

SEP  
TOP  
ventes

# TOP Santé

## TOUT CE QUI NOUS EMPÊCHE DE MINCIR

➔ 10 FREINS À LA PERTE DE POIDS  
➔ À CHAQUE PROBLÈME, SA SOLUTION

**10**  
BONS RÉFLEXES  
Pour éviter  
une intoxication  
alimentaire

ON EN PARLE  
« PATIENT EXPERT »  
Le médecin de demain ?

**+ CAHIER  
MÉDECINE**  
30 PAGES DE SANTÉ  
PRATIQUE

MÉDECINES  
DOUCES  
SOIGNER  
SES DENTS  
AU NATUREL

CARDIOGÉNÉTIQUE  
CETTE PRISE  
DE SANG  
QUI PEUT VOUS  
SAUVER LA VIE

NEUROSCIENCES  
AU SECOURS,  
J'AI DU MAL À ME  
CONCENTRER !

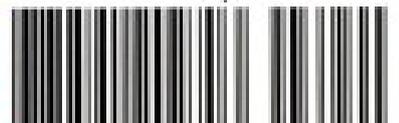
RIDES ET  
IMPERFECTIONS  
Quelle technique  
d'injection  
choisir ?

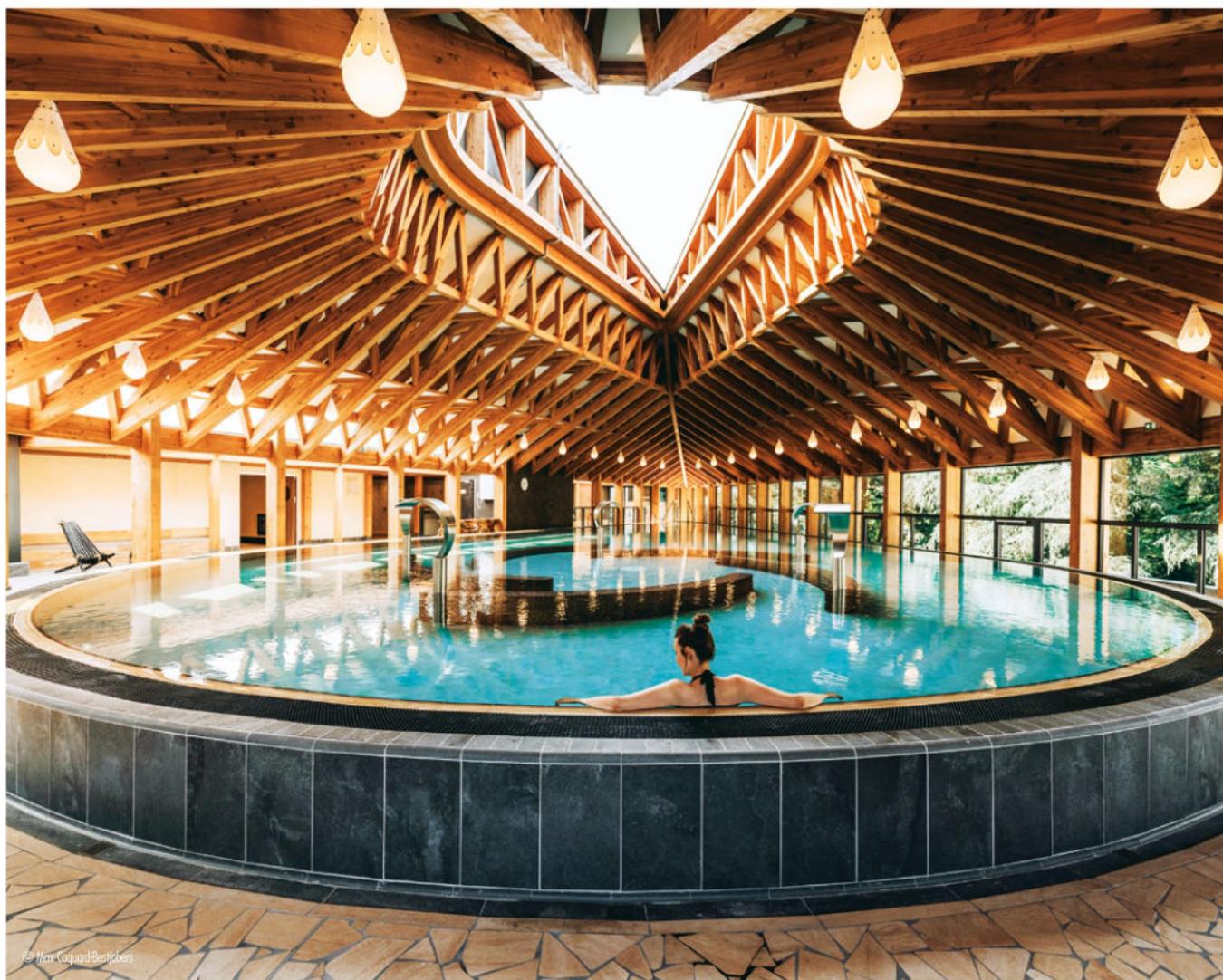
## MA VUE J'EN PRENDS SOIN

➔ Presbytie, myopie, astigmatisme...  
Une prise en charge de plus en plus performante  
➔ DMLA, glaucome, cataracte...  
Quels symptômes, quels traitements ?

DE WOLFF  
MEDIA

L 15912 - 394 - F: 2,70 € - RD





*Bien être thermal, splendeurs et bienfaits...*

## **LE GRAND LIFTING DU THERMALISME EN AUVERGNE-RHÔNE-ALPES**

SI LE THERMALISME REPOSE SUR DES SAVOIR-FAIRE ANCESTRAUX, **LES 24 STATIONS THERMALES D'AUVERGNE-RHÔNE-ALPES** PROUVENT QU'IL EST AUSSI TOUT À FAIT POSSIBLE D'INNOVER : OFFRE TOURISTIQUE PLUS ÉTOFFÉE, PRISE EN CHARGE DE NOUVEAUX MAUX, ACCUEIL DE NOUVEAUX PUBLICS... ENTRE UNE VILLÉGIATURE AU CŒUR D'UNE NATURE PRÉSERVÉE ET LES BIENFAITS PROUVÉS DE L'EAU, LA TROISIÈME RÉGION THERMALE FRANÇAISE SÉDUIT UN PUBLIC TOUJOURS PLUS LARGE EN ADAPTANT SES PROPOSITIONS DE SOIN.



**Auvergne  
Rhône-Alpes**  
Tourisme

SCANNEZ CE QR CODE  
POUR EN SAVOIR  
PLUS SUR LES 24  
STATIONS THERMALES

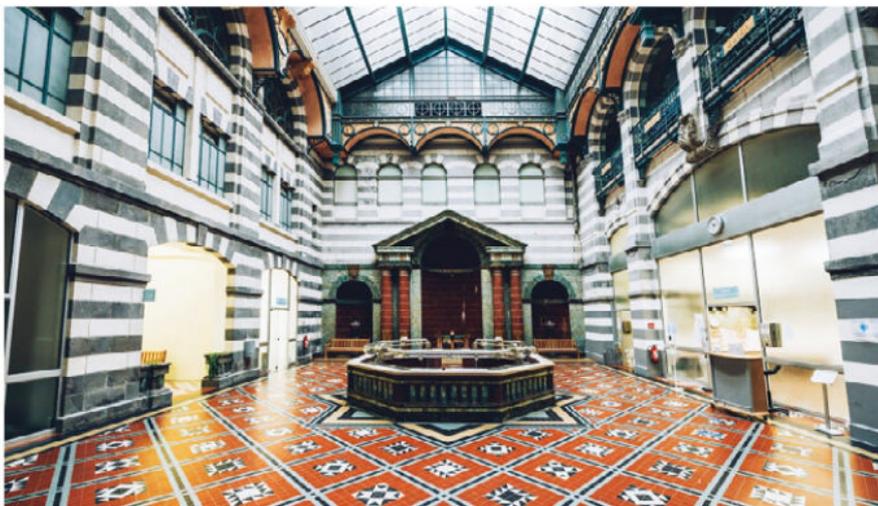


## Le thermalisme, des bienfaits incomparables

La pratique du thermalisme n'est pas née de la dernière pluie. À l'époque gréco-romaine, la baignade en bassins de différentes températures était non seulement perçue comme un moyen de socialisation, mais calmait aussi les esprits.

La Renaissance a donné ses lettres de noblesse à ce qui deviendra la médecine thermale, à partir du moment où les vertus des eaux chaudes - en cure de boisson ou de bains - ont été prouvées sur certaines pathologies chroniques. Leur secret ? Chacune des sources thermales se distingue bien-sûr, mais leur point commun est de présenter une chaleur intense, capable de régénérer et décontracter le corps, ainsi qu'une charge minérale et une richesse en oligo-éléments importantes et très précieuses pour l'organisme.

Rhumatologie, allergies cutanées ou respiratoires, insuffisance veineuse, troubles psychosomatiques et psychologiques, gênes gynécologiques... ne sont que quelques-uns des maux que cette méthode douce, naturelle et non invasive peut prendre en charge, se révélant être un parfait complément aux prescriptions médicamenteuses, qu'elle vient bien souvent réduire, voire supprimer, au fil des cures. Les experts ont prouvé que plus les patients étaient réguliers dans leurs cures, plus les effets étaient maximisés, avec des bienfaits optimaux après 3 cures consécutives. Des études attestent le service médical rendu (SMR) du thermalisme sur différentes pathologies telles que la lombalgie, le surpoids et l'obésité, l'arthrose, les troubles anxieux généralisés, l'insuffisance veineuse, les séquelles physiques et la prise en charge post cancer du sein... D'où une prise en charge par la sécurité sociale dans le cadre de cures de 18 jours. Néanmoins, et pour répondre à des demandes d'une cible plus large et plus active, les centres thermaux voient leurs offres s'élargir, avec des offres plus courtes mieux ciblées et enfin des activités annexes rendant l'ensemble du séjour encore plus attractif. En Auvergne-Rhône-Alpes, le fait de pouvoir profiter d'un cadre environnemental privilégié, entre lacs et montagnes, est assurément un atout à la fois pour la déconnexion comme pour la guérison.



## Un prendre soin de soi qui se réinvente

La pandémie liée au Covid-19 n'a pas eu que de mauvaises conséquences sur notre société. Elle nous aura fait prendre conscience de l'importance de prendre du temps pour soi et pour sa santé physique et mentale, dans un monde où tout va toujours trop vite. Après les restrictions, les thermes de la région Auvergne-Rhône-Alpes ont vu le retour d'une patientèle impatiente de pouvoir enfin profiter des bienfaits de leur cure, preuve que les résultats sont bien au rendez-vous pour la santé préventive et curative. L'arrivée de nombreux primocuristes a aussi été constatée, ce qui démontre l'attrait des personnes désireuses de prendre soin de leur santé par le thermalisme 2.0, qui s'entend par la proposition de séjours plus courts mais ciblés, personnalisés et tournés vers la tendance du mieux-être holistique.

Aujourd'hui plus que jamais, on veut se ressourcer, se recentrer, se remettre ou rester en forme, mais aussi prévenir le vieillissement grâce à des méthodes douces et naturelles de façon in & out, c'est-à-dire aussi bien à l'intérieur - en prenant soin de la santé de son organisme - qu'à l'extérieur - en prenant soin de sa beauté, en s'offrant des soins. Un combo idéal que les stations thermales d'Auvergne-Rhône-Alpes sont tout à fait en mesure d'offrir en misant sur leurs atouts principaux : la richesse patrimoniale, la verdure des parcs thermaux, la diversité environnementale, qui leur permettent d'offrir aux curistes une dimension touristique inégalée, entre lacs, montagnes, volcans... Ces « pauses évasion » alliant bien-être et santé thermale, découvertes sportives et tourisme sont tout à la fois innovantes et gage de réussite d'un séjour attractif et dont on ne tire que des bénéfices sur le long terme.

Dans l'optique d'accueillir toujours mieux les curistes et les adeptes du bien-être et de la pleine santé, un plan régional alloue des subventions depuis 2016 pour perfectionner les équipements thermaux. Près de 100 millions d'euros ont été investis par la Région dans les stations thermales afin de rénover les spas et parcs thermaux, offrir des hébergements attractifs, proposer des activités de pleine nature, améliorer le cadre de visite, mais aussi pour réutiliser l'eau thermale de manière plus vertueuse. Sa consommation doit être raisonnée et raisonnable de son captage à son recyclage, et quand c'est possible, valorisée dans le cadre d'installations géothermiques par exemple.

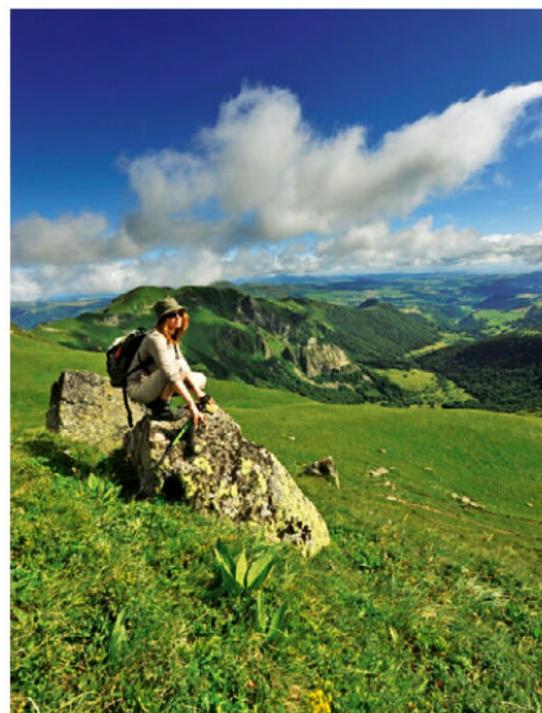


## THERMALISME ET LOISIRS S'UNISSENT AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE

Alors que la thalassothérapie s'inscrit dans une logique de pure détente, le thermalisme lui, a une vraie vocation préventive et curative. Pour y parvenir, plusieurs paramètres s'associent : la qualité de l'eau, son action thermique et mécanique, une prise en charge holistique de la personne, mais aussi l'immersion totale dans un environnement propice au lâcher prise.

Bonne nouvelle, la région Auvergne-Rhône-Alpes a toutes les cartes en main pour répondre aux piliers de la prévention santé (nutrition, activité physique, gestion du stress) alliés aux bienfaits du thermalisme, tout en profitant d'un vrai séjour touristique. Les offres de ses centres thermaux se sont diversifiées pour répondre à des besoins actuels : ateliers culinaires pour savoir allier plaisir et équilibre, cours de sport en salle divers (fitness, Pilates...), mais aussi ateliers thérapeutiques personnalisés (gestion du stress et/ ou de la douleur, amélioration du sommeil, nutrition, écouter ses sens...).

Ensuite, la richesse des paysages de la région fait tout le reste, offrant la possibilité de shopping et visites culturelles en ville, mais aussi de randonnées au bord des lacs, en forêts, dans les vergers, en montagne, autour des volcans d'Auvergne. La région offre enfin l'occasion de s'essayer à toutes sortes d'activités sportives originales, comme la marche nordique, les trails, l'escalade, les sports d'eaux vives ou nautiques, le cyclotourisme et VTT...



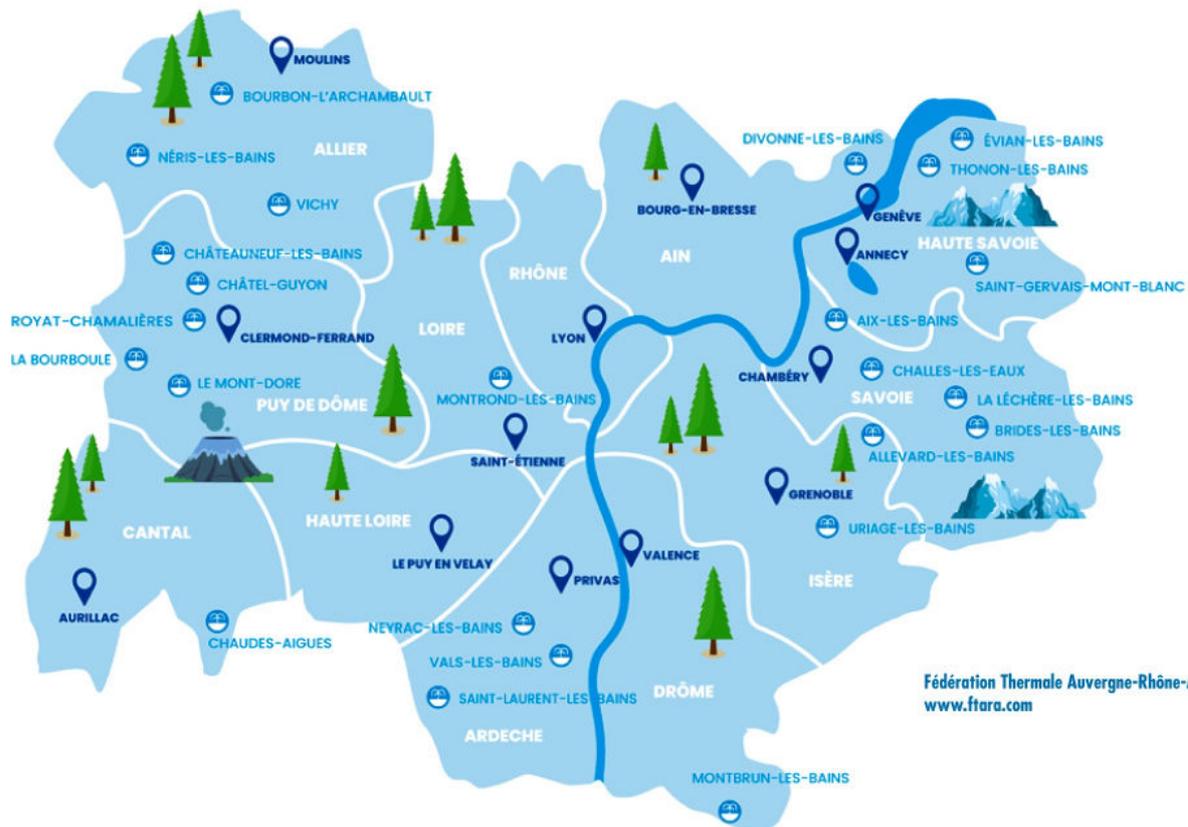
## Prévenir sans oublier le plaisir avec la Station Thermale Pleine Santé

Aujourd'hui plus que jamais, l'adage « mieux vaut prévenir que guérir » n'a jamais été aussi tendance. Mais si l'envie de prendre soin de soi est louable, elle n'est pas toujours facile à appliquer. « Nous sommes tous soucieux de notre santé, mais pas toujours assez attentifs à nos comportements alimentaires, de gestion du stress ou liés à l'activité physique. L'éducation pour la santé est l'une des approches les plus puissantes pour y parvenir. Elle utilise les méthodes éprouvées de l'éducation thérapeutique des patients atteints de maladies chroniques (ETP), adaptées aux personnes en

bonne santé et qui veulent se donner le maximum de chances de le rester » explique Patrick Carpentier, Professeur émérite de médecine vasculaire à l'Université Grenoble-Alpes.

Pour répondre aux besoins spécifiques de la personne en pleine forme et aux envies de la clientèle de prendre soin de son capital santé par une approche holistique et naturelle, les acteurs régionaux du thermalisme et les institutionnels ont mis en place le concept de la Station Thermale de Pleine Santé. Le concept a été déployé dans plusieurs stations pilotes. Son principe : compléter les soins thermaux par des programmes personnalisés d'activité physique, de gestion du stress et de nutrition. Les centres partenaires du concept

doivent pouvoir proposer dans leurs offres de tourisme thermal des activités sportives et culturelles pour profiter des bienfaits de la nature environnante. Ainsi, la station doit pouvoir mettre à contribution la ville et ses commerçants à devenir acteurs d'une proposition globale. Par exemple, certains restaurateurs proposent des cartes adaptées en termes d'équilibre nutritionnel pour mieux accueillir la clientèle. Un concept à l'avenir prometteur pour la Région, qui devient ainsi leader de la prévention santé et du mieux être thermal.



Fédération Thermale Auvergne-Rhône-Alpes  
www.ftara.com

**Aix-les-Bains – Savoie :**  
OT : [www.aixlesbains-rivieradesalpes.com](http://www.aixlesbains-rivieradesalpes.com)  
Thermes : [www.valvital.fr](http://www.valvital.fr) et [www.domainedemarioz.com](http://www.domainedemarioz.com)

**Allevard-les-Bains – Isère :**  
OT : [www.allevard-les-bains.com](http://www.allevard-les-bains.com)  
Thermes : [www.thermes-allevard.com](http://www.thermes-allevard.com)

**Bourbon l'Archambault – Allier :**  
OT : [www.tourisme-bocage.fr](http://www.tourisme-bocage.fr)  
Thermes : [www.chainethermale.fr/bourbon-l-archambault](http://www.chainethermale.fr/bourbon-l-archambault)

**La Bourboule – Puy-de-Dôme :**  
OT : [www.sancy.com](http://www.sancy.com)  
Thermes : [www.grandsthermes-bourboule.com](http://www.grandsthermes-bourboule.com)

**Brides-les-Bains – Savoie :**  
OT : [www.brides-les-bains.com](http://www.brides-les-bains.com)  
Thermes : [www.thermes-brideslesbains.fr](http://www.thermes-brideslesbains.fr)

**Challes-les-Eaux – Savoie :**  
OT : [www.chamberymontagnes.com](http://www.chamberymontagnes.com)

**Châteauneuf-les-Bains – Puy-de-Dôme :**  
OT : [www.tourisme-combrailles.fr](http://www.tourisme-combrailles.fr)  
Thermes : [www.thermes-chateauneuf.com](http://www.thermes-chateauneuf.com)

**Châtel-Guyon – Puy-de-Dôme :**  
OT : [www.teravolcana.com](http://www.teravolcana.com)  
Thermes : [www.oiga-resort.com](http://www.oiga-resort.com)

**Chaudes-Aigues – Cantal :**  
OT : [www.pays-saint-flour.fr](http://www.pays-saint-flour.fr)  
Thermes : [www.caleden.com](http://www.caleden.com)

**Évian-les-Bains – Haute-Savoie :**  
OT : [www.evian-tourisme.com](http://www.evian-tourisme.com)  
Thermes : [www.lesthermesevian.com](http://www.lesthermesevian.com)

**La Léchère-les-Bains – Savoie :**  
OT : [www.lalecherelesbains.valmorel.com](http://www.lalecherelesbains.valmorel.com)  
Thermes : [www.thermes-la-lechere.fr](http://www.thermes-la-lechere.fr)

**Montbrun-les-Bains – Drôme :**  
OT : [www.baronnies-tourisme.com](http://www.baronnies-tourisme.com)  
Thermes : [www.valvital.fr](http://www.valvital.fr)

**Le Mont-Dore – Puy-de-Dôme :**  
OT : [www.sancy.com](http://www.sancy.com)  
Thermes : [www.chainethermale.fr/le-mont-dore](http://www.chainethermale.fr/le-mont-dore)

**Montrond-les-Bains – Loire :**  
OT : [www.forez-est.com](http://www.forez-est.com)  
Thermes : [www.lesleides.com](http://www.lesleides.com)

**Néris-les-Bains – Allier :**  
OT : [www.ot-neris-les-bains.fr](http://www.ot-neris-les-bains.fr)  
Thermes : [www.neriades.com](http://www.neriades.com)

**Neyrac-les-Bains – Ardèche :**  
OT : [www.ardechedessourcesetvolcans.com](http://www.ardechedessourcesetvolcans.com)  
Thermes : [www.thermesdeneyrac.com](http://www.thermesdeneyrac.com)

**Royat-Chamalières – Puy-de-Dôme :**  
OT : [www.clermontauvergne-tourisme.com](http://www.clermontauvergne-tourisme.com)  
Thermes : [www.royatonic.com](http://www.royatonic.com) / [www.thermesderoyat.fr](http://www.thermesderoyat.fr)

**Saint-Gervais Mont-Blanc – Haute-Savoie :**  
OT : [www.saintgervais.com](http://www.saintgervais.com)  
Thermes : [www.thermes-saint-gervais.com](http://www.thermes-saint-gervais.com)

**Saint Laurent-les-Bains – Ardèche :**  
OT : [www.saint-laurent-les-bains.fr](http://www.saint-laurent-les-bains.fr)  
Thermes : [www.chainethermale.fr/saint-laurent-les-bains](http://www.chainethermale.fr/saint-laurent-les-bains)

**Thonon-les-Bains – Haute-Savoie :**  
OT : [www.thononlesbains.com](http://www.thononlesbains.com)  
Thermes : [www.valvital.fr](http://www.valvital.fr)

**Uriage-les-Bains – Isère :**  
OT : [www.uriage-les-bains.com](http://www.uriage-les-bains.com)  
Thermes : [www.centre-thermal-uriage.com](http://www.centre-thermal-uriage.com)

**Vals-les-Bains – Ardèche :**  
OT : [www.aubenas-vals.com](http://www.aubenas-vals.com)  
Thermes : [www.thermesdevals.com](http://www.thermesdevals.com)

**Vichy – Allier :**  
OT : [www.vichy-destinations.fr](http://www.vichy-destinations.fr)  
Thermes : [www.thermes-de-vichy.fr](http://www.thermes-de-vichy.fr)

# AIX-LES-BAINS EN SAVOIE, *la Riviera des Alpes nous séduit*

PREMIÈRE STATION THERMALE DE LA RÉGION AUVERGNE-RHÔNE-ALPES EN TERMES DE FRÉQUENTATION ET VILLE PILOTE DE LA STATION THERMALE DE PLEINE SANTÉ, AIX-LES-BAINS A DE NOMBREUX ATOUTS POUR SE DISTINGUER : DEUX ÉTABLISSEMENTS THERMAUX, DES PANORAMAS À COUPER LE SOUFFLE, DES TRAININGS AUTOUR DU LAC ET DIVERSES ACTIVITÉS NAUTIQUES. LE TOUT AUTOUR D'UNE VILLE OÙ LES ACTIVITÉS CULTURELLES NE MANQUENT PAS. UN RÉGAL POUR LES TOURISTES.



## Cap sur les thermes Chevalley (groupe ValVital)

Ils sont spécialisés dans le traitement des troubles phlébologiques et rhumatologiques, mais aussi la reprise en main physique après un petit coup de mou, d'où le développement de mini-cures préventives ou d'offres détente alléchantes. Quitte à joindre l'utile à l'agréable, ce centre se distingue grâce à la présence de ses somptueux bassins placés aussi bien en intérieur qu'en extérieur, et offrant une vue imprenable sur les montagnes.

### NOTRE MINI-CURE PRÉFÉRÉE : « SPÉCIAL DOS »

629 € par personne pour 6 jours

Elle permet de retrouver souplesse et force du dos grâce aux conseils et exercices pour vous réduire les douleurs au quotidien.

#### LE PROGRAMME :

- 1 diagnostic de mobilité par un kinésithérapeute pour personnaliser les exercices
- 4 soins thermaux par jour
- 10 séances d'activités physiques (gymnastique et activités adaptées, aquagym)
- 2 ateliers (école du dos et cohérence cardiaque)
- 1 livret sur l'ergonomie de la colonne vertébrale et des exercices personnalisés.

ValVital

LES INFOS UTILES :  
04 79 35 38 50



## Plein feu sur le Domaine de Marlioz

Ces thermes sont particulièrement indiqués dans le traitement des voies respiratoires. Et quoi de plus idéal pour cela que de profiter du bon bol d'air pur offert par les thermes, situés en plein cœur d'un parc de plus de 10 hectares, avec les montagnes à perte de vue et permettant de réaliser de nombreuses activités : qi-gong, yoga, sylvothérapie, sophrologie, fitness... Outre les thermes et le spa Nuxe, le Domaine de Marlioz comprend deux hôtels 4\* accueillant les clients selon leurs envies, dans un univers propice à la déconnexion, l'oxygénation et l'écoresponsabilité.

### NOTRE MINI-CURE PRÉFÉRÉE : LE SÉJOUR OXYGÈNE

À partir de 223€ par personne (base chambre double)

Ce très court séjour de 2 ou 3 nuits (petits-déjeuners inclus) offre une parenthèse enchantée dans un quotidien un peu trop à cent à l'heure.

#### LE PROGRAMME :

Pour 2 nuits : Un soin de balnéothérapie + un soin Nuxe de 30 min + un soin thermal (balnéo et soins thermaux doublés pour 3 nuits).

THERMES  
DOMAINE DE MARLIOZ  
AIX-LES-BAINS

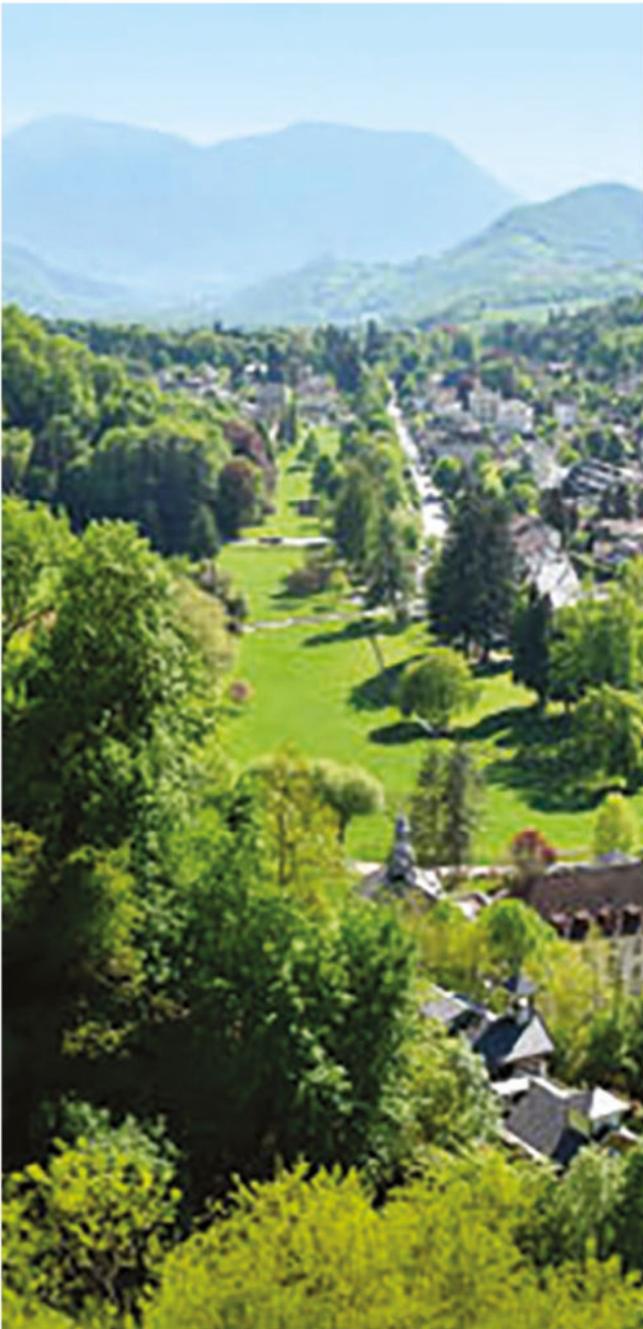
LES INFOS UTILES :  
04 79 61 79 79



# QUAND BIEN-ÊTRE ET GASTRONOMIE

## *invitent à la relaxation à Uriage-les-Bains en Isère*

SITUÉ EN PLEIN CŒUR DES ALPES, L'ÉTABLISSEMENT DE RENOM PROPOSE UN SÉJOUR UNIQUE, IDÉALEMENT SITUÉ DANS UN ÉCRIN DE VERDURE PROPICE AU RESSOURCEMENT ET ALLIANT BEAUTÉ, BIEN-ÊTRE ET GASTRONOMIE POUR UNE DÉTENTE À SON MAXIMUM.



La détente est d'autant plus garantie aux thermes d'Uriage-Les-Bains que l'établissement est réputé pour la qualité de son eau isotonique, aux vertus anti-inflammatoires et apaisantes (idéale pour soigner les affections en rhumatologie, dermatologie, ORL/voies respiratoires et affections des muqueuses bucco-linguales). Le centre bénéficie aussi de l'aura de l'efficacité de sa ligne de dermo-cosmétique à l'eau thermale vendue dans le monde entier et utilisée au spa. Mais l'originalité d'un séjour dans la station réside également dans l'offre additionnelle aux soins thermaux, parmi laquelle la possibilité de séjourner dans le somptueux et mythique Grand Hôtel 4\* et de profiter de son offre gastronomique alliant plaisir du goût et de la santé.

### NOTRE MINI-CURE PRÉFÉRÉE : LES ATELIERS EAUXYZEN

285 € par personne pour 6 jours de soins.

Vous rêvez de retrouver l'équilibre physique et mental au cours d'une pause de quelques jours ? Les thermes proposent une mini-cure personnalisée, sous forme d'ateliers pour travailler sur les points qui influencent négativement notre qualité de vie : la sédentarité, les déséquilibres alimentaires, les sources d'angoisse (pics de stress, troubles du sommeil, isolement, dépression, burn-out...).

### LE PROGRAMME :

- Chaque matin, on retrouve l'équilibre avec les soins thermaux : 4 soins à choisir à la carte et relaxation au spa thermal.
- Chaque après-midi, on retrouve l'équilibre avec des ateliers bienveillants en petits groupes : découverte de pratiques pour contrôler la respiration, le stress et l'angoisse, les bases de l'alimentation revitalisante.

**URIAGE**  
EAU THERMALE

**LES INFOS UTILES :**  
04 76 89 10 17



# MONTAGNE, LAC, VOLCANS ...

## Quand l'environnement naturel sublime les thermes

SI LES CLIENTS FONT AVANT TOUT CONFIANCE AU THERMALISME POUR SES BIENFAITS ET LA QUALITÉ DE SES ÉQUIPEMENTS, LES THERMES SITUÉS EN AUVERGNE-RHÔNE-ALPES ONT LA PARTICULARITÉ DE MULTIPLIER LES ATOUTS : ILS ALLIENT SOINS EXEMPLAIRES ET ENVIRONNEMENT PRIVILÉGIÉ. LA PREUVE AVEC CES STATIONS QUI ONT TOUT POUR PLAIRE.



### Groupe ValVital, des offres variées au cœur de la nature

En Auvergne-Rhône-Alpes, le groupe possède trois stations (en plus des thermes Chevalley d'Aix-les-Bains), ayant chacune leurs spécificités :

#### ● LA STATION DU SUD :

##### MONTBRUN-LES-BAINS DANS LA DRÔME PROVENÇALE

Situé sur les contreforts du Mont-Ventoux entourés de lavande et jouissant d'un ensoleillement exceptionnel, les thermes de Montbrun-les-bains fleurissent bon la Provence. Les passionnés d'histoire pourront compléter leur séjour santé par des visites dans la cité médiévale labellisée « plus beaux villages de France ».

À tester : une mini-cure double orientation en rhumatologie et voies respiratoires.

#### ● LA STATION ENTRE LAC ET MONTAGNE :

##### THONON-LES-BAINS EN HAUTE-SAVOIE

Au pied du Chablais, la ville est idéalement située, face au lac Léman et au Jura Suisse, offrant un paysage de rêve à chaque curiste en demande de déconnexion. Les thermes bénéficient ainsi d'une harmonie parfaite entre les bienfaits de la montagne et les plaisirs balnéaires.

À tester : une mini-cure double orientation en rhumatologie et affections digestives et maladies métaboliques

#### ● LA STATION AUVERGNATE :

##### ROYAT-CHAMALIÈRES DANS LE PUY-DE-DÔME

Situés tout près du Parc Naturel Régional des Volcans d'Auvergne permettant de splendides randonnées, les thermes et le centre Royatonic (doté de bassins thermo-ludiques et d'un espace bien-être) se trouvent dans la partie dite « Belle Époque » de la ville, réunissant aussi casino-théâtre, grands hôtels et villas érigés autour du parc thermal abritant l'emblématique buvette Eugénie.

À tester : une mini-cure en double orientation en rhumatologie & maladies cardio-artérielles.



### Et si on craquait pour La Léchère-les-Bains ?

Au cœur de la Tarentaise et des massifs alpins avec un point de vue grandiose sur les glaciers des massifs de la Lauzière et de la Vanoise, La Léchère-les-Bains offre une atmosphère à la fois tonique et apaisante. Cette station spécialisée dans le traitement des troubles rhumatologiques, phlébologiques ou gynécologiques propose aussi des cures en double orientation aux curistes. Vous allez adorer combiner activité outdoor et moments de détente au Spa de 1500 m<sup>2</sup> exclusivement alimenté par l'eau thermale et directement situé dans l'hôtel restaurant Radiana \*\*\*. Cet établissement au style art déco est une invitation au retour à la nature avec une multitude d'activités de montagne (promenades dans un parc naturel préservé, départs en randonnée depuis la station, découverte de la beauté naturelle des cimes...).

#### NOTRE MINI-CURE PRÉFÉRÉE : FORME INTENSE

À partir de 350€ par personne (en chambre double).

Petite par la taille, elle n'en est pas moins ultra pointue vis-à-vis de l'offre qu'elle propose, avec pas moins de 12 soins en 3 jours ! De quoi se remettre d'aplomb, tout en profitant d'un cadre environnemental ultra propice à la déconnexion.

#### LE PROGRAMME :

- 3 jours comprenant 12 soins thermaux :
- 3 gymnastiques en eau profonde
- 3 applications de boue (5 points d'application/jour)
- 6 bains avec douche en immersion



LES INFOS UTILES :  
04 79 35 38 50



LES INFOS UTILES :  
04 79 22 60 30



# CONTACTS DES STATIONS THERMALES

## AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

### **Aix-les-Bains – Savoie :**

**OT :** [www.aixlesbains-rivieradesalpes.com](http://www.aixlesbains-rivieradesalpes.com)

**Thermes :** [www.valvital.fr](http://www.valvital.fr)

**et** [www.domainedemarlioz.com](http://www.domainedemarlioz.com)

### **Allevard-les-Bains – Isère :**

**OT :** [www.allevard-les-bains.com](http://www.allevard-les-bains.com)

**Thermes :** [www.thermes-allevard.com](http://www.thermes-allevard.com)

### **Bourbon-l'Archambault – Allier :**

**OT :** [www.ot-bourbon.com](http://www.ot-bourbon.com)

**Thermes :** [www.chainethermale.fr/bourbon-l-archambault](http://www.chainethermale.fr/bourbon-l-archambault)

### **La Bourboule – Puy-de-Dôme :**

**OT :** [www.sancy.com](http://www.sancy.com)

**Thermes :** [www.grandsthermes-bourboule.com](http://www.grandsthermes-bourboule.com)

### **Brides-les-Bains – Savoie :**

**OT :** [www.brides-les-bains.com](http://www.brides-les-bains.com)

**Thermes :** [www.thermes-brideslesbains.fr](http://www.thermes-brideslesbains.fr)

### **Châteauneuf-les-Bains – Puy-de-Dôme :**

**OT :** [www.tourisme-combrailles.fr](http://www.tourisme-combrailles.fr)

**Thermes :** [www.thermes-chateauneuf.com](http://www.thermes-chateauneuf.com)

### **Châtel-Guyon – Puy-de-Dôme :**

**OT :** [www.terravolcana.com](http://www.terravolcana.com)

**Thermes :** [www.aiga-resort.com](http://www.aiga-resort.com)

### **Chaudes-Aigues – Cantal :**

**OT :** [www.pays-saint-flour.fr](http://www.pays-saint-flour.fr)

**Thermes :** [www.caleden.com](http://www.caleden.com)

### **Évian-les-Bains – Haute-Savoie :**

**OT :** [www.evian-tourisme.com](http://www.evian-tourisme.com)

**Thermes :** [www.lesthermesevian.com](http://www.lesthermesevian.com)

### **La Léchère-les-Bains – Savoie :**

**OT :** [www.lalecherelesbains.valmorel.com](http://www.lalecherelesbains.valmorel.com)

**Thermes :** [www.thermes-la-lechere.fr](http://www.thermes-la-lechere.fr)

### **Montbrun-les-Bains – Drôme :**

**OT :** [www.montbrunlesbainsofficedutourisme.fr](http://www.montbrunlesbainsofficedutourisme.fr)

**Thermes :** [www.valvital.fr](http://www.valvital.fr)

### **Le Mont-Dore – Puy-de-Dôme :**

**OT :** [www.sancy.com](http://www.sancy.com)

**Thermes :** [www.chainethermale.fr/le-mont-dore](http://www.chainethermale.fr/le-mont-dore)

### **Montrond-les-Bains – Loire :**

**OT :** [www.forez-est.com](http://www.forez-est.com)

**Thermes :** [lesileades.com](http://lesileades.com)

### **Néris-les-Bains – Allier :**

**OT :** [www.ot-neris-les-bains.fr](http://www.ot-neris-les-bains.fr)

**Thermes :** [www.neriades.com](http://www.neriades.com)

### **Neyrac-les-Bains – Ardèche :**

**OT :** [www.ardechedessourcesetvolcans.com](http://www.ardechedessourcesetvolcans.com)

**Thermes :** [www.thermesdeneyrac.com](http://www.thermesdeneyrac.com)

### **Royat-Chamalières – Puy-de-Dôme :**

**OT :** [www.clermontauvergnetourisme.com](http://www.clermontauvergnetourisme.com)

**Thermes :** [www.royatonic.com](http://www.royatonic.com)

**et** [www.thermesderoyat.fr](http://www.thermesderoyat.fr)

### **Saint-Gervais Mont-Blanc – Haute-Savoie :**

**OT :** [www.saintgervais.com](http://www.saintgervais.com)

**Thermes :** [www.thermes-saint-gervais.com](http://www.thermes-saint-gervais.com)

### **Saint-Laurent-les-Bains – Ardèche :**

**OT :** [www.saint-laurent-les-bains.fr](http://www.saint-laurent-les-bains.fr)

**Thermes :** [www.chainethermale.fr/saint-laurent-les-bains](http://www.chainethermale.fr/saint-laurent-les-bains)

### **Thonon-les-Bains – Haute-Savoie :**

**OT :** [www.thononlesbains.com](http://www.thononlesbains.com)

**Thermes :** [www.valvital.fr](http://www.valvital.fr)

### **Uriage-les-Bains – Isère :**

**OT :** [www.uriage-les-bains.com](http://www.uriage-les-bains.com)

**Thermes :** [www.centre-thermal.uriage.com](http://www.centre-thermal.uriage.com)

### **Vals-les-Bains – Ardèche :**

**OT :** [www.aubenas-vals.com](http://www.aubenas-vals.com)

**Thermes :** [www.thermesdevals.com](http://www.thermesdevals.com)

### **Vichy – Allier :**

**OT :** [www.vichy-destinations.fr](http://www.vichy-destinations.fr)

**Thermes :** [www.thermes-de-vichy.fr](http://www.thermes-de-vichy.fr)

**Fédération Thermale  
Auvergne-Rhône-Alpes :**

[www.ftara.com](http://www.ftara.com)