

# STATIONS THERMALES DE PLEINE SANTÉ

Entretenez votre capital santé, naturellement



EN AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

## PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ AVANT TOUT

*Chaque station thermale offre un environnement propice au ressourcement : de l'eau thermale dans une station à l'environnement naturel exceptionnel, des espaces adaptés à la pratique d'activités physiques, une expertise nutritionnelle, un cadre favorable à la détente.*



## EDITO

Prendre soin de sa santé n'a jamais été aussi essentiel. En Auvergne-Rhône-Alpes, les stations thermales engagées dans la démarche Stations Thermales de Pleine Santé font le choix d'une approche proactive, durable et résolument tournée vers l'avenir : la prévention santé.

Initiée et portée par la Fédération Thermale Auvergne-Rhône-Alpes (FTARA), avec le soutien de la Région Auvergne-Rhône-Alpes, cette démarche collective rassemble des stations qui ont uni leurs expertises et leurs savoir-faire pour structurer, promouvoir et proposer des programmes innovants, conçus pour les personnes en bonne santé qui souhaitent le rester. Fondées sur les bienfaits reconnus des eaux thermales, enrichies par des pratiques d'accompagnement modernes et personnalisées, ces offres placent l'individu au cœur de la démarche de la pleine santé.

Nos programmes de prévention santé invitent chacun à devenir acteur de son équilibre physique et mental. Ils encouragent l'adoption de bonnes pratiques au quotidien, la prise de conscience de son corps et l'entretien durable de son capital santé, dans un cadre naturel, apaisant et ressourçant.

Choisir une Station Thermale de Pleine Santé, c'est faire le choix d'une prévention accessible, naturelle et experte. C'est s'accorder du temps pour soi, renouer avec l'essentiel et inscrire sa santé dans une dynamique positive, durable et responsable.

Danielle FAURE-IMBERT et Renaud BERETTI  
Co-Présidents  
de la Fédération Thermale  
Auvergne-Rhône-Alpes (FTARA)

# NOTRE OBJECTIF ?

## PRENDRE SOIN DE VOTRE CAPITAL SANTÉ

La Fédération Thermale Auvergne-Rhône-Alpes propose de nouveaux programmes dédiés à la prévention santé. Conçu pour les personnes en bonne santé et qui souhaitent le rester, chaque programme invite à devenir acteur de sa santé, à adopter de bonnes pratiques et à renforcer son équilibre au quotidien.

Le cadre de ces programmes de prévention santé a été élaboré par des professeurs de médecine réunis au sein de l'Institut Interuniversitaire de Médecine Thermale.

### **6 stations et 7 établissements thermaux engagés**

En 2026, les stations d'Aix-les-Bains (Thermes Chevalley & Marlioz), Brides-les-Bains, Châtel-Guyon, Le Mont-Dore, Vals-les-Bains et Vichy s'engagent et vous proposent des séjours de Pleine Santé.

Toutes bénéficient d'un environnement naturel exceptionnel, de ressources en eaux thermales reconnues pour leurs vertus thérapeutiques et d'une expertise avérée en matière de prévention santé.

Des séjours accessibles à tous !  
Sans prescription médicale



# QU'EST-CE QUE LA PRÉVENTION PRIMAIRE ? SECONDAIRE ?

## **Prévention primaire :** Agir avant, pour rester en bonne santé

La prévention primaire concerne chacun d'entre nous. Elle vise à renforcer l'équilibre physique, mental et social avant l'apparition d'un problème de santé. Bouger davantage, mieux manger, gérer son stress, mieux respirer, améliorer son sommeil... Ces habitudes simples contribuent à préserver durablement son capital santé et à renforcer ses ressources au quotidien.

## **Prévention secondaire :** Agir tôt, pour éviter l'aggravation

La prévention secondaire s'adresse aux personnes qui ont déjà identifié un facteur de risque ou un début de fragilité, mais qui restent autonomes et en bonne santé.

Elle intervient le plus tôt possible, pour éviter que ces signes ne s'installent ou ne s'aggravent.

Elle peut concerner, par exemple :

- Début de sédentarité
- Surpoids léger
- Stress chroniques
- Troubles du sommeil
- Fatigue persistante liée au mode de vie
- Premières anomalies constatées lors d'un bilan médical

Dans ce cadre, les séjours offrent

un accompagnement structuré, non médicalisé, permettant d'adopter de nouvelles routines, de mieux comprendre son corps et de réajuster ses habitudes pour retrouver un meilleur équilibre.

## **Programme d'un séjour de prévention santé ?**

### **Une démarche simple, de 6 jours**

Un séjour prévention santé combine plusieurs approches complémentaires :

- Soins thermaux
- Activité physique adaptée
- Atelier conseils nutritionnels
- Atelier gestion du stress

Réalisé dans un environnement privilégié, bénéficiez d'un accueil par un référent santé (un coach, un infirmier,...) et échangez sur vos objectifs, pour un séjour adapté.

En fin de séjour, un bilan personnalisé vous aide à poursuivre les bonnes pratiques chez vous.



# AIX-LES-BAINS

Savoie



## VOTRE SÉJOUR SANTÉ ACTIVE - 6 JOURS

### 3 sessions

• 9 mars • 29 juin • 24 août 2026

### Le séjour comprend

- 1 bilan personnalisé à votre arrivée, incluant une évaluation de votre condition physique
- 1 suivi des effets du séjour sur votre santé assuré par un professionnel
- 10 soins thermaux (2 soins par ½ journée) comprenant : Berthollaix ®, massage sous pluie thermale, bain hydromassant, boue enveloppement, douche à jet, piscine hydromassage
- Des activités physiques adaptées, favorisant la remise en mouvement et l'endurance : aquagym, renforcement musculaire, gym douce, stretching, marche active, cohérence cardiaque
- Activités bien-être et récupération, dédiées à la détente et à l'équilibre global
- Ateliers et conseils santé, nutrition, pour adopter de bonnes pratiques durables au quotidien

### Programme d'activités

(sans hébergement) ..... 610€/pers.

### THERMES CHEVALLEY

10 route du Revard  
73100 Aix-les-Bains

### SAISON THERMALE

Du 02/02/2026 au  
12/12/2026

### RÉSERVATION CURES & INFORMATIONS

04 79 35 38 50  
aixlesbains@valvital.fr  
valvital.fr

### ORIENTATIONS

Rhumatologie  
Phlébologie



ValVital  
CARREFOUR DE SANTÉ



# AIX-LES-BAINS

Savoie



## VOTRE SÉJOUR ÉVASION PLEINE SANTÉ

**Séjour accessible du 09/02 au 05/12/2026**

### Le séjour comprend

- Soins thermaux quotidiens aux Thermes du Domaine de Marlioz : bain nasal, irrigation nasale, douche pré-laryngée, gargarisme, pulvérisation, aérosol - pour entretenir votre capital respiratoire au quotidien.
- 1 séance de relaxation sonore pour apaiser le mental et réduire le stress
- 1 séance de Yin Yoga (doux et allongé) pour relâcher tensions et favoriser la détente
- 1 cours d'équilibre alimentaire, pour adopter des habitudes nutritionnelles adaptées
- Accès quotidien à l'espace aqua-ludique "Les Bains des Alpes"
- Accès au parcours santé dans le parc avec vidéo coaching, pour entretenir votre forme en pleine nature

### Programme d'activités

(sans hébergement) ..... 472€/pers.

### Programme d'activités avec hébergement

6 nuits - Hôtel Ibis Styles, Domaine Marlioz  
..... 760 €/pers.

6 nuits - Hôtel Mercure, Domaine Marlioz  
..... 940 €/pers.

### THERMES MARLIOZ

111 avenue de Marlioz  
73100 Aix-les-Bains

### SAISON THERMALE

Du 09/02/2026 au  
05/12/2026

### RÉSERVATION CURES & INFORMATIONS

04 79 61 79 61  
h2944-th1@accor.com  
thermesdemarlioz.com

### ORIENTATIONS

Voies Respiratoires  
Affections des  
Muqueuses  
Bucco-Linguales



# BRIDES-LES-BAINS

Savoie



## VOTRE SÉJOUR DÉCLIC 6 JOURS

**Séjour disponible du 23/03 au 26/10/2026**

### Le séjour comprend

- Cure de boisson thermale : 6 jours de cure d'eau thermale de Brides-les-Bains aux vertus dépuratives et coupe-faim.
- 9 soins thermaux ciblés : massage sous affusion, bains aérojet, bains jet massant, douches au jet
- Soins du corps complémentaires : massage minceur drainant & relaxant, enveloppements d'algues amincissants, soin silhouette Watermass, gommage corporel
- Ateliers physiques et bien-être encadrés : cours d'aquaforme, activités physiques quotidiennes et espace de cardiotraining
- Entretiens et conseils nutritionnels personnalisés
- Accès libre aux espaces détente et aquatiques du Grand Spa Thermal : bassin ludique, hammam, sauna, douches aromatiques, jacuzzis, piscine thermale...
- Conférences et ateliers nutritionnels en accès libre

**Programme d'activités**  
(sans hébergement) ..... **840€/pers.**

### THERMES

2 rue des Thermes,  
73570 Brides-les-Bains

### SAISON THERMALE

Du 23/03/2026 au  
31/10/2026

### RÉSERVATION CURES & INFORMATIONS

04 79 55 26 70  
thermes@thermes-  
brideslesbains.fr  
thermes-brideslesbains.fr

### ORIENTATIONS

Affections Digestives  
et métaboliques  
Rhumatologie



  
THERMES  
DE BRIDES-LES-BAINS  
1864 - 1984



# CHÂTEL GUYON

## Puy-de-Dôme

### VOTRE SÉJOUR DE PRÉVENTION SANTÉ 6 JOURS

#### 4 sessions :

- Du 30 mars au 4 avril
- Du 29 juin au 4 juillet
- Du 20 juillet au 25 juillet
- Du 5 octobre au 10 octobre

#### Le séjour comprend

- 1 bilan personnalisé à votre arrivée
- 1 suivi des effets du séjour sur votre santé par un professionnel de santé
- 10 soins thermaux (2 soins par ½ journée) dont bain, douche générale au jet, douche locale abdominale, douche sous affusion et accès au Spa thermal en accès illimité les matins de vos soins
- 3 activités de nutrition : 1 bilan impédancemétrie et conseils personnalisés + 1 atelier cuisine + 1 conférence sur les bonnes pratiques alimentaires et l'alimentation santé
- 6 activités physiques adaptées : Bilan de condition physique, aquagym, renforcement musculaire, pilates, yoga et marche nordique
- 4 activités de gestion du stress : sophrologie, cohérence cardiaque, automassage et bain de forêt.

#### Programme d'activités

(sans hébergement) ..... 599€/pers.

#### Programme d'activités avec hébergement

6 nuits en résidence\*\*\*\* en studio tout équipé avec coin cuisine et salle de bain et avec petits déjeuners offerts

à partir de ..... 965€/pers.

#### AÏGA

9 A avenue du Général  
de Gaulle  
63140 Châtel-Guyon

#### SAISON THERMALE

Du 30/03/2026 au  
05/12/2026

#### RÉSERVATION CURES & INFORMATIONS

04 73 86 00 08  
resa@aiga-resort.com  
aiga-resort.com

#### ORIENTATIONS

Affections Digestives  
Intestinales  
Rhumatologies  
Affections Urinaires



# LE MONT-DORE

## Puy-de-Dôme



### VOTRE SÉJOUR PLEINE SANTÉ - 6 JOURS

#### Le séjour comprend

- Bilans **Forme et Santé** en début et en fin de séjour, afin d'évaluer votre condition et mesurer les bénéfices du programme, incluant des conseils sur la nutrition
- Soins **thermaux quotidiens reminéralisants**, incluant : bains hydromassants reminéralisants, ondes thermales et douches au jet, pour revitaliser le corps et favoriser la récupération.
- Accès quotidien aux installations thermales : piscine thermale active, sauna et hammam, pour entretenir forme et détente tout au long du séjour.
- Activités de mouvement et de respiration, favorisant l'équilibre global : yoga, Rand'Eau, séances "Mieux respirer" et ateliers de gestion du stress
- Expériences nature et ressourcement, au cœur du Massif du Sancy : Bain de forêt et découverte du Sylvatorium, balade vers la cascade de Queureuilh et du Rossignolet, sur les chemins autour des Thermes.

**Programme d'activités**  
(sans hébergement) ..... **560€/pers.**

#### THERMES

Place du Panthéon  
63240 Le Mont-Dore

#### SAISON THERMALE

Du 02/04/2026 au  
11/04/2026

#### RÉSERVATION CURES & INFORMATIONS

04 73 65 36 33  
lemontdore@  
chainethermale.fr  
chainethermale.fr

#### ORIENTATIONS

Rhumatologie  
Voies Respiratoires



  
CHAÎNE THERMALE DU SANCY  
100% RESSOURCES D'EAU CHAUDES



# VALS-LES-BAINS

Ardèche



## VOTRE SÉJOUR PLEINE SANTÉ 6 JOURS

### Le séjour comprend

- 2 soins thermaux quotidiens personnalisés : cataplasmes, douches au jet, piscine de mobilisation et compresse - pour activer les fonctions du corps tout en douceur
- Activités physiques encadrées, avec accès à la salle d'activité physique et séances de marche nordique, Qi Gong et piscine thermale
- Programme gestion du stress, incluant shiatsu, ateliers de relaxation et accompagnement psychologique
- Ateliers nutritionnels, avec cours de cuisine et conseils personnalisés avec diététicienne
- Accès aux espaces thermaux et aquatiques, dont le Spa thermal Sequoia Redwood pour moments de détente sensorielle.

### Programme d'activités

(sans hébergement) ..... 588€/pers.

### THERMES DE VALS

15 avenue Paul Ribeyre  
07600 Vals-les-Bains

### SAISON THERMALE

Du 16/03/2026 au  
12/12/2026

### RÉSERVATION CURES & INFORMATIONS

04 75 37 46 68  
accueil@thermesdevals.fr  
thermesdevals.com

### ORIENTATIONS

Affections Digestives  
et métaboliques  
Rhumatologie



THERMES  
DE VALS-LES-BAINS  
15 AVENUE PAUL RIBEYRE  
07600 VALS-LES-BAINS





## VOTRE SÉJOUR THERMAL DE PLEINE SANTÉ

### Contenu du programme :

**6 demi-journées de soins** (du lundi au samedi) :

- 1 questionnaire avant séjour
- 3 soins thermaux par jour (application de boue, douche, bain)
- 1 bilan nutritionnel avec mesure de l'impédancemétrie
- 1 conférence sur les bonnes pratiques alimentaires
- 1 atelier cuisine santé
- 4 activités physiques adaptées parmi parc'active, yoga, stretching...
- 1 activité de gestion émotionnelle
- 1 bilan de fin de séjour
- 1 questionnaire après séjour
- Suivi personnalisé par un professionnel de santé

### Aux Thermes Callou\*

(de février à mai 2026) ..... 519€/pers.

### Aux Thermes les Dômes\*

(de juin à décembre 2026) ..... 699€/pers.

*\*Hébergement et pension complète possibles, nous consulter*

### VY RESORT THERMAL & SPA

1-3 avenue Eisenhower  
BP 21 38 - 03200 Vichy

### SAISON THERMALE

Du 16/02/2026 au  
12/12/2026

### RÉSERVATION CURES & INFORMATIONS

04 43 23 81 11  
resa@vy-resort.com  
vy-resort.com

### ORIENTATIONS

Affections digestives  
Rhumatologie



 VY RESORT  
THERMAL & SPA





Prévenir, c'est agir aujourd'hui pour rester  
en bonne santé demain.

Les stations thermales d'Auvergne-Rhône-Alpes vous accompagnent  
dans une démarche simple, naturelle et accessible.



Retrouvez l'ensemble de l'offre sur [ftara.com](https://ftara.com)  
ÉDITION 2026

