 2022, Balaruc-les-Bains est partenaire de l'Institut du Cancer de Montpellier (ICM). Ce partenariat d'excellence intègre la cure thermale dans les parcours de soins post-cancer, notamment pour les patientes sous hormonothérapie. Une étude observationnelle récente menée à Balaruc a démontré l'impact positif de ces cures sur la réduction des douleurs et la régénération des tissus.

NOUVEAUTÉ 2025

Une année sous le signe de l'innovation et de l'activité physique adaptée

L'inauguration de la Maison Sport Santé marque un tournant. Ce nouvel espace proposera des bilans personnalisés, des programmes d'activité physique adaptée et un suivi à distance. Cette initiative s'inscrit dans une démarche de prévention et d'accompagnement pour encourager un mode de vie actif, même après la cure. A partir de bilans personnalisés, prescrits par le médecin, avec des activités variées comme la marche nordique ou la gymnastique douce, la Maison Sport Santé s'adresse autant aux curistes qu'aux habitants de la région, confirmant le rôle de Balaruc-les-Bains comme acteur majeur de santé publique.

Des marques au service du bien-être et de la récupération

Outre les soins thermaux, Balaruc-les-Bains met son expertise au service de tous grâce à deux marques de produits phares :

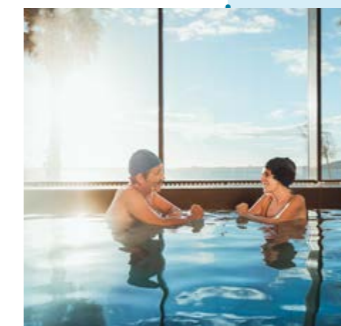
1- Balaruc-les-Bains Eau Thermale : une gamme dermatologique élaborée sur place, qui exploite les propriétés régénérantes et protectrices de l'eau thermale pour le soin de la peau.

2- REKUP! : une ligne dédiée aux sportifs, avec des produits pensés pour optimiser la récupération musculaire et prévenir les blessures.

Dans un environnement où le thermalisme se diversifie, Balaruc-les-Bains se distingue par son engagement santé à traiter les douleurs chroniques avec une approche globale et innovante. Les escales thermales, sont des séjours courts dédiés à la découverte du thermalisme, dans une démarche de prévention, ou de pause bienfaitrice.

En cohérence avec ses valeurs, Balaruc-les-Bains s'inscrit dans une démarche RSE ambitieuse, intégrant

des engagements environnementaux, sociaux et économiques. L'établissement favorise une gestion raisonnée de ses ressources, développe des initiatives inclusives pour cultiver le bien vivre de ses collaborateurs, rendre ses soins accessibles à tous et s'engage à préserver l'écosystème unique de l'archipel de Thau.



INFO

Une saison sous le signe de la convivialité

Pour cette année anniversaire l'établissement célèbrera les Saisons de la Cure, avec un programme de conférences santé, animations culturelles et moments de partage. Une manière d'intégrer soin et culture dans une expérience unique.

Informations presse et contact

Balaruc-les-Bains, agir durablement pour votre santé.

04 67 51 76 90

laetitia.miquel@thermesbalaruc.com
www.eaux-thermales-balaruc.com

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. Une nouvelle indication en Rhumatologie est obtenue en 2024. 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



Aulus-les-Bains Cosmétique :

marque de soins pour le visage et le corps, 100% naturel conçue et fabriquée avec les bienfaits de l'eau thermale et des plantes issues de l'agriculture biologique."



AX-LES-THERMES & LES BAINS DU COULoubRET

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

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. Allié à la cure en « affections psycho-



somatiques », 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 des activités axées sur la gestion de la douleur, coordonnées par une sage-femme ostéopathe.

Le module insomnie et trouble du sommeil vous proposera des activités pour mieux dormir. L'eau thermale est un traitement naturel, sans effets secondaires contrairement aux médicaments..

<https://thermes-ussat.fr>

NOUVEAUTÉ 2025

Cures **Rhumatologie** en simple ou double orientation



- 1) Les Résidences Thermales du Parc et Napoléon disposent de logements directement reliés par ascenseur aux unités de soins thermaux.
- 2) Les 3 modules thérapeutiques ThermaThèmes : Maladie de Parkinson, Suites de Burn-out, insomnie et troubles du sommeil
- 3) L'eau Thermale d'Ussat les Bains, c'est maintenant des produits cosmétiques biologiques et naturels : crème visage ou lait corps certifiés Cosmos Organic par Cosmecert.

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 rhu-



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

www.thermes-renneslesbains.fr



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

HAUTE-GARONNE...

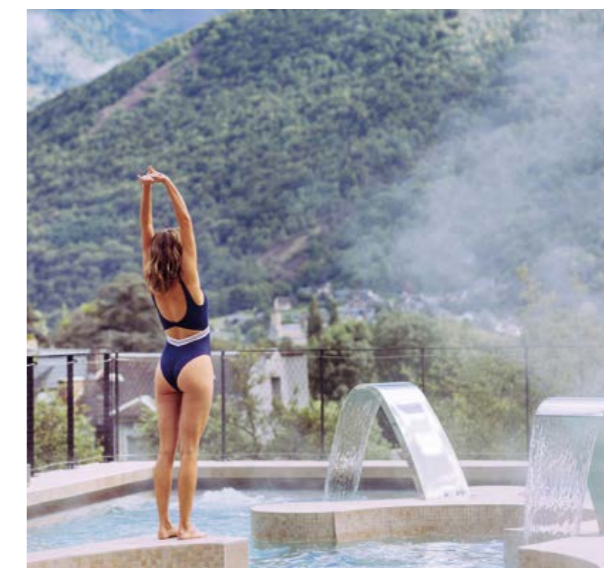
LUCHON

Nouvelle jeunesse pour la Reine des Pyrénées



Avec les eaux parmi les plus sulfurées de France et un vaporarium naturel unique en Europe, Luchon attire chaque année de nombreux curistes qui viennent soulager leurs pathologies ORL et rhumatismales. Dans un écrin splendide entouré de montagnes, chacun peut respirer un air pur et retrouver sa vitalité. Détection de la fragilité à travers le programme ICOPE, activité physique, relaxation ou éducation à la santé sous forme d'ateliers complémentaires pour amplifier les effets de la cure, programme spécifique fibromyalgie... La prise en charge globale du curiste est au cœur des préoccupations des équipes thermales.

Du 3 mars au 15 novembre 2025, la station pyrénéenne propose à chacun de trouver les outils et du temps pour se prendre en charge et soigner sa pathologie. En prime, les Thermes proposent un espace thermoludique de 3 800 m2 ouvert 365 jours/



an avec bassins extérieur/intérieur, jacuzzi, saunas, tépidarium, ciel de neige, mur et fontaine de glace, douches sensorielles, banquettes chauffantes... Un espace gourmand et un nouveau Spa avec des soins esthétiques Sothys complètent l'offre.
www.thermes-luchon.fr



Pourquoi choisir Luchon pour une cure thermale ?

- 1) Les eaux thermales parmi les plus soufrées de France
- 2) Le seul vaporarium naturel d'Europe
- 3) Un service ORL dédié aux enfants
- 4) Des postes de soins dernière génération
- 5) Une riche panoplie de soins thermaux rhumatologie pour diversifier la prise en charge.

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>



- 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-du-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.
<https://opyrenees.fr/salinea-spa-thermal-salies-du-salat/>

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 à l'élimination de l'acide lactique pour une sensation de jambes légères.
www.thermes-argeles.fr



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 en cœur de ville valorisant le marbre pyrénéen. L'établissement offre une réponse douce, efficace, sans effet secondaire aux patients souffrant de troubles rhumatologiques, psychosomatiques ou encore respiratoires. En complément de la cure, l'équipe pluridisciplinaire propose une gamme de soins complémentaires basés sur l'écoute, la relaxation, le suivi d'ateliers :

- **FIBRO-J'AGIS**, programme 18 jours destiné aux curistes souffrant d'arthrose, de syndromes algiques et de fibromyalgie.
 - **PROTECT'DOS**, programme spécifique sur le mal de dos
 - **INSPYR**, basé sur le confort et la rééducation respiratoire.
- Cette année, la gamme s'étoffe avec 3 nouvelles formules spécifiques :
- **NUITS SEREINES**, pour améliorer la qualité du sommeil
 - **Méno'PAUSE** pour mieux vivre ses émotions en période de ménopause
 - **QUIETUDE PLUS**, forfait 18 jours orienté sur les troubles anxieux et le surmenage
- Certifié Aquacert, l'établissement innove et investit pour limiter l'impact environnemental de l'activité thermale : unité de recyclage de la boue, blanchisserie intégrée, chauffage des bâtiments par géothermie utilisant l'eau thermale, sac de cure recyclable... En choisissant les Grands Thermes de Bagnères de Bigorre, le curiste agit donc pour sa santé et pour la planète !
www.thermes-bagneres.fr/

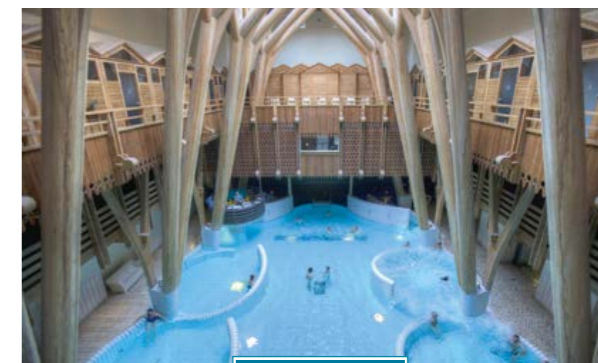


S'inscrivant dans une démarche d'accompagnement du curiste, les Grands Thermes proposent aux patients affections psychosomatiques 1ère orientation, de suivre gratuitement un module complémentaire au choix composé de 3 séances :

- soit Le module « PSY + » comprenant 2 entretiens psy et une séance de relaxation
- soit LE PACK « BONNE NUIT » comprenant un atelier Psy et sommeil ou sommeil et alimentation + un yoga Nidra + une marche stretching.

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 2025

NOUVEAUTÉ THERMALE

Nouveau programme complémentaire à la cure thermale Méno'PAUSE pour mieux vivre ses émotions en période de ménopause. Accompagnée par notre équipe de psychologue, diététicien, coach sportif, la patiente est prise en charge de manière globale pour travailler sur les points essentiels qui permettent de vivre plus sereinement les bouleversements provoqués par la ménopause :

- La gestion du stress et l'écoute de soi, de ses émotions (entretiens et ateliers psy, méditation, relaxation, yoga...)
 - La nutrition adaptée aux besoins spécifiques (calcium, régime alimentaire équilibré)
 - L'activité physique (bénéfique contre les bouffées de chaleur et l'irritabilité)
- Programme sur 3 semaines, tarif : 229€

NOUVEAUTÉ SPA

Nouveau massage du visage Kobido. Ce soin utilise une combinaison complexe de techniques manuelles d'origines japonaises, incluant pétrissages, drainage lymphatique, mouvements de lissage. Les bienfaits du soin Kobido sont nombreux : prévention du vieillissement cutané - éclat du teint et stimulation des méridiens - détente et relaxation - effet détox. 60mn - 80€
www.aquensis.fr

BARÈGES-BARZUN & CIÉLÉO

La station la plus haute de France à 1250m vous propose deux sources thermales différentes

Bienvenue aux Thermes de Barèges où les bienfaits thérapeutiques dédiés aux pathologies telles que les rhumatismes - avec de vrais résultats sur l'algodystrophie, la fibromyalgie et les nouveaux soins adaptés et complémentaires revus avec l'association « Fibromyal-giesos », mais également depuis 2 ans sur le traitement de la maladie d'Ehlers Danlos en partenariat avec l'association SED1+, sans oublier les troubles ORL (asthme, allergie pour les enfants comme les adultes) sont tous au cœur de notre approche, avec des équipes expérimentées et à l'écoute de chacun. Découvrez comment nos eaux « soufrés et sulfurés » apaisent les muscles et les articulations. Apprenez à gérer le stress pour maximiser les effets bénéfiques de votre séjour, adaptés à ces troubles.

INFO

Notre deuxième source située aux Thermes de Barzun est indiquée 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.

Pour les amateurs de sport et de bien-être : **les forfaits et escapades de récupération sportive**. Ils combinent massages sportifs et soins thermaux pour une régénération optimale. Profitez d'une expérience unique qui apaise les muscles, libère les tensions et rétablit l'équilibre corporel. Cultivez votre autonomie en restant attentif à votre santé.

Et n'oublions pas notre fameuse « Barégine® » connue pour ses effets bénéfiques, la Barégine® est une substance mucilagineuse qui se développe naturellement dans les eaux des sources thermales de Barèges- Barzun. Ces bactéries excrètent un gel qui présente des activités antibiotiques, anti-inflammatoires et cicatrisantes.

Aux Thermes de Barèges, nous vous offrons plus qu'une cure, nous vous accompagnons de manière personnalisée vers un bien-être durable.

www.thermes-bareges.com

NOUVEAUTÉ 2025

LA FORMULE WORKNESS

L'alliance du télétravail et des bienfaits d'une cure thermale dans la plus haute station thermale de France. Une formule adaptée à vos salariés, selon leurs besoins ou leurs pathologies.

Douleurs chroniques, troubles musculo-squelettiques, état dépressif, anxiété, maux de tête et forte migraine sont autant de signaux d'alarme émis par le corps à ne pas négliger, qui peuvent être pris en charge lors d'une cure thermale. L'opportunité unique de prendre soin de vos collaborateurs, tout en veillant au maintien de leur engagement professionnel. Concrètement, comment cela fonctionne ?

Vous autorisez votre employé à travailler à distance depuis un logement proche de notre Etablissement pour une durée de 1 à 3 semaines. Cette initiative lui permet de bénéficier des avantages de nos soins thermaux, à hauteur d'1h30 à 2h de soins par jour (seulement !), afin de soulager ses pathologies, de recevoir des conseils adaptés et de réduire les conséquences d'un mode de vie effréné tant sur le plan personnel que professionnel, sans avoir à recourir à des arrêts maladie ou à utiliser des congés payés. Soit en format mini-cure (6 jours non conventionnés et non remboursée) ou en format conventionné (18 jours de cure pris en charge à 65% par la sécurité sociale, 35% par les mutuelles, avec en général un reste à payer avoisinant 100€). Une solution innovante qui permet à vos collaborateurs de se soigner et de continuer leur activité en télétravail. Les Thermes de Barèges peuvent mettre à disposition une salle de coworking et de visioconférence.

Ciéléo

L'espace thermoludique Ciéléo, 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.



INFO

L'Éducation Thérapeutique du Patient

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

Dans le cadre de ses programmes spécifiques pour l'amaigrissement Therm'inceur et l'éducation thérapeutique du patient, l'établissement propose depuis 2022 une nouvelle prise en charge du patient lui permettant d'acquérir 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.

Le pôle diététique des Thermes de Capvern les Bains

développe cette année différents ateliers de cuisine ainsi que des conférences et table ronde ciblés suivant les pathologies de chacun, en collaboration avec le docteur Lorho Sonia, médecin des Thermes et trois diététiciennes. Pour enrichir le programme post cancer du sein, le pôle diététique propose des consultations individuelles où l'on répond aux questions diverses sur ce qu'il est bon de manger.

Chaque semaine des ateliers pédagogiques sont proposés dans le cadre des programmes Therm'inceur et E.T.P, voici un exemple des thèmes abordés :

- « Comment gérer ses émotions et ses compulsions alimentaires »
- Quizz sur « l'équilibre alimentaire »
- « Comprendre les informations des étiquettes présentes sur nos produits alimentaires »
- « Tout ce qu'il faut savoir sur les circuits de nos produits alimentaires ».

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.ledenvik.fr/

CAUTERETS & LES BAINS DU ROCHER
Station thermale de Cauterets : une démarche de santé

Niché au pied des montagnes, au cœur du Parc National des Pyrénées, Cauterets vous ouvre les portes d'un thermalisme authentique, innovant et entièrement personnalisé. Les eaux minérales naturelles de Cauterets, réputées pour leurs vertus thérapeutiques, apportent un soulagement durable aux affections des voies respiratoires, telles que l'asthme, les sinu-

sites et les bronchites chroniques. Forte de cette richesse naturelle, l'équipe des Thermes de Cauterets enrichit en permanence son programme d'éducation thérapeutique, spécifiquement conçu pour les patients atteints de Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive (BPCO). Unique en France, Cauterets est la seule station thermale agréée par les Agences Régionales de Santé pour proposer ce programme. Elles démontrent également leur efficacité dans le traitement des douleurs chroniques liées aux rhumatismes, à l'arthrose et aux syndromes polyalgiques. Avec des décennies d'expertise dans la prise en charge des maladies chroniques, les équipes des Thermes de Cauterets s'engagent à offrir une approche efficace, créative et 100% naturelle, visant à accompagner chaque curiste vers un bien-être durable.

NOUVEAUTÉ 2025

L'équipe des Thermes de Cauterets vous propose cette année **deux nouvelles mini-cures qui allient santé, sport et découverte des paysages pyrénéens**. La mini-cure Randonnées Cauterésiennes propose une expérience unique sur 5 jours incluant trois randonnées guidées, un massage relaxant, des accès au Spa Thermal et à la salle de sport, ainsi qu'une découverte thermale avec quatre soins. Pour les sportifs, la mini-cure sportive offre un programme complet avec quatre soins chaque matin suivis d'activités physiques sur mesure l'après-midi comme des entraînements en salle de sport, de la marche nordique, du trail, du vélo ou des randonnées engagées, le tout ponctué de deux heures de détente au Spa Thermal. En complément, un nouveau programme de coaching personnalisé est lancé pour accompagner ceux qui souhaitent un suivi sportif sur mesure et atteindre leurs objectifs dans un cadre d'exception.

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





Le saviez-vous ?

Les eaux de Luz-Saint-Sauveur, chargées en barégine (substance mucilagineuse azotée aux vertus antibiotiques) agissent également sur la sphère ORL et permettent de prévenir les récurrences infectieuses ou allergiques telles que rhinites, sinusites, rhino-pharyngites ou affections respiratoires basses comme les broncho-pneumopathies.

LUZ-SAINT-SAUVEUR & LUZÉA

La station de référence pour le traitement de l'endométriose et du lymphoedème

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. La qualité des eaux de Luz-Saint-Sauveur sont ainsi particulièrement recommandées pour leur action sédative sur les douleurs provoquées par l'endométriose, mais également dans le cadre de la phlébologie (insuffisances veineuses) qui intègre le traitement des lymphoedèmes primaires et secondaires qui peuvent faire suite à des séquelles post-opératoires (adhérences et fibroses cicatricielles et dysfonctionnements de la lymphe). Le professionnalisme des équipes ainsi qu'un plateau technique adapté avec : la pressothérapie, les appareils spécifiques pour les lymphoedèmes des bras et des jambes, les ateliers quotidiens de bandages, les marches nordiques, la relaxation, les séances d'aquagym adaptées viennent compléter l'effet bénéfique de la cure.

www.thermesdeluz.fr

NOUVEAUTÉ 2025

A partir du 27 janvier 2025, l'établissement thermal LUZEA vous propose des mini cures 6 jours sur les orientations Gynécologie, Lymphoedème et Phlébologie permettant ainsi aux personnes ne pouvant se libérer trois semaines et souffrant de ces pathologies de bénéficier des bienfaits de l'eau thermale associés à des activités physiques adaptées sur des durées plus accessibles.

www.luzea.fr

SAINT-LARY-SOULAN

ValVital

Au cœur des Pyrénées, dans la vallée d'Aure, se trouve un petit village au charme incontestable des montagnes. C'est, nichés parmi les chalets, que les thermes de Saint-Lary-Soulan accueillent curistes et visiteurs en quête de bien-être et de détente sur ce lieu de vacances et d'enchantement. L'eau thermale utilisée provient de sources délivrant des eaux chlorurées, sodiques, riches en silice sulfuré et sulfaté, idéale pour les cures en rhumatologie et/ou en voies respiratoires. L'offre de soins très complète associe des soins : cataplasmes de boue, piscine de mobilisation avec kiné, douches d'eau thermale, aérosol, rééducation respiratoire...

INFO

L'espace bien-être Sensoria Rio

vous propose un dépaysement ludique dans un décor aux accents de canyons espagnols. Grâce à son eau de source naturellement chauffée à 32° vous pourrez profiter, été comme hiver, de grands bassins d'eau intérieurs et extérieurs, de lits à bulles, jets massant, jacuzzi, cols de cygnes, le tout avec une vue remarquable sur les montagnes pyrénéennes.

NOUVEAUTÉ 2025

MINI CURE DU SPORTIF à 190 €

La mini cure du sportif offre des bienfaits essentiels pour la préparation et la récupération sportive avec des soins thermaux, des cataplasmes de boue, massages sous pluie thermale et entrées au Spa Sensoria Rio. Elle prévient les blessures et améliore la circulation sanguine, accélérant ainsi la guérison après l'effort en renforçant la condition physique.

<https://www.valvital.fr>



PYRÉNÉES-ORIENTALES

AMÉLIE-LES-BAINS

CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

Au cœur du Vallespir, en Pays Catalan, les Thermes d'Amélie sont spécialisés dans les cures en rhumatologie et voies respiratoires. La cure thermale, au service d'une santé durable, s'inscrit dans différents formats pour s'adapter à chacun. En plus de la cure conventionnée 18 jours, l'établissement propose des cures nocturnes pour les actifs locaux, mais aussi depuis 2023 des cures libres d'une durée modulable (non conventionnée, à partir de 5 jours). L'objectif de ces cures : prendre soin de sa santé ou simplement « se faire du bien » et s'accorder une pause « santé ». Les Thermes d'Amélie-les-Bains proposent de multiples activités pour renforcer les différents séjours thermaux (aquapilates, yoga, modelage du dos, relaxation en bain de kaolin etc.).

NOUVEAUTÉ 2025

FORM'ACTIVE [NEW] : 5 soins

- 1 Atelier Form'équilibre 40' : atelier permettant la prévention des chutes et l'amélioration de la motricité par des exercices d'équilibre et de renforcement musculaire.
- 1 Atelier Gestes et Postures 40' : adopter les bons gestes et postures pour limiter les risques au quotidien et réduire vos douleurs.
- 1 Atelier Activ'mémoire ou gym et mémoire 40' : atelier mêlant exercices physiques et travail de mémoire de façon ludique.
- 1 séance de lit hydromassant 10'
- 1 modelage dos 20'

L'Option Santé Active évolue elle aussi, avec deux nouveaux ateliers : la marche en forêt pour retrouver vitalité et lâcher-prise et l'atelier sculpt-silhouette pour gagner et tonifier le corps. Un forfait à la carte qui répond aux envies et besoins de chacun.

www.chainethermale.fr/amelie-les-bains

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 un format de cure thermale "libre" d'une durée de 5 à 18 jours, en rhumatologie, dermatologie ou voies respiratoires. Elle est composée de différents soins thermaux au choix, en fonction de l'orientation thermale : Bain 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 - Yoga collectif.

www.chainethermale.fr/molitg-les-bains

INFO

1/ Cure thermale Réhabilitation Post Cancer du Sein

2/ D'autres programmes complémentaires sont également proposés comme MOUV'DOS, SOMNI'CALM et DERM'ACTIV.

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





LA-PRESTE-LES-BAINS

Une cure spécifique prostate

CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

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

NOUVEAUTÉ 2025

Deux nouveaux programmes associés à la cure conventionnelle :

- **STARTER MINCEUR** pour se reconditionner à l'effort et améliorer sa qualité de vie et ainsi amorcer la perte de poids et réguler son diabète, accompagné par une équipe pluridisciplinaire.
- **CYSTITE et PROSTATITE** pour comprendre la maladie, la prévenir et ainsi diminuer la fréquence des infections urinaires.

LE BOULOU

Surpoids & Diabète

CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

A quelques encablures de l'Espagne, les Thermes du BOULOU, un établissement chaleureux à taille humaine, sont spécialisés pour les maladies cardio-artérielles, 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 réapproprié son corps pour apprendre à s'apaiser et à se détendre, améliorer sa qualité de vie grâce à l'activité physique adaptée.

INFO

Programme complémentaire surpoids et diabète

En complément de la cure thermale, ce programme permet de mieux connaître les pathologies du surpoids et du diabète, de se réapproprié son corps pour apprendre à s'apaiser et à se détendre et à améliorer sa qualité de vie par la pratique d'activité physique adaptée.

www.chainethermale.fr/le-boulou



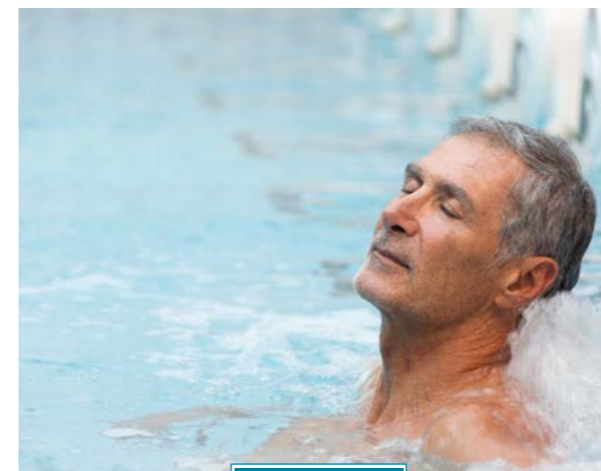
VERNET-LES-BAINS

ValVital

Vernet-les-Bains rejoint ValVital et ouvre ainsi le groupe sur le bassin des Pyrénées-Orientales. Les eaux thermales puisent leurs minéraux depuis 10 000 ans au cœur du Mont Canigou, situé dans le Parc naturel régional des Pyrénées Catalanes. Elles sont sulfurées sodiques, présentant une minéralisation à prédominance bicarbonatée sodique. Ces propriétés sont très intéressantes dans le traitement des rhumatismes et des voies respiratoires, spécialité de cette station depuis 1960.

INFO

Prolongez l'effet relaxant des soins thermaux dans notre Spa thermal où sauna, hammam, jacuzzi et piscine vous attendent pour un moment de relaxation au cœur des Pyrénées-Orientales. Profitez aussi du savoir-faire de notre masseuse bien-être en vous faisant chouchouter avec un modelage, un massage ou un soin de visage. **Réservez et bénéficiez dès à présent de la prestation « tout-en-un »** comprenant : votre cure thermale, l'hébergement, un accès à l'espace Bien-être et la restauration.



NOUVEAUTÉ 2025

MINI CURE LÂCHER-PRISE

La mini cure Lâcher-prise est composée de : 4 soins thermaux par jour / 2 massages / Accès libre à l'espace Aqua-détente

Sessions 2025 : du 07/04/2025 au 15/11/2025

www.valvital.fr/

LES ÉTABLISSEMENTS ET SPAS THERMAUX À LA CAMPAGNE

HÉRAULT

AVÈNE-LES-BAINS

Une station entièrement dédiée à la dermatologie

Le Centre Thermal Avène est situé dans un écrin de verdure. La source de l'eau thermale d'Avène permet de profiter des soins d'hydrothérapie pour le traitement des maladies chroniques de la peau ou des suites de traitements d'oncologie. Grâce à son expertise en dermatologie, le centre thermal d'Avène permet à tout âge de soulager 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 hydromassants, douches et pulvérisations générales, pulvérisations locales sur le visage, les mains et le cuir chevelu, massages sous eau, douches filiformes et compresses d'eau thermale, peuvent-être associés à des soins socio-esthétiques comme des enveloppements et des modelages hydratants du corps, des soins hydratants du visage et du cuir chevelu.

INFO

Spa Thermal Avène : Le Spa des peaux en quête de ré-équilibre, hydratation et apaisement.

Dans le Parc naturel régional du Haut Languedoc, à 1h seulement de Montpellier, au cœur d'un havre de verdure, où l'eau thermale d'Avène prend sa source.

Le Spa Thermal Avène dédie son eau d'exception et ses soins dermo-cosmétiques emblématiques à l'équilibre de la peau. Laissez-vous tenter par une expérience apaisante pour la peau et l'esprit.

Prenez soin de votre santé en participant également à des ateliers Bien-être : Sophrologie,

Yoga, Maquillage, Nutrition...
www.centrethermalavene.com





LAMALOU-LES-BAINS

CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

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. L'établissement est entièrement adapté pour l'accueil des patients en situation de handicap.

En complément de la cure conventionnée de 18 jours, des programmes spécifiques complémentaires sont proposés 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, sophrologie... lui permettant de mieux appréhender sa pathologie au quotidien et qu'il pourra compléter grâce aux plus de 20 activités proposées (musicothérapie, aquagym, marche nordique, sophrologie) et au spa thermal.

NOUVEAUTÉ 2025

L'établissement est équipé de tapis de marche ré-éducatifs ezyGain permettant aux patients en perte de mobilité de travailler en sécurité, doucement et de manière ludique l'amélioration de leur équilibre et de leur motricité.

INFO

- 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 Chalnette est une station thermale située en plein cœur de l'Aubrac, à 1000m d'altitude dans un environnement exceptionnel. Au centre de bien-être / Spa Thermal : massages aux Huiles Essentielles Bio, massages au Thé d'Aubrac, aromathérapie, soins Esthétiques, soins d'Hydrothérapie, bassins actifs, sauna, Hammam, cabine d'inhalation au sel de l'Himalaya, hydromassage en apesanteur, tisanderie Bio, solarium, espaces détente... Une évasion hors du temps, seul, en couple, entre amis...

INFO

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



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.

INFO

Des avantages curistes :

l'accès au SPA à tarif préférentiel pour le curiste et son accompagnant, -10% sur la carte des soins et la boutique

Des mini-cures thermales bien-être sur mesure (de 3 à 5 demi-journées avec accès spa + soins)
www.bagnols-les-bains.com

GARD

ALLÈGRE-LES-FUMADES

Renaissance des Thermes des Fumades

ARENADOUR
Capital

Rhumatismes, atteintes de la sphère ORL et/ou buccale, maladies de la peau... Aux Thermes des Fumades, quatre orientations thérapeutiques sont dispensées de mars à novembre. Cette prise en charge, rare en France, permet de traiter simultanément des pathologies croisées grâce à la composition de l'eau thermale des Fumades, cicatrisante et désinfectante, chargée en hydrogène sulfuré. Après presque trois ans de travaux, c'est un établissement thermal dernier cri qui a ouvert ses portes en 2024 aux Fumades. En cure conventionnée de 18 jours ou à travers les « semaines de découverte thermale », aux Fumades,



chacun trouve la formule qui lui convient pour prendre soin de sa santé. Le seul complexe thermal du Gard n'est pas seulement un lieu dédié aux cures médicales. Un véritable resort a été créé au pied des Cévennes. Il comprend un hôtel 3* de 67 chambres et suites, un espace aquatique avec deux bassins intérieur/extérieur, un flotarium, un hammam, un sauna et des douches sensorielles. Un Spa est également accessible toute l'année. Conçu comme un havre de paix, dans une atmosphère très relaxante, le Spa propose des soins à la carte en partenariat avec la marque Sothys.

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 de 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.

En plus de la cure conventionnée Rhumatologie, les Thermes de Cransac proposent toute une gamme de soins de bien être, allant des modelages aux appareils massants. Et le Berthollaix, un soin de confort au gaz thermal chaud diffusé par de multiples mini-jets au sein d'un grand fauteuil moulé. Sont également pro-



posées des cures libres avec 4 soins quotidiens, à partir de 5 jours, et des programmes complémentaires pour optimiser les effets de la cure. Des activités santé et bien être peuvent être pratiquées à la carte ou en Formules : mini (3 activités) ou classique (6 activités).
www.cransac-les-thermes.fr

INFO

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.

GERS**LECTOURE****Une cure thermique dans l'un des plus beaux établissements de France**

ValVital

Aménagés dans l'Hôtel de Goulard, une demeure du XVIIIème 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 décontracturantes, un pur moment de bien-être.
www.valvital.fr/Spa-Sejours/Lectoure-Station-thermale-de-Lectoure

NOUVEAUTÉ 2025**MINI CURE RHUMATOLOGIE INTENSITÉ 360 €**

Envie de prolonger les bienfaits des soins thermaux de la mini cure rhumatologie ? L'établissement thermal de Lectoure vous propose d'ajouter des soins supplémentaires à la mini cure classique pour démultiplier ses effets. + 6 couloirs de marche + 6 massages sous pluie thermale

INFO

L'espace aqua détente est ouvert tous les jours à partir du 4 avril 2025

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

**CASTÉRA-VERDUZAN****La Station thermale de la Rhumatologie, des Affections digestives et des muqueuses bucco-linguales, au cœur de la campagne Gasconne !**

Situé en plein cœur du Gers, le Centre Thermal de Castéra-Verduzan est préconisé pour les soins en Rhumatologie, en Affections digestives et maladies métaboliques et en Affections des muqueuses bucco-linguales.

Castéra-Verduzan, dont les eaux sulfatées, calciques et magnésiennes présentent des vertus thérapeutiques particulièrement recommandées pour les problèmes de rhumatisme et des affections digestives, est une des rares stations à disposer d'un soin d'entérocluse. Elle dispose aussi d'un équipement spécifique de balnéothérapie buccale, permettant le traitement hydrominéral des affections dégéné-



ratives du « parodonte ». La source de la station bénéficie d'un PH basique, permettant de réguler et diminuer l'acidité dans la bouche.

L'établissement thermal, équipé d'un hébergement intégré de 22 appartements permettant un accès directement aux soins, propose grâce aux trois orientations thérapeutiques, la Rhumatologie (RH), les Affections digestives (AD) et les affections des muqueuses bucco-linguales (AMB), des possibilités de doubles orientations RH-AD / AD-RH ou RH-AMB / AMB-RH ou AD-AMB / AMB-AD unique station à proposer cette double orientation !

L'eau minérale est prise en cure de boisson. En complément, les douches, les bains, les illutations de boue directement posées sur le corps, permettent aux oligoéléments contenus dans l'eau de renforcer les défenses immunitaires. Les cures peuvent être prescrites, par des médecins, des chirurgiens-dentistes, des gastros entérologues...

www.thermes-castera.fr

INFO

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

BARBOTAN-LES-THERMES**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.

Les cures conventionnées Phlébologie ou Rhumatologie peuvent se coupler à un programme complé-

**NOUVEAUTÉ 2025**

Un nouveau protocole autour de l'application de CATAPLASMES D'ARGILE pour un soin à Haute Valeur Thérapeutique de très grande qualité.

Les cataplasmes d'argile sont un ensemble de « coussins » de montmorillonite mélangée à de l'eau thermale, portée à la température idéale de 50°, puis appliquée pendant 10mn, aux endroits indiqués par le médecin thermal. La chaleur douce et son inertie permettent une décontraction intense de tous les groupes musculaires du dos, notamment des muscles profonds difficiles à atteindre et l'apaisement des douleurs.

Ce soin prépare idéalement le dos à la rééducation musculaire et articulaire.

mentaire : « Jambes Légères » ou « Mal de Dos ». Sont aussi proposés,

- Des séjours spécifiques, Polyarthrite Rhumatoïde, Spondylarthrite et Fibromyalgie.
- Un module spécial « Réhabilitation Post-Cancer du Sein »,
- Une cure dédiée à la prise en charge du Lymphœdème du membre supérieur,

www.chainethermale.fr/barbotan-les-thermes

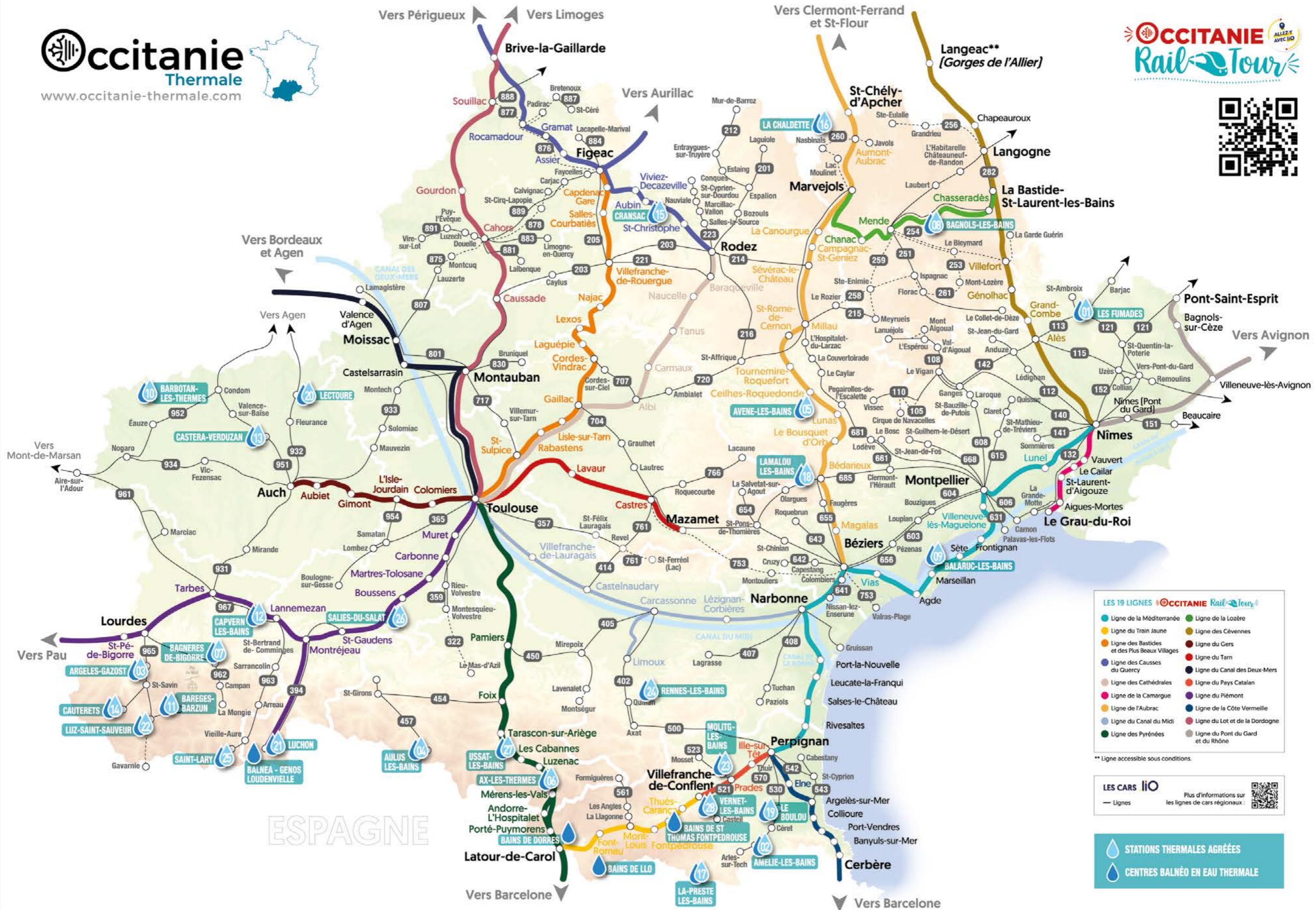
tion musculaire et articulaire.

Les cataplasmes seront appliqués en alternance selon 2 protocoles complémentaires :

- Sur un lit ergonomique et accompagné d'une séance de musicothérapie avec le protocole Music Care, utilisé dans de nombreux hôpitaux.
- Sur un lit Thermomassant, avec la sensation bien réelle d'être massé par-dessous et les jets massants qui à chaque passage font ressortir la chaleur des cataplasmes.

Ce nouveau soin sera dispensé dans une zone de 1200 m2 entièrement rénovée et repensée, comprenant 56 cabines.






LES 19 LIGNES OCCITANIE RailTour

- Ligne de la Méditerranée
- Ligne de la Lozère
- Ligne du Train Jaune
- Ligne des Cévennes
- Ligne des Bastides et des Plus Beaux Villages
- Ligne du Gers
- Ligne des Causse du Quercy
- Ligne du Tarn
- Ligne des Cathédrales
- Ligne du Canal des Deux-Mers
- Ligne de la Camargue
- Ligne du Pays Catalan
- Ligne de l'Aubrac
- Ligne de la Côte Vermeille
- Ligne du Canal du Midi
- Ligne du Lot et de la Dordogne
- Ligne des Pyrénées
- Ligne du Pont du Gard et du Rhône

** Ligne accessible sous conditions.

LES CARS IIO

Plus d'informations sur les lignes de cars régionaux :



STATIONS THERMALES AGRÉÉES

CENTRES BALNÉO EN EAU THERMALE



Contact

presse@crtoccitanie.fr



voyage-occitanie.com

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



#VoyageOccitanie



Projet cofinancé par le Fonds Européen de Développement Régional

PÔLE COMMUNICATION / JANVIER 2025 - PHOTOS : @THERMES-DE-BALARUC / @LAURENT LACOMBE / @CC & GDESCHAMPS / @LA MAISON DUZES / @THERMES AULUS / @M CASTILLO / @ST-PIERRE-DE-SERDAC / @ILE DE LA LAGUNE / @ALAIN BASCHENS / @HOTEL LES FLAMANTS ROSES / @MONASTERE DE SAINT MONT / @MARC SANFILIPPO / @LES CORALLINES / @OTLGM / @DO-
MAIN-DE-RIBERACH / @HALAZUR-PORT-CAMARQUE / @CRRAINE-DE-PASTEL / @RENNES-LES-BAINS / @ZELDA-THERMES-LUCHON / @MAISON TARBOURIECH / @HOTEL DES REMPARTS AGLUES MORTES / @VIRGINIE DUNE SALINEA SPA / @HPTÉ LAURENCE BOLEAU / @HOTEL MOULIN DE MOISSAC / @HOTEL MOULIN DE MOISSAC / @HPTÉ JARNO / @BALNEA / @THERMES-DE-
BAREGE - HPTÉ LAUGIER-OVINI / @HPTÉ VIACOMMUNICATION / @BAINS DU ROCHER / @THERMES CAUTERETS - PASCAL FRANCHINI / @THERMES LUZ / @XAVIER BOYMOND / @THERMES MOUTIG CTS MARIELSA NIELS / @THERMES DE LA PRESTE CTS / @THERMES DU BOULOU CTS BRUNO FEET / @THERMES DE VERNET LES BAINS / @MAIRIE DORRES-FB / @BAINS-DE-LELO-
@BAINS-ST-THOMAS-STORTAS / @JESSICA-DAVID / @THERMES AVENUE BRUNO BODIN / @THERMES DAMALOU CTS / @STUDIO NATURE COM / @THERMES-DE-CRANSAC CHAINE THERMALE DU SOLEIL / @THERMES-DE-CRANSAC-VERDUZAN / @VALVITAL- THERMES DE LECTOURE / @MARIELSA NIELS-BARBOTAN / @S LUCHESE / @HPTÉ OT PAU / @CRTOCCITANIE-ID-VIET - P-THEBAULT
- @AQUENIS - @AQUENIS - JARNO - @THERMES AVERNÈ
MADES-DAVID-DUCHONDORIS - @ THERMES SALES DU SALAT - @ AQUENIS - JARNO - @ THERMES AVERNÈ