

EQUILIBRE ET GOURMANDISE À BRIDES-LES-BAINS



EN JUIN, UN FESTIVAL QUI SACRE LE BON, LE BEAU ET L'ÉQUILIBRE

Miam, miam ! 11 chefs diététiques au menu du Festival Equilibre et Gourmandise de Brides-les-Bains des 16, 17 et 18 juin. La 18^e édition veut réveiller nos sens. 5 ateliers culinaires/5 sens, un bar à eau, un atelier créatif « des goûts et des couleurs, on en discute ? », un atelier « les petites toques », une garden party... autant de rendez-vous qui font sens du petit-déjeuner au dîner, deux soirées festives et culturelles. De quoi nourrir sa tête comme son corps...

AU PIED DES 3 VALLÉES, AU SOMMET DE VOTRE SANTÉ



CHAQUE JOUR, DÉCOUVRIR SA VRAIE NATURE

Gym tonique ou douce ? Vinyoga ou sophrologie ? Marche nordique ou marche afghane ? Brides-les-Bains est un formidable terrain d'expérimentations, moteur de changement avec les montagnes des 3 Vallées et le parc de la Vanoise qui tendent leurs majestueuses pentes. Chaque jour, l'Office de Tourisme multiplie rendez-vous, ateliers et activités de 8h30 à 18h, y compris le week-end.

DÈS MARS 2017, DU NEUF



LA PLUS GRANDE PISCINE THERMALE ANTIDOULEURS DE FRANCE

Rénovation complète, intérieur et extérieur pour la plus grande piscine thermique de France située à Salins-les-Thermes. Ouverture le 13 mars prochain. C'est la première livraison du grand chantier des Thermes de Brides-les-Bains. C'est là que sont dispensés des cours d'aquagym toute la journée par des professionnels en extérieur ou en intérieur selon la météo. L'eau thermique de Salins-les-Thermes riche en sel et en soufre favorise la portance dans l'eau et soulage les articulations grippées et douloureuses.

thermes-brideslesbains.fr
du 13 mars au 28 octobre 2017

DONNER DE LA VOIX À ALLEVARD



RETROUVER SA VOIX

Pour la première fois une cure thermique s'attaque à une pathologie impalpable et très handicapante surtout lorsque l'organe est le principal outil de travail : la voix. Les Thermes d'Allevard (Isère) disposent de tous les atouts pour concevoir un protocole innovant et efficace. L'eau soufrée et les soins thermaux sont souverains pour soulager les voies respiratoires. D'ailleurs, pendant près d'un siècle, Allevard est LA station thermale de la voix. La prise en charge globale et pluridisciplinaire est soutenue par plusieurs spécialistes : phoniatre, enseignant en techniques vocales, sonothérapeute... Elle peut être associée à une cure thermique conventionnée de 18 jours Voies Respiratoires. Elle se décline aussi en cure courte de 6 jours. Lancement de la première session le 21 mai prochain. Cure 6 jours Vis ta voix : 490€ / Programme 6 jours Pathologie de la voix dans le cadre d'une cure thermique de 18 jours : 250€

RESPIRELAX VERSION 2 DÉBUT AVRIL



GÉRER SON STRESS AVEC L'APPLICATION RESPIRELAX

Avec l'application gratuite Respirelax des Thermes d'Allevard quelques minutes suffisent pour retrouver son calme et atteindre un état de « cohérence cardiaque ». La nouvelle version qui sort début avril intègre des programmes dynamisants ou relaxants pour que chacun trouve le rythme qui lui convient le mieux. Elle permet de pratiquer les yeux fermés grâce à l'ajout d'une musique originale qui suit le rythme 5/5. Pour les débutants, une fonction « entraînement » permet d'arriver progressivement et facilement au rythme 5/5 sur une session de 10 minutes. Pour les experts et le corps médical, il est désormais possible de régler le temps d'inspiration et le temps d'expiration en fonction des données physiologiques de l'utilisateur. Enfin la durée des sessions est prolongée pour optimiser les effets désirés. Disponible sur Iphone et Android (nouveau 2017).

FIBROMYALGIE 6 JOURS

UNE CURE THERMALE INTENSE POUR ADOPTER LES BONS RÉFLEXES

11 soins et activités éducatives par jour soit 65 au total en six jours. Intense, complète, riche de nombreuses pratiques de médecine douce, la cure courte 6 jours Fibromyalgie se destine aux personnes atteintes du syndrome mais qui n'ont pas trois semaines à consacrer à une cure thermique conventionnée. Son programme découle du protocole de 18 jours et réunit tous les atouts pour permettre à la personne de se prendre en charge dans un environnement protégé et calme. Les professionnels des Thermes d'Allevard se relaient tout au long de la journée pour distiller soins, conseils et écoute. Une déconnexion salvatrice pour soulager les douleurs et adopter les bons réflexes. 690 euros la cure 6 jours Fibromyalgie (hors hébergement). 10 sessions/an.

thermes-allevard.fr
du 3 avril au 28 octobre 2017



BRIDES 2018

14 millions d'euros sont investis dans les Thermes de Brides-les-Bains. Ils assurent une rénovation/restructuration totale de l'établissement thermal et de son médical spa, Le Grand Spa Thermal. Plus grands, plus beaux, mieux organisés, les Thermes s'enrichissent aussi de nouveaux soins notamment pour soigner les rhumatismes. Le Grand Spa Thermal deviendra le premier médical spa Thermal de l'Hexagone par sa surface, 3100m² et par son haut niveau d'équipement : couloir de nage de 25m, bassin d'aquafitness avec circuit de 5 appareils, bassin ludique. A ces infrastructures high-tech s'ajoute une équipe thérapeutique pluridisciplinaire riche de cinq spécialités.

Les travaux se déroulent en intersaisons. Les premiers bénéfices seront palpables pour les curistes dès le 13 mars 2017 : piscine thermale de Salins-les-Thermes entièrement réhabilitée avec accès PMR, 80% des espaces de soins thermaux des cures conventionnées rénovés aux Thermes de Brides-les-Bains.

thermes-brideslesbains.fr
du 13 mars au 28 octobre 2017



PROGRAMME ANTIDOLEURS ET MOBILITÉ RETROUVÉE

Ce protocole complémentaire à la cure thermique conventionnée de 18 jours met en synergie les trois facteurs clés d'amélioration de la mobilité : soins thermaux aux vertus antalgiques, activités physiques douces et conseils santé. Il intègre par exemple des séances de yoga, de gymnastique douce «Idogo», de remise en mouvement... Ce programme Douleurs articulaires chroniques et arthrose est conçu pour favoriser un vrai transfert de connaissances. Grâce à ce programme et au livret, le curiste dispose de tous les outils pour acquérir les bons gestes et une bonne hygiène de vie au-delà des 18 jours de cure. Ce protocole non pris en charge par la Sécurité Sociale, est à la charge du patient (250€).



À PARTIR DU 3 AVRIL, UN ESPACE BEAUTÉ

Deux esthéticiennes disposant chacune d'une cabine viennent enrichir l'Espace Bien-Être des Thermes d'Allevard à compter du 3 avril prochain. Elles dispenseront des soins visage et corps de la marque française Sothys. Sothys offre une gamme complète répondant à toutes les problématiques de peau. Les produits Sothys allient sensorialité et plaisir et mettent en oeuvre des rituels d'exception, préludes au bien-être, à la relaxation et à la beauté.

Le plus? Pour tout achat à partir de 60€, on bénéficie de l'accès à l'Espace Bien-Être avec sauna, hammam, espace multi-sensoriel, luminothérapie, tisanerie de ce centre de 200m². Peignoir, serviette et claquettes sont également fournis. Il est conseillé de venir une heure avant son soin pour profiter de ces activités et optimiser les bienfaits de son soin beauté Sothys.

Soin visage saisonnier (50 mn) : 50€

Soin visage anti-âge (1h15) : 75€

Soin corps 100% sur mesure (40mn) : 52 €

A partir de 60€ d'achat, l'Espace Bien-Être est offert (20€ si achat inférieur à 60 euros).

Du lundi au samedi - 10/19H

thermes-allevard.fr
du 3 avril au 28 octobre 2017