

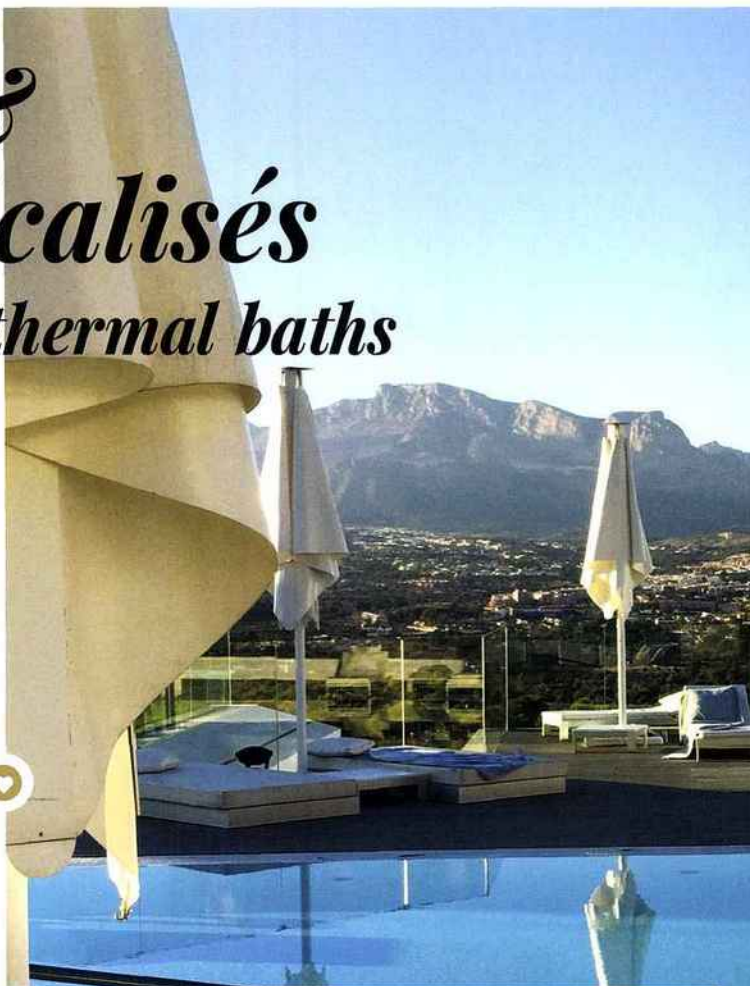


THERMES ET SPAS MÉDICALISÉS
MEDICAL SPAS & THERMAL BATHS

Thermes & Spas médicalisés

Medical spas & thermal baths

Le lieu magnifique, la qualité des traitements
et la gentillesse du personnel
*The beauty of the setting, the quality of the treatments
and the friendliness of the staff*



01 — SHA WELLNESS CLINIC (ESPAGNE — SPAIN)

Un programme Wellness d'exception. Tout près d'Alicante, en Espagne, à côté de la célèbre station balnéaire de Benidorm (littéralement bien dormir) sur la Costa Blanca, se niche la Sha Wellness Clinic, surplombant la mer et embrassant les montagnes alentour. Se rendre au Sha, c'est décider d'aller se ressourcer en profondeur dans un endroit magique avec des experts au top.

« **To live Longer and Better** » avec la macrobiotique. La nutrition énergétique est au centre des programmes avec ses experts en alimentation mais aussi son restaurant le SHAmadi qui trône au milieu du complexe hôtelier avec à sa tête son chef Javier Diaz qui y fait des merveilles. Tous les menus seront choisis en fonction de la perte de poids envisagée lors d'une consultation médicale et essentiellement basés sur les principes de la macrobiotique : vivre mieux et plus longtemps. On pourrait avoir quelquefois une image un peu austère de cette alimentation, si ce n'est qu'ici toutes les recettes savamment travaillées sont tout simplement délicieuses. Elles ont été en partie supervisées par le très renommé Michio Kushi, le père de la macrobiotique moderne. Cette cuisine qui combine cuisine méditerranéenne et japonaise, a notamment été récompensée par le plus grand prix de Millésime : la meilleure tendance gastronomique 2009 et un soleil du Repsol Guide 2011. Un potager

bio est d'ailleurs à la disposition de son chef. La nutrition énergétique permet à des milliers de personnes de rétablir leur santé, souvent lors d'une maladie grave en créant un régime alimentaire reflétant les connaissances venant entre autres du Japon, un pays où l'espérance de vie est la plus élevée de la planète.

Se soigner avec les programmes Sha. Se sentir plus vivant, plus sain, se renouveler de l'intérieur comme de l'extérieur avec une approche santé à 360°, tels sont les objectifs des 14 programmes très variés proposés. Ils sont dispensés à travers de nombreuses unités comme celles de médecine anti-âge, de médecine préventive, de médecine esthétique non invasive, de génétique, de développement cognitif et stimulation cérébrale, de médecine bioénergétique et régénérative, de rétablissement du sommeil. Une unité anti-tabac, une unité colonne vertébrale et ozonothérapie articulaire, une unité capillaire, et un centre d'esthétique dentaire complètent le dispositif santé. À cela s'ajoute la Sha Wellness Academy qui vous enseigne des méthodes pour améliorer votre qualité de vie au quotidien. A son sein, le SHA Life Learning Centre propose des conférences, des cours d'introduction à la cuisine SHA, des cours de yoga, de tai-chi, de chi-kung, de relaxation, de respiration, de risothérapie...

Focus sur l'anti-âge et la médecine régénérative.

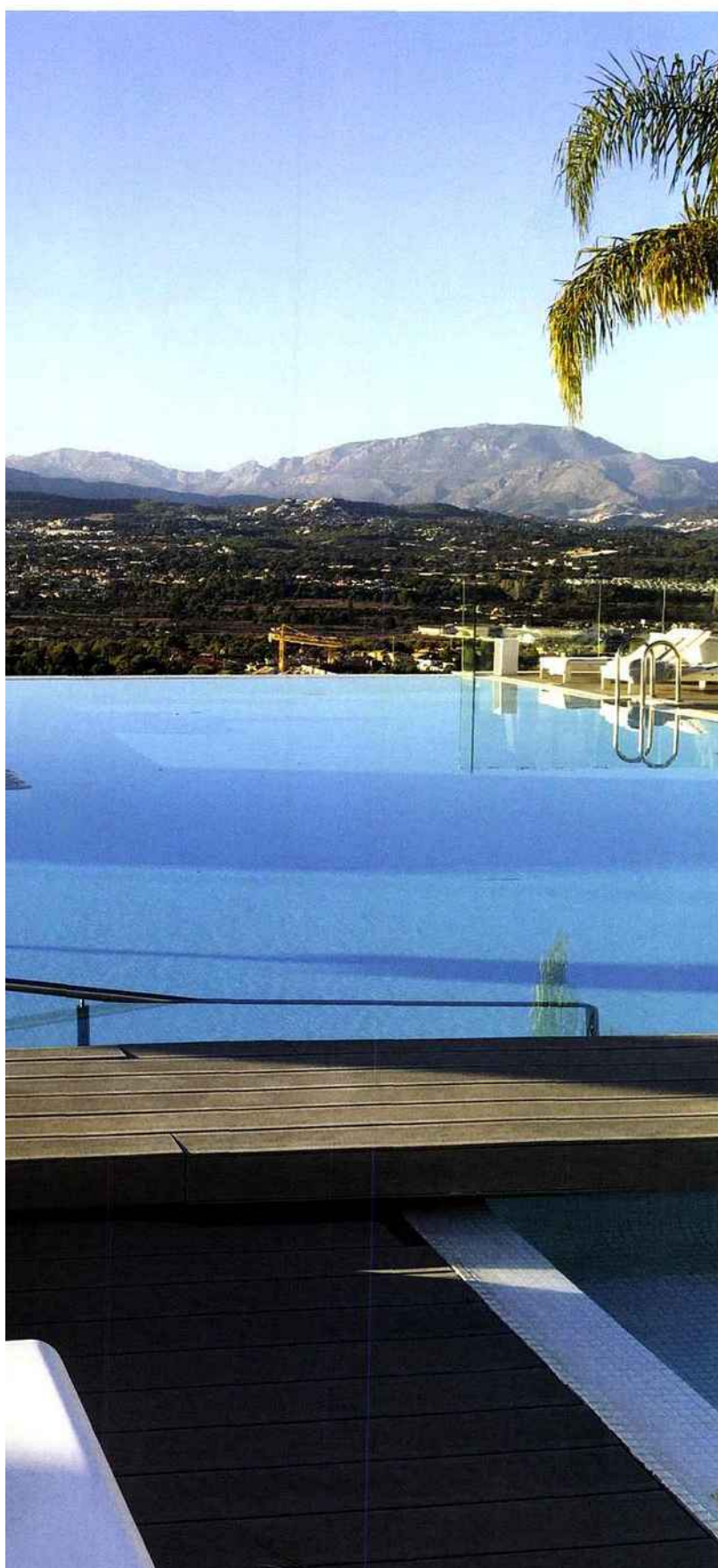
Si l'on peut avoir un tour d'horizon avec le programme Sha Discovery qui se pratique sur 4 jours, on peut également choisir des soins très particuliers rarement dispensés ailleurs.

Nous avons particulièrement apprécié le programme de stimulation cognitive. Il s'adresse aussi bien à des personnes qui peuvent être atteintes d'un trouble cognitif léger mais aussi à tous ceux qui souhaitent stimuler leur capacité cognitive, éloigner ou réduire la possibilité de développer des maladies mentales et neurodégénératives ou améliorer leur réserve cognitive.

Sont inclus dans ce programme : 4 séances de Neurofeedback (stimulation cognitive), 2 cours privés de Mindfulness, 2 séances de neuro-technique et une consultation en réhabilitation cognitive.

Nous avons également adoré les soins de médecine traditionnelle chinoise intégrant acupuncture et moxibustion que vous pourrez retrouver dans le programme Sha Essence.

Encore plus poussé, le programme Rajeunissement intégral qui est tout simplement fabuleux. On y pratiquera une analyse de la longueur de vos télomères suivi d'un rajeunissement cellulaire à base de TA-65, une consultation bioénergétique avec établissement de votre carte de champ électromagnétique, un traitement en mésothérapie riche en plaquettes, une séance d'évaluation





DERMOTECHNOLOGY



Sans parabène, Sans colorants
Sans silicone, Anti-oxydants naturels

DERMOTECHNOLOGY
Créateur de jeunesse

La Beauté Responsable
www.dermotechnology.fr

Créateur de jeunesse!

Notre ligne de soins cosmétiques Anti-âge est remplie d'antioxydants scientifiquement prouvés, d'acides aminés, d'acide Hyaluronique végétale, de peptides et d'actifs naturels essentiels pour votre peau. Notre philosophie est de Défier le temps et l'âge avec des produits de soins de pointe pour améliorer l'éclat, la texture, le teint, pour finalement paraître plus jeune.



No Paraben, No silicone, No coloring,
No animal ingredients,
Natural anti-oxidants

DERMOTECHNOLOGY
Youth cells booster

Responsible beauty
www.dermotechnology.fr

Youth cells booster!

Our younger looking skin care line is bursting with scientifically proven anti-oxidants, amino acids, plant Hyaluronic acid, peptides and essential natural actives for your skin. Our philosophy is to Defy time and age with cutting-edge skin care products to improve the radiance, texture, tone and ultimately de-age the appearance of the skin.

INFOS + www.dermotechnology.fr





Le chef Javier Diaz officie au restaurant SHAmari.
Chef Javier Diaz is at the helm of the SHAmari restaurant

Une des recettes : maquereaux aux oignons et sauce teriyaki.
One of receipts: Mackerel, onions and teriyaki sauce



neurocognitive avec réalité 3D, 2 séances de physiothérapie régénératrice cellulaire pour améliorer la tonicité de la peau, réduire la cellulite, effacer les rides et drainer le système lymphatique), 2 séances de cryothérapie et d'ozonothérapie GAH entre autres. **Une équipe de professionnels expérimentés et très humains.** Au sein de ce complexe de 92 suites comprenant 15 000 m² de jardins intégrant de grandes piscines et cascades, une salle de cuisine interactive, des jardins zen, méditerranéens et tropicaux et plus de 6000 m² dédié à votre bien-être dont 80 cabines, une équipe de spécialistes se pliera en 4 pour vous accompagner. Un grand merci aux Dr. Vicente Mera, Dr. Bruno Ribeiro Do Couto, Jose Maria Ricart ou encore Eva Escorihuela qui nous ont dispensé de précieux conseils et traitements.

An exceptional wellness programme. Near to Alicante in Spain, next to the famous spa town of Benidorm (which means, literally, "sleep well") on the Costa Blanca, nestles the SHA Wellness Clinic which overlooks the sea and hugs the surrounding mountains. SHA is the ideal destination to revive your body and mind with the guidance of top-class experts.

"Live longer and better" with macrobiotics. Energetic nutrition is at the heart of the clinic's programmes thanks to its dietary experts and SHAmari restaurant, which is located right in the heart of the hotel complex and has talented chef Javier Diaz at the helm. The dishes are chosen according to the guest's weight-loss programme, which is determined during a medical assessment, and are based on the principles of macrobiotics: live longer and better. This regime can seem rather strict, but here the recipes are so well treated that they are quite simply delicious. They are in part supervised by the renowned Michio Kushi,

father of modern macrobiotics.

This type of cuisine, which is a blend of Mediterranean and Japanese flavours, won the Millésime Club's Best Gastronomic Trend of 2009 award and earned a "sun" from Spain's Guia Repsol food and drink guide in 2011. The chefs also have free rein of the clinic's organic kitchen garden.

Energetic nutrition has enabled thousands of people to recover their health, often after serious illness, by creating a diet that reflects the knowledge gleaned from various countries, including Japan, where life expectancy is the highest on the planet.

Take care of yourself with the SHA wellness programmes. Feel more alive, healthier and renewed on the inside and out with a 360-degree approach to health: these are the objectives of the 14 varied programmes available. They are imparted in several units, such as anti-aging medicine, preventative medicine, non-invasive aesthetic medicine, genetics, cognitive development and brain stimulation, bioenergetic and regenerative medicine, and sleep recovery. An anti-tobacco programme, a spinal and articular ozone therapy unit, a capillary unit and a cosmetic dental surgery complete the clinic's health package.

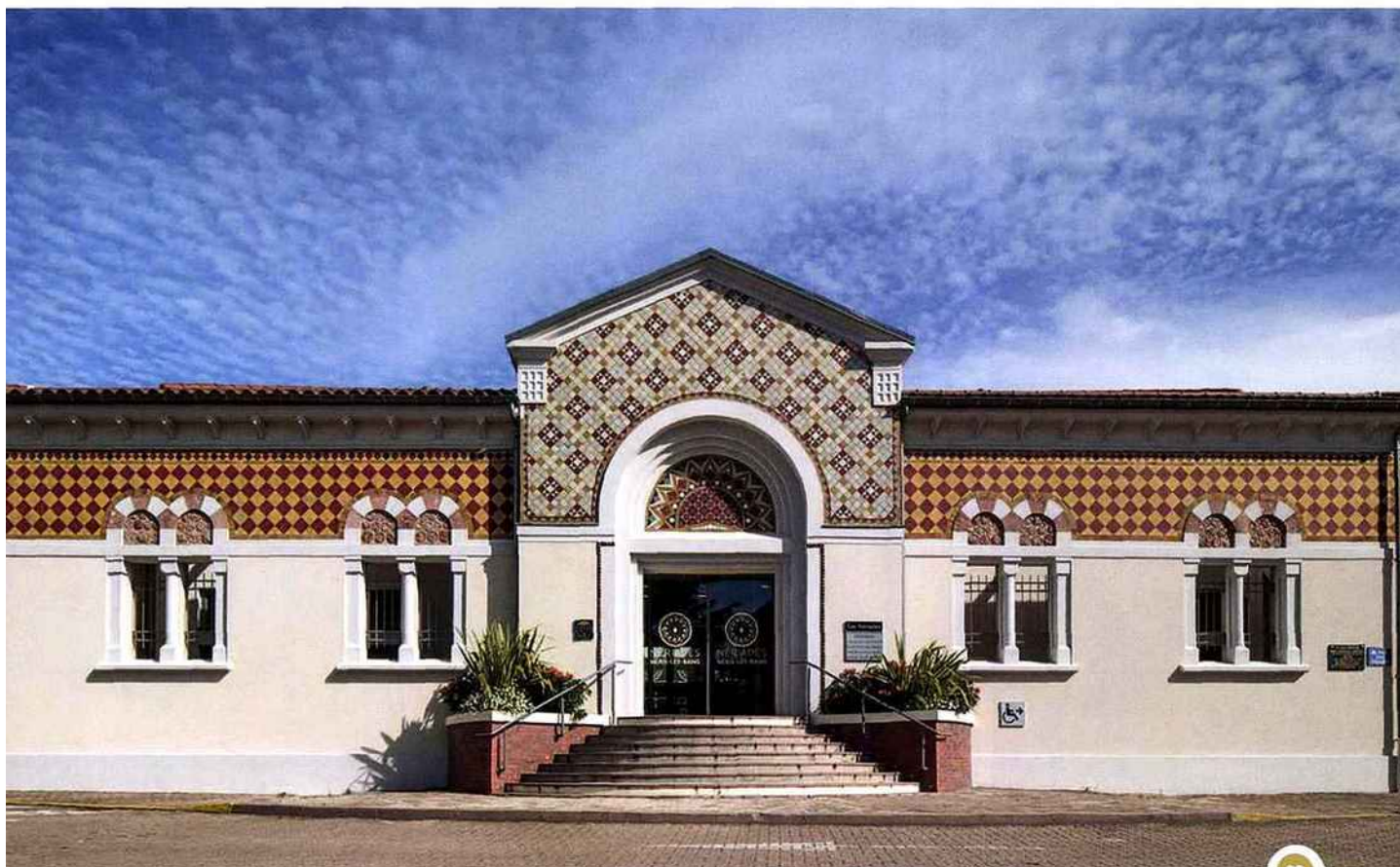
In addition to this, the SHA Wellness Academy teaches ways in which people can improve their quality of life on a day-to-day basis. Within the academy, the SHA Life Learning Centre holds conferences, introductory SHA cooking courses, yoga, tai-chi and chi-kung lessons, relaxation, breathing and laughter therapy. **Focus on anti-aging and regenerative medicine.** Book a general programme such as the 4-day SHA Discovery, or opt for specific treatments that are rarely found elsewhere. We particularly enjoyed the cognitive stimulation programme. This is for people who are suffering from mild cognitive

problems or anyone who wants to stimulate their cognitive ability, postpone or reduce the risk of developing mental and neurodegenerative illnesses, or improve their cognitive reserve. Included in this programme: 4 neurofeedback sessions (cognitive stimulation), 2 one-on-one mindfulness lessons, 2 neuro-technique sessions and one cognitive rehabilitation consultation.

We also loved the traditional Chinese medicine treatments that include acupuncture and moxibustion, which are found in the SHA Essence programme. Even more advanced is the SHA Rejuvenation programme, which is absolutely fantastic. Experts analyse the length of your telomeres before carrying out a TA-65 cell rejuvenation treatment, a bio-energetic consultation to draw a map of your electromagnetic field, a platelet-rich mesotherapy treatment, a neuro-cognitive evaluation with 3D reality, two "physio" sessions (a cell regeneration treatment to improve the skin tone, reduce cellulite, erase wrinkles and drain the lymphatic system), two cryotherapy and major autohemotherapy sessions, and more besides.

A highly experienced and friendly team. Working in this 92-suite complex – which boasts 15,000m² of gardens with large swimming pools and waterfalls, an interactive cookery room, zen, Mediterranean and tropical gardens, and more than 6,000m² dedicated to wellness including 80 treatment booths – is a team of specialists that will bend over backwards to help their guests. A big thank you to Dr. Vicente Mera, Dr. Bruno Ribeiro Do Couto, Jose Maria Ricart and Eva Escorihuela, who gave us valuable advice and treatments.

Sha Wellness Clinic
Verdrol 5 03581 El Albir Comunidad Valenciana Spain T
+34 - 966 811 199 / info@shawellnessclinic.com
shawellnessclinic.com




Le rituel « Nériade la rebelle »
The "Nériade La Rebelle" ritual

02 – LES NÉRIADES (NERIS-LES-BAINS ALLIER/AUVERGNE)

Ressourcez vous au carrefour du Bourbonnais

Une nature verdoyante telle un écran accueille le joyau Neris-Les-bains. Cette Ville d'eau de la belle époque, ses thermes romains, son casino, son théâtre et ses somptueuses villas donnant sur le parc thermal vous invitent au bien-être et à la douceur... La lumière unique et la quiétude de cette ville thermale de 3000 habitants vous enveloppe instantanément et vous incite à vous mettre sur pause afin de vous laisser porter par une énergie bienveillante et régénératrice.

LES NÉRIADES, OU L'ART DE SE RESSOURCER.

Ouvert depuis Février 2014, le Spa thermal Les Nériades, labellisé spa de France, construit derrière la façade mauresque du bâtiment des thermes datant de 1930 et s'étendant sur 1000 mètres carrés, propose des soins bénéficiants de la qualité des eaux reconnues entre autre, pour leurs vertus déstressantes (psychosomatiques, neurologie et rhumatismes). Dans ce cadre zen Les Nériades comprennent un espace sensoriel autour duquel l'on retrouve les cabines dédiées aux soins d'eau, bien-être et esthétiques.

Un des soins phare de cet établissement, le rituel « Nériade la rebelle » (en hommage à la nymphe rebelle qui offre ses sources thermales à Nérès-Les-Bains) vous fait vivre 110 minutes de bonheur, débutant par un bain hydromassant, suivi d'un enveloppement de boue thermale chaude et se terminant par un massage intense au protocole exclusif créé par le cabinet EDC SPA permettant un rééquilibrage énergétique et un meilleur sommeil. D'autres formules sont évidemment proposées comme le rituel « détox » ou le rituel « mauresque » ainsi que des escales multivitaminées ou « enchantement Minéral ». S'y ajoutent des soins d'hydrothérapie classiques (bains bouillonnants, douches à jets, massages sous pluie thermale), ainsi qu'un parcours de réflexologie plantaire, un bassin de musique subaquatique, un sauna avec vue sur un décor végétal et un bassin extérieur sans avoir à sortir de l'eau.

> En pratique : Des soins élaborés et personnalisés, une équipe très à l'écoute, un environnement à la fois dédié au bien-être tout en proposant des soins spécifiques liés à la présence des eaux thermales, reconnues pour leurs vertus. L'utilisation des soins Payot choisis pour leur complémentarité et leur totale adéquation avec le Spa. Pensez également à faire un détour par la brasserie chic « la Columelle » qui propose une cuisine

traditionnelle et raffinée s'inspirant des produits de saison et des spécialités de la région.

IDÉES SÉJOURS ET WEEK-END

Tous les séjours sont proposés à l'année. Neris-Les-Bains offre à ses visiteurs tout le charme propre aux villes d'eaux, parcs, jardins, casino, théâtre, grands hôtels, golfs, ainsi qu'un tennis en terre battue.

> Nos suggestions. Week-end Saveurs et Spa 2 jours/1 nuit, un diner, plus petit déjeuner en hôtel 4 étoiles (Le grenier à Sel à Montluçon, une pure merveille) à partir de 389 euros, avec accès à l'espace sensoriel (1h30) pour deux personnes avec un programme complet de soins. Pour les plus sportifs, une formule Week-End initiation Golf à partir de 336 euros pour deux personnes en hôtel 3 étoiles avec petit déjeuner comprenant toujours l'accès à l'espace sensoriel (1h30), un parcours 18 trous au Golf de sainte Agathe, un massage suédois ainsi qu'un velouté de bain. Et pour les plus romantiques, un Week-end 2 jours/1 nuit en hôtel 3 étoiles (demi bouteille de champagne servie en chambre) plus petit déjeuner à partir de 229 euros pour 2 personnes avec accès à l'espace sensoriel (1h30) plus 1 massage bien-être en duo.



LABORATOIRES GENEVRIER

IALUGEN® ESTEEM, Laboratoires Genevrier.

Nouvelle gamme de produits injectables composée de 4 références: Volume, Intense, Global et Soft. Chaque boîte correspond à un dosage contenant 1ml d'acide hyaluronique réticulé au BDDE et 0,3% de lidocaïne et est fournie avec une aiguille de 27 ½ G. Grâce à sa technologie innovante Highly Micronized Density (H.M.D.), l'acide hyaluronique de IALUGEN® ESTEEM dispose de propriétés viscoélastiques supérieures et d'un taux de réticulation exceptionnel qui lui permet de résister à la dégradation et d'assurer une bonne élasticité pour un comblement durable en toute sécurité.

Ce procédé de pointe a été développé pour obtenir une micronisation caractéristique de IALUGEN® ESTEEM. L'acide hyaluronique est concentré dans de fines particules ce qui permet une injection facilitée, souple et mieux contrôlée pour le bien-être des patients.

IALUGEN® ESTEEM, Laboratoires Genevrier.

The new range of fillers from Laboratoires Genevrier is constituted of four references: Volume, Intense, Global and Soft, presented in a box each containing 1 ml of cross-linked hyaluronic acid with BDDE plus 0.3% of lidocaine, and supplied with a 27 ½ G needle.

Due to its Highly Micronized Density technology (H.M.D.), IALUGEN ESTEEM's hyaluronic acid has superior viscoelastic properties and an outstanding level of cross-linking, which enables it to resist degradation and offer better elasticity for a long-lasting filling effect.

This innovative process of micronization was developed for optimized particularization.

The highly cross-linked HA concentrated in ne particles allows an easier, more flexible and better controlled injection for the comfort of patients.



» **Recharge your batteries in central France**
Néris-Les-Bains is like a pearl nestled in lush green countryside.
This Belle Epoque spa town, its thermal Roman baths, casino, theatre and splendid villas that look out over the spa gardens prompt visitors to relax. Guests are instantly enveloped in the unique light and tranquillity of this intimate spa town, which encourages them to press pause and let themselves be swept away by the regenerating and benevolent energy that reigns over the town.

LES NÉRIADES, THE ART OF RELAXATION

Open since February 2014, Les Nériades thermal spa > which displays the "Spa de France" certification > can be found behind the Moorish façade of the spa building, which dates back to 1930 and covers an area of 1,000m². Its treatments utilise the qualities of the thermal waters, which are well-known for their destressing properties (psychosomatic, neurological and rheumatic).

The peaceful Les Nériades establishment includes a sensory area surrounded by treatment booths for water, wellness and aesthetic treatments.
> One of the establishment's key treatments, the "Nériade La Rebelle" ritual (a homage to the rebel nymph who gave the thermal springs to Néris-Les-Bains) is 110 minutes of pampering pleasure, starting with a hydromassage bath followed by a warm thermal mud wrap and rounded off with an intense massage, an exclusive protocol developed by the EDC SPA practice that rebalances your body's energy to improve sleep.

A variety of other treatments are available, such as the "Detox" ritual or the "Moorish" ritual, as well as vitamin-boosts and a "Mineral Enchantment". The spa also offers classic hydrotherapy treatments (bubble baths, jet showers, thermal water massage), as well as plantar reflexology, a subaquatic music pool, a sauna with views over the gardens, and direct access to the outdoor pool.

> In practice

Offering sophisticated and personalised treatments performed by helpful staff, Les Nériades is an environment dedicated to wellbeing. Its special

treatments make use of the thermal water, which is renowned for its health benefits. The spa also offers Payot treatments, chosen because they perfectly complement the spa's philosophy. It is also worth stopping off at the chic "La Columelle" brasserie, which serves refined, traditional cuisine inspired by seasonal produce and regional specialities. Holiday and weekend ideas All stays are available year-round. Néris-Les-Bains boasts all the delights of a spa town with parks, gardens, a casino, a theatre, majestic hotels, golf courses and a clay tennis court.

> **Our recommendations:**
"Saveurs et Spa" Weekend (2 days/1 night): dinner plus breakfast in a 4-star hotel (the stunning Le Grenier à Sel in Montluçon) from 389 euros, including access to the sensory area (90 minutes) for two people, with a complete programme of treatments.
More energetic visitors might try the Beginner's Golf Weekend, from 336 euros for two people in a 3-star hotel with breakfast, which also includes access to the sensory area (90 minutes), a round at the 18-hole Sainte Agathe golf course, a Swedish massage and a velvet bubble bath.
For a romantic weekend away, treat yourself to a 2 days and 1 night in a 3-star hotel (half-bottle of champagne served in your room) plus breakfast, from 229 euros for 2 people, with access to the sensory area (90 minutes) plus a couple's wellness massage.

ADRESSES

Spa Thermale « Les Nériades »
Place des Thermes, 03310 Néris-Les-Bains
Tél: 04 70 01 11 11 / Fax: 04 70 03 78 55 / www.neriades.com

Hotel Mono Lisa ***
40 rue Boisrot Desserviers, 03310 Néris-Les-Bains
Tél: 04 70 08 79 80 / <http://hotel-monalisaneris.monalisa.fr>

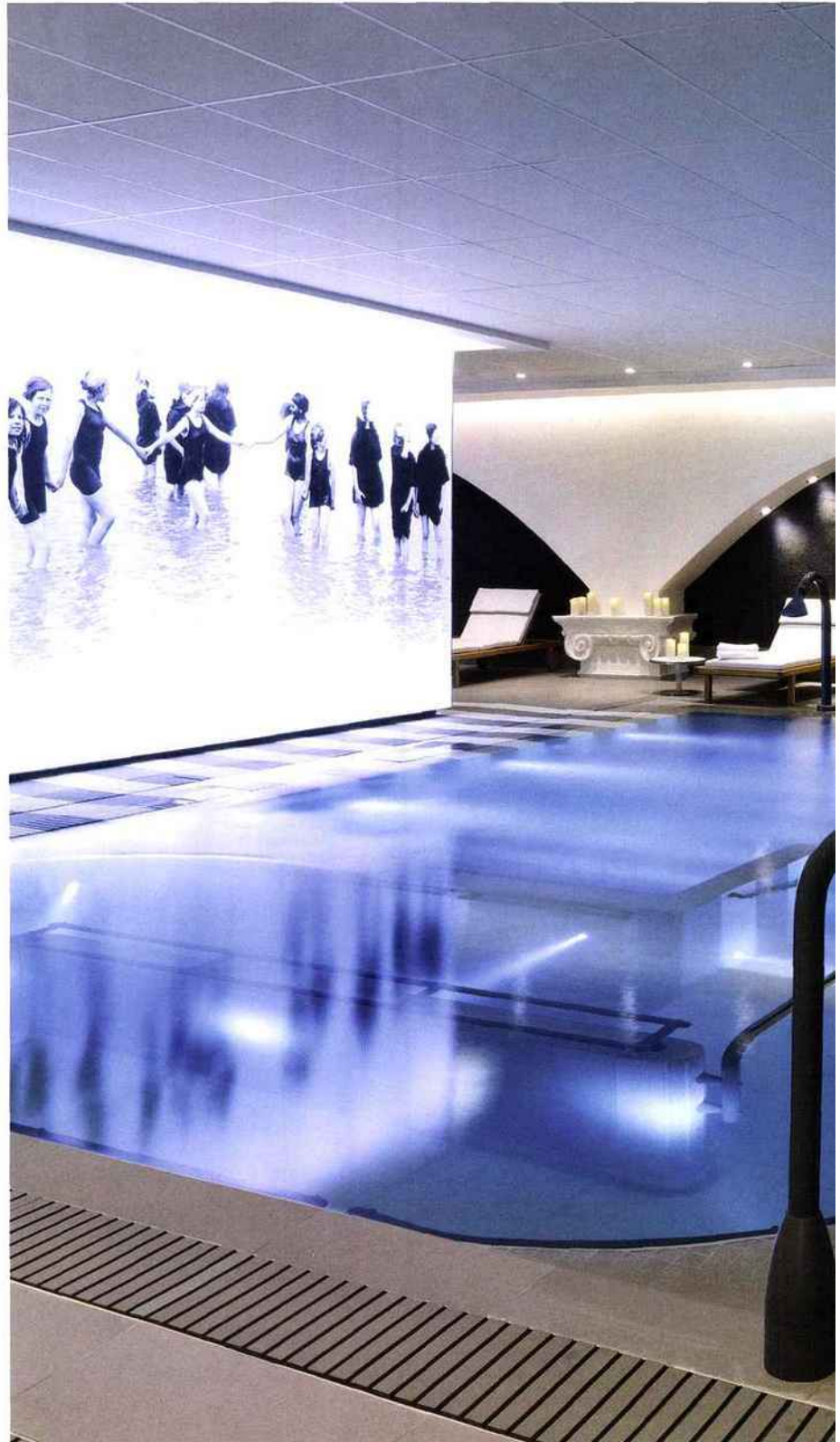
Hotel restaurant Le Grenier à Sel****
10, rue Saint Anne, 03100 Montluçon
Tél: 04 70 05 53 79 / www.legrenierasel.com

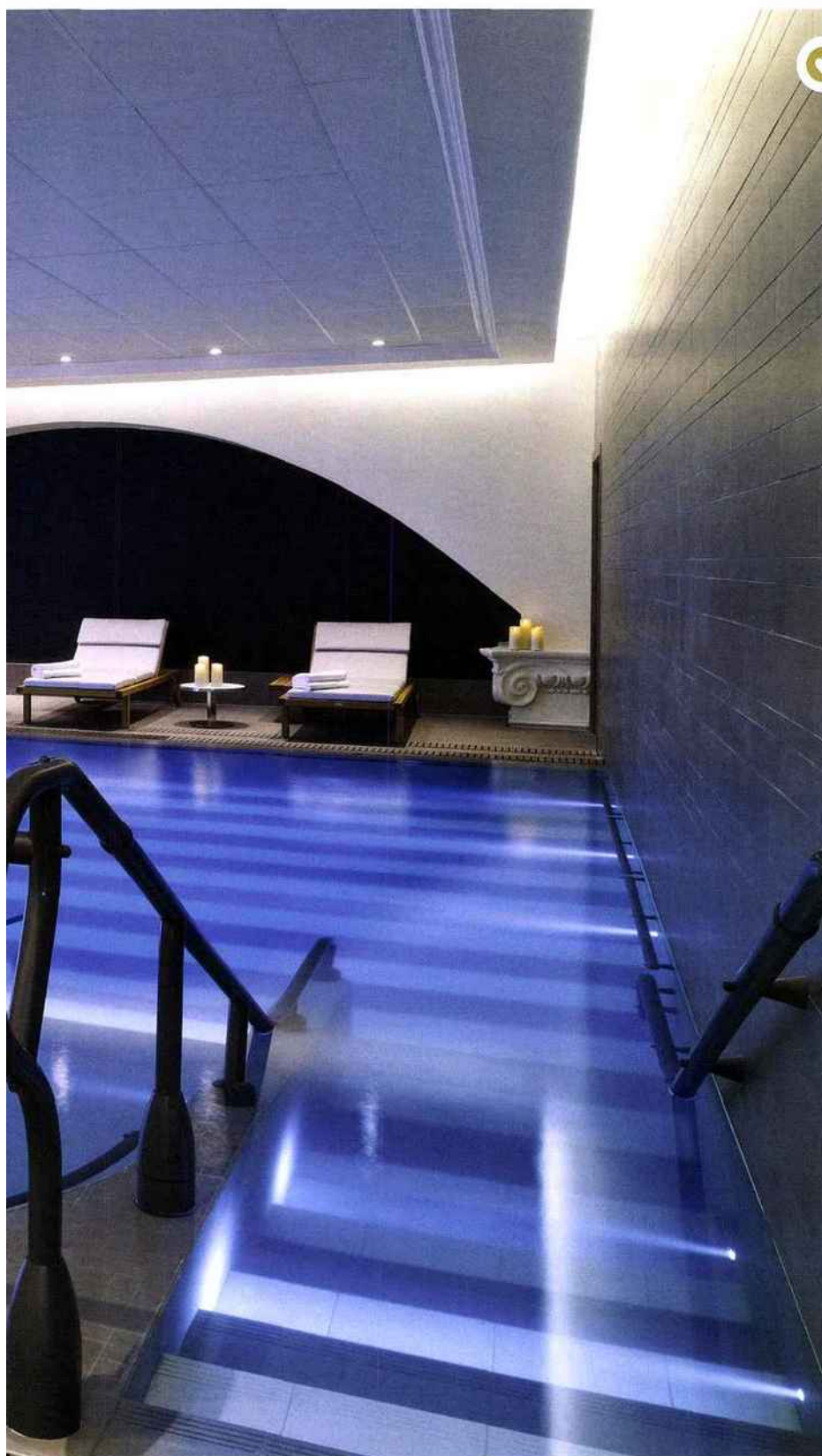


FILORGA

Art Filler® Fine Lines

ART FILLER® Fine Lines from Filorga Laboratories incorporates brand new TRI-HYAL® technology, which allows for optimum integration of the gel into the tissues. ART FILLER® Fine Lines contains cross-linked and free hyaluronic acid, giving a smooth texture that is easy to inject and particularly suitable for smoothing superficial lines. Clinical studies have proven its durability over time, with crow's feet correction lasting for up to 12 months in 68.4% of patients treated. ART FILLER® Fine Lines significantly boosts the synthesis of collagen and new elastic fibres, which means that, in addition to its instant smoothing action, it also improves the quality of the skin over the long term.





Une approche de santé globale anti-âge
The overall approach to anti-aging and health

03 – CURES MARINES DE TROUVILLE (FRANCE)

L'institut des Cures Marines. Inspiré des premiers bains de mer, l'institut vous plonge d'emblée dans le mieux être. Entre passé et présent, entre design contemporain et architecture classique du bâtiment, les deux bassins, habillés de rayures bayadère géantes, émergent en un cocon luxueux où vous pourrez vous lover pendant tout votre séjour.

Des soins Spa & Beauté pour tous les goûts.

En complément de vos programmes de soins, le spa propose quatre grandes idées :

- Equilibre, avec une mesure By Bellow pour évaluer son taux de stress, de la respirologie et des modelages anti-stress
- Minceur avec des soins physio'5 (une Méthode inédite basée sur la Florès'Bulle), un iyashi Dôme, (purification profonde) des séances de Watermass et des enveloppements Slim Cel
- Évasion avec ses rituels sensoriels du monde, son rituel du hammam et ses modelages énergie et sérénité
- Jeunesse & Beauté en arrêtant le temps avec Filorga, en révélant sa beauté avec Gemology et en complétant avec des soins au Masculin pour la gente masculine.

On retrouvera la marque Filorga, issue de la médecine esthétique, en exclusivité en thalasso dans les Cures Marines avec sa gamme Skin Perfusion.

Trois techniques, la cryothérapie, le peeling et la luminothérapie, l'optimisent pour prendre soin de soi en haute résolution.

Cures Marines spa. Inspired by the 19th-century middle-class craze of bathing in the sea, this spa immerses guests in a world of refined well-being. A blend of contemporary design and classic architecture, the spa's two pools are decorated with giant black and white stripes, leading to a luxurious cocoon where you can curl up and relax during your stay.

Spa & beauty treatments for all tastes.

To complement your treatment programmes, the spa offers four main packages:

- Balance, with a By Bellow assessment to measure your stress levels, respirology and anti-stress massage
- Slimming, with physio'5 treatments (a brand new method based on Florès'Bulle), Japanese sauna (deep purification), Watermass sessions and Slim Cel wraps
- Escapism, with sensory rituals from all around the world, a steam room ritual and energising and relaxing massages
- Youth & Beauty, stop time with Filorga and enhance your beauty with Gemology, complemented by a selection of Men's treatments for gentlemen. The Skin Perfusion range from Filorga, a brand which hails from the world of aesthetic medicine, is exclusively available in the Cure Marines Thalassotherapy Spa. Three techniques – cryotherapy, peels and light therapy – optimise this range so that you can pamper yourself in high definition.

Cures marines De Trouville
Hôtel Thalasso & Spa Boulevard de la Cahotte
14360 Trouville-sur-mer
www.thalassa.com

Les inhalations froides et chaudes
The hot and cold inhalations

04 – BRIDES LES BAINS (FRANCE)

Surpoids et rhumatismes : neutraliser deux pathologies qui s'entretiennent. La station thermale de Brides les Bains propose dans une cure orientée rhumatologie/appareil digestif de 18 jours de maigrir et de soulager rhumatismes et arthrose simultanément. L'accompagnement diététique et les soins thermaux destinés à la perte de poids permettront aux patients de réapprendre les bonnes pratiques pour bouger sans douleur, retrouver sa mobilité et maigrir. Vous pourrez mettre à profit les soins à l'eau thermale (boues, massages, bains, exercices de mobilisation en piscine thermale) pour une réappropriation progressive du corps, bénéficier d'une piscine thermale toute neuve de 50 mètres avec des cours d'aquaforme et disposer d'un dispositif ambitieux mis en place par les médecins, chefs de cuisine et diététiciens qui vous dotera d'une solide boîte à outils minceur.

Vis ta voix. A proximité de Brides les Bains, vous pourrez également découvrir les thermes d'Allevard qui est devenue la station thermale de la voix. C'est en effet dans ce lieu que de grands chanteurs viennent soigner et prendre soin de leur voix et que vous pouvez désormais en faire autant avec cette cure originale « Vis ta voix » en séjour court de 6 jours avec le soutien de plusieurs spécialistes (phonaire, ostéopathe...) ou en association avec une cure thermale de 18 jours « Voies respiratoires ».

6 jours pour prendre soin de sa voix. Cette approche globale mobilise 6 spécialités et couvre les dimensions corporelle, technique et émotionnelle. Vous pourrez avoir accès à une consultation orl-phonaire, des soins thermaux axés sur les voies respiratoires à l'eau thermale souffrée d'Allevard, des ateliers collectifs de diagnostic vocal, d'échauffement vocal et de technique vocale (en individuel) pour bien articuler sa langue, placer le son dans son triangle vocalique, obtenir une bonne posture. Des ateliers de thérapie

cranio faciale, de sonothérapie et de renforcement musculaire complètent le dispositif. Un atelier gestion du stress incluant cohérence cardiaque et voix est également au programme.

Skiez en forme. Sachez enfin, pour les amateurs de neige, que vous pourrez également cet hiver à partir du 6 février 2017 accéder au forfait « jambes tonic » pour récupérer après le ski avec des massages venus d'ailleurs dispensés dans les règles de l'art par des kinésithérapeutes ou tester des rituels beauté avec les marques Biologique Recherche et Sothys. Et bien évidemment skier à Méribel, Courchevel, Val Thorens ou les Ménuires sur les 600 kms de piste des 3 vallées. Une bonne idée soin et plaisir pour vos escapades à la neige.

Excess weight and rheumatism; tackling two conditions that are linked. The spa town of Brides-les-Bains offers an 18-day rheumatology/digestive programme, to help patients to lose weight and soothe their rheumatism and arthritis at the same time. With nutritional guidance and thermal treatments that encourage weight loss, this programme teaches patients good habits such as how to do more exercise without hurting themselves, increasing their mobility and losing weight. Guests can enjoy a host of thermal treatments (mud, massage, baths, mobility exercises in thermal pools, etc.) as they gradually take back control of their body. They also have use of a brand new 50-metre thermal pool and aqua-fit lessons, as well as an ambitious programme designed by doctors, chefs and dieticians to equip patients with the necessary tools for weight loss.

Vis ta voix. Not far from Brides-les-Bains is Allevard, which has become the spa town of choice for curing voice problems. Great singers used to come to

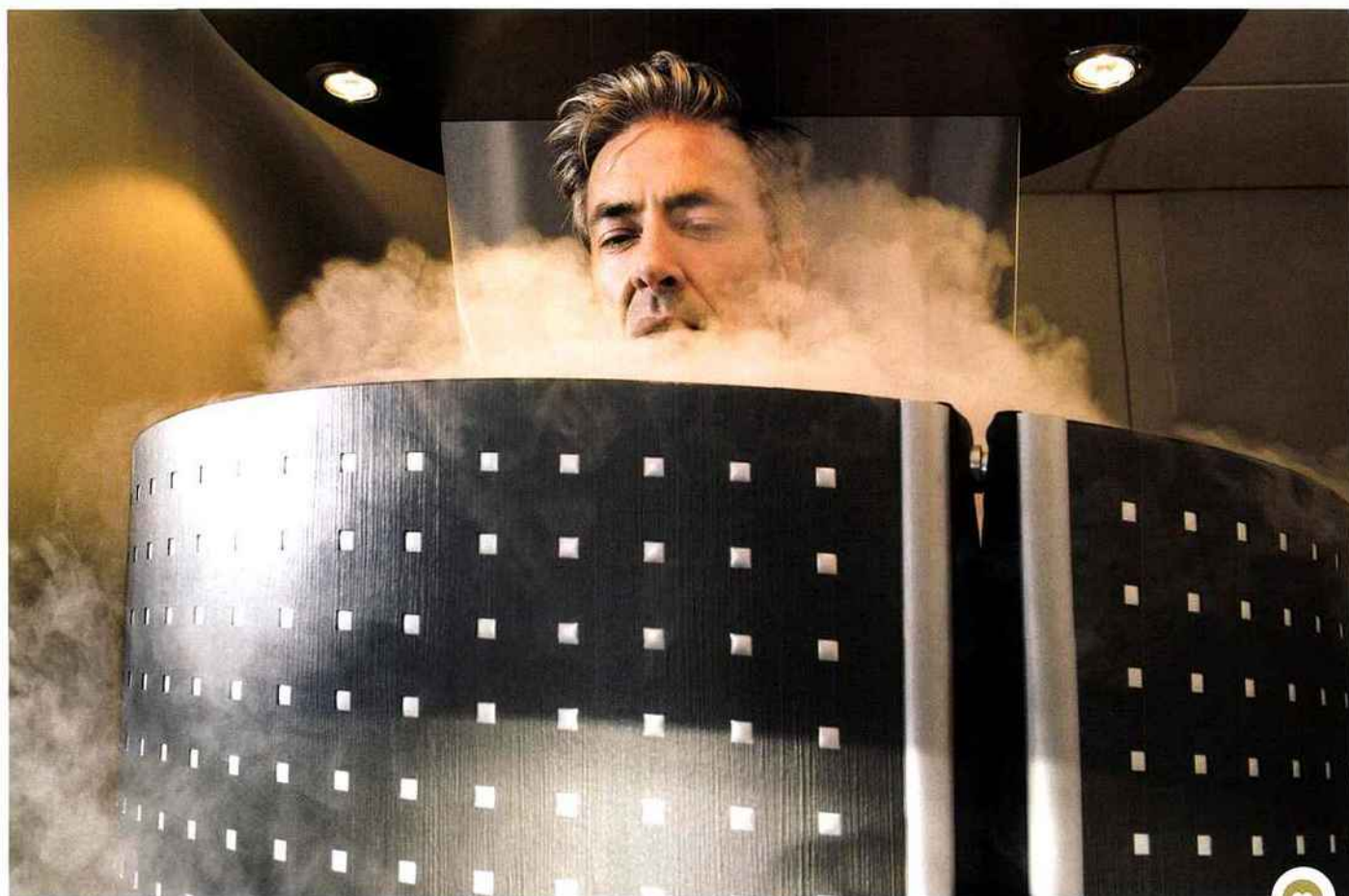
Allevard to care for their voice, and you can now do the same thanks to the original "Vis ta voix" programme, a six-day short stay run by several specialists (phoniatician, osteopath, etc.). You could even couple it with an 18-day "Respiratory tract" thermal programme.

6 days to take care of your voice. This global approach calls upon 6 specialities and covers the physical, technical and emotional aspects of the voice. Guests are given an ENT-phoniatic consultation, thermal treatments that focus on the respiratory tracts using Allevard's sulphurous thermal spring water, group vocal diagnosis workshops, vocal warm-ups and (one-on-one) vocal technique lessons to learn how to properly articulate language, place the sound in the vocalic triangle and get good posture. Cranio-facial therapy, sound therapy and muscle-strengthening sessions round off the programme. A stress-management workshop that includes cardiac and voice coherence is also available

Get in shape for skiing. This winter, from 6th February 2017, avid skiers can also take advantage of the "tonic legs" package to help their body to recover from skiing with authentic physiotherapy massages, or try out the spa's beauty rituals that use the brands Biologique Recherche and Sothys. And, of course, they can make the most of the skiing in Méribel, Courchevel, Val Thorens or Les Menuires, on the Three Valleys' 600km of slopes. A great way to combine skiing and pampering!

Les Thermes de Brides-les-Bains
BP 14 - 73573 Brides-les-Bains
thermes-brideslesbains.fr

Thermes d'Allevard
8 rue Bernard Niepce - 38580 Allevard
thermes-alevard.com

Le nouvel équipement de cryothérapie
The new cryotherapy equipment

05 – ALLIANCE PORNIC RESORT HÔTEL THALASSO & SPA (FRANCE)

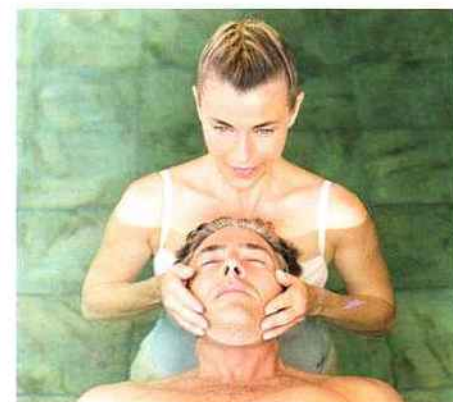
Beaucoup de nouveautés santé pour 2017! Si vous appréciez les nouveautés, vous allez être servie !!!
Cure Luminescence Thérapie, Miltaled, Forfait Optimum Santé et modelage Signature sont étoffés de séances sportives comme de l'Aquaball et un Atelier Randonnée. Vous êtes gourmande ?
Le chef Dominique Mauge, arrivé à Pornic, va vous faire partager sa passion pour sa cuisine diététique mais savoureuse...
Alors que propose la cure Luminescence Thérapie ?
Elle va vous aider à dynamiser votre potentiel énergétique cellulaire pour booster la vitalité de votre organisme. Grâce aux propriétés lumineuses dispensées par le Miltaled, la cure agit en synergie avec les effets reminéralisants des soins marins. Un programme particulièrement bien indiqué pour les personnes sujettes au stress, burn-out ou maux de tête.
Et qu'est ce que le Miltaled ?
Ce nouvel appareil associe des émissions de laser à faible intensité, des émissions de diodes infrarouges et polychromatiques et un champ magnétique pour intervenir sur de nombreuses pathologies comme le traitement de l'insomnie, du stress ou encore de la fatigue.
Cette cure de 6 jours comprend 28 soins au total, une consultation diététique et 2 séances de développement personnel. De quoi repartir en pleine forme !
Et si cela ne vous suffit pas, enchaînez avec

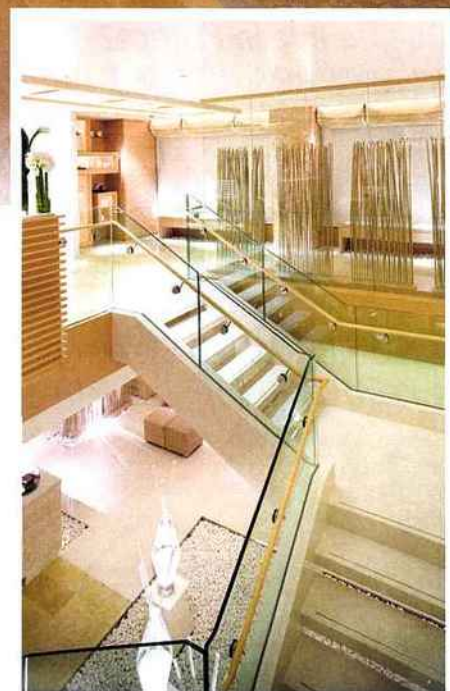
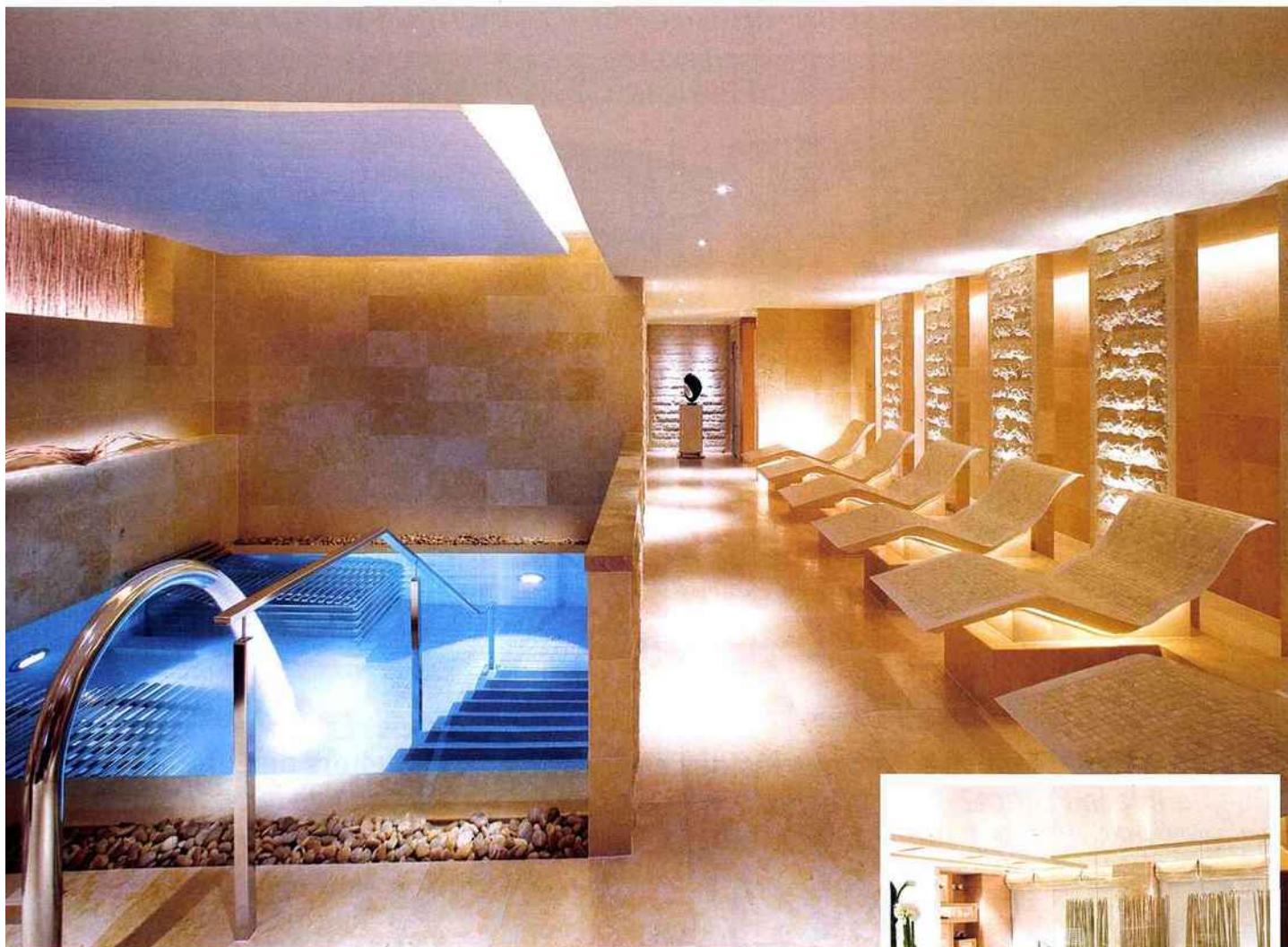
les séances d'Aquaball : vous accéderez à plus de 60 cours collectifs. Il s'agit d'une gym aquatique ludique pratiquée avec une balle qui fait travailler tout le corps tout en corrigeant votre posture, et en améliorant votre souplesse.

A host of new health treats for 2017! There are so many new additions to choose from! The Luminescence Therapy programme, Miltaled, Optimum Health package and Signature massages are now complemented with sports sessions such as Aquaball and a hiking workshop. With the arrival of chef Dominique Mauge, food-lovers are able to share his passion for healthy yet delicious cuisine. What does the Luminescence Therapy programme promise?
It will help galvanise your cells' energising potential in order to boost your body's vitality. Thanks to the light emitted by the Miltaled, this programme acts in synergy with the mineral-boosting effects of the marine treatments. It is particularly recommended for people suffering from stress, burn-out or headaches.
What is Miltaled?
This new device associates low-intensity laser emissions, infrared and polychromatic diode emissions and a magnetic field to treat problems such as insomnia, stress or even fatigue.
This 6-day programme includes a total of 28

treatments, a nutritional consultation and two personal development sessions.
Everything you need to get back to full strength! And if that is not enough, you also have access to more than 60 group Aquaball lessons. This is a fun pool workout using a ball, which works your whole body while improving your posture and flexibility.

Alliance Pornic Resort Hôtel Thalasso & Spa
Plage de la Source 44210 Pornic
Tel: 02 40 82 21 21 / www.thalassopornic.com





06 – THE ORIENTAL SPA (HONG KONG)

Plus qu'un spa traditionnel Offrant une expérience personnalisée unique, l'Oriental Spa situé au Landmark Mandarin Oriental est l'endroit idéal pour s'échapper du quotidien urbain. Réparti sur deux luxueux étages, cet endroit harmonieux de bien-être offre bien plus qu'une expérience de spa traditionnel. En novembre 2016 l'Oriental Spa a proposé sa première gamme d'équipements pour les soins beauté en collaboration avec le Prix Nobel de recherche et sa révolutionnaire Collection Rose Infinity. Il s'agit en effet d'un soin élaboré par Aromatherapy Associates qui intervient au niveau cellulaire pour réparer le vieillissement de l'ADN. Celui-ci est appliqué sur le visage grâce à un appareil permettant de pénétrer profondément dans la peau et de la lifter.

More than the traditional spa experience. Offering a uniquely personalised experience, The Oriental Spa at The Landmark Mandarin Oriental is the perfect urban escape. Spread over two luxurious floors, this harmonious place of wellbeing offers far more than the traditional spa experience. In November 2016, The Oriental Spa introduced its first-ever line of machine-based beauty treatments. Designed with Nobel Prize winning research based formulations of Rose Infinity, the most advanced skincare range from Aromatherapy Associates, the four micro-current machine-applied facials deliver ingredients deeper into the skin and give a face lift.

The Landmark, 15 Queen's Road Central, Hong Kong
Tel. : +852 2132 0011
mandarinoriental.com/landmark