

spa.

BEAUTE



LE MAGAZINE DES DÉCIDEURS
spa | beauté | bien-être | santé

N°67 | FÉVRIER 2021 | 9€



Adhèrez à l'excellence, la qualité et la visibilité...

Fondé en 2000, Hôtels & Préférence est un groupe hôtelier international français qui regroupe 150 établissements principalement 4 et 5 étoiles. Hôtels & Préférence propose des hôtels résolument contemporains d'un niveau de standing et de service irréprochable.



Visuels : Hôtel Atlantic Thalasso & Spa Valdys, Saint-Jean-de-Monts, France

Chez Hôtels & Préférence, on se focalise sur les personnes qui rendent nos hôtels membres si extraordinaires, qui créent l'esprit imaginatif et luxueux qui façonne notre marque... Nous recherchons la perfection depuis le début du millénaire. Avec un portefeuille de maisons qui ne cesse de s'étendre et qui compte aujourd'hui des hôtels en France et à l'étranger, Hôtels & Préférence grandit avec vous. Hôtelier, rejoignez-nous !

Pour plus d'informations, vous pouvez nous contacter par téléphone au **+33 (0)1 78 94 90 44**.

SOMMAIRE

FÉVRIER 2021

1 Couverture
Doc. La Sivolière.

5 Édito
Enfin se revoir !
Par Laure JEANDEMANGE.

6 LES RENCONTRES ESTHÉTIQUE & SPA

8 Les enfants dans les spas :
incontournables ou fausse bonne idée.
Par Galya ORTEGA.

14 Parcours de spa manager : Cloé Malleval.
Par Laure JEANDEMANGE.

18 Démarquez-vous avec Altearah !

20 Spa soins

26 Un spa bio, holistique et ayurvédique
dans la forêt vosgienne.
Par Michel KNITTEL.

30 Le massage sonore signature de Galya Ortega.

33 ABONNEZ-VOUS !

34 Spa thalasso

40 Le spa, l'une des clés du succès
du Domaine de Rochevilaine.
Par Galya ORTEGA.

46 Le casse-tête de la formation.
Par Galya ORTEGA et Christelle CARON.

50 Spa thermalisme

56 Thermalisme et troubles anxieux.
Par le Dr Olivier DUBOIS.

60 Le lac de Constance, haut lieu de bien-être,
santé holistique et spiritualité.
Par Françoise PÉRIER.

64 Spa actualités

66 Spa nouveautés



Fleur's

GOLDEN CREAM Crème Jeunesse Lumière



Aux ingrédients précieux

Lys étoilé bio - Poudre d'or 24 carats - Acides hyaluroniques naturels

EDITO

spa.
BEAUTE

Publié par
la Société d'Édition Les Nouvelles Esthétiques

Direction Rédaction Publicité
7 avenue Stéphane Mallarmé - 75017 Paris
Tél. 01 43 80 06 47 - Fax 01 43 80 83 63
www.spa-de-beaute.fr
© «Les Nouvelles Esthétiques - Spa de Beauté»

Directrice de la publication

Isabelle Pierantoni

Rédactrice en chef

Laure Jeandemange

Rédactrice

Michèle de Lattre

Secrétaire de Rédaction

Catherine Ougen

Directrice commerciale Congrès

Cécile Klajer

Publicité

Yolande Martorana

Suivi technique Congrès et publicité

Héloïse Mongin

Comptabilité

Delphine Lebreton

Maquette

Farid Messaoudi

Impression

Jiménez Godoy, S.A.
Crta. de Alicante Km 3
30160 Murcia, Espagne
Tél. +34 968 85 04 00

ISSN 24315176

Prix de l'abonnement

France métropolitaine
(11 numéros) : 28 €

Règlement :

chèque bancaire - carte bleue

La reproduction même partielle des articles et des documents qui figurent dans ce journal est interdite. Les manuscrits et les photos envoyés à notre journal ne sont pas rendus, sauf accord préalable avec la direction. Les articles que nous publions dans Spa de Beauté sont la propriété de notre journal qui peut en disposer à sa guise.



Enfin se revoir !

Même s'il y a quantité de choses que l'on peut faire via un écran, RIEN ne remplacera le pouvoir d'une vraie rencontre.

- **Comment tester** une machine... de loin ?
- **Comment échanger de vive voix**, de manière chaleureuse, en direct et ressentir la présence de son interlocuteur via un écran ?
- **Comment apprécier** les textures, les fragrances, les effets d'un produit cosmétique sans l'avoir entre les mains ?
- **Comment échanger** de façon informelle avec des professionnels du métier ?
- **Comment trouver** de nouvelles pistes d'évolution, de transformation et avoir immédiatement des retours d'expérience ?

RIEN ne remplacera le pouvoir, la joie, la chaleur, l'efficacité d'une vraie rencontre.

En attendant le Congrès International Esthétique & Spa qui se déroulera les 9, 10 et 11 octobre prochains, nous avons imaginé un rendez-vous en présentiel, qualitatif et dans le respect des mesures sanitaires : **les Rencontres Esthétique & Spa.**

Cet événement totalement inédit se tiendra le lundi 8 mars prochain au sein de l'Hôtel***** Renaissance Arc de Triomphe, idéalement placé à Paris où chaque exposant accueillera les visiteurs dans sa suite privatisée.

Pour garantir l'efficacité de votre visite, vous pourrez préalablement prendre rendez-vous avec toutes les marques que vous souhaitez rencontrer.

Pour que vous soyez au courant de toutes les dernières nouveautés, tendances dans l'univers de l'esthétique et du spa, les marques vous proposeront, au sein de leur suite, des animations, conférences, démonstrations.

Afin de respecter les mesures sanitaires, le nombre de places pour participer à cet événement est limité et uniquement réservé aux décisionnaires et porteurs de projet de l'Esthétique et du Spa.

Tout a été pensé pour que ces retrouvailles tant attendues depuis des mois soient une réussite.

Nous sommes si impatients de vous retrouver...

Laure JEANDEMANGE

**Infos et inscriptions :
www.congres-esthetique-spa.com**

ILS VOUS REÇOIVENT DANS UN HÔTEL***** EN PLEIN COEUR DE PARIS

Une formule innovante et moderne.
Un cadre chaleureux, feutré et calme.
Une sécurité sanitaire optimale.

Ce nouvel événement présentiel aura lieu le lundi 8 mars 2021, dans le cadre prestigieux de l'Hôtel Renaissance***** à Paris, près de l'Arc de Triomphe. Il est réservé aux décideurs : gérants, directeurs, spa managers...

Un environnement ultra sélectif

Durant une journée complète, nous vous accueillerons à l'Hôtel***** Renaissance Arc de Triomphe, à deux pas des Champs Elysées. Vous profiterez ainsi de sa situation exceptionnelle en plein coeur de Paris et de toutes les commodités d'accès : métro, bus, RER...

Un concept original, 100 % business !

Chaque marque vous recevra dans sa suite entièrement privatisée.

Vous pourrez assister aux animations proposées par les exposants dans leur suite :

- Conférences,
- Présentation des nouveautés,
- Démonstration de soins...

Vous pourrez tester les produits, appareils et échanger avec les marques dans un environnement ultra-confortable et en toute confidentialité.

Pour faciliter votre visite, vous aurez la possibilité de planifier vos rendez-vous avec les marques.

Les 3 étapes pour assister aux Rencontres Esthétique & Spa :

1. Remplissez le formulaire de pré-enregistrement : www.congres-esthetique-spa.com



2. Une fois votre profil validé (l'événement étant strictement réservé aux décideurs de l'Esthétique et du Spa), vous recevez un lien pour acheter votre accréditation, au tarif unique de 50 euros (dès le 1^{er} février).

3. Vous recevez votre identifiant et votre mot de passe, pour prendre des rendez-vous dans les meilleures conditions et en toute confidentialité avec les marques présentes.

**Le 8 mars : tout est organisé,
vous profiterez pleinement
de votre journée !**

spa
de BEAUTE



les nouvelles
esthétiques

Les Rencontres

Esthétique & Spa

LUNDI 8 MARS 2021

HÔTEL RENAISSANCE***** ARC DE TRIOMPHE PARIS 17^E

LISTE ARRÊTÉE AU 18 JANVIER 2021.

Retrouvez la liste complète des exposants sur www.congres-esthetique-spa.com

LES ENFANTS DANS LES SPAS : incontournables ou fausse bonne idée

..... Par Galya ORTEGA

Les programmes bien-être spécifiques pour enfants dans les spas sont à présent incontestables. Les marques existent avec de vrais concepts, les spas eux-mêmes prévoient une approche adaptée et pertinente.

Les familles, elles ont une demande claire et exigeante. Compte tenu des vies quotidiennes qui laissent peu de place à une intimité réelle entre parents et enfants, les vacances sont devenues le moment où tout (ou presque) doit se partager en famille. Il y a eu une conférence sur ce sujet en avril 2019 lors du Congrès International Esthétique & Spa qui a posé les véritables enjeux incluant les concepts de Deep Nature et Club Med. Cette conférence a donné lieu à un article paru dans le numéro de Spa de Beauté de

juillet 2019. Aujourd'hui, il s'agit pour nous de savoir ce qu'apportent vraiment les soins pour enfants dans les spas aussi bien du point de vue de l'établissement que des marques de cosmétiques.

LA SPÉCIFICITÉ DES SOINS POUR ENFANTS

Proposer des soins pour enfants n'est pas simple. S'il y a quelques années, le jeune public pouvait se contenter de vagues papouilles pour faire comme papa et maman avec un produit générique, la demande et les attentes ont changé. Il leur faut maintenant de vrais rituels adaptés en tenant compte de leur psychologie, leurs



Photo Nuzzati.

attentes émotionnelles et leurs habitudes, avec en plus des produits spécialisés. Les textures, actifs et parfums sont très spécifiques. D'autant plus que lorsque nous disons «enfant», cela peut aller de 6 ans à 17 ans, qui est le créneau d'accueil dans les spas et thalassos. Et la peau évolue beaucoup à ces différents âges, la sensibilité olfactive est très variée. Quant aux concepts, ils peuvent faire le grand écart et raconter des histoires totalement différentes. Se tromper, c'est prendre le risque de perdre le jeune public et donc les parents.

STRATÉGIES ET APPROCHES SPÉCIFIQUES

L'obligation d'accueillir les enfants

On ne peut imaginer avoir un spa de villégiature et même certains spas urbains, sans avoir une proposition pour enfants et adolescents. De la même manière qu'il y a quelques années au moment de l'émergence des spas, on ne pouvait concevoir d'avoir un hôtel sans qu'il y ait un spa attenant. C'était réhibitoire et prouvé que la réservation était soumise à cette offre.

Au contraire, le refus d'accueillir les enfants

Certains spas ou thalassos sont totalement opposés aux enfants qui sont fatigués et qui pleurent à longueur de temps au restaurant, les ados qui jouent dans le hammam ou dans le Jacuzzi parfois en présence des parents ou encore la piscine transformée en terrain de jeu municipal ! Tout cela n'est pas apprécié de tout le monde. C'est heureux pour les jeunes, mais il ne faut pas être là pour un séjour d'amoureux ou en quête de paix et de silence. De ce fait, de nombreux directeurs de spas n'ont aucune proposition familles enfants.

L'ACCUEIL DES ENFANTS, AU CŒUR D'UNE VRAIE STRATÉGIE

En vacances

Le Club Med mise depuis 50 ans sur les vacances en famille avec des mini-clubs et leur concept 3 G (3 générations : des tout-petits jusqu'aux grands-parents). C'est une approche qui non seulement est un vrai succès mais qui a fait école sur les autres initiatives de vacances.

Deep Nature, qui est en partenariat avec Center Parcs, a créé une approche originale avec un cœur d'offre autour du soin et bien évidemment des activités ludiques. Ces deux leaders ont exploré actuellement toutes les propositions de cet axe, depuis les jeux de plein air, les soins du spa, la créativité pédagogique et un accueil qui favorise les retrouvailles familiales. Chacun a fait le choix d'un partenaire cosmétique en résonance avec son concept. Deux marques avec des philosophies différentes mais une approche cosmétique cohérente. Pour autant, ce sont des propositions de vacances.

En ville

La demande existe également en ville pour les urbains et After the Rain, marque suisse, a été précurseur d'un concept pour les day spas avec une approche globale fondée sur une tout autre réflexion qui a fait école auprès d'autres marques de cosmétiques pour enfants.

L'idée était excellente car elle proposait une véritable animation pour les enfants uniquement, le mercredi après midi avec une série d'activités bien-être et ludiques. Le concept était formidable et a eu beaucoup de succès. La créatrice, Isabelle Nordmann, n'avait pas de marque spéciale pour enfants et utilisait Too Fruit en tant que cosmétiques pour ses jeunes clients.

COSMÉTIQUES ENFANTS : CONCEPTS ET POSITIONNEMENT

Sans faire de publicité préférentielle pour quiconque, mais il faut bien citer pour étudier, nous avons actuellement quatre marques principales dédiées aux enfants en France :

- Too Fruit qui est la plus ancienne : produits bio, certifiés, dermatologiques, à la fois hygiène et sensorialité. Un travail expert au niveau de l'approche peau qui insiste sur la pédagogie pour l'enfant afin de développer les bons gestes de soins de la peau.
 - Nougatine : produits naturels, hygiène, approche ludique, parfums gourmands. La marque est très attentive à la peau, sa nature, son comportement.
 - Colin Maillard : entrée du positionnement par les émotions. Offre d'une expérience comme un voyage vers lui-même pour l'enfant. Univers onirique et magique pour déclencher l'état de confiance et de bien-être.
 - Ouate : produits naturels qui transmettent douceur et authenticité afin que l'enfant construise son identité. Marque attachée au sens de la famille. Ouate a une approche où les produits sont conçus et orientés spécifiquement selon les âges de l'enfant depuis 4 ans jusqu'à 11 ans. Avec une distinction fille/garçon. Précisons que toutes ces marques s'appuient sur des parfums gourmands, fruités et aux textures adaptées à la peau des enfants.
- Or, proposer des cosmétiques dans un spa, c'est offrir également les protocoles qui mettent en scène le bien-être pour l'enfant ou l'adolescent après une approche tactile à la base et parfois davantage. Pour autant, toutes les marques n'ont pas pour stratégie de s'implanter partout. Chacune choisit en fonction de son concept ou de sa vision de développement.

DES IMPLANTATIONS «À LA CARTE»

Quelle que soit la marque : pour tout le monde, unisexe, bio, pour enfants ou ciblé pour une catégorie très particulière, la bonne question à se poser est «Comment vais-je la diffuser ?». Partenariat ? Salons ? Congrès ? Spas ? Instituts ? Uniquement sur le site en laissant venir les clients ? Tout est possible. Concernant les soins et marques pour nos jeunes, voyons quelle a été leur démarche.

Qu'avons nous comme possibilités de pratiques ou de développement de soins pour enfants et adolescents ? Les thalassos, les spas, les clubs de vacances, les instituts. Dans tous, on propose des approches bien-être qui peuvent intégrer les marques dont nous parlons. →

Les cosmétiques pour enfants racontent des histoires totalement différentes

*L'important
est de trouver
un vrai partenariat
efficace et
durable*

Conscient de la nécessité d'intégrer une marque de cosmétiques dédiée aux juniors, le Club Med a signé un partenariat avec une marque pionnière également en ce domaine car à cette époque-là ils étaient les seuls. Les produits sont certifiés bio, des propositions qui touchent aussi bien les massages que des ateliers pédagogiques sur les thèmes du soin de peau. Tout pour plaire au club de vacances.

Un beau partenariat n'empêche pas le développement en instituts. Pourquoi ? Parce que la plupart des directrices d'instituts sont des mamans ! Eh oui ! La connaissance du marché avec cœur et empathie permet

de savoir cela ! Ceci est un exemple cohérent avec la marque et avec son historique. Il y en a d'autres.

Prenons un autre exemple, partenaire plutôt du groupe Deep Nature. Tout pourrait être similaire : une marque et un groupe de gestion de spas. Mais il n'en est rien. En effet, il y a une approche différente pour chaque lieu avec une mise au point de protocoles spécifiques pour le spa en question. Dans une stratégie de sélection de partenaires prestigieux dans le domaine des spas hôteliers de haut de gamme, l'idéal est de ne pas avoir deux points de vente proches afin de laisser à chaque spa l'opportunité d'un développement personnel rentable.

Les critères de sélection de la marque seraient : marques adultes avec lesquelles ils travaillent, nombre de cabines, taille de l'établissement. C'est une réalité concrète de choix qui est stratégique et respectable.

Dans un autre domaine très différent, une autre marque a une approche totalement différente : la sélection qui se fait soit après une rencontre au Congrès ou un entretien téléphonique. L'important est d'être certain que ce sera un vrai partenariat qui va respecter les deux partenaires. L'idée n'étant pas de vendre à tout prix mais de faire un vrai bout de chemin ensemble en répondant précisément aux besoins et attente de l'autre. Pour une marque fondée sur la sensibilité, la fondatrice est fidèle à son projet. «Nous ne sommes pas là dans un concept marketing mais dans une approche très personnelle.» Elle tient à savoir où elle va s'implanter, elle prend le temps de choisir quelles sont les autres marques dans l'établissement, quel est l'état d'esprit de la directrice de l'institut/spa, quelles sont les valeurs et la sensibilité de la responsable. Bref ! Elle sélectionne avec rigueur la partenaire. Puis elle avance sur la mise en place des produits et des rituels. C'est un choix qui implique du temps et de la compréhension d'autrui. Mais une fois que le partenaire est gagné, cela forme un vrai «couple».

En ce qui concerne encore une autre marque qui se distribue en pharmacie et en institut avec formation ciblée des esthéticiennes sur l'approche spécialisée maman-bébé, puis sur l'évolution de la peau vers l'adolescence avec une distinction garçon-fille, elle est beaucoup plus récente, donc se diffuse avec circonspection. La segmentation et l'approche produits étant totalement

différentes, la question ne se pose pas dans les mêmes termes que pour les autres marques.

En conclusion : quel que soit le concept de la marque, l'important n'est pas de foncer tous azimuts pour «cartonner» sur tout le marché, mais de trouver le vrai partenariat qui va être efficace et durable. Les 4 marques citées nous le prouvent.

DES PROPOSITIONS DIFFÉRENTES

Pour trouver le positionnement idéal et la diffusion parfaite, le principe est de définir précisément la proposition aussi bien au «petit client» final, qu'au spa ou à l'établissement. En effet, les produits racontent tous une histoire et donnent lieu à des rituels soit de bien-être, soit d'éducation. Le spa ou l'institut sont l'occasion d'une proposition particulière pour leurs jeunes clients et pour les marques d'une diffusion de leur vision du soin.

Par exemple, citons la stratégie d'une marque qui propose à travers son centre de formation **une pédagogie à thème concernant la peau** : Quels sont les bons gestes pour prendre soin de soi ? Comment penser à la planète tout en pensant à soi ? Cela donne lieu à des ateliers très appréciés des mamans comme des jeunes consommateurs. D'autres marques travaillent plutôt sur le désir de l'enfant par une séduction concernant les produits eux-mêmes. Les parents craquent et achètent à leur jeune ce qu'il veut. Cela fait partie du soin global : le massage et le produit.

Une autre stratégie : **les produits sont au service de l'épanouissement émotionnel de l'enfant**. La sélection du soin proposé se fait par un diagnostic permettant à la praticienne de créer un contact personnel avec le petit client afin de percevoir en quoi il est perturbé, de quoi aurait-il besoin pour être bien et heureux. Il s'agit de développer l'accessoire pédagogique : par exemple un jeu de cartes d'évaluation sur la «météo des émotions» qui facilite le travail de l'esthéticienne et du jeune client, et ainsi le soin qui va suivre va être adapté. On comprend que la formation va aller au-delà d'une simple approche produits cosmétiques.

Citons une autre approche, car tout est ouvert lorsqu'on souhaite créer une marque de cosmétiques pour jeunes alors que le marché est presque saturé : la distribution en pharmacie qui requiert **un positionnement presque médical au niveau de l'hygiène et du discours**. La diffusion en spa est alors secondaire mais très importante pour toucher le public bien-être. Une marque citée par ailleurs se fonde sur des valeurs intimes et offre une proposition tranquille et authentique, sans voracité commerciale. Le tout étant de se poser les questions de l'interface entre la pharmacie et l'univers du spa. Et cela fonctionne. Par contre, posez-vous les bonnes questions. Ce n'est pas acquis car la pharmacie est une distribution particulière avec ses codes et sa stratégie commerciale spécifique. Et l'univers du spa surfe sur une tout autre vague. Mais la situation actuelle de l'univers du bien-être s'est beaucoup rapprochée de celui de la santé. Ce qui est évident, mais... précurseur d'une certaine manière. →

La Sultane de Saba

PARIS

Nouveau



Et si
yoga rimait
avec nirvana...

NOUVEAUX SOINS YOGA VOYAGE SUR LA ROUTE DU TAJ PALACE MUSC ENCENS ROSE



BIO

Formation aux Nouveaux Soins Yoga Signature - sur demande 01 48 59 03 29

Voyagez au-delà de vos sens...

www.lasultanedesaba.com



*Les chiffres
ne sont pas nuls
mais la
rentabilité
n'est pas au
rendez-vous*

QUID DE LA FORMATION ?

Tout cela est intéressant, mais une question cruciale se pose : la formation. Nous le constatons tous les jours, les spas résistent de plus en plus aux formations pour leurs soins, massages et vente produits. Les raisons sont multiples et toutes les marques et intervenants y

travaillent, réfléchissent au pourquoi c'est ainsi et cherchent des solutions.

En ce qui concerne la cosmétique pour les jeunes, qui est une «petite niche», la formation est vraiment sur la sellette car les établissements ne sont pas très enclins à libérer du temps et du personnel pour une action dont ils ne voient pas la valeur ajoutée. Du coup, certaines marques choisissent de produire un book très pédagogique, de développer des protocoles précis avec une socio-esthéticienne très qualifiée et de communiquer à l'aide d'une vidéo. Tout se fait à distance et se révèle très positif, les visites sur site par les animatrices formatrices se faisant régulièrement mais nécessitant moins de logistique qu'une vraie formation aux protocoles de soins. D'autres marques insistent sur la formation aux soins visage, aux ateliers et aux produits. Le book est très bien fait mais l'orientation est au présentiel.

En ce qui concerne des approches subtiles comme celles touchant à l'émotionnel, il est complexe de se passer du présentiel afin d'apporter aux praticiennes plus que de la théorie. Disons une formation qui serait de l'ordre du développement personnel. Les formations doivent se faire sur site avec un engagement maximum et avec une adaptation à chaque spa, afin que le suivi psycho-émotionnel soit parfait. On comprend que, du coup, les instituts et spas adorent cette marque qui les valorise et les fait vraiment évoluer dans leur métier. Ainsi nous constatons à travers ces exemples que ce secteur de la cosmétique et du spa implique une vraie réflexion sur le positionnement et un choix concernant la formation.

LA VÉRITÉ SUR LA VENTE DES PRODUITS

Nous avons compris que les propositions pour les jeunes deviennent de plus en plus incontournables pour

les spas de villégiature car, à travers eux, les parents font des réservations. Mais, l'enquête démontre que si les soins sont programmés et augmentent le chiffre d'affaires global, la vente des produits est ridiculement basse.

Club Med annonce 4 % de CA soins et vente produits, c'est très faible. En ce qui concerne le groupe Accor, il en est de même : très peu de vente produits. Dans le groupe Deep Nature qui promeut un concept très spécifique pour les enfants avec de vrais rituels, les chiffres soins sont un peu plus élevés mais ceux de la vente produits sont très bas. Car il ne faut pas confondre la consommation sur place de soins, beaux rituels, ateliers, etc., et le produit qu'on achète pour soi à la maison. Les chiffres ne sont pas nuls mais la rentabilité n'est pas au rendez-vous.

Rentabilité et astuces

Comment faire ? Nous sommes dans une double contrainte, entre la dimension incontournable des propositions pour enfants dans certains spas et le manque de rentabilité surtout autour de la vente de produits. Il est évident qu'il est judicieux de continuer à développer ces approches pour les jeunes car, d'une part, cela amène les parents, d'autre part, les enfants d'aujourd'hui sont les adultes de demain, et cela positionne le spa dans une offre de qualité et, enfin, le rôle éducatif des marques pour enfants n'est pas à négliger.

Comment faire pour vendre et rentabiliser davantage ?

- Faire des «packages» soins et produits.
- Fidéliser avec une offre produit à prix réduit associée à un nombre de soins consommés.
- Avec une série de produits achetés, offrir un soin découverte pour le corps ou le visage.
- Faire des promotions cadeaux d'anniversaire pour les jeunes et leur bande de copains.

Ce sont des astuces classiques mais qui peuvent d'autant mieux fonctionner que le jeune public n'est pas encore saturé. Il est en demande de ce type d'attentions et y réfléchir psychologiquement peut améliorer vos propositions. ◆



BEAUTY STREET

Mode Professionnelle

- PARIS -

Consommez mieux, consommez moins

*Consommez mieux, consommez moins en choisissant la qualité durable,
vous réalisez des économies tout en vous faisant plaisir*

Choisissez le meilleur pour vous



Rendez-vous
lundi 8 mars 2021 à Paris
Hôtel Renaissance



Parcours de spa manager : CLOÉ MALLEVAL

..... par Laure JEANDEMANGE

D'un spa hôtelier de luxe à Bora Bora jusqu'à L'Auberge de Beauté & Spa de Myspa en passant par L'Oréal, voici le parcours de Cloé Malleval, une femme dynamique, challengeuse, ingénieuse et bienveillante...



LA PASSION DU LUXE ET DU BIEN-ÊTRE

Au collège, j'ai réalisé un stage avec une kinésithérapeute. C'est ainsi que j'ai pris conscience que je voulais prendre soin des autres. Mais je souhaitais le faire via une autre approche, celle de l'esthétique et du bien-être.

Suite à une rencontre unique avec Carole Peyrefitte, j'ai intégré l'École Peyrefitte afin d'y suivre une formation en BTS Esthétique option Management. L'apprentissage du management fut une vraie révélation !

Durant ce parcours, je me suis orientée vers le poste de spa praticienne où j'ai notamment pu observer de plus près le travail d'une spa manager sur le terrain. Ce poste a attisé ma curiosité mais je me disais que c'était trop beau, trop grand pour moi...

Après avoir effectué mon BTS, j'ai poursuivi mes études à l'École Peyrefitte avec un Bachelor Expert Soins Corps Spa Manager. Ce diplôme m'a permis de développer de grandes compétences en massage, en marketing et également en management.

À LA RECHERCHE DE L'EXCELLENCE

Ma vision du luxe

Dans ma vision du luxe, tout est parfait. Étant très maniaque, tout doit être irréprochable, et particulièrement quand il s'agit de bien-être. Je ne m'imaginai pas travailler dans un milieu où l'on pouvait tolérer le laisser-aller. Je ne voulais pas prodiguer un massage qui était simplement « bien », je visais l'excellence.

L'appel de Bora Bora

Lors de ma formation, six mois étaient prévus à l'école puis six mois d'expérience professionnelle en France ou à l'étranger.

Mon plus grand souhait était de partir en Polynésie. Étant passionnée par le luxe et l'excellence, Bora Bora correspondait pour moi à un aboutissement. En Polynésie, la population locale parle français, mais

les touristes, composés à 80 % d'Asiatiques et d'Américains parlent surtout en anglais. Mon niveau d'anglais étant scolaire, j'avais beaucoup d'appréhension, je percevais cela comme un frein. Puis, un matin, je me suis dit : «Est-ce que tu te lèves pour réaliser tes rêves ou est-ce que tu vas te laisser freiner par tes peurs au risque de bloquer ta carrière ?».

J'ai donc postulé à l'Intercontinental Thalasso de Bora Bora et suite à de nombreux entretiens vidéo en français et en anglais, ma volonté et ma persévérance ont fini par payer.

L'EXPÉRIENCE POLYNÉSIIENNE

Je suis alors partie pour six mois à l'Intercontinental Thalasso de Bora Bora en tant que spa praticienne. Mon objectif était simple, me perfectionner en anglais et tenir la cadence intense de travail avec la chaleur et l'humidité. Il y avait énormément de travail, mais si l'on aime son métier, et qu'en plus on a l'opportunité de travailler dans un cadre de rêve, on se retrouve comblé ! Même si l'idée de partir à l'autre bout du monde et loin de sa famille fait peur, c'est une expérience que tout le monde devrait vivre !

Le plus dur

Le plus dur dans tout cela a été l'apprentissage de l'anglais. Tous les soirs, je me faisais des fiches pour pouvoir me perfectionner. Cette période d'inconfort a duré deux bons mois. Mais grâce à cet apprentissage et notamment avec l'aide de l'équipe bienveillante qui m'accompagnait, j'ai pu progresser très vite.

Le meilleur

Le meilleur souvenir de mon expérience polynésienne est d'avoir pu toucher du doigt l'hôtel 5 étoiles : le luxe. Dès son arrivée sur l'île, le client est accueilli à l'aéroport par des Polynésiennes et leurs couronnes de fleurs. À l'hôtel, il est plongé dans un monde rempli de perfection, tout ce que j'aime... La restauration, les femmes de chambres, la réception, le spa... tout est parfait du début jusqu'à la fin. Les clients sont très exigeants mais tout est là pour les satisfaire et répondre à leurs besoins jusqu'au moindre détail.

J'ai eu la chance de masser sur la terrasse d'une chambre sur pilotis en bord de lagon..., un coucher du soleil avec seulement le bruit de l'eau et du vent... : voici mon plus beau massage, mon meilleur souvenir en tant que spa praticienne..

Ce que j'ai appris

J'ai appris que l'hyper luxe était un monde dans lequel je me retrouvais totalement. Que nos faiblesses peuvent devenir nos plus grandes forces et que rien n'est impossible.

Mais j'ai surtout appris qu'une expérience professionnelle peut changer toute une vie, et marquer à tout jamais.

DE BORA BORA À L'ORÉAL

Soudainement, après six mois, j'ai dû rentrer en France pour motif familial. J'ai laissé une partie de moi là-bas... J'avais prévu de faire encore tellement de choses... Je suis arrivée en France durant l'hiver, et je ne savais plus quoi faire... J'ai finalement décidé de continuer mes études à l'École Peyrefitte avec un Bachelor Expert Marketing Beauté en alternance pour apprendre encore et encore... Je visais le leader mondial de la cosmétique : L'Oréal. En me donnant à 100 % lors de chaque entretien, j'ai décroché un poste en tant que formatrice chez L'Oréal à Lyon. J'ai tout de suite mesuré la chance que j'avais de former des spa praticiennes d'hôtels de luxe et d'instituts. Cette mission d'un an m'a donné le goût de la formation et j'ai réalisé qu'en transmettant ma passion, j'étais vraiment dans mon élément.

Ce que j'ai appris

Chez L'Oréal, j'ai pris conscience des nombreux métiers dans l'ombre d'une marque : la formation, le marketing, le design, la création, la partie commerciale, etc. Il y a de nombreuses étapes pour arriver au lancement, à la commercialisation d'un produit que j'ignorais.

Travailler au sein de ce si grand groupe fut une très grande fierté. Cette expérience professionnelle a été très constructive, elle m'a permis de grandir. J'ai appris à être crédible face à des gérantes d'instituts et directrices de spas parfois plus âgées que moi.

Je sais aujourd'hui être pédagogue, bienveillante, j'aime m'exprimer en public, transmettre, et surtout partager.

L'AVENTURE MYSPA

J'ai décidé de partir en Provence où j'avais toujours rêvé de vivre. J'ai postulé pour devenir commerciale Myspa. Lors de ma rencontre avec Deborrah Guillouf, Meilleur Ouvrier de France et créatrice de Myspa, je suis tombée sous le charme de sa marque, de sa philosophie, →

*Occuper
un poste de spa
manager à 23 ans
était inespéré !*



École Peyrefitte Esthétique, Aix-les-Bains 2016-2017.



*Le spa doit
se démarquer
en permanence
car la concurrence
est rude*

16

de ses valeurs, et surtout des produits luxueux placés sous le signe du voyage, de l'évasion...

N'ayant aucune expérience en tant que commerciale, Deborrah m'a tendu la main et m'a proposé un poste de spa manager dans son propre spa : L'Auberge de Beauté & Spa. Il s'agit d'un établissement de 300 m² avec une dizaine de cabines de soins et sept praticiennes. Le concept est le voyage. C'est tout ce que j'aime : faire voyager les clients grâce aux produits, à l'univers, la décoration, la prise en charge, la personnalisation du soin, la qualité des massages... Occuper ce poste à l'âge de 23 ans était inespéré !

Premiers pas de spa manager

Grâce à tout ce que j'ai appris avec mes professeurs de management à l'École Peyrefitte, à mes expériences en tant que spa praticienne, mais aussi grâce aux précieux conseils de Deborrah, mes premiers pas se sont très bien déroulés. Malgré tout, j'ai été très impressionnée à l'idée de devoir manager des personnes plus jeunes mais aussi plus âgées que moi. Je n'avais pas le droit à l'erreur pour la première impression que j'allais donner. Je ne voulais pas jouer un rôle mais j'ai posé un cadre, je voulais qu'on me respecte en tant que spa manager, peu importe mon âge. Et tout s'est très bien passé... Le fait d'avoir été spa praticienne m'a beaucoup aidée car je connais le métier par cœur ainsi que ses difficultés. Être toujours à l'écoute de mon équipe m'a aussi beaucoup aidée. Dès le premier jour, j'ai organisé des entretiens individuels avec chacune des praticiennes. Durant cet entretien, je leur ai expliqué mon parcours,

elles avaient des étoiles plein les yeux, et étaient vraiment impatientes que je leur dévoile toutes les clés pour transformer une expérience spa en un moment inoubliable pour les clients.

Le rôle de l'émotion dans l'expérience client est quelque chose d'important pour moi. Ce qui marque les esprits, c'est la qualité de la relation humaine. C'est l'émotion qui est créée par une marque, par une enseigne, grâce à ses équipes. C'est ce qui fait qu'à offre égale, quand tous les critères de qualité sont atteints, les clients préfèrent aller là où ils se sentent considérés, là où l'accueil est le plus personnalisé.

Le spa en mode confinement

Mon objectif numéro un était de maintenir le lien avec nos clients durant le confinement. Nous l'avons fait via le site Internet, par l'achat de bons cadeaux et de produits Myspa en livraison ou en click & collect.

J'ai aussi toujours fait en sorte de garder nos réseaux sociaux actifs afin d'apporter à nos clients des conseils beauté et bien-être durant cette période. J'ai aussi profité du confinement pour lancer la communication de nos offres de Noël avec concours en faisant gagner ces offres exceptionnelles à nos clients.

Ma mission de spa manager

En tant que spa manager, mon objectif est de faire en sorte que L'Auberge de Beauté grandisse de plus en plus. Ce spa a été créé il y a onze ans, il a une histoire et une philosophie. C'est un spa qui a marqué Salon de Provence, la région. Les clients viennent car ils s'y sentent bien, parce qu'il y a une qualité de soin. Mon but est donc de mener ce spa le plus haut possible. Mes praticiennes sont exceptionnelles, je suis très fière d'elles et de leur investissement, nous sommes une très belle équipe et



les clients nous le font remarquer.

Je vise toujours l'excellence en étant pro-active : en réaménageant les cabines de soins, en faisant évoluer la carte des soins... Il faut se démarquer en permanence car la concurrence est rude.

Par exemple, j'ai dynamisé la carte de soins. En m'inspirant de ma passion pour les voyages, j'ai créé une carte du monde avec différents soins. Ainsi, lorsque je propose aux clients différents choix de prestations, je ne leur dis pas : « Quel massage souhaitez-vous faire ? » mais : « Où souhaitez-vous partir ? ». Croyez-moi les clients se prêtent vraiment au jeu !

LE SERVICE CLIENT : ESSENTIEL

Je suis à l'accueil du spa chaque jour pour m'occuper des appels, des mails, l'arrivée des clients. Je jongle bien évidemment avec mon bureau pour gérer toute la partie administrative et financière du spa.

Je fais tout pour offrir un service irréprochable. Je prends un immense plaisir à accueillir et conseiller les clients.

Dès que le client pénètre dans le spa, il bénéficie d'une prise en charge personnalisée : il est important d'échanger avec lui, d'être à son écoute, de l'accompagner au vestiaire, de lui donner le linge nécessaire, de lui présenter les équipements du spa et de lui proposer un thé jusqu'à ce qu'il soit pris en charge par les praticiennes. Je souhaite que cet accueil se rapproche le plus possible des critères de celui de l'hôtellerie de luxe. À L'Auberge de Beauté, l'exigence est importante et c'est grâce à ça que les clients viennent chez nous. Aujourd'hui, nous sommes devenus un spa de renom, gage de l'excellence, labellisé Spa de France.

UNE «WINNEUSE» DANS L'ÂME

Ce que j'aime dans mon métier, c'est réussir les challenges que je me fixe et même aller au-delà des objectifs ! Et lorsqu'on me dit : « Non mais là ce n'est pas possible on ne va jamais y arriver », je n'en tiens pas compte. Mon leitmotiv est : « Qui ne tente rien n'a rien ! ». Je mets tous les moyens en œuvre pour réussir. Et si malgré tout, cela échoue, au moins, je ne pourrai pas me reprocher de ne pas avoir tout tenté et il faudra s'interroger pour comprendre pourquoi ça n'a pas fonctionné.

L'INVENTIVITÉ, LA CLÉ DU SUCCÈS !

En day spa, la difficulté est de ne pas avoir ce service hôtelier complémentaire au bien-être avec la restauration, l'hébergement... Alors, il faut fournir deux fois plus d'efforts et être inventif. Par exemple, j'ai mis en place une offre avec un restaurant semi-gastronomique de Salon de Provence avec Jacuzzi privé en duo et un repas pour un tarif de 129 €. Cette offre a très bien fonctionné ! Pour la Saint Valentin de l'année dernière, j'ai

LES CLÉS DE RENTABILITÉ D'UN SPA

Devancer les tendances

La clé du succès et de la rentabilité d'un spa, c'est d'être dans les tendances du moment. Il est important de se rendre au Congrès, de feuilleter les magazines de spa, regarder les nouveautés, d'être avant-gardiste... Il faut être au courant de tout ce qui se passe dans l'univers du spa. Il faut aussi savoir être agile afin de s'adapter aux attentes des clients qui sont différentes d'un jour à l'autre.

Proposer, toujours proposer

La dernière innovation Myspa est un masque visage en dentelle noire, à usage unique. Ce masque anti-âge contient de l'edelweiss, une plante des Alpes qui permet d'éclaircir, d'apporter de l'éclat au teint. Nous l'avons proposé à l'accueil pour toutes les clientes et les clients, quelles que soient les prestations, à la fin d'un massage, d'une pose de vernis, d'une séance LPG, au prix de 15 euros. Ce masque offre un supplément de bien-être en complément de leur prestation.

Être dynamique

Pour être rentable, il faut être dynamique en faisant des offres surprenantes. Chaque mois, nous proposons quelque chose de différent en fonction de la saison, des attentes des clients... Un manager doit savoir innover, c'est l'une de ses qualités indispensables.



collaboré avec une chocolaterie locale, ce fut un succès phénoménal : Jacuzzi avec dégustation de chocolats, puis massage gourmand au chocolat ! Nous avons offert aux clients quelque chose d'introuvable ailleurs.

MON CONSEIL AUX SPA PRATICIENNES

Sachez bien que chaque personne qui veut devenir spa manager peut le devenir. Il faut de la volonté, être passionné et si vous mettez tout en œuvre pour y arriver, alors, vous atteindrez votre but. Pour manager, il faut aimer les gens et s'intéresser à eux. Le vrai leader est celui qui grandit en faisant grandir les autres.

MON CONSEIL AUX SPA MANAGERS

Aujourd'hui, dans le monde du spa, il y a malheureusement beaucoup de managers individualistes. Elles apprennent qu'il faut soi-disant être autoritaire et cela se fait au détriment du côté humain. J'ai récupéré de nombreuses stagiaires et spa praticiennes écœurées par le métier suite à des stages catastrophiques où on les prenait pour des moins que rien. N'oubliez jamais d'être bienveillant, et à l'écoute. Certes, il y a différents types de management mais celui qui fonctionne le mieux est celui qui vous ressemble, soyez vous-même. ♦

Démarquez-vous avec ALTEARAH !

Le marché du bio s'est démocratisé et est devenu incontournable dans notre quotidien et en spa également. Il existe plusieurs marques de cosmétiques bio en spa, mais Altearah est bien différente...

LE BIO : UNE VALEUR AJOUTÉE

Le toucher stimule ou apaise le système nerveux, améliore la micro-circulation et la circulation des fluides en général dans le corps. Il est donc évident que les produits utilisés sur l'épiderme pendant le massage ont de fortes chances de franchir la barrière cutanée et de pénétrer dans notre corps. Dans ce cas, et afin de soutenir et respecter le corps et la santé, il est indispensable d'utiliser des matières premières d'origine naturelle, certifiées bio afin d'avoir une qualité irréprochable et dépourvue de pesticides ou d'agents chimiques. Le bio n'est pas seulement un label, c'est aussi un gage de qualité.

UN SOIN ALTEARAH : UNE VÉRITABLE EXPÉRIENCE...

Altearah, loin de surfer sur cette nouvelle vague du bio, propose des produits bio depuis 20 ans, certifiés Cosmos et Ecocert, mais avec, en plus, des protocoles énergétiques uniques, qui prennent en compte l'état émotionnel du client pour lui construire son soin sur-mesure. Chaque couleur de soin va représenter une émotion (stress, fatigue...) sur laquelle nous allons travailler grâce à un mélange d'huiles essentielles reconnues pour leurs vertus.

Les soins cabine Altearah, visage ou corps, promettent bien plus qu'un soin, une véritable expérience olfactive et sensorielle ! Chacun d'eux démarre par un rituel olfactif personnalisé. Ce rituel permet au client de se libérer d'une émotion, de laisser derrière lui les tracas de la vie quotidienne pour profiter pleinement du soin et se reconnecter à lui-même.

LA TENDANCE DÉTOX

Aujourd'hui, le bio va de pair avec un autre concept bien populaire : la détox. Le mot est sur toutes les lèvres chaque début d'année mais encore plus en 2021 face à une situation inédite de pandémie intensifiant un peu plus notre stress quotidien et notre irritabilité. Les clients sont donc plus que jamais à la recherche d'une détox physique et mentale pour retrouver leur bien-être intérieur.

Se détoxifier, pourquoi ?

De nombreuses études scientifiques prouvent en effet que le système immunitaire se fragilise dès lors que le client est stressé ou fatigué. Les différents types de pollutions : environnementales, internes, énergétiques et psychiques, ont un impact direct non seulement sur notre clarté intellectuelle mais aussi sur notre capacité naturelle à nous adapter à chaque instant à notre environnement. Cette capacité d'adaptation de notre corps est ce que l'on appelle l'homéostasie. C'est un équilibre entre le corps, l'âme et l'esprit. Si cette harmonie est déficiente, le déséquilibre d'un seul entraîne la perturbation des autres puisqu'ils sont interdépendants.

Grâce à ses synergies de couleurs, Altearah vous propose un soin détox inédit pour accompagner et soutenir l'homéostasie.

Un protocole détox inédit et différenciant

Grâce à l'association d'une couverture chauffante aux produits et synergie de couleurs Altearah, le protocole Détox se rapproche des soins experts de thalassothérapie pour des résultats visibles dès le premier soin.

La sudation que provoque la couverture chauffante élimine ainsi les toxines du corps tandis que la sensation de chaleur, associée aux gestes uniques du massage, apporte une relaxation profonde et une détoxification mentale. L'intérêt de ce soin est multiple : en plus de détoxifier le corps et l'esprit, c'est un véritable booster pour des soins minceur, anti-stress ou énergie. Il est également idéal pour retrouver un sommeil réparateur.



Les couleurs de la détox

Depuis 20 ans, Altearah associe minutieusement les couleurs dans des protocoles énergétiques uniques pour répondre à des besoins spécifiques et sur-mesure. Pour le protocole Détox, ce sont les couleurs blanc et indigo qui sont mises à l'honneur. Blanc, synonyme de pureté, offre la détox et le dégagement sur tous les plans de tout ce qui vient polluer et entraver le corps et ses énergies. Indigo est associé à la Clarté. Symbole d'élévation de conscience, cette couleur procure une grande clarté mentale et une sensation d'ouverture.

Ensemble, ces deux couleurs s'unissent et interagissent pour offrir au corps et à l'esprit une détox globale où chaque centre d'énergie s'en trouve vitalisé.

LE POINT DU VUE DES FORMATEURS



Annie Mimoumi

Parlez-nous de votre expérience...

Je dédie mon énergie, mon expérience et mes recherches aux soins wellness depuis 30 ans. Je forme des professionnels depuis 25 ans et plus spécifiquement pour le concept Altearah depuis 20 ans. Mon moteur est le partage et l'évolution dans la joie, la bienveillance et le professionnalisme.

Quelle est votre plus grande réussite ?

Nous avons su totalement remodeler le concept de soins il y a quatre ans, pour proposer un parcours de soins évolutif autant pour les spas que pour leurs clients. Je suis heureuse d'avoir construit ce parcours de formation qui participe à ouvrir de nouvelles voies dans le wellness, afin que les clients puissent bénéficier de soins totalement personnels et bienfaisants, qui leur apporteront un mieux-être durable dans leur vie quotidienne.

Renato Pappalardo

En quoi le concept d'Altearah est riche de sens ?

En tant que thérapeute, l'approche énergétique d'Altearah est riche de sens car elle fait appel à une dimension vibratoire et prend en compte la science des fréquences qui reste encore un peu floue dans l'esprit des clients. Pour l'expliquer de façon accessible : il nous est facile de voir que certaines fréquences peuvent être des valeurs polluantes, alourdissantes, négatives, tandis que d'autres sont des valeurs positives, vivifiantes et régénérantes. Les produits Altearah possèdent une signature vibratoire assez haute en termes de fréquence, alliés aux gestuelles et techniques des massages énergétiques. Nos systèmes physiques conscients et inconscients savent récupérer le meilleur pour retrouver de l'équilibre, de



l'apaisement et du centrage. Dans cet univers de la beauté et du bien-être aussi bien externe qu'interne, c'est essentiel et c'est précieux. Et c'est lorsque nous associons les valeurs et les vibrations des produits à des techniques et pratiques ancestrales que tout prend son sens.

Quelle est la particularité des Massages Signatures Altearah ?

À l'image d'ambassadeurs, les Massages Signatures Altearah sont des créations originales prenant en compte l'ensemble des qualités énergétiques des couleurs Altearah mais aussi de l'être humain. Chaque massage a un rythme spécifique et travaille de façon ciblée sur des systèmes physiologiques, émotionnels et énergétiques selon le besoin du client. Loin d'être des protocoles fermés, ils sont une invitation à dépasser la technicité pour entrer dans l'écoute et laisser s'exprimer une créativité connectée. Il existe cinq Massages Signatures qui se basent sur les cinq Couleurs Essentielles Altearah : l'émeraude pour l'oxygène, le pourpre pour l'énergie, le blanc pour la pureté, l'orange pour la créativité et le turquoise pour la sérénité.

Ces Massages Signatures ont été créés pour laisser circuler les émotions sans entrer dans l'émotivité. Ce sont des massages qui initient au mieux-être et à une conscience corporelle. À la différence des massages traditionnels ou des massages du monde, les Massages Signatures Altearah ont cette capacité à entrer en syntonie avec les qualités des couleurs primordiales. Chaque couleur est comme un champ d'énergie qui nous offre d'ouvrir des plans de conscience, permettant au client de voyager en lui-même et de mieux se connaître.

Altearah : Ingrid, tél. 04 66 04 26 42.

Ludivine, tél. 04 66 04 26 41.

e-mail : commercial@altearah.com ♡

Ces massages initient au mieux-être et à une conscience corporelle

spa soins

Découvrez dans cette rubrique les soins signatures, les nouvelles escales, les nouveaux rituels, les massages... proposés par les spas les plus prestigieux.

ACTIVER LES POUVOIRS D'AUTO-GUÉRISON DU CORPS

Après trop de repas caloriques, le corps a besoin de faire une pause pour se ressourcer et retrouver toute sa vitalité.



Chenot Palace Weggis.

médicaments tels les anti-dépresseurs sont, eux aussi, de bonnes indications.» Henri Chenot

COMBIEN DE TEMPS ?

Une ou deux fois par an, une semaine de cure est idéale. Sept jours suffisent pour obtenir un résultat probant et apprendre à maîtriser, chez soi, son alimentation à l'aide des précieux conseils des médecins. Et de s'y tenir ! Certains clients avec des pathologies spécifiques peuvent suivre cette cure deux semaines au maximum. Rappelons qu'on ne refait jamais le décor d'une maison avant de la nettoyer, il en est de même pour l'organisme.

QUELS RÉSULTATS ?

Pour les problèmes de triglycérides, de diabète de type 2, d'hypertension ou encore de cholestérol, les résultats sont patents. Tous les indicateurs baissent pendant la cure. Les problèmes secondaires, tels que les bouées abdominales causées par la putréfaction, la fermentation et les rétentions hydriques, sont, quant à eux améliorés dès les premiers jours de traitement. L'effet détox est très rapide quand il n'y a pas de graves pathologies.



La réception.

Cap sur un programme signé Chenot qui stimule le processus naturel d'élimination des déchets métaboliques, répare les tissus endommagés, nettoie et détoxifie le corps en profondeur.

POURQUOI ?

- Rester en bonne santé,
- retrouver un équilibre et une harmonie physiologique,
- retrouver force et vitalité,
- modifier son hygiène alimentaire.

Après une cure détox, le client se sent régénéré et a envie de poursuivre ses efforts.

«Beaucoup de sportifs de haut niveau viennent détoxifier leur organisme avant des efforts physiques soutenus.

Le stress, la fatigue, le manque d'oxygénation, la sédentarité, l'abus et la dépendance à certains

La détox sur la peau

«On l'oublie souvent, mais la peau est un lieu d'échange et un organe d'élimination. Elle est un régulateur, lorsque les autres organes sont saturés. Acné, séborrhée, sudation, rougeurs, démangeaisons, eczéma, psoriasis en sont les manifestations les plus courantes. Lorsqu'elle ne peut plus éliminer les toxines son apparence change. Lors d'une détox, les patients recouvrent un teint plus clair, en raison d'une meilleure oxygénation des capillaires et d'un désengorgement du système lymphatique.» Henri Chenot.



Photo Fabrice Fouillet.

UNE NOUVELLE MARQUE SUR ULTIMA

Ultima Collection révèle un nouveau partenariat international entre Swiss Perfection et Ultima Spa.

Le nouveau partenariat international avec la prestigieuse marque suisse de soins haut de gamme, Swiss Perfection, s'inscrit dans l'expérience Ultima Spa au sein de chaque propriété en Suisse (Gstaad, Genève Grand Villa et Crans-Montana), en France (Courchevel et Megève) et en Grèce (Corfou). Cette marque de soins à la technologie de pointe et innovante, reconnue pour ses traitements cellulaires du visage et du corps à l'efficacité scientifiquement prouvée, apportera ses formules expertes, développées pour l'usage exclusif des

professionnels aux spas de classe mondiale et primés de la collection Ultima. Ultima Spa by Swiss Perfection proposera les traitements et les thérapies les plus avancés en cabine à une clientèle exigeante.

En tant qu'élément essentiel de l'éthique et du concept d'Ultima Collection, chaque propriété a été conçue dans une optique de bien-être. Ultima Spa se targue d'avoir des designs et des confort signés Ultima, ainsi que les plus hauts standards de services pour offrir des expériences exceptionnelles en plus des traitements et des technologies les plus efficaces. Les vastes installations du spa comprennent des piscines intérieures et extérieures et des Jacuzzis, des hammams, des saunas, des machines à neige, des salles de fitness et des équipements de beauté, notamment des salons



de coiffure et des salles de traitement. En collaboration avec Swiss Perfection, Ultima Spa mettra à la disposition de ses clients des produits de soins les plus innovants, les spécialistes les mieux formés et une gamme de traitements et de programmes holistiques à la carte et sur-mesure.

À propos d'Ultima Collection

Ultima Collection est un groupe unique et primé de villas et de résidences privées ultra-luxueuses, un hôtel supérieur 5 étoiles, un resort et des spas,

situés dans les endroits les plus recherchés d'Europe. Fondée en 2016 avec le lancement de sa première propriété, Ultima Gstaad, la vision de la marque est de bouleverser les notions du luxe dans le secteur de l'hôtellerie en créant des expériences uniques dans des destinations exceptionnelles. Conçues avec les meilleurs matériaux et un souci du détail, l'architecture remarquable et les somptueux designs sont inspirés par le paysage environnant et en harmonie avec lui. Chaque propriété offre les commodités caractéristiques de la Collection Ultima que l'on attend d'un palace cinq étoiles dans l'intimité d'une résidence privée, ainsi que des installations de spa de classe mondiale, des services remarquables et des expériences exceptionnelles pour les clients sur demande.

www.ultimacollection.com

SOINS AU SPA AKASHA

Cet hiver, le refuge bien-être de la Rive Gauche à Paris propose deux soins. L'un vous permet de briller, l'autre apporte détente et relaxation.

LE SOIN ILLUMINATEUR AKASHA

Le soin du visage CellCosmet comprend : nettoyage + exfoliation + masque en tissu éclat + crèmes de soin. Ce soin est un véritable bain d'hydratation et permet de booster le renouvellement cellulaire. Le teint est éclatant et retrouve son équilibre, les traits du visage sont apaisés. 1h - 245 €.

LE SOIN SIGNATURE AKASHA

Ce soin du corps sur-mesure comprend : exfoliation + massage Expérience by Aromatherapy Associates



aux huiles essentielles. L'alliance des techniques expertes signées Akasha et des bienfaits des huiles essentielles permet une détente du corps et une plénitude inégalée de l'esprit.

1h30 - 310 €.

SE RECONNECTER AVEC SIX SENSES

Avec ses expériences de reconnexion, «Reconnect With Six Senses», Six Senses propose un voyage de découverte pour réveiller les profondeurs avec soi-même et une harmonie à travers le corps, l'esprit et le cœur.

«Reconnect With Six Senses» est une invitation à venir dans l'un des resorts du groupe, à se déconnecter, à raviver les liens extérieurs avec les autres et le monde naturel, à découvrir ce qu'il y a à l'intérieur et, peut-être même, à se connecter à un niveau supérieur. Les programmes individuels peuvent varier d'un resort à l'autre, mais sont toujours basés sur le principe de rituels, d'expériences de reconnexion, de journées bien-être et d'exploration de sujets d'actualité. Du petit-déjeuner avec les moines aux cercles de feu et à la danse pendant un meke fidjien traditionnel, ces vacances favorisent la détente, poussent le bouton de réinitialisation et ouvrent de nouvelles possibilités ! L'idée sous-jacente, qui est également au cœur de la vision de Six Senses, est que le fait d'être connecté est un besoin inné. Lorsqu'ils sont déconnectés, les gens peuvent se sentir tristes, isolés et seuls. C'est l'occasion pour les clients d'être curieux de savoir comment ils se connectent, en commençant par l'énergie spéciale que personne ne peut avoir mais que tout le monde peut ressentir. Le fait d'aller plus loin et de se connecter à l'énergie ou à la force vitale qui les entoure détermine la façon dont ils font l'expérience des autres, du monde et, surtout, de leur vie. Des études montrent que le fait d'avoir des relations sociales étroites et de profiter de moments dans la nature est bon pour le bien-être. Mais dans ce qui est aussi un lieu de vacances, le travail intérieur est à la fois investigateur et ludique, ce qui permet aux clients d'apprendre, de comprendre et de ressentir une plus grande joie.

LES RITUELS

Les rituels contribuent à maintenir des liens intemporels pour aider les clients à mieux comprendre, respecter et apprécier les traditions et cultures anciennes. Ils constituent un moyen simple de tendre la main et d'ouvrir leurs sens à l'émerveillement qui les entoure.

LES EXPÉRIENCES DE RECONNEXION

Ces expériences varient selon la destination, la communauté locale et l'écologie, et durent généralement une demi-journée ou une journée entière. Elles sont conçues pour inciter les clients à redécouvrir leur sens de l'aventure, tout en explorant la flore, la faune et le mode de vie.

LES JOURNÉES BIEN-ÊTRE

En ces temps particuliers, la capacité à voir le bon côté des choses ou de se souvenir avec grâce d'être reconnaissant diminue. Les nouvelles Journées Bien-être présentent aux clients des techniques, des soins et des activités qui les aident à renforcer leur corps, à améliorer leur clarté mentale et à acquérir un sens plus profond de l'équilibre et de l'épanouissement. Elles laissent le temps de se remettre en forme pendant une journée complète d'immersion. Les clients peuvent également prolonger les bienfaits sur deux ou trois jours. Il y en a trois au choix :

Boost Your Immunity

Ce programme examine des éléments clés tels que l'alimentation, le sommeil et le mouvement. Des experts du bien-être aident à créer un programme sur-mesure pour aider à construire un corps fort et un système immunitaire sain et fournir des conseils à suivre chez soi par la suite. Cette journée comprend du yoga et un travail sur la respiration, une séance de sport, un soin au spa, de la méditation, la tenue d'un journal de reconnaissance et l'analyse du sommeil.

Mind Your Brain

Il s'agit ici de soigner et d'améliorer la santé et le fonctionnement du cerveau. Le programme mélange des pratiques anciennes telles que le yoga et la méditation avec la science moderne et les biohacks comprenant des jeux cérébraux, des dessins de développement et des battements binauraux. Cette journée comprend une séance de yoga au lever du soleil, sauna et cold dip, massage d'aromathérapie, un déjeuner riche en oméga 3, des battements binauraux avec des jeux cérébraux, des conversations, et avec le subconscient.

Love Your Heart

C'est une journée de réflexion pour se débarrasser de ses vieux bagages, se fixer un nouvel objectif et apprendre à se reconnecter avec le cœur et ce qui lui donne un sens. En écoutant son «sixième sens» et la sagesse qui se trouve déjà dans le cœur, il est possible d'accroître la compassion et la conscience et de ressentir une connexion beaucoup plus puissante avec la nature et la

sens, renouer avec la nature et atteindre une connexion plus

terre. Le programme comprend un étirement au lever du soleil, un petit-déjeuner copieux, une marche de contemplation, un soin thermal, une randonnée dans la nature, une méditation sur l'amour et la bonté, et une cérémonie du feu.

À propos de Six Senses Hotels Resorts Spas

Six Senses Hotels Resorts Spas gère 16 hôtels et centres de villégiature et 27 spas dans 20 pays sous les marques Six Senses, Evason et Six Senses Spas, et a inscrit 28 autres propriétés dans sa stratégie de développement. Six Senses fait partie de la famille IHG (InterContinental Hotels Group).

YOGISKI AUX MENUIRES

Avec la yogiski, du 12 au 18 avril, la station des Menuires célèbre la slow attitude.

Cette semaine de yoga mais aussi de marche, de détente et de méditation mixe énergies positives et bonne humeur partagée. À découvrir : des ateliers gratuits et ouverts à tous de sophrologie, de yoga du rire et vinyasa yoga, de sylvothérapie, de qi kong et de réflexologie plantaire...

La semaine s'achève en côtoyant les sommets à 2 000 m d'altitude par une randonnée au coucher du soleil jusqu'au Lac du Lou, ponctuée d'une séance de yoga pranayama en plein air et d'exercices respiratoires qui revitalisent le corps et apaisent le mental. Les clients s'installent ensuite bien au chaud au Refuge du Lac du Lou et dégustent un repas végétarien avant de redescendre au cœur de la station sous un ciel étoilé. Idéal pour rapporter quelques exercices de relaxation faciles à intégrer dans sa routine quotidienne.

www.lesmenuires.com

LA RÉOUVERTURE DES SPAS EVOK

Evok annonce la réouverture des spas de ses adresses parisiennes : le Spa Nolinski by La Colline, le Spa Sinner by Orveda et le Spa Brach by Kos Paris ainsi que le Barbier du Brach.



LE SPA NOLINSKI BY LA COLLINE

Avec son sol en granit, ses boiseries, bougies, miroirs, cabines de soins, son sauna et son hammam, le Spa Nolinski est un espace à part, plongé dans l'obscurité, pour de nouvelles sensations.



LE SPA SINNER BY ORVEDA

Cette retraite parfaite propose une ambiance sobre, sombre, un rien monacal. Le client est transporté dans cet espace hors du temps, orné de colonnes tels des thermes romains, cette atmosphère singulière le fait voyager et l'emporte ailleurs.

LE SPA BACH BY KOS PARIS

Le Brach s'est associé à Kos Paris pour ses suites beauté situées au premier étage de cette immense maison de verre. On y retrouve la décoration conviviale du Brach : des couleurs chaudes, des matières naturelles et brutes comme le bois, le cuir, le verre, le marbre et le métal.

www.evokhotels.com

LE SPA DU M DE MEGÈVE

Niché au cœur de la station, un chalet incomparable, l'Hôtel Le M de Megève*****, accueille cette année un tout nouveau spa, le Spa by Clarins.



24



Le Spa by Clarins s'installe dans les 4 cabines de l'hôtel, dont une double, et propose des soins sur-mesure et ciblés pour une détente ultime du corps et de l'esprit. Le client peut profiter notamment du Soin Haute-Montagne au retour d'une journée de ski pour se délasser après l'effort ou encore du Massage Équilibre aux huiles essentielles Tonic ou Relax à la fois rassurant, stimulant et revitalisant. Chaque pression manuelle vient dénouer jusqu'aux plus petites tensions, agissant ainsi en synergie avec les produits aux plantes bienfaitantes.

MENU BIEN-ÊTRE

Chez Clarins, qui dit spa dit aussi bien-être nutritionnel et gustatif. Alors, pour Le M de Megève, le Dr Olivier Courtin-Clarins et le Chef Édouard Loubet se sont associés dans la création d'un menu inédit : le premier menu bien-être gastronomique imaginé en 5 services à chaque saison. Ce menu bien-être, pensé dans sa version gastronomique, allie tout à la fois,



les propriétés gustatives de chaque ingrédient et les vertus médicinales des plantes de montagne. Ce menu, unique en son genre, est généreux, savoureux et équilibré, bon pour le corps et bon pour l'esprit.

www.mdemegeve.com

À propos du M de Megève

Le luxe et le confort d'un hôtel 5 étoiles (membre du cercle très prisé des Small Luxury Hotels of the World) au cœur d'un village mythique.

La tradition savoyarde associée au style contemporain s'exprime dans chacune des 42 chambres ou suites de l'Hôtel Le M de Megève : bois clair, pierre, le tout équipé luxueusement.



IYASHI DÔME
INTERNATIONAL

HAUTE TECHNOLOGIE JAPONAISE
SANS CONTACT ET MAINS LIBRES

Depuis plus de 15 ans au service des professionnels de l'esthétique, du bien-être et de la santé, l'authentique Sauna Japonais à infrarouges longs vous donne l'accès à des soins de détox profonde dont les bienfaits sont reconnus et prouvés par des études cliniques mesurées

DETOX | MINCEUR | ANTI-ÂGE
PRÉPARATION | RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE



LES RENCONTRES ESTHÉTIQUES ET SPA
RETROUVEZ-NOUS LE 8 MARS 2021 À L'HÔTEL RENAISSANCE ARC DE TRIOMPHE
SUITE N° 304

www.iyashidome.com

UN SPA BIO, HOLISTIQUE ET AYURVÉDIQUE dans la forêt vosgienne

par Michel KNITTEL, Manasa Conseil



Lisbeth Strohmenger.

L'Hôtel La Clairière est géré par Lisbeth Strohmenger. Cet hôtel familial est devenu hôtel-spa bio il y a une quinzaine d'années. Voici les coulisses de cette mutation, synonyme de succès.

À cheval sur les départements du Bas-Rhin et de la Moselle, le Parc naturel régional des Vosges du nord attire depuis des décennies des visiteurs en quête de calme, de nature, de patrimoine... et de bonne gastronomie. C'est dans ce cocon idéal pour lui qu'est installé le Bio & Spa Hôtel La Clairière. Lisbeth Strohmenger vous raconte son histoire.

«La Clairière», ce n'est pas juste une appellation pour être en phase avec l'environnement ?

«Effectivement ! Notre établissement est vraiment installé en pleine nature, dans une clairière de la forêt, à un kilomètre du bourg. Ce sont mes parents, il y a plus de 40 ans, qui ont choisi délibérément cet endroit en plein cœur du Parc naturel régional des Vosges du nord, au calme, pour bénéficier des bienfaits de l'endroit. Même si, je l'avoue, leur idée initiale était d'ouvrir un dancing,

La Clairière : une ambiance féerique en hiver.





Même à l'intérieur, on est « à l'extérieur » !

histoire d'apporter un peu d'animation pour les villages des alentours. Ma mère est flamande et en Belgique, à l'époque, les dancings étaient une vraie tradition populaire.

Rapidement, cependant, ce projet s'est orienté vers un hôtel, mes parents s'occupant eux-mêmes de toute la construction ex nihilo, rachetant les parcelles de clairière et de forêt nécessaires à partir de 1974. L'hôtel a ouvert en 1981, avec 10 chambres seulement, puis cela s'est développé petit à petit. Aujourd'hui, nous en avons 50 !»

La transition vers l'hôtel-spa bio était-elle programmée ?

«Absolument pas. Du temps de mes parents, l'implantation en pleine nature faisait certes partie de la carte de visite de l'établissement, dont les 200 km de chemins forestiers balisés dans les environs immédiats. L'activité séminaires ayant été particulièrement développée, cet environnement avait également été mis à profit avec, par exemple, des parcours de corde pour faire du team building.

Du côté de l'hôtel lui-même, à cette époque, on ne parlait pas encore d'hôtels bio ni d'éco-conception. Mais certains petits détails étaient déjà précisément pensés, comme le fait que lorsqu'on raccrochait au tableau la clé d'une chambre, le chauffage s'y coupait automatiquement, de même que lorsqu'on ouvrait les fenêtres... C'est suite à des problèmes de santé de nos parents, à la fin des années 90, que ma sœur Kareen et moi avons dû reprendre au pied levé l'affaire familiale alors que l'hôtellerie n'était pas notre métier : Kareen était diplômée en médias et communication et moi j'avais fait des études de management et de commerce, avant de travailler pendant quelque temps à Londres.»

C'est votre arrivée et celle de votre sœur qui ont fait prendre la nouvelle orientation...

«Oui, à la fois le spa et les soins, et l'orientation non seulement bio mais aussi bien-être, dans une optique globale, holistique. Cela nous tenait à cœur à toutes les

deux, car nous faisons déjà très attention à notre alimentation, préférant le bio, voire le végétarien. Même si nous sommes revenues dans l'urgence, nous avons considéré que c'était une opportunité pour faire partager nos valeurs personnelles.

Pour ce nouveau projet familial, nous avons également fait beaucoup de choses nous-mêmes, sans architecte d'intérieur par exemple, parce que nous voulions que l'endroit corresponde vraiment à nos aspirations, "sans filtre", en profitant de la passion et des connaissances techniques de mon père en matière de construction – allant même jusqu'à de réelles compétences en matière d'électricité ou de filtration pour les piscines ! – et pour donner naissance à quelque chose qui soit une œuvre commune, avec aussi un petit supplément d'âme. Le projet a été long mais, au final, je pense que nous pouvons être fières du résultat, et ce d'autant plus que ce fut l'un des tous premiers spas en Alsace.»

Quels sont les équipements dont vous disposez ?

«Nous avons huit cabines de soins, une piscine intérieure (qui existait depuis 1986), une piscine extérieure avec hydrothérapie, chauffée à 30°C... Côté saunas, nous avons un "light sauna", ainsi baptisé car c'est un bio-sauna à 60°C, plus un sauna finlandais à 90°C, un sauna infrarouge, un bain de vapeur et un tepidarium qui peut aussi être transformé en bain de vapeur, une salle de fitness, etc. Au total, l'activité spa, qui a débuté en 2005, s'étend sur 1 000 m².»

Et l'aspect bio dans tout cela ?

«Le bio au sens strict est arrivé dès notre reprise de l'établissement, via une cuisine faite avec des ingrédients 100 % bio ou issus de cueillette sauvage certifiée, privilégiant les producteurs locaux. En 2007, La Clairière →

*Notre choix
holistique,
du bio
à l'ayurveda,
est ancré dans
nos convictions
personnelles*

*Nous recevons
régulièrement
des thérapeutes
ayurvédiques
dont certains
viennent
d'Inde*

28

a été le premier restaurant d'hôtel certifié bio en France.

Pour les soins du visage, nous avons démarré avec la gamme certifiée Dr Hauschka, à laquelle nous sommes restées fidèles jusqu'à aujourd'hui. Un choix éthique et qualitatif avant tout plutôt que purement économique. Ma sœur et moi nous voulions vraiment proposer des soins qui correspondent à nos valeurs personnelles. Pour les soins du corps et les massages, nous utilisons des huiles végétales et des huiles essentielles, bio bien évidemment.»

Mais il n'y a pas que les soins et la restauration qui s'inscrivent dans un esprit bio et durable ?

«Loin de là. Avec ma sœur, nous avons une vision globale, holistique de l'esthétique et du bien-être. Déjà, il serait parfaitement contradictoire d'avoir du bio dans notre assiette et pas pour les soins, et inversement ! Mais cela va bien au-delà du type de produit mis sur la peau ou de ce que nous mangeons.

L'aspect écologique et durable s'est également traduit par des investissements successifs dans les équipements et l'organisation : décoration des chambres



Bois naturel et literie bio dans les chambres.

en bois naturel, literie en latex naturel et laine bio, chaudière à bois, panneaux photovoltaïques, aucun emballage individuel pour le buffet du petit-déjeuner ni pour les échantillons en chambre, tri des déchets y compris ceux des chambres, etc. Détail pratique à propos de ce tri, nous avons décidé de le confier à un prestataire extérieur, même si cela coûte plus cher, ayant considéré que cela était, d'une part sans doute plus efficace et, d'autre part aussi plus élégant que de l'imposer aux clients.

Pour nous motiver, nous avons été le premier établissement français certifié de la chaîne Bio Hotels, très présente en Allemagne, en Autriche et en Suisse, dont nous sommes restées membres plusieurs années.»

Mais il y a encore plus, il y a l'ayurvéda !

«Tout à fait, ayant étudié moi-même l'ayurvéda, à Londres et en Inde notamment, j'ai voulu que cette thérapie alternative fasse entre autres partie intégrante de notre approche, sans nous immiscer, bien sûr, sur le terrain médical. Il ne s'agit que de bien-être et d'équilibre de vie. Nous avons des soins ayurvédiques et recevons régulièrement des thérapeutes ayurvédiques qui viennent parfois directement d'Inde, tous spécialistes de haut niveau, pour proposer des ateliers et des séminaires, avec des programmes pouvant aller jusqu'à un ou deux mois.

Nos formules permettent aussi, de façon intégrée ou optionnelle, de bénéficier d'autres solutions naturelles





La piscine extérieure, en pleine nature.

de bien-être, qui vont des menus bio, détox, végans, etc., aux conseils en alimentation ou en hygiène de vie que vient donner un thérapeute en médecine traditionnelle chinoise, en passant par des cours de yoga, de qi gong, de tai-chi, de méditation... Sans oublier la sylvothérapie, du printemps jusqu'à l'automne, à laquelle nous nous sommes formés. C'est-à-dire que nous proposons régulièrement des sorties en forêt allant d'une heure à une journée entière, en partant directement à pied de l'hôtel. Ces sorties, dans des paysages magnifiques de bois et de rochers, rencontrent un grand succès, car elles permettent à nos clients de découvrir la forêt autrement, avec par exemple des exercices de respiration, de la marche pieds nus... Une véritable reconnexion avec la terre et la nature, comme ils le reconnaissent eux-mêmes.»

Quels sont les retours clients ?

«Je passerai rapidement sur les clients qui ont déjà intégré le bio et le durable dans leur mode de vie, qui représentent environ 30 % de nos hôtes. Chez nous, ils sont dans leur élément naturel. Tous les autres viennent pour la qualité de ce que nous proposons, séduits par l'image que nous avons construite. Pour eux, c'est souvent une découverte, et beaucoup – qui reviennent d'ailleurs – nous disent qu'ils repartent changés et que, rentrés chez eux, ils ont décidé de consommer autrement et d'adopter une autre hygiène de vie, de se mettre au yoga, etc. Même ceux qui pensaient que manger bio, ou s'essayer au végan, serait une épreuve, s'avouent totalement séduits. Certes, cela est plus rare pour les clients qui ne restent qu'une nuit, mais à partir d'un séjour de quelques jours, le résultat est sensible. Pour nous, c'est une réelle satisfaction d'avoir participé à cette découverte que font nos clients.»

Quels sont, selon vous, les enjeux dans un tel projet ?

«Le premier enjeu, gage essentiel du succès, est d'être personnellement convaincu de la justesse de l'approche bio, écologique, durable. Il faut d'abord le vivre soi-même, s'exercer à au moins une des pratiques de

bien-être évoquées pour pouvoir ensuite la transmettre avec une conviction qui sera ressentie comme naturelle. Vos clients l'accepteront d'autant mieux qu'ils sentiront que vous avez envie de partager. Mais il ne faut pas oublier les aspects économiques, passant entre autres par la construction d'une image de marque. C'est une tâche à laquelle il faut, je l'avoue, que nous nous attelions encore plus, en mobilisant les réseaux sociaux, les contacts presse, au niveau local mais aussi international, en se tournant aussi vers des agences spécialisées dans les séjours de bien-être et de ressourcement. La situation créée par la pandémie de Covid-19 va probablement changer la donne, avec l'évitement de destinations trop lointaines par des personnes qui préféreront rester en Europe. Notre choix holistique, du bio à l'ayurvéda, était initialement un choix purement personnel. Mais on ne peut que constater que la tendance actuelle va justement dans le sens de solutions naturelles et douces en matière de beauté et de bien-être personnel. C'est donc une raison de plus pour rester fidèles à nos valeurs de départ et pour les partager avec conviction et rigueur.»

Quel serait le message que vous aimeriez faire passer aux exploitants de spas ?

«Il concernerait le personnel, relais essentiel du partage de nos valeurs avec nos clients. Au-delà de l'aptitude, l'attitude de nos collaborateurs est un prérequis sine qua non. Nous sélectionnons ainsi les membres de notre équipe non seulement en fonction de leurs compétences professionnelles mais aussi pour leur savoir être, primordial à la création d'une ambiance bénéfique au bien-être. Nous encourageons notre équipe, et nous l'aidons à trouver sa propre énergie et à rechercher l'équilibre et l'épanouissement nécessaires à la diffusion d'une ambiance sereine. Créer le bien-être auprès de la clientèle implique donc de le construire d'abord pour ses collaborateurs.»

La Clairière**, 63 route d'Ingwiller,
67290 La Petite-Pierre. www.la-clairiere.com ♦**

*Notre offre
bien-être inclut
des sorties de
sylvothérapie
dans la forêt
environnante*

LE MASSAGE SONORE SIGNATURE de Galya Ortega

Les soins sonores dans les spas sont de plus en plus en vogue. C'est une approche holistique très puissante qui correspond parfaitement aux besoins nouveaux de bien-être.



Galya Ortega, spa consultante d'expérience, spécialisée dans le positionnement stratégique des spas, soins intégratifs, création de soins signatures et formation du personnel, a créé un soin métissé entre massage et bols chantants de cristal, «Cristal Sonore». Elle le pratique à Paris. Ses clients en font des commentaires dithyrambiques. C'est un vrai succès. Galya ouvre une nouvelle voie du bien-être et c'est passionnant !

Pouvez-vous nous décrire le soin Cristal Sonore ?

Pour une séance, je travaille avec trois ou quatre bols de cristal différents. Les formes, les couleurs, les notes et les énergies sont différentes. Chacune déclenche une énergie particulière. Avant que le client ne s'installe, je joue de tous les bols ensemble. Cela crée une sorte de symphonie globale. La pièce en est remplie. Et c'est au sein de ce bain musical que le client s'allonge. Après avoir fait le point sur ses besoins et son état, je vais choisir alternativement un bol ou l'autre et les faire chanter de façon ciblée sur les centres énergétiques : la tête, les chakras, les pieds. Je change de bols en fonction

de l'effet que je recherche. Puis je passe au massage qui est très différent selon la réaction du client et en fonction de ce que le son produit en lui. Ensuite, je reprends un bol et vais travailler spécifiquement sur une zone ou une autre (le plexus ou le cœur ou la zone génitale), puis je reprends le massage. Et ainsi de suite, en alternant massage et chant des bols de cristal. Tout le corps est massé et le son nourrit l'être tout entier.

Comment en être arrivée à créer ce soin ?

Le son fait partie de ma vie depuis ma jeunesse. Je ne suis pas musicienne mais j'ai toujours été hypersensible à ce que j'appelais le chant de l'univers dans ses moindres subtilités. Dès que j'ai pu, j'ai pris des cours de chant, non pas pour devenir chanteuse mais parce que j'étais consciente que c'était une énergie particulière qui influençait mes émotions et même mon corps ! Lorsque je suis devenue professeur de yoga, j'ai beaucoup pratiqué le yoga du son et j'ai été une «chercheuse sonore» sur tous les plans. C'est ainsi que j'ai reçu, il y a plus de 25 ans, des initiations incluant l'usage des bols chantants du Tibet. Je les ai beaucoup pratiqués en thérapie sur ma clientèle, à l'époque où les spas n'existaient pas. Il y a une dizaine d'années, j'ai découvert les vaisseaux de cristal de roche. J'en avais plusieurs et m'octroyais pour moi-même des concerts d'exception, voyageant entre bols tibétains et bols de cristal. Puis, il y a trois ans, j'ai découvert les bols de cristal transparents (calices ou à poignée) qui m'ont apporté



une vibration encore plus subtile. Cela a nourri au quotidien ma méditation et ma recherche intérieure. Et c'est il y a seulement un an qu'une amie m'a incitée à extérioriser tout ce son que je portais en moi depuis tant d'années. C'est ainsi que j'ai créé le soin «Cristal Sonore» qui a trouvé sa place parmi mes outils pour apporter du bien-être aux clients qui viennent à moi

Que viennent chercher vos clients dans ce soin Cristal Sonore ?

Les clients veulent du bien-être harmonisant et l'alliance du massage et de la sonothérapie produit un effet très puissant. Il ne s'agit pas d'un massage avec, en plus un bain de son, c'est une unité, car la vibration sonore se propage jusqu'aux cellules à travers toute l'eau dont le corps est constitué. Les mains font leur travail, subtil mais très concret d'harmonisation globale et le son fait vibrer tout l'ensemble pour un résultat plus intense et profond. Mais au-delà du son, les bols sont constitués de cristal de quartz, un minéral dont le corps est constitué : dans les os et dans la structure des cellules. Ainsi, ce n'est pas une histoire mentale. C'est efficace physiquement et les plans subtils en bénéficient. Évidemment, il importe de bien choisir chaque bol pour un effet spécifique ciblé et de savoir en jouer. Taper sur un instrument pour faire du bruit plus ou moins harmonieux ne suffit pas. C'est une approche très complexe où l'instrumentiste fait corps avec l'instrument pour produire une vibration non seulement de qualité mais parfaitement ajustée à la personne qui reçoit le soin.

Quels sont les résultats d'un tel soin ?

En fonction du client et du moment, il peut y avoir une détente globale avec un sentiment d'unité de l'être. Le client est comme dans un état hypnotique, euphorique. On peut également faire l'expérience d'une grande vitalité, une force tranquille où le corps est dans une sensation de puissance. Les tensions musculaires se sont envolées, la fatigue également, le client retrouve un sommeil de qualité et un esprit clair. C'est un soin qui peut être fait régulièrement comme n'importe quel soin du spa.

Comment imaginez-vous la diffusion d'un tel soin car, pour le moment, il n'y a que vous qui le pratiquez ?

Très concrètement, cette sonothérapie est en train de se développer et je pense que des praticiens indépendants, des thérapeutes vont l'associer à leur pratique. Les spas vont aussi l'intégrer à leurs menus. Ce qui fera la différence, c'est la qualité. De nos jours, il y a déjà des bols tibétains et parfois, c'est tellement dommage de voir ce grand art réduit à un «ding» au début ou à la fin du soin, sans parler des praticiennes qui vous affirment qu'elles sont en train d'ouvrir vos chakras ! La clé est une bonne formation et beaucoup de travail personnel. On ne peut pas faire l'économie d'une vraie transformation intérieure et se donner le temps de l'intégration.

Soin Cristal Sonore : 1 heure. 120 €.

UNE FORMATION DE SONOTHÉRAPIE VRAIMENT HOLISTIQUE

Massage énergétique et chant des bols de cristal

Le son a une puissance harmonisante incontestable, car, par la vibration sonore de l'instrument, nos cellules entrent en résonance et vibrent à leur tour produisant une détente, un lâcher-prise et une stimulation énergétique. Les bols chantants de cristal, utilisés pour le soin Cristal Sonore, sont très précisément choisis pour ancrer le client qui reçoit le soin, pour ouvrir ses connexions subtiles et pour l'harmoniser avec son environnement. Le massage lui-même est totalement sur-mesure.

Pour pratiquer un tel soin, il fallait une formation très holistique car elle doit aller nettement au-delà de l'aspect technique. En effet, elle apporte les éléments de choix pour créer spontanément cette approche de façon efficace en puisant dans l'art du toucher ce qui va être le plus adapté au besoin du client : élimination des blocages musculaires, apaisement des tensions psycho- →

*L'alliance
du massage et
de la sonothérapie
produit un
effet puissant*





émotionnelles, équilibre des fonctions vitales et expérience d'unité de l'être. Le soin Cristal Sonore est un tissage entre chant des bols de cristal et massage pour une expérience globale.

Mais la sonothérapie telle que pratiquée dans ce soin est un grand art qui implique d'être soi-même réellement le prolongement énergétique des bols chantants. Cette formation au soin Cristal Sonore vous permettra de fusionner avec les instruments en devenant une caisse de résonance et vous transformant en orchestre intérieur.

Entre maîtrise technique et développement personnel

La formation organisée par Galya Ortega implique un travail sur soi-même afin de devenir un transmetteur qualifié de cette

sonothérapie. Elle se déroule en 3 jours de 7 heures chacun.

Elle contient :

- Une connaissance concrète et détaillée des bols chantants : fabrication, historique, composition, types d'utilisation pour soi, en clientèle, pour le feng shui, approche des thérapies énergétiques ou quantiques.

- L'enseignement pour fusionner avec son instrument : méditer sur le son, ressentir les chakras, maîtriser et s'adapter à la sonothérapie.
- Apprentissage de différents types de massages. Validation de votre création personnelle.
- Développement intérieur de votre puissance thérapeutique sur le plan énergétique.
- Maîtrise précise du soin Cristal Sonore.
- Partage des bonnes adresses de fournisseurs pour des instruments de qualité au meilleur prix.
- La formation se fait en petit groupe afin que chacun puisse avoir un suivi personnel et une assistance sur-mesure aussi bien sur l'évolution intérieure que sur la maîtrise du soin. Toute validation d'inscription se fait après entretien avec Galya Ortega.

La première formation a lieu en mars à La Rochelle, elle sera suivie d'une autre à Paris avant l'été, puis la dernière de l'année en novembre 2021.

Pour tout renseignement : Tél. 06 19 36 09 51.

e-mail : galya@ortega-ct.com



LA QUINTESSENCE DE L'ACTUALITÉ

SPA



Votre abonnement
au magazine
Spa de Beauté

1 AN
11 NUMÉROS
28 €
(au lieu de 99 €*)



Les tendances, les actualités,
les analyses, ce qui marche, ce qui ne marche pas,
les nouveaux acteurs, les nouveaux projets,
ce qui se fait ailleurs, les concepts inédits,
les innovations en soins, équipement...

* Prix de vente au numéro.

A renvoyer à : Les Nouvelles Esthétiques - 7 avenue Stéphane Mallarmé, 75017 Paris - Tél. 01.43.80.06.47 - Fax 01.43.80.83.63

BULLETIN PERSONNEL D'ABONNEMENT



OUI, JE M'ABONNE À SPA DE BEAUTÉ.

(Merci d'écrire en MAJUSCULES)

NOM

PRÉNOM

SOCIÉTÉ

ADRESSE

CP VILLE

PAYS

TÉL.

EMAIL

JE RÈGLE LA SOMME DE 28 € PAR :

chèque bancaire ou postal à l'ordre des Nouvelles Esthétiques

CB - VISA - Master Card - Eurocard N°

Expire le

Cryptogramme

Signature obligatoire

POUR MIEUX VOUS CONNAÎTRE :
(cochez les cases correspondantes)

VOUS ÊTES :

- Consultant/Formateur/Architecte
- Marque
- Spa praticien
- Spa manager
- Directeur/Gérant

VOTRE ACTIVITÉ PRINCIPALE :

- Spa urbain
- Spa hôtelier
- Thalasso
- Centre thermal

Offre valable pour la France Métropolitaine uniquement, jusqu'au 31 décembre 2021. Pour l'International et les DOM-DOM, merci de nous contacter : Isabelle au 01 43 80 06 47.

spa thalasso

La thalasso n'en finit pas d'évoluer ! Des cures santé, du sport, des soins, des massages, de la nutrition... Voici tout ce que nous vous proposons dans cette rubrique !

LES CURES DE SERGE BLANCO

La Thalasso Serge Blanco : des cures phares en 2021.



LES CLÉS DU BIEN-ÊTRE ABSOLU

Inspirées par la passion de leur métier et l'envie d'offrir le meilleur de leur savoir-faire, les équipes de la Thalasso Serge Blanco proposent des séjours de thalassothérapie spécifiques pour répondre aux besoins, aux envies et aux objectifs de tous les clients.

- apprendre à lâcher-prise, quand ils ont été en première ligne, qu'ils ont aidé ceux qui avaient quotidiennement besoin d'eux...,
- renouer avec leur corps, pour aider à récupérer physiquement et moralement et retrouver entrain,
- perdre leurs kilos superflus, pour se sentir bien dans leur corps et mieux vivre leur quotidien,
- rééquilibrer leurs énergies, retrouver une harmonie corps et esprit, booster leurs défenses immunitaires...

TROIS SÉJOURS

Ces trois séjours permettent aux clients de s'accorder une parenthèse bienfaitrice pour se laisser aller entre les mains expertes de professionnels, hydrothérapeute, kinésithérapeute, diététicienne, coaches sportifs... Ils délivrent des soins spécifiques, suivent les curistes, les écoutent et leur prodiguent des conseils personnalisés tout au long de leur cure pour une santé et un bien-être retrouvés !



Le Séjour Zénitude Cocooning spécial «aidant»

Pour apprendre à lâcher prise, à se libérer du quotidien, à se régénérer.

Cette cure inédite est dédiée à ces «héros» du quotidien qui incarnent les notions de bienveillance, de soin, d'attention à autrui... et qui parfois en arrivent à s'oublier eux-mêmes. La thalasso leur propose une pause d'une semaine pour leur permettre de récupérer de leur rôle d'aidant.

L'objectif ? Ne pas attendre de craquer pour prendre soin de soi grâce à ce programme spécialement élaboré pour évacuer fatigue physique et psychologique. Apprendre à profiter et à s'offrir des moments de plaisir rien qu'à soi.

Le Séjour Santé Amplitude Kiné

Pour récupérer mobilité et souplesse.

Cette cure a pour objectif de soulager les douleurs des différents troubles rhumatismaux, inflammatoires ou dégénératifs.

Grâce à l'effet d'apesanteur de l'eau de mer, à l'expertise des kinésithérapeutes et à un programme de soins complet spécialement élaboré pour diminuer les raideurs articulaires, gagner en souplesse, en mobilité et en confort de vie.

Les soins fondamentaux de thalasso et les massages viennent apporter un bien-être délassant et réparateur pour permettre au corps de retrouver de la fluidité dans les mouvements et lui redonner de l'énergie.

Le Séjour Minceur Cure ChronoSlim

Pour se sentir mieux dans son corps et

dans ses vêtements.

Cette cure aux soins ultra-ciblés est destinée aux femmes et aux hommes souhaitant effacer rondeurs ou capitons accumulés. Ce programme offre une gamme de soins toniques et thermo-actifs dédiés à la fermeté et à la minceur.

Une activité physique personnalisée et une alimentation drainante compléteront

LA CURE OLIGO MARINE D'ALLIANCE PORNIC

L'objectif de cette nouvelle cure est la reminéralisation et la régénération.

C'est un véritable concentré d'oligo-éléments et de minéraux, alliant des soins marins riches en algues, des ampoules de Sérum de Quinton et une alimentation bio détox-marine (une recette à base d'algues à chaque repas). La cure d'Oligo-Marine stimule l'énergie vitale et la sensation de bien-être. Cette cure se déroule sur 6 jours et comprend 33 soins dont un suivi médical (une séance d'Oligoscan, une consultation diététique et une visite médicale approfondie). Elle se complète avec 21 soins de thalasso et 9 soins spa. Le protocole de cette cure comprend le traitement pour une période de 10 jours, d'ampoules de Sérum de Quinton

composées d'eau de mer puisée à 30 m de profondeur. En supplément à la cure Oligo-Marine, Alliance Pornic propose le GniomCheck, la première analyse du microbiotique intestinal basée sur l'ADN et générant des recommandations personnalisées. Le GniomCheck permet une étude de la flore intestinale, essentielle à la santé et au bien-être. En complément du GniomCheck, Alliance Pornic propose également un drainage lympho-esthétique aux ventouses. Inspiré de la médecine traditionnelle chinoise, ce soin profond se pratique avec des ventouses placées sur les voies des méridiens, pour évacuer les toxines liées à l'alimentation, au stress ou aux contrariétés.



efficacement l'ensemble. La cure ChronoSlim est la garantie en 5 jours d'un galbe retrouvé et d'une silhouette affinée.

TROIS COURTS SÉJOURS

Les courts séjours permettent de respirer à pleins poumons, être au centre de toutes les attentions, dans une ambiance apaisante et sereine et bénéficier d'un équilibre parfait entre soins et activités pour retrouver, en très peu de temps, un bien-être absolu et durable.

Le Séjour Minceur Détox

Pour s'ouvrir à une nouvelle hygiène de vie. Cette pause permet d'offrir au métabolisme fatigué, saturé, un cocktail de soins détoxifiants pour insuffler une énergie nouvelle à l'organisme. Cette cure pensée comme un grand «nettoyage du corps» s'ouvre à une cuisine dépurative et à des activités sportives en bord de mer pour booster l'oxygénation.

Le Séjour Harmonie Corps & Esprit, pause corps & âme

Pour s'ouvrir à une nouvelle hygiène de vie. Un retour aux sources à la sagesse asiatique pour cette pause basée sur l'écoute empathique et l'accompagnement qui mène sur le chemin du bien-être antique. Axé sur les organes vitaux, ce programme de soins complet s'appuie sur un savoir millénaire pour permettre d'accomplir un nettoyage physique, émotionnel et psychique... Un renouvellement global de l'être basé sur une régénérescence énergétique.

Le Séjour Évasion Massage du Monde

Pour se ressourcer en laissant voyager ses sens. Cérémonial du corps, harmonie des sens, soins et senteurs exotiques sont ici les maîtres-mots. En plus de soins de thalasso complets, cette cure propose une option «voyage» avec des massages lointains enchanteurs : Japon, Tibet, Chine, Hawaï... pour s'évader sans quitter la France. L'occasion aussi de découvrir des techniques manuelles ancestrales et de s'abandonner au plaisir multi-sensoriel : la douceur et la chaleur des mains, les parfums connus ou mystérieux, la musique relaxante... pour traiter et rééquilibrer le corps et l'esprit...

35

DU CORPS À L'ESPRIT À ROYAN

Thalazur Royan a développé un programme de santé globale sur 6 jours appelé cure du Corps à l'Esprit.

Encadrée par un médecin, la cure s'articule autour de trois grands axes : un coaching sportif quotidien, une alimentation raisonnée en conscience et un mental en pleine forme. Objectif : retrouver une belle énergie vitale. Plusieurs étapes dans ce programme, toujours sous la direction d'un médecin : redonner le goût au sport à ceux et celles qui l'ont perdu par une activité physique quotidienne, améliorer le rapport à la nourriture quotidienne et acquérir une alimentation raisonnée. Au programme, le client a le choix entre une séance de sophrologie et d'hypnothérapie de 52 minutes afin d'activer la pleine conscience pour manger avec mesure. Concernant les soins, la cure alterne des soins spécialisés comme la cryothérapie corps entier, pour améliorer le sommeil, éliminer les toxines et réduire les œdèmes, et le Iyashi Dôme, sauna japonais dont l'effet détoxifiant s'accompagne d'une grande détente. Les classiques de la thalassothérapie comme l'enveloppement d'algues, le modelage sous fine pluie d'eau de mer ou encore la douche sous-marine s'ajoutent à cette semaine pour un effet reminéralisant.



RÉFLEXOLOGIE ÉMOTIONNELLE À SAINT-MALO

Stress, anxiété, troubles du sommeil... et si la réflexologie émotionnelle était la solution ? Proposée aux Thermes Marins de Saint-Malo, la réflexologie émotionnelle est une véritable création signature du Spa des Thermes.



Aujourd'hui, les bienfaits de la réflexologie sont connus et reconnus. Mais pour les Thermes Marins de Saint-Malo, il s'agissait de mettre toute leur expertise au service du mieux-être. La réflexologie émotionnelle permet d'associer à la réflexologie une dimension d'écoute et d'accompagnement personnalisé. Ainsi, tout en respectant un protocole expert, chaque geste, chaque pression, chaque effleurement est adapté spécifiquement à chaque client, à son ressenti et à ses émotions de l'instant. Résultat : une technique qui va bien au-delà de la réflexologie et des bénéfices décuplés.

TROIS ZONE RÉFLEXES

Effectuée sur les trois grandes zones de réflexe, la tête, les mains et les pieds, elle invite à un lâcher-prise total. Peu à peu, un travail de rééquilibrage émotionnel et énergétique s'amorce. L'organisme est retonifié et l'esprit s'apaise.

LA RÉFLEXOLOGIE ÉMOTIONNELLE CRÂNIENNE

Idéale pour les personnes présentant ces troubles du sommeil ou une grande fatigue, la réflexologie émotionnelle crânienne est une réponse précieuse à une

recherche de bien-être toujours plus global et profond. L'esthéticienne va agir sur les quelque 300 points de réflexe que rassemblent le crâne, le cou et la nuque. Entre les modelages, ce soin permet un relâchement des tensions et apporte une profonde relaxation.

LA RÉFLEXOLOGIE ÉMOTIONNELLE PLANTAIRE

C'est l'une des pratiques de la médecine douce les plus utilisées pour apaiser les tensions. Chaque séance commence par une lecture du pied et un petit questionnaire. Puis les pressions douces réalisées sur les quelque 7 000 terminaisons nerveuses que compte la voûte plantaire permettent de localiser les tensions du corps et de les faire disparaître. Les émotions contenues se libèrent, l'organisme se rééquilibre. Aux Thermes Marins de Saint-Malo, le soin de réflexologie émotionnelle plantaire invite à découvrir une réelle et intense sensation de relaxation.

LA RÉFLEXOLOGIE ÉMOTIONNELLE DES MAINS

Situation de stress, période difficile... la réflexologie émotionnelle des mains pratiquée aux Thermes Marins de Saint-Malo réharmonise énergétiquement les fonctions importantes de l'organisme. En effet, dotées de milliers de terminaisons nerveuses, les mains sont parmi les zones les plus sensibles de l'organisme. Un modelage expert de ces points réflexes soulage efficacement la fatigue en revitalisant l'ensemble du corps. En libérant des endorphines de bonheur, leur stimulation contribue également à apaiser les tensions et favorise le retour à la sérénité.

VIVRE LA SLOW LIFE À SAINT-JEAN-DE-LUZ

Burn-out, troubles du sommeil, surmenage, déséquilibre alimentaire ou encore épuisement émotionnel : un rythme de vie à toute allure peut parfois conduire à des conséquences graves et un état de stress intense. Et pourquoi ne pas oser le lâcher-prise ?

Depuis 2017, la slow life à Thalazur Saint-Jean-de-Luz, prône un retour vers les choses simples afin d'évacuer les pensées négatives grâce à sa cure Antistress Slow Attitude. L'objectif est de ralentir le rythme du quotidien qui ne cesse de s'accélérer et d'opter pour une vie calme et reposante. Il est impératif d'alléger son rythme de vie pour éviter les tensions du quotidien qui peuvent engendrer un bon nombre d'angoisses. Au fur et à mesure des soins, la cure 6 jours Antistress slow attitude réapprend aux curistes à vivre le moment présent en toute plénitude grâce, notamment, à des thérapies à l'efficacité reconnue.

Ainsi, le client pourra découvrir l'**ostéopathie aquatique**, méthode particulièrement douce pour un travail profond sur l'organisme (maux de dos, problèmes digestifs, stress, tensions musculaires...). De même, plusieurs séances de **sophrologie** sont au cœur du séjour, afin d'approfondir le travail sur le moment présent grâce à des exercices de respiration et de visualisation. Avec la sophrologie, le client sera initié à la marche en pleine conscience face à l'océan, la respiration et l'ancrage avec la terre venant renforcer le potentiel de chacun.

LUMINOTHÉRAPIE ET ANTI-STRESS À PORT-CAMARGUE

Thalazur Port-Camargue enrichit sa cure No stress & sommeil par les bienfaits de la luminothérapie.

Considérée comme une des régions les plus ensoleillées de France, la Camargue rayonne par la beauté de sa lumière, sublimant ainsi ces paysages naturels. C'est sur la lumière que l'équipe Thalazur Port-Camargue a souhaité axer sa cure No stress & sommeil. Consciente de vivre dans une région où la lumière est reine, l'équipe propose aux curistes de bénéficier de ses bienfaits. Travail, vie personnelle et familiale intense, activités et loisirs : le rythme de vie actuel est chargé et peut parfois conduire à un état de fatigue et de stress intense. Inspiré par la médecine traditionnelle chinoise et fort de son expertise en thalassothérapie, Thalazur Port-Camargue dédie son expertise au rééquilibrage de l'espace temps. Avec la cure No stress & sommeil, le site tend à accompagner ses clients dans une nouvelle dynamique de vie, en réduisant l'état de fatigue et le stress quotidien. La cure de Thalazur Port-Camargue permet ainsi de rééquilibrer les énergies, de purifier son corps de l'intérieur et de faire le vide de son esprit.

SÉANCE NO STRESS AVEC LES LUNETTES PSIO

Thalazur Port-Camargue a intégré à la séance No stress, composée du modelage No stress et d'une séance de luminorelaxation, les lunettes PSIO. Cette paire de lunettes est équipée d'un lecteur MP3 qui diffuse des programmes de relaxation par la voix, par la musique et par la lumière.

Grâce à ces trois outils en action simultanée, les pensées diminuent et finissent par s'arrêter au fil de la séance. Cette technique est utilisée en milieu hospitalier en France depuis 1994. Si la luminothérapie, la récupération, la gestion du décalage horaire et la gestion du stress sont les principales applications, il existe aussi beaucoup de thématiques développées par des médecins et adaptées aux divers troubles liés au stress et au sommeil.

Déroulement de la séance

À l'issue du modelage No stress, la praticienne équipe le curiste des lunettes et débute le programme «lâcher-prise». L'écoute est excellente via de petites oreillettes, les couleurs varient doucement et peuvent être clignotantes, ce qui provoque le lâcher-prise de l'attention et repose l'esprit, stoppant la rumination immédiatement, prolongeant et accentuant les bienfaits du soin. Pour terminer, la lumière utilisée dans le PSIO joue aussi un rôle dans la régulation des rythmes circadiens (l'horloge biologique). Principaux effets : le repos total de l'esprit et la stimulation par la lumière (notamment celle qui influence les hormones liées à la récupération et au sommeil). À la demande du curiste, l'équipe met à sa disposition les lunettes en chambre et lui laisse choisir son programme en fonction de ses besoins.

MINCEUR ET SPORT À CABOURG

Pour un corps tonique et en pleine santé, Thalazur Cabourg propose deux cures : Résolution Minceur et Réveil Sportif.

Depuis quelques années maintenant et grâce à une demande croissante de la clientèle, Thalazur Cabourg s'est positionné comme expert de l'accompagnement minceur. Pour se réconcilier avec son corps, l'équipe a développé un programme qui s'oriente sur trois thématiques : alimentation équilibrée, sport et harmonie de l'esprit. Objectif : retrouver une vie saine et durable ! Avec le succès de cette offre minceur, Thalazur Cabourg a ensuite décidé d'aller plus loin en proposant un programme sportif. Adressé à tous les clients désireux de retrouver une activité sportive tout en douceur et dans un cadre sain et expert, cette cure repose avant tout sur la personnalisation. Chaque client a à sa disposition une liste complète de soins et d'activités sportives qu'il peut choisir en fonction de ses envies, le tout sous couvert de conseils prodigués par le coach sportif.



MIEUX-ÊTRE DU VENTRE À ROYAN

Notre intestin et notre cerveau sont étroitement connectés, en interaction constante. Nos émotions agissent ainsi directement sur notre système digestif et inversement.

Il est donc primordial de chouchouter son ventre et de prendre soin de lui car il joue un rôle central dans notre santé et dans notre équilibre émotionnel. L'escalade de 3 jours Mieux-être du ventre de Thalazur Royan est un programme complet qui regroupe notamment un enveloppement d'algues renforcé au magnésium afin de favoriser le lâcher-prise avec un accompagnement d'hypnothérapie, un modelage chi nei tsang, un atelier du yoga du ventre ainsi qu'un soin Mieux-être du ventre. Le plus de cette escalade : l'alimentation flexitarienne ! Le restaurant propose chaque jour la possibilité de choisir des plats végétariens.



BIEN DORMIR À DINARD

La Pause Mer du Sommeil créée par Thalassa sea & spa** Dinard permet d'aider ses clients à mieux vivre cette période compliquée (isolement, difficulté du télétravail, peur de la maladie, atmosphère anxiogène, besoin d'être touché, envie de partir en toute sécurité...)**



Photo Alana Ozarova

Ainsi, ils peuvent juguler le stress, chasser la déprime, se reconnecter et reprendre confiance en leur corps, retrouver un sommeil réparateur...

LE PROGRAMME

Conçue selon les recommandations du Centre du sommeil de l'Hôtel Dieu Paris, la Pause Mer du Sommeil (6 jours, 24 soins) est enrichie par les soins experts du centre : sophrologie, pilier de la cure depuis le départ, luminothérapie, kansu, aquarespiration, soin signature du centre... Conjugués avec les soins d'eau de mer et les massages, le temps et la qualité du sommeil sont augmentés, réparés.

Faire le point avec un expert

- Un rendez-vous pour identifier le problème : insomnies liées au surmenage, à l'anxiété, au stress affectif ou professionnel, aux rythmes de vie irréguliers.

Évacuer le stress et apprendre à se relâcher

- Séances voyage ultra-sensoriel selon les principes «Snoezelen» : les cinq sens sont sollicités pour apaiser le mental,
- séances aquarespiration en piscine : permettent de libérer les trois tiroirs principaux de la respiration : ventrale, diaphragmatique, costale et claviculaire. Un lâcher-prise en apesanteur,

- séances de sophrologie, pilier du programme : technique de relaxation basée sur des exercices de respiration et de gestion de la pensée,
- kansu, d'origine indienne : ce massage des pieds à l'aide d'un bol en bronze équilibre l'élément Feu, apporte une détente très profonde du corps, apaise l'esprit et régularise le sommeil.

Réguler son horloge biologique

- Séances de luminothérapie : cure de lumière intense le matin au réveil pour recalibrer l'horloge biologique en stimulant la production de mélatonine. Séance mise au point selon la recommandation du Centre du Sommeil de l'Hôtel Dieu Paris,

Profiter des soins essentiels thalasso

- Enveloppements reminéralisants, véritables concentrés en oligo-éléments et en sels minéraux,
- bains de mer hydromassants pour une détente optimale avec la chromothérapie,
- détentes sous pluie marine, brume iodée aux actions apaisantes sur les terminaisons nerveuses.

Vivre des moments de détente absolue

- Modelages pour dénouer les tensions,
- massage hydrorelax évasion avec luminothérapie.

SANTÉ BIO À CARNAC

Thalazur Carnac propose des cures de 6 jours thématiques Santé bio, Souplesse & articulations, Expert du dos, Jambes légères et Expert du ventre.

Thalazur Carnac, s'appuyant sur cette expertise, propose sa nouvelle Escalade Santé Bio de 3 jours.

Soins spécifiques, massages thérapeutiques et conseils «kiné» conjugués aux bienfaits du milieu marin sont au cœur de cette escalade adaptée à l'état de santé de chacun. Ce séjour s'adresse ainsi aux personnes souffrant de pathologies diverses qui peuvent être liées à l'âge, à une mauvaise posture quotidienne, aux problèmes veineux, au mal de dos, à l'arthrose...

Le point fort de cette escalade est l'accompagnement «kiné». Le séjour démarre par un entretien-bilan avec le kinésithérapeute afin de déterminer les besoins et de personnaliser le programme du client.

Les soins et les ateliers avec l'équipe de kinésithérapeutes sont ensuite adaptés selon l'état de santé de chaque curiste. Ce programme très complet permet de diminuer les

douleurs articulaires et musculaires, d'améliorer la circulation sanguine tout en apportant une détente totale et un effet relaxant profond.

LA CURE AYURVÉDIQUE BIO

Née en Inde il y a 5 000 ans, l'ayurveda continue d'enseigner son art de vivre et sa philosophie... jusqu'à l'institut de thalassothérapie de Carnac ! Depuis 2009, Thalazur Carnac et son équipe de praticiens développent son expertise autour de la médecine traditionnelle indienne. Cette approche de soins holistiques, considérant la personne dans son ensemble, est une réponse à notre mode de vie moderne soumis au stress. Il permet d'accomplir un «nettoyage» physique, émotionnel et psychique, un renouvellement global de «l'Être».



E.S.B.E
EXPERTISE SPA BIEN-ÊTRE

Découvrez les nouveaux programmes pour
devenir le *Spa Manager* ou *Gérant Beauté* que vous rêvez d'être

Programme START & RESET en 120 jours

Le programme de Coaching pour créer ou relancer votre activité
réservés aux *Chefs d'Entreprises Spa, Beauté, Bien-être* qui veulent réussir



RENTABILITE - MANAGEMENT - MARKETING - VENTES

et aussi la formation en ligne et en direct sur plusieurs semaines

"Leader de mon Business Spa, Beauté, Bien-Être"
pour trouver les axes de développement de votre Spa ou Centre Beauté Bien-Être

Démarrage de la prochaine Session : 23 Fevrier 2021

Inscriptions et renseignements sur le site

www.expertise-spa-bien-etre.fr

valene@expertisespabienetre.fr - 06 67 76 33 17

Découvrez également nos outils & conférences en ligne



LE SPA, l'une des clés du succès du DOMAINE DE ROCHEVILAINNE

..... par Galya ORTEGA

Découvrons le spa marin Aquaphénicia au Domaine de Rochevilaine, ce lieu où les énergies de la terre et de la mer rejoignent la tradition phénicienne pour un plus grand bien-être.

UNE GENÈSE QUI S'INSCRIT DANS L'HISTOIRE

Au Domaine de Rochevilaine, le spa marin Aquaphénicia invite à des soins très exclusifs où l'expérience bien-être comble les besoins de lâcher-prise, de plaisir et de se sentir soi-même unique. Ce joyau est en Bretagne, dans le Morbihan, tout au bout d'une pointe rocheuse nommée Pen Lan.

L'énergie bretonne...

Une des particularités est l'énergie très spéciale qui s'en dégage. Quelles que soient nos croyances et notre sensibilité, il est évident qu'une certaine force tellurique y rayonne. Au début du séjour, on se sent un peu bousculé intérieurement comme certains jours de pleine lune, les nuits sont remplies de rêves et on a un appétit de tout. La terre bretonne nous appelle pour des superbes balades, l'océan nous invite à la rêverie, quant au spa, il nous apaise et nous offre des expériences profondes de régénération. Ce n'est pas comme ailleurs. Que se passe-t-il ? Il est évident qu'au-delà de la magnifique hôtellerie, le spa joue un grand rôle dans la réussite du séjour.



Photo J. Mondliere.



Photo Christian Vallée.



Piscine du Domaine de Rochevillaine.

Photo Christian Vallée.



Photo J. Mondliere.

Santé, remise en forme dans un lieu naturel avec de l'énergie

L'environnement

Avant de découvrir le spa lui-même, voyons un peu l'environnement qui est très cohérent avec la volonté d'associer bien-être, énergie, forces de la nature et luxe. Le mot Pen Lan signifie la pointe au bout des terres. Il y a de nombreuses années, un homme qui était atypique, fortuné et passionné, Henri Dresch, arrive dans la région. Il vient voir le lieu qui ne ressemble en rien à ce qu'il est aujourd'hui : pas d'hôtel, pas de maison, juste une campagne. Il a senti l'énergie du lieu qui était spéciale et il l'a aimé. Il a eu envie d'y réaliser quelque chose. Il a décidé de reconstituer ici un hameau breton. Henri Dresch était convaincu qu'il y avait ici des croisements

magnétiques très spéciaux et une force tellurique particulière qui l'ont attiré et qui séduisent beaucoup de gens, jusqu'à aujourd'hui. Il réalise donc son projet qui devient progressivement une hôtellerie très rustique et, à la demande de la clientèle, propose des soins de massage.

UN HAMEAU PRÉCURSEUR DE SPA

Un jour, un médecin, Jean-Pierre Liégeois, passe devant le site et ressent ces forces énergétiques extraordinaires. Il y était très sensible et il a décidé d'acheter. Il a voulu en faire un centre de remise en forme ou de cure. Il était propriétaire de plusieurs cliniques et avait besoin pour ses patients d'un lieu comme celui-ci : →



Photo J.Mondliere.

Bertrand Jaquet.



Photo J.Mondliere.

Baignoire de soin Houat.

*Ici, tous
les soins
du corps
sont exclusifs*

santé, remise en forme dans un lieu naturel avec de l'énergie. Il a donc entrepris la construction de ce qu'on voit actuellement : le centre spa. Il l'a fait, à l'époque, dans un esprit très médical. Mais son projet n'a pas abouti commercialement. Ce n'était pas son métier, il n'avait pas de clients. Il a envisagé de vendre ou de prendre un gestionnaire. C'est dans ces circonstances que Bertrand Jaquet est arrivé pour l'aider à remonter l'affaire. Il en est devenu propriétaire et directeur.

AQUAPHÉNICIA, PREMIER SPA MARIN PRÉDESTINÉ

L'histoire d'Aquaphénicia, le spa marin du Domaine de Rochevilaine, n'est pas banale, là aussi. On y retrouve une sorte de prédestination évidente et la vision de Bertrand Jaquet qui sait saisir ce qui est juste et le développer. Lorsqu'il a repris la direction du Domaine, l'espace remise en forme existait déjà. Il l'a transformé en lieu de bien-être et l'a tout de suite orienté autour de la mer, car c'était la proximité logique. Et, ayant beaucoup voyagé et au fait des tendances qui étaient en croissance, tout naturellement il l'a appelé «Spa marin».

Il était précurseur, car en 1997, cela n'existait pas. Il a déposé le nom et de ce fait est devenu le premier spa en France. Nous connaissons la suite, la vague spa a déferlé à partir des années 2000. Grand voyageur, il a glané autour du monde des méthodes originales pour se faire du bien et les a intégrées à son centre. Par exemple : Il a découvert l'usage du cactus au Mexique où l'on soigne quasiment tout avec cette plante miracle. Il en a négocié l'importation et a créé le soin Nopal qui est centré autour de son utilisation. Il a fait de même avec le soin Nomade, inspiré des grandes traditions mauresques et bien d'autres. Les produits marins, algues, argiles, sels, etc., sont au centre de la plupart des programmes, mais le spa n'est pas une thalasso, car il n'y a pas d'eau puisée au large, ni d'approches systématiques autour des traitements marins comme cela peut exister ailleurs.

C'est véritablement un spa.

Mais, le joyau d'Aquaphénicia est le soin Phénicien qui en est la signature et qui a donné son nom au centre.

LE JOYAU : LE SOIN PHÉNICIEN

De quoi s'agit-il ? Tout d'abord, dans l'Antiquité, ce lieu était fréquenté par les Phéniciens, grands navigateurs et commerçants qui venaient à Pen Lan pour faire le commerce de l'étain. Ils y ont laissé des traces de leur art de vivre et, en particulier, ils pratiquaient des massages sur des pierres chauffées au soleil et agrémentées d'herbes. C'était une approche énergétique du soin. Des siècles plus tard, un guérisseur, René Noël, Vosgien, acheta sa maison tout près du Domaine de Rochevilaine. Pourquoi vient-il là ? L'histoire ne le dit pas. Mais c'était un homme très sensible à l'énergie des lieux, il avait un grand succès, les gens venaient le voir par autocars entiers pour se faire soigner par lui. Il apprit que les Phéniciens venaient ici dans les temps anciens et faisaient du cabotage sur les côtes. Sa spécialité était le massage. Il a eu l'idée de créer ce soin que les Phéniciens pratiquaient couchés sur des pierres chaudes chauffées au soleil en utilisant des herbes et des huiles spéciales. Il a fait faire des tables en pierre où il pratiquait pour sa clientèle. Et quand le Domaine de Rochevilaine a été construit, il a proposé ses services. Bertrand Jaquet a aimé son discours et sa pratique. Ses tables sont toujours là. Elles se sont modernisées. Mais le principe y est. La pierre est extraordinaire. C'est une mine d'énergie. Cela reste une vraie signature de la maison. René Noël est décédé mais jusqu'à sa mort le lien est resté très puissant.

J'ai testé le Soin Phénicien



Photo J.Mondliere.

Soin Phénicien.

Il me fallait découvrir cette signature du lieu qui est, d'une certaine manière, comme un fil conducteur à travers les âges. Pour cela, je traverse tout l'espace aquatique avec sa belle piscine, sa verrière qui, aux beaux jours, s'ouvre sur le ciel et ses murs qui relatent le parcours des Phéniciens avec leurs cabotages sur les côtes, les commerces, leurs apports. Je lis cela comme une bande dessinée qui me met déjà dans le bain de ce que je



Photo J. Mondière.

Salle de repos silencieuse.

*Sur un lit
de pierre :
un massage relaxant,
lent, hypnotisant*

vais découvrir. Puis la praticienne me fait entrer dans une salle de repos dont la pénombre invite d'emblée à la sérénité. Des lits de pierres dans un style antique invitent au lâcher-prise. Hum !!! Des lits de pierre ? Est-ce confortable ? Pourquoi pas des planches à clous ? Mais non. Pas du tout. Je m'installe quelques instants sur les coussins de la table en pierre, avec une boisson d'herbes et me laisse envahir par une douce chaleur. La praticienne vient me chercher et m'accompagne dans une cabine très classique. Elle m'explique le soin qui va suivre. Il est constitué d'un massage très, très relaxant, lent et hypnotisant. Elle me demande mon signe astrologique, car cela va déterminer le choix d'une eau de toilette fraîche qui me sera appliquée à la fin dans le dos. Pour moi, ce sera la violette. Cela tombe bien car c'est cette senteur qui m'accompagne tous les étés depuis des années. Après quelques questions, elle détermine la boisson de fin de soin. Ce sera du romarin frais.

Le massage commence : allongée sur le lit de pierre chaud, sur lequel il y a un matelas d'herbes séchées qui dégagent une odeur de nature, la lumière est abaissée au maximum et, dans la pénombre, le massage commence. De longs effleurages, des lissages qui enveloppent, des volutes qui dessinent le corps dissolvant les tensions tout en douceur. Mon cerveau est en train de devenir liquide, sans résistance. Repos intégral ! C'est tellement simple comme massage et tellement efficace. Pour clore le massage, elle fait ruisseler sur mon dos l'eau de violette. Je me repose encore. Retour à la réalité ensuite et tout un art de vivre à la clé.

UNIQUEMENT DES SOINS SIGNATURES !

Ce spa n'est pas comme les autres. En ce qui concerne les soins du corps, ce sont tous des soins exclusifs. C'est parfois surprenant pour les clients, mais on ne retrouve jamais ces soins ailleurs. Tout d'abord, un principe : pour chaque soin, sa cabine dédiée avec son environnement et à chaque fois une promesse d'expérience soin qui fait rêver. Par exemple :

Le Nopal

La cabine est un salon aztèque car le produit sur lequel repose tout le soin est la pulpe de cactus, le nopal, qui est un hydratant d'exception. Les Mexicains le nomment «don de Dieu» tant il a des propriétés miraculeuses. La pulpe pure est intégrée dans le soin comme un masque corporel qui régénère la peau, l'assouplit et la revitalise. Ce cactus, riche en vitamines A, B6 et B12,

est connu depuis 5 000 ans au Mexique et les Aztèques l'avaient intégré dans les remèdes de santé.

L'expérience soin est très intéressante car elle est très sensuelle et pourtant tellement simple. Tout commence par un massage très doux, simple avec des effleurages et des pressions glissées avec les avant-bras à un rythme lent enveloppant tout le corps. Les tensions lâchent et on entre dans un état de conscience hypnotique. Puis l'esthéticienne pose la gelée de nopal fraîche sur tout le corps et continue son massage. Enfin, le produit est éliminé et le client retourne dans le monde réel avec le sentiment qu'il vient de quitter le vrai monde...

Le Nomade

Encore un voyage de bien-être... Celui-ci se déroule dans un décor marocain, qui est un salon mauresque. Le massage lui-même est pratiqué avec de l'huile d'argan. Il est hyper nourrissant pour la peau. Tout l'Orient préside à cette expérience qui est un grand classique de cette culture : en plus du massage, la praticienne applique un masque corporel au rhassoul, une argile saponifère qui va absorber toutes les toxines de la peau, l'adoucissant et la rendant réceptive au massage. À la fin du soin, de l'essence de mandarine est appliquée avec une serviette chaude.

Un thé à la menthe très couleur locale conduit tout en douceur vers le monde extérieur, à moins que l'envie ne prenne de s'alanguir au bord de la piscine pour continuer à sortir du temps.

L'Envol

Encore un soin signature qui est très spécial car on ne peut le qualifier de massage. Le client est allongé dans une suite spa ouverte sur l'océan. Il est bercé par le bruit des vagues et les embruns bretons. Allongé sur la table de massage, il est bercé à l'aide de foulards de soie que manipule la praticienne avec dextérité et souplesse. Rapidement, le corps n'a plus de poids, l'impression de flotter dans l'espace et même de voler libre de toute tension musculaire s'empare totalement du client. L'effet d'apaisement et de soulagement de la tension neuromusculaire est immédiat. Cette relaxation corporelle prend toute sa dimension sur le lit flottant où la sensation d'apesanteur est décuplée. Le soin se termine par une flottaison du corps totalement relâché sur le matelas d'eau chaude, en osmose totale avec l'environnement marin.



Ce spa au bout
du monde
fidélise 40 %
de clients
extérieurs

RACHEL POULAIN, SPA MANAGER, BIEN DANS SON RÔLE

De la manager du Spa Aquaphénicia, Rachel Poulain, émanent une sérénité et une énergie stable. Quel plaisir de constater qu'il est possible d'être à ce type de poste en rayonnant ! Elle fait partie de la maison depuis 21 ans ! Et pourtant elle est jeune. Elle y a été embauchée la veille de ses 18 ans en tant qu'apprentie, puis elle a progressé depuis le poste d'esthéticienne, masseuse, formatrice, réceptionniste, assistante et enfin spa manager. Elle exprime en toute simplicité son plaisir et sa passion pour ce métier autant que pour l'établissement qui l'inspire. Son royaume n'est pas anodin : 12 cabines, un hammam, un sauna, une piscine intérieure et une autre extérieure (aux beaux jours), un bain à remous, la salle de sport. Ce n'est pas rien !

L'équipe dont la plupart des membres font partie de la maison depuis 20 ans, connaît aussi bien le Domaine que sa clientèle : huit masseuses, une réceptionniste et une spa gouvernante. Pour l'esthétique, Rachel Poulain est restée fidèle à la marque Maria Galland. C'est Rachel qui s'occupe de la formation continue des masseuses, d'autant plus que les soins signatures sont nombreux et sont ceux que les clients demandent en priorité : le Nopal, le Phénicien, le Nomade, l'Envol. Elle est très fière que la clientèle de son spa soit constituée de 40 % d'extérieurs alors que la propriété est au bout du monde.

L'enjeu de Rachel Poulain

«Mon défi avec le spa est d'intégrer une hôtellerie très traditionnelle et classique, en apportant à la clientèle une expérience en phase mais avec toujours de la nouveauté, des approches différentes et surprenantes. Cela marche très bien. Cela permet à une clientèle plus jeune de venir et de revenir. La caractéristique du lieu étant l'énergie particulière, je suis toujours à la recherche de vrais beaux soins énergétiques si possible avec une dimension marine et avec cet aspect que nos clients apprécient : un voyage authentique dans un luxe intime. Je pense à toutes ces esthéticiennes qui veulent devenir spa manager. Je leur conseillerais pour réussir dans leur mission de fusionner avec l'esprit du lieu et de se laisser inspirer. C'est le vrai rêve qui permet de se distinguer et jour après jour de trouver la force de conduire ses équipes et séduire ses clients.»



Rachel Poulain.

LE SPA, DÉTERMINANT POUR LA RÉUSSITE DU LIEU

Pour accueillir ce spa si particulier, il fallait une hôtellerie à la hauteur. La conformation même du domaine est très particulière : ce sont des petites maisons, des manoirs, tout un hameau ancien aux décors et sculptures du 16^{ème} siècle. L'hébergement se fait dans ces maisons. Tous les bâtiments sont indépendants, les manoirs sont uniques ou partagés et surplombent la falaise en prise directe avec l'océan. Toutes les chambres sont différentes afin que les clients se sentent chez eux dans leur espace privé. C'est ainsi que la dénomination de la propriété prend tout son sens «Domaine de Rochevilaine, votre villégiature». Le choix de Bertrand Jaquet, Directeur propriétaire, a été de se distancier de toute notion d'étoiles et de classification. La seule intégration à un groupe a été celui de «Relais & Châteaux». Il s'exprime avec sérénité et détermination sur ses choix et sa vision de cet art de vivre et de recevoir. Il explique que pour lui le Domaine est une unité, non seulement il ne dissocie pas le spa comme une entité rajoutée mais il en fait la pièce maîtresse des séjours pour les clients. Et lorsque je lui demande s'il fait en sorte d'attirer au spa de la clientèle locale pour rentabiliser davantage le spa, il explique avec humour mais détermination : «Je ne suis pas gestionnaire de piscine municipale, je ne cherche pas à gagner plus grâce au spa. De toute façon, il est quasiment complet en permanence. Le Domaine est une expérience globale pour nos clients : ils ont les chambres, le restaurant d'exception, les jardins qui sont sans cesse améliorés et qui sont très beaux et il y a le spa qui donne tout son sens à la totalité de l'établissement. Le spa est déterminant pour notre réussite. Les premières années, le spa n'était pas aussi bien que maintenant. La clientèle venait essentiellement les week-ends et en été. Au fur et à mesure du développement du spa, la fréquentation de l'hôtellerie a considérablement augmenté. À présent, nous sommes ouverts toute l'année avec une fréquentation tout au long de la semaine.»



**Démarrez votre journée
avec une longueur d'avance**

PBE
PROFESSION
BIEN-ETRE

- une newsletter quotidienne envoyée chaque matin à 7h
- 88 283 abonnés professionnels
- toute l'actualité de votre secteur en temps réel
- une vision transversale du marché :
tendances, études, cosmétiques, santé, beauté, thalasso, thermes, spa, juridique, métiers...

www.professionbienetre.com

Depuis 2004, le premier site d'information de l'industrie du bien-être

Vous êtes un professionnel de la beauté et du bien-être ?
inscrivez-vous gratuitement à la newsletter
sur www.professionbienetre.com

LE CASSE-TÊTE DE LA FORMATION

par Galya ORTEGA, Spa consultante d'expérience, spécialisée dans le positionnement stratégique des spas, soins intégratifs, création de soins signatures et formation du personnel, et Christelle CARON, Esthéticienne, Spa praticienne, Formatrice spa.

Galya Ortega connaît le monde du spa mieux que personne. Aujourd'hui, elle vous fait part de tous les problèmes liés à la formation face aux nouvelles législations, aux financements et aux besoins de qualité. Elle est accompagnée par Christelle Caron, une spa praticienne formatrice, qui va partager avec vous ses connaissances et ses astuces pour déjouer tous les casse-tête de la formation.

Galya Ortega

La formation du personnel spa est fondamentale. Les clients sont très avertis et de plus en plus exigeants. Les écoles ont beaucoup progressé, mais les marques et les établissements ont des demandes particulières.

Or, la législation a évolué depuis deux ans, quant à la qualification des formateurs et les prises en charge par les organismes de financement.

Paradoxalement, les exigences de qualification sont de plus en plus élevées mais les OPCO et FAFCEA et autres organismes ont réduit les financements, ce qui met les élèves et établissements dans la situation de réduire les formations pour des raisons de budget.

Avant de poursuivre, je voudrais vous présenter Christelle Caron. Elle a un parcours d'esthéticienne pur et dur. Non seulement elle a fait de bonnes études d'esthétique, car elle était passionnée, mais elle a eu son propre institut spa où elle a été confrontée à de nombreux problèmes : la gestion et la formation de son personnel. Elle connaît le sujet.

Au bout d'un certain temps, elle a voulu changer de vie et a postulé dans un spa que je dirigeais. Je l'ai embauchée comme spa praticienne. Je peux témoigner, elle est exceptionnelle et les clients faisaient la queue pour avoir des rendez-vous avec elle!

Ce qui m'a intéressée, c'est qu'elle détenait une merveilleuse méthode de massage du visage, un kobido. Elle l'a enseigné à l'équipe, l'a transmis. Au bout d'un certain temps, elle a souhaité ouvrir ses ailes et changer, faire évoluer

son métier et, de spa praticienne, elle est devenue formatrice.

Compte tenu de la chance d'avoir été esthéticienne, elle peut s'occuper de la formation individuelle aussi bien des esthéticiennes que des spa praticiennes. Elle-même continue toujours de se former. L'autoformation n'est jamais terminée pour elle.

En ce qui me concerne, j'ai un parcours très différent, je ne suis pas esthéticienne, ni spa praticienne, mais, depuis une trentaine d'années, je suis dans la création et la formation. Je travaille pour des marques, pour des spas et des groupes hôteliers.

Nous avons en commun avec Christelle Caron une véritable passion pour la formation, pour la transmission. Nous sommes très lucides : la formation, ce n'est pas uniquement transmettre des gestes et des techniques, c'est beaucoup plus complexe que ça. Et comme nous sommes conscientes de ce qu'est l'expérience client, lorsque nous enseignons, nous avons envie de transmettre autre chose à nos élèves.

Je pense vraiment que c'est en allant pointer ce qui va et ce qui ne va pas que nous pouvons faire évoluer les choses.

L'ENSEIGNEMENT DANS LES ÉCOLES

En ce qui concerne la formation dans les écoles, je me suis déplacée dans quarante pays étrangers, et je peux vous dire que nous avons, en France, les meilleures écoles d'esthétique du monde.

Les esthéticiennes apprennent réellement ce qu'est la peau, ce qu'elles peuvent faire ou pas, les techniques, etc. Ce sont vraiment les meilleures du monde. Ce ne sont peut-être pas les meilleures masseuses mais ce sont les meilleures esthéticiennes, c'est sûr!

Quand les spas sont arrivés, les écoles ont évolué et ont fait leur révolution parce qu'il fallait donner du personnel au spa et puis il ne fallait pas passer à côté d'une part de marché. Le problème, c'est que les écoles font des formations d'esthétique et de spa, mais, depuis dix ans, c'est la routine, sauf que le spa n'est pas la routine,

il évolue tout le temps. La formation est vraiment la pierre angulaire dans les spas, le cœur du métier.

LA FORMATION DES MARQUES

En ce qui concerne les marques qui forment le personnel, il y a un problème. Les spas donnent de moins en moins de temps à la formation. Même si la formation est gratuite, les spas ne veulent pas toujours qu'on forme leur personnel.

Je discutais avec un de mes amis qui venait d'ouvrir un spa avec une magnifique marque. Il se plaignait parce que la marque avait fait une formation gratuite pour son personnel à l'ouverture pendant quinze jours. Je trouvais que c'était une chance, mais lui disait que, pendant ce temps-là, ses spa praticiennes ne rapportaient rien. J'ai donc argumenté que la qualité des soins serait parfaite. Je connais de nombreuses marques qui font des formations du personnel dans les spas car certains protocoles sont compliqués, mais elles doivent se faire dans un minimum de temps.

LE RÔLE FONDAMENTAL DE LA FORMATION

Christelle Caron

La formation permet de motiver vos équipes, de vous apporter un chiffre d'affaires supérieur et d'avoir une émulation au sein de l'espace de vente de votre spa. Les formations ne sont pas anodines. Elles permettent de performer aussi, quelle que soit la formation, et dans tous les domaines de soins. Une de mes anciennes élèves qui travaille pour une marque de rehaussement de cils me disait que celle-ci est en train de changer complètement, elle a fait évoluer la technicité des produits et des soins. Elle a demandé à toutes les esthéticiennes, qu'elle avait formées depuis plus d'un an, de refaire une formation moyennant 150 €. Et pour 150 €, des esthéticiennes ont refusé alors que c'est un coût minime pour un investissement qui va leur

rapporter un maximum d'argent, surtout dans le domaine du rehaussement. Donc, n'hésitez pas à vous former, que vous soyez patron ou salarié.

Galya Ortega

La formation apporte une qualité de soin infiniment meilleure. Elle touche la technicité, la prise en charge du client, la promotion du soin, etc. Quand vous avez vraiment compris ce qu'est un soin, vous le vendez mieux, vous savez en parler. De plus, la formation motive le personnel. Le métier de spa praticiennes est très dur, elles massent beaucoup, sept jours sur sept jusqu'à vingt heures, voire plus, parfois. Cela veut dire qu'elles entrent dans une routine, dans une saturation. Faire une formation est un rayon de lumière, elles se nourrissent de ce qui a fait leur vocation d'origine. De par mon expérience, je peux vous assurer que les spa praticiennes qui s'engagent dans le soin ont une vraie vocation, 98 % des esthéticiennes que j'ai rencontrées dans ma vie avaient envie de faire du bien, elles avaient l'enthousiasme au ventre. La formation est une bénédiction pour elles, c'est une nourriture. Quand on est formatrice, on voit des étoiles dans les yeux de nos élèves. Tout à coup dans leur routine, elles retrouvent du sens.

Le problème est que les spas accordent de moins en moins de temps à la formation

LES DIFFÉRENTS TYPES DE FORMATIONS

Christelle Caron

Je voudrais revenir sur les types de formations. Quand vous voulez vous former, quelles sont les solutions ? Vous avez d'abord **les écoles** qui sont en mesure de faire les démarches pour trouver les financements. Quelques prestations peuvent même être prises en charge par →



Photo Yurolaitsalbert.

La formation
motive l'équipe
à développer
votre CA

Pôle Emploi. Mais, il faut vraiment être très précis, les mots comptent énormément. Les écoles sont en mesure de vous proposer soit des formations à la carte, soit un cursus ou un diplôme avec un certificat à la fin.

Ensuite, vous avez **les marques de cosmétiques** qui forment, notamment à des protocoles correspondant à leurs produits. Elles viennent former le personnel du spa, c'est intéressant.

Il y a aussi la **formation sur le terrain** dans le spa. Au bout d'un certain temps de cabine, les spa praticiennes ressentent une usure due à la routine, donc il faut faire des piqûres de rappel. Là nous entrons dans un autre cas de figure : les spas sont en général réticents pour faire une révision. Donc, la solution, c'est d'avoir quelqu'un de qualifié sur place.

LA QUALIFICATION DES FORMATEURS

Galya Ortega

En ce qui concerne la qualification d'un formateur, nous voyons de tout. Je me souviens avoir enseigné un jour dans une école un massage. L'année suivante, c'est une de mes élèves qui a repris le stage. Elle avait mon book de formation !

Il y a aussi la gestion du groupe. Je travaillais avec un consultant, ce qui coûte cher pour un groupe hôtelier. Un jour, un responsable du groupe a décidé d'engager une salariée, une hydrothérapeute qui ne savait pas masser. Économiquement, c'était intelligent mais elle n'avait aucune formation de formatrice, de psychologie et de pédagogie... Elle était payée au SMIC et, de temps en temps, on lui demandait d'aller faire six jours de formation. On lui donnait une prime de 150 € au lieu de payer une formatrice qui aurait gagné 2000 € ! C'était économique mais c'était dramatique pour les formations et le groupe est revenu vers moi. Vous voyez donc que le métier de formateur est un vrai métier, ça ne s'invente pas, ça s'apprend. C'est comme le massage, vous pouvez masser votre grand-mère ou votre conjoint et lui faire du bien mais ce n'est pas la même chose que le massage réalisé en cabine.

Christelle Caron

Il en est de même pour toute technicité, le massage, l'épilation, etc. Donc, formez-vous et revenez régulièrement vous reformer. Les techniques évoluent, les massages évoluent, les épilations évoluent, avec tout ce qui apparaît sur le marché, il ne faut pas hésiter à revenir en formation. À l'instant T, ça peut vous coûter de l'argent, c'est ennuyeux de fermer une journée, de traverser la France, pour faire une formation, mais peu importe, n'hésitez pas à faire cet investissement pour du long terme. Il en va de la pérennité de votre entreprise. Vos équipes également doivent se former sans arrêt, c'est l'enjeu premier, motivez, faites former, animez vos équipes, faites-les vivre. Ça profitera à votre spa que ce soit un spa urbain ou un spa hôtelier, stimulez vos équipes et vous verrez qu'elles seront près de vous pour vous faire perdurer également.

Galya Ortega

On m'a demandé un jour de faire une formation de massage corps par Skype. Qu'est-ce qu'on peut transmettre ? On m'a demandé de créer un soin du visage très compliqué avec des gestes qui n'existent nulle part et totalement nouveaux. Je suis du métier, je sais que, quand c'est trop compliqué, les esthéticiennes ne suivent pas. On m'avait donné trois heures de formation. Bien entendu, on ne peut rien faire dans ce cas.

LE E-LEARNING

Christelle Caron

Il en est de même avec le e-learning. Vous ne pouvez pas apprendre à masser en regardant Youtube, vous touchez un corps, une âme. Vous ne pouvez pas apprendre sur Internet. Votre métier, ce sont vos mains, elles sont votre rentabilité, c'est grâce à elles que vous allez gagner de l'argent, donc, n'hésitez pas à vous déplacer pour faire des formations ou à faire venir les formateurs. Internet n'est pas un centre de formation, ça peut vous donner des idées. Des formateurs peuvent se vendre sur Internet, mais il faut aller se former chez eux ou les faire venir chez vous si vous ne pouvez pas vous déplacer. Certains vous disent que le e-learning est l'avenir du métier, je n'en suis pas certaine. Mon métier, c'est le toucher et mon toucher se fait en live, pas sur Internet. 💧



**1^{er} groupe de coaching
en France destiné aux
acteurs de la beauté,
de l'esthétique
et du bien-être**

**Plus de confiance, plus de réussite perso et pro,
plus de focus, plus d'énergie, plus d'équilibre !**

**REJOIGNEZ LE GROUPE,
VIVEZ L'EXPÉRIENCE LIVE !**

**Chaque mardi 21 h session live via zoom
développement professionnel et
développement personnel**

**Masterclass, Rendez-vous exclusif,
Atelier de groupe**

*«Hélène,
vous êtes
d'utilité publique,
vous devriez être
remboursée par la
Sécurité Sociale»*

CÉCILE M.

*«Merci
Hélène ça
nous apporte
beaucoup»*

JULIE D.

*«Merci
à vous Hélène
j'adore ces réflexions
et le travail fait !
Merci beaucoup je
m'éclate !»*

SABINE B.



**Hélène
Schetting**

COACH CERTIFIÉE HEC PARIS

Formatrice en Management
et Leadership
20 ans d'expérience
professionnelle

www.heleneschetting.com



**Retrouvez-moi
en live via Facebook
chaque semaine**



HÉLÈNE SCHETTING
Coaching & Formation

06 15 30 75 86 - contact@heleneschetting.com

spa thermalisme

Nous vous livrons dans ces pages toute l'actualité relative au thermalisme.

THERMALISME AU CŒUR DES PYRÉNÉES

Au cœur des Pyrénées, l'eau est de tous les instants. Jaillissant des entrailles de la terre, naturellement sulfurées sodiques ou l'esprit. Des Romains à aujourd'hui, elles ont permis à plusieurs stations thermales de voir le jour.

Les Hautes-Pyrénées sont le département qui en compte le plus. Huit au total dont quatre dans les Vallées de Gavarnie. Toutes thermaux.



Cauterets.

CAUTERETS

Sulfurée sodique, l'eau thermale de Cauterets est riche en oligo-éléments et en silice, essentiels dans l'efficacité des cures en rhumatologie. Son action immunostimulante, ses vertus cicatrisantes, son activité antihistaminique permettent d'obtenir d'excellents résultats dans le traitement des pathologies respiratoires et ORL.

Les Bains du Rocher Spa et Bien-Être

Un décor minéral épuré, une ambiance feutrée propice à la relaxation et à la remise en forme aquatique. À Cauterets, les clients profitent de bassins intérieurs et extérieurs tout en barbotant dans une eau à 38 °, les yeux rivés sur les montagnes. Quelques flocons de neige en prime et c'est le paradis assuré !

Les plus : les bassins en plein air. L'hiver sous la neige. Sous le soleil en été.

BARÈGES-BARZUN

Ici, les eaux thermales sont riches en barégine, constitué de micro-organismes dont l'action antibiotique, anti-inflammatoire et cicatrisante est aujourd'hui reconnue. Ces eaux chargées en sulfure sodique sont efficaces pour traiter les affections rhumatismales

et les syndromes chroniques douloureux tels que la fibromyalgie et l'algodystrophie. C'est également la station idéale de tous les jeunes enfants et des adultes dont les affections touchent la sphère ORL.

Cieléo Spa et Bien-Être

C'est depuis la coupole offrant une vue sur le paysage environnant que les clients se laissent aller au plaisir des remous de ce spa. Cette bulle de douceur au pied du Pic du Midi de Bigorre est abritée sous une coupole éclairée par la voie lactée, un décor simplement magnifique !

Les plus : être entre ciel et montagne dans la station thermale la plus élevée de France. Se prélasser dans le Jacuzzi sous la coupole en verre.

ARGÈLES-GAZOST

Les eaux chloro-sulfurées sodiques des thermes d'Argèles-Gazost sont utilisées pour traiter les voies respiratoires et la phlébologie avec une spécialisation depuis plus de vingt ans dans le traitement du lymphœdème.



Argèles-Gazost.

**sulfatées, les eaux thermales soulagent les maux du corps et de
déclinent des espaces soins et bien-être en complément des soins**

Le Jardin des Bains Spa et Bien-Être

Ambiance inca, immenses statues façon ruines enfouies, jardins luxuriants encadrant une immense verrière... Dépaysement garanti au Jardin des Bains où les clients voyagent de la forêt d'Émeraude aux jardins suspendus de Babylone. De bains turcs en Jacuzzi à ciel ouvert, l'espace balnéo se fait intime et offre ses trois bassins pour une détente absolue.

Les plus : le jeu architectural s'appuyant sur les transparences qui offre une interaction entre les différents espaces. Grâce aux verrières, les ambiances végétales et minérales se succèdent.

LUZ-SAINT-SAUVEUR

Naturellement sédative, l'eau thermale de la vallée de Luz-Saint-Sauveur est particulièrement adaptée aux problèmes chroniques de la sphère ORL, mais aussi au traitement des problèmes veineux, lymphatiques, phlébologie, voies respiratoires et gynécologie.

Luzéa Spa et Bien-Être

Lumineuse, ouverte sur la vallée et le gave de Pau grâce à de larges baies vitrées, Luzéa est une bulle de douceur pour profiter des soins d'hydrothérapie, d'esthétique mais aussi des massages, du hammam oriental et du salon de marbre chauffant.

Les plus : le mariage d'une architecture néo-classique et d'espaces contemporains. Les marbres et mosaïques incrustées de pierres précieuses.



Luz-Saint-Sauveur.

PARENTHÈSE THERMALE SYNERGIE POSITIVE

Dans les Landes, les Thermes Adour ont imaginé un séjour thermal qui apporte une réponse personnalisée aux troubles liés à la crise sanitaire. Stress, sommeil perturbé, douleurs diffuses, fatigue, irritabilité... La Parenthèse Thermale Synergie Positive, nouveauté 2020, réunit, sur six jours, cinq spécialités pour apporter une réponse personnalisée à chacun. Combinaisons de soins à l'eau thermale à d'autres qui activent la circulation sanguine pour effacer les douleurs et retrouver l'énergie. Les activités extérieures permettent de profiter de la brise dans les pins. Le tout dans un complexe thermal qui associe des thermes, un spa, un hôtel/résidence et un espace aqualudique thermal de 4 000 m². La nouvelle Parenthèse Thermale Synergie Positive programme trois ateliers Vivre avec... au choix parmi cinq thèmes : sophrologie et gestion de la peur, qi gong circulation de l'énergie et repos des yeux, marche nordique et cohérence cardiaque, yoga et confiance en soi, nutrition, intestin et système immunitaire.

MINI CURES THERMALES

La Chaîne Thermale du Soleil propose un choix de mini cures qui répondent aux besoins et aux maux du XXI^{ème} siècle. De véritables alternatives aux cures thermales pour amener au mieux-être, réapprendre à vivre et à s'épanouir. Le confinement et la crise sanitaire poussent, tout particulièrement les citadins à un retour au vert... La Mini Cure Slow Nature aux Thermes du Mont-Dore dans le Puy-de-Dôme apporte une réponse à ce besoin de nature. L'expérience unique de la Marche Méditative et Sylvothérapie (90') permet de garder son attention sur son souffle, ses pas et ses sensations internes. C'est l'occasion de méditer en marchant, un très bon exercice de pleine conscience. Elle diminue le stress et l'anxiété, élimine les pensées négatives, entretient la forme physique, réduit la fréquence cardiaque et respiratoire, et stimule la créativité. Au programme pendant 6 jours : 24 soins thermaux, des modelages relaxants à l'huile essentielle de sapin, des pratiques thérapeutiques, du taï chi en forêt...

UNE AVANCÉE MAJEURE DANS L'UNIVERS DU THERMALISME

Il s'agit de la prise en charge par l'Assurance Maladie de la Cure Thermale Post Cancer du Sein pour les femmes en rémission.



Photo Bruno Petit.

Aquagym Molitg-les-Bains.

La Chaîne Thermale du Soleil, pionnière dans la mise en place de séjours spécifiques, propose une cure Réhabilitation Post Cancer du Sein, dans sept thermes du groupe : Barbotan-les-Thermes, Cambo-les-Bains, Eugénie-les-Bains, Gréoux-les-Bains, Luxueil-les-Bains, Molitg-les-Bains, Saint-Amand-les-Eaux.



Luxueil-les-Bains.

Depuis 2012, certaines stations de la Chaîne Thermale du Soleil se sont spécialisées dans cette prise en charge particulière et ont depuis accompagné plusieurs centaines de femmes sur la voie du mieux-être. L'Assurance Maladie prendra en charge à hauteur de 50 % le coût du Programme Spécifique Post Cancer du Sein, sur la base d'un tarif fixé à 700 € (soit 350 € pris en charge). Ce programme complémentaire doit obligatoirement s'ajouter à une cure thermale conventionnée dans les orientations des stations référentes. Celle-ci est proposée en deux formats :

- cure thermale conventionnée 18 jours «classique»,
- cure thermale conventionnée 12 jours (prorata du format 18 jours).

LES OBJECTIFS

Le traitement de la Réhabilitation Post Cancer du Sein repose sur plusieurs éléments qui ont pour objectifs de :

- accompagner les femmes dans leur reconstruction physique, sociale, professionnelle, familiale et psychologique,
- améliorer durablement leur qualité de vie,
- limiter le risque de récurrence du cancer en leur donnant les clés pour éviter la reprise de poids et retrouver une activité physique régulière.

UNE CURE TRÈS EFFICACE

Sept centres thermaux de la Chaîne Thermale du Soleil proposent aux patientes une immersion thérapeutique durant 2 ou 3 semaines de cure, propices à la récupération physiologique et psychologique, pour traiter efficacement les différents effets délétères causés par la maladie et ses traitements :

- Effets bénéfiques naturels de l'eau thermale et des



Photo Corentin Mossière.

Bain de boue.

soins thermaux sur les parties du corps lésées par les traitements (cicatrices, brûlures post-radiothérapie, œdème du bras après ablation des ganglions axillaires, divers troubles musculo-squelettiques),

- soins et ateliers/activités ciblés de grande qualité dispensés par des thérapeutes compétents, attentifs et formés à ce type d'accompagnement,
- prise en charge psychologique individuelle et partage entre femmes touchées par la maladie,
- moment dédié rien qu'à soi et à son mieux-être, pour objectiver la rémission de son cancer et mieux rebondir,
- suivi personnalisé après-cure et dans les mois qui suivent le séjour pour évaluer et pérenniser les bienfaits du séjour de réhabilitation.

LE PROGRAMME RÉHABILITATION POST CANCER DU SEIN

En complément d'une cure thermale conventionnée «classique» (RH, DER, VR, AU, PHL ou GYN), le Programme Spécifique Réhabilitation Post Cancer du Sein se compose de soins et activités ciblés.

Un programme médical et thermal adapté

Décontracter les muscles en douceur et en profondeur, soulager les douleurs, améliorer la qualité de la peau et sa cicatrisation, augmenter la mobilité des articulations et l'amplitude des mouvements...

Un reconditionnement à l'activité physique

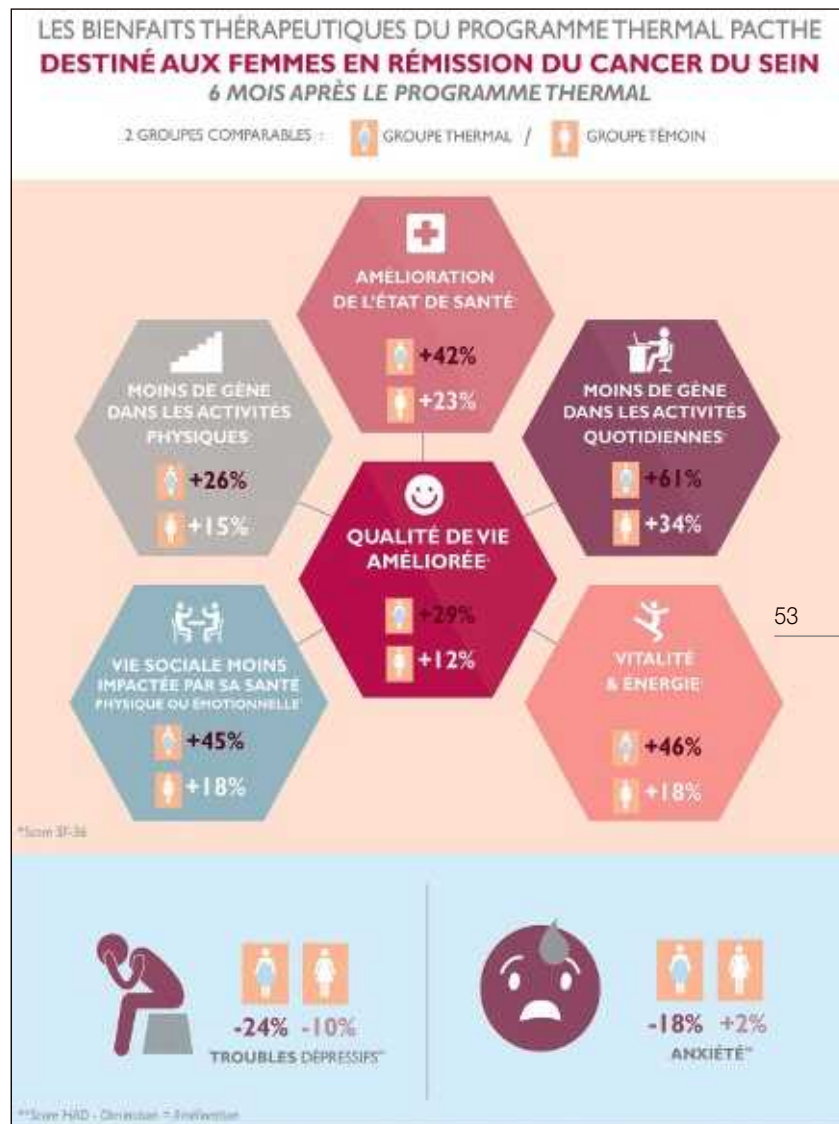
Reprendre à son rythme l'activité physique, diminuer la fatigue, débiter la perte de poids si nécessaire, favoriser le renforcement musculaire et participer à l'amélioration de la qualité de vie.

Un accompagnement alimentaire optimal

S'alimenter de façon équilibrée, amorcer efficacement la perte de poids, réconcilier les palais altérés par les traitements, stabiliser l'appétit, améliorer les indices de glycémie et de tension, favoriser le transit, impacter l'épiderme et la qualité du sommeil.



Aquagym à Amélie-les-Bains.



Un soutien psychologique

Prendre en compte la détresse émotionnelle, savoir verbaliser et échanger sur les difficultés rencontrées, entamer la modification des modes de vie de façon sereine, renforcer son estime et sa confiance en soi.

Un accompagnement esthétique

Reprendre confiance en soi, se réapproprier son image et sa féminité.

.....

1 femme sur 8 développe un cancer du sein au cours de sa vie... Un triste palmarès qui ne doit pas faire oublier que près de 3 cancers sur 4 sont désormais guéris. Après l'épreuve de la maladie qui a si durement touché le corps et l'esprit, s'offrir une parenthèse, un moment rien qu'à soi, pour souffler, récupérer et appréhender l'«après».

THERMALISME : TOUTE UNE FILIÈRE SOUS L'EAU...

Les 113 établissements thermaux ont été à nouveau fermés dès la publication du décret du 29 octobre 2020 prescrivant les mesures des catégories d'ERP contraints à la fermeture. Pour la profession, il s'agissait du deuxième coup d'arrêt après celui du 16 mars qui a plongé de 3 mois. Celui-ci a sonné la fin de la saison thermale.

L'heure est donc malheureusement au bilan, qui s'avère catastrophique. La saison très écourtée (environ 4 mois au total), les restrictions liées à la limitation de la capacité d'accueil et les craintes des curistes ont sévèrement érodé la fréquentation : alors qu'elle s'était établie à 580 000 curistes en 2019, elle n'est que de l'ordre de 220 000 curistes, soit une baisse de plus de 60 %, en 2020. La pilule est d'autant plus amère pour les établissements thermaux qu'ils ont été très vertueux dans la mise en œuvre des mesures sanitaires. La profession avait pris l'initiative d'élaborer au mois d'avril un référentiel sanitaire, validé par la Direction Générale de la Santé. Particulièrement exigeant, il ne comportait pas moins de 96 mesures qui ont assuré la sécurité sanitaire des curistes et des personnels. En effet, peu de cas de Covid-19 ont été signalés parmi les curistes et aucun n'a été rapporté à la fréquentation des thermes. «Le fait qu'aucun établissement, et même qu'aucun service n'ait été contraint de fermer par son ARS, l'autorité de tutelle, est une satisfaction pour la profession» déclare Thierry Dubois, Président du Conseil National des Établissements Thermaux (CNETh). Il n'empêche, la mise en place des mesures sanitaires a représenté un coût important, que les établissements thermaux n'ont pas répercuté sur leurs tarifs, lesquels sont co-administrés dans un cadre conventionnel avec l'Assurance Maladie. «Nous estimons que ce surcoût est de l'ordre de 80 euros par curiste. Nous sollicitons de l'Assurance Maladie qu'elle compense cette dépense exceptionnelle par l'allocation d'un forfait hygiène» poursuit-il.

LES CONSÉQUENCES FINANCIÈRES

En effet, les conséquences financières de la crise sont sévères pour les établissements thermaux mais aussi pour l'ensemble des acteurs économiques de la station thermale elle-même, souvent très dépendants des thermes (médecins thermaux, hôtels, meublés, restaurateurs, prestataires de loisirs...). Au total, ce sont environ 100 000 emplois, selon les estimations du CNETh, qui ont été affectés par la baisse d'activité. C'est sur la base de cette forte intrication économique que le secteur a bénéficié de l'inscription sur la liste des activités connexes au tourisme, qui lui a permis en particulier de bénéficier de l'activité partielle aux conditions dérogatoires bonifiées. Néanmoins, «Tous les établissements seront largement déficitaires, et en particulier ceux de petite taille et ceux exploités par

une régie municipale ou intercommunale qui n'ont été éligibles à aucun des dispositifs de soutien mis en place» souligne Thierry Dubois. «Les prêts, les avances de trésorerie, les différés de règlement de charges, sont appréciables, mais ne seront pas suffisants pour éviter les situations de cessations de paiement de certains établissements. Nous attendons des mesures innovantes et audacieuses telles qu'ont su les prendre certains pays européens comme la Tchéquie ou la Slovaquie. Dans ces pays, les seniors ont bénéficié de «vouchers» ou bons de financement de 150 € à 200 € pour des séjours d'une semaine en établissement thermal. La mesure est efficace sous l'angle économique, car la subvention a été compensée en tout ou partie par les taxes indirectes sur les consommations liées au séjour.»

UN DÉBAT ÉCONOMIQUE

La nécessité d'un soutien spécifique au secteur a semblé-t-il être perçue par les partenaires institutionnels et le gouvernement. La Caisse des Dépôts et Consignations, via la Banque des Territoires, va participer avec la Bpi, à la mobilisation d'une ligne de 300 millions d'euros destinée aux secteurs du thermalisme, de la montagne et de la plaisance, dans le cadre du plan Tourisme, annoncé fin mai. Son intervention en financement des fonds propres et quasi fonds propres devra permettre de préserver le rythme des investissements thermaux très élevé avant le début de la crise (de l'ordre de 800 millions d'euros sur la période 2018-2022). Le gouvernement est aussi à l'écoute, puisque Jean-Yves Gouttebel, Président du département du Puy-de-Dôme, s'est vu confier une mission de sauvegarde et de relance du secteur, dont le rapport est attendu pour février 2021. Il s'agira, outre l'identification de mesures économiques, d'apporter les réponses à certaines questions : comment faire évoluer l'offre de soins des stations thermales, en l'adaptant au contexte nouveau et aux impératifs de santé publique résultant de la crise actuelle ? Comment mieux prendre en compte les attentes des curistes et les accompagner efficacement ? Comment diversifier l'offre, ouvrir ce secteur à de nouvelles clientèles et lui donner toute la visibilité requise en France et à l'international ?

LA MISSION DES ÉTABLISSEMENTS THERMAUX

Dans ce débat économique, il ne faudra pas perdre de vue la mission sanitaire des établissements thermaux, menacée à court terme par le renoncement aux soins thermaux et à plus long terme dans son

2021 : LE THERMALISME, PLUS QUE JAMAIS, D'ACTUALITÉ !

générales pour faire face à l'épidémie, et qui les identifie comme l'une le thermalisme dans une période d'inactivité totale pendant plus

rôle dans la chaîne de prise en charge des maladies chroniques. «Nous constatons déjà les effets délétères de la suspension des soins par la voix des curistes qui signalent une réactivation des douleurs et une limitation de leurs capacités fonctionnelles» renchérit Thierry Dubois. Les professionnels espèrent au moins qu'une chose positive émergera de cette crise : qu'elle révèle la dimension préventive et conservatrice des soins thermaux et aussi, plus singulièrement, qu'elle mette en évidence la contribution de la médecine thermale à la prise en charge de certaines séquelles, aussi bien psychiques que physiques, de la Covid-19.»

www.medicinethermale.fr



Photo: Viacheslav Iakobchuk

Alors que la santé est plus que jamais au cœur des préoccupations, paradoxalement, 30 % de personnes souffrant de maladies chroniques considèrent que l'épidémie de Covid-19 a eu des conséquences importantes en ce qui concerne la prise en charge de leur maladie :

- 52 % des patients interrogés atteints de diabète ont abandonné l'idée de se faire soigner,
 - 51 % de ceux qui avaient un cancer,
 - 52 % de ceux qui avaient une maladie respiratoire,
 - 51 % de ceux victimes d'hypertension artérielle.
- Certaines pathologies sont encore davantage touchées par ce phénomène de renonciation, comme l'insuffisance rénale (61 %), les maladies immunitaires (63 %), les maladies chroniques du foie (64 %) ou encore celles nécessitant un traitement immunosuppresseur (62 %).

Tandis que la crise sanitaire a mis au jour des vulnérabilités spécifiques face à la Covid-19 pour les individus présentant certaines affections chroniques, l'ESPA (European Spas Association) a publié, en mai dernier, une série d'études sur les bénéfices de la médecine thermale sur ces pathologies. Plusieurs groupes à risques sont ainsi mis en avant dans trois articles, à l'instar des personnes souffrant de problèmes respiratoires. En plus d'aider à la prise en charge globale des patients qui développent des maladies chroniques, d'éviter que ces derniers ne négligent leur santé, le thermalisme pourrait intervenir dans la prévention des pandémies futures en améliorant simplement la prévalence des maladies chroniques, les patients atteints de ces pathologies présentant des facteurs de risques supplémentaires de contamination. Le thermalisme permettrait en effet de consolider leur système immunitaire en encourageant un changement pérenne de mode de vie.

Respectueuse de l'organisme et non invasive, la médecine thermale proposée par la Chaîne Thermale du Soleil offre :

- une démarche de santé originale, car celle-ci ne se fonde pas uniquement sur le traitement des symptômes mais sur une prise en charge globale (soins thermaux associés à de l'activité physique, de la diététique, rupture avec son quotidien...),
- une approche de la médecine 100 % naturelle et authentique tout en permettant de (re)prendre sa santé en main.

www.chainethermale.fr

RESPIRER ZEN

Dans un environnement particulièrement préservé, les Grands Thermes de La Bourboule proposent une nouvelle cure thermale de 6 jours.

DÉTOX ET RÉGÉNÉRATION DES VOIES RESPIRATOIRES

Destiné aux anciens fumeurs, aux citadins souffrant de la pollution et à toutes les personnes souhaitant retrouver un réel confort au niveau de leurs voies respiratoires, le séjour «Respirez zen» associe soins thermaux, bien-être et activités complémentaires : test peak flow pour mesurer son souffle, soins thermaux et soins relaxants «lits sensoriels».

www.grandsthermes-bourboule.com

THERMALISME ET TROUBLES ANXIEUX

SUITE (Voir notre précédent numéro)

..... par le Dr Olivier DUBOIS, Médecin Thermal, Directeur des Thermes de Saujon

Il est difficile d'imaginer à quel point les cures thermales de Saujon peuvent être efficaces pour résoudre les problèmes psychiques.

Et pourtant, les résultats sont là. Vous en avez eu un aperçu dans notre dernier numéro avec les exemples de l'anxiété, du burn-out et des troubles dépressifs. Le thermalisme psychiatrique a définitivement sa place.

Aujourd'hui, nous vous proposons de voir tout ce qu'il apporte en cas de sevrage d'anxiolytiques, de troubles du sommeil et de fibromyalgie.

LE SEVRAGE DE BZD

Le problème de la consommation des anxiolytiques en France est bien connu et bien identifié depuis de nombreuses années.

En France, il existe environ 20 % de consommateurs occasionnels de benzodiazépines sur une année, et 11,2 % de consommateurs réguliers, soit environ 7 millions.

52 % des prescriptions d'anxiolytiques durent en moyenne 2 ans.

La réponse la plus fréquente pour traiter un trouble anxieux, qui touche 15 % de l'activité médicale d'un spécialiste de médecine générale, est la prescription de psychotropes. Cette réponse, pragmatique est souvent efficace à court terme,

mais pose des problèmes évidents de dépendance, de surconsommation et un effet iatrogène à moyen terme. Il semble évident que proposé sur une durée suffisamment longue et dans un cadre structuré, comme le permet la cure thermique, le sevrage de BZD ait de réels atouts pour être effectif.

Le thermalisme psychiatrique peut représenter un modèle de prise en charge bien structuré. Il permet de mettre en adéquation, dans le cadre de groupes de patients encadrés par un psychologue formé aux TCC, un suivi médical du sevrage et une psycho-éducation inspirée des techniques cognitivo-comportementales renforcées par l'effet naturel d'un groupe de patients. Enfin, la balnéothérapie, par son activité anxiolytique et sédative démontrée et bien connue, peut représenter un traitement quasi-substitutif naturel et essentiel au moment de la réduction thérapeutique.



Photo Antoniouguillem.

L'étude SPECTh

(Sevrage de Psychotropes par Éducation psychothérapeutique en Cure Thermale. 2013)

L'étude Stop Tag a servi de base à l'hypothèse d'ajouter à une cure thermale, un protocole d'éducation thérapeutique pour réaliser le sevrage d'anxiolytiques. L'étude SPECTh, avec un protocole psycho-éducatif mis en place et validé par un groupe d'experts, a porté sur 70 patients (consommateurs chroniques de benzodiazépines) rassemblés par groupes de 6 à 12 patients présentant un trouble anxieux.

Le critère de jugement primaire était l'évaluation de la consommation de benzodiazépines, 6 mois après la fin de la cure, comparativement à la consommation initiale. L'analyse des résultats a été assurée par l'unité INSERM de l'ISPED de Bordeaux II.

Résultats

6 mois après la fin de la cure :

- arrêt total de la consommation de benzodiazépines pour 41 % des patients à l'issue des 6 mois,
- au total, 75 % de la consommation médicamenteuse initiale a été arrêtée,
- l'arrêt médicamenteux s'accompagne d'une amélioration clinique significative de l'anxiété et des troubles du sommeil à 6 mois, en particulier pour ceux qui ont totalement arrêté la consommation de BZD.

LES TROUBLES DU SOMMEIL

Dans la population générale, 10 à 15 % des personnes souffrent de troubles du sommeil ou d'insomnie chronique. En cause, le stress, les problèmes digestifs, l'anxiété, une alimentation inadaptée, la prise d'excitants, une mauvaise hygiène de vie.

L'insomnie et les troubles du sommeil peuvent avoir de nombreuses conséquences sur la vie privée et professionnelle des personnes qui souffrent, enfermées alors dans un cercle vicieux qu'il est difficile de briser.

Pour faire face à ce cercle vicieux, il est conseillé de changer son hygiène de vie en adoptant une alimentation saine associée à une activité physique régulière et un soutien psychologique adapté.

Ces éléments réunis dans une cure thermale qui apporte une solution douce et naturelle aux problèmes de sommeil et d'insomnie chronique. En parallèle de

soins thermaux adaptés à cette pathologie, les curistes bénéficient d'un suivi médical personnalisé.

L'École Thermale du Stress

Les patients sont là en cure pendant 3 semaines avec souvent des pathologies comparables, des troubles anxieux, troubles du sommeil, problèmes de médicaments.

Nous avons sur place des professionnels de santé, il était évident que nous devions leur proposer quelque chose. Ils étaient aussi demandeurs et c'était la suite logique de l'étude SPECTh. Aujourd'hui, on sait que l'École Thermale du Stress optimise les résultats de la cure. L'effet groupe agit comme un catalyseur. Cette école donne un apprentissage de techniques, une sorte de boîte à outils. Les patients apprennent des techniques de relaxation, de gestion du stress et de la douleur selon la thématique. Ils apprennent à comprendre les déclencheurs de leur propre stress.

Quels sont les résultats de l'École Thermale du Stress ?

Très positifs. Une étude de suivi, réalisée sur 300 curistes, a montré une amélioration significative en fin de cure sur la réduction du stress, la diminution, voire l'arrêt de tranquillisants, et sur la qualité de vie des femmes atteintes de fibromyalgie. Des résultats consolidés et/ou améliorés 3 mois après.

LA FIBROMYALGIE ET LES DOULEURS CHRONIQUES

La fibromyalgie est une affection en fort développement, essentiellement féminine, touchant 2 à 3 % de la population générale et donc estimée à environ 1,5 million de personnes.

Il s'agit d'une affection se traduisant essentiellement par des douleurs chroniques généralisées prédominant dans certains endroits du corps, puisque, par définition, au moins 11 à 18 points de Yunus doivent être trouvés à l'examen clinique, à la palpation.

Dans plus de 75 % des cas, la fibromyalgie est associée →

*Une cure
thermale est
une solution
douce aux
problèmes
de sommeil*

*De nombreux
essais cliniques
ont prouvé
l'efficacité de
l'hydrothérapie*

à une fatigue chronique et à des troubles du sommeil ; dans plus de 50 % à un état anxieux ou à un trouble dépressif ancien ou actuel.

Cette affection est peu sensible aux médicaments, ainsi qu'aux prises en charge psychothérapeutiques.

Les recommandations de l'Eular (European League against rheumatism) comportent l'indication de 10 thérapies et en particulier de la balnéothérapie, de programmes d'exercices individualisés, des thérapies cognitivo-comportementales, des séances de relaxation et, d'une manière générale, des prises en charge multidisciplinaires avec psychothérapie de soutien comme on

le pratique en station thermale psychiatrique.

Nous disposons également d'une psychologue pour les programmes de l'école thermale, d'une infirmière qui pratique l'hypnose et d'un kinésithérapeute qui fait du «do in».

Les curistes apprennent à mieux gérer leur perception de la douleur. Ils comprennent que plus on se focalise dessus, plus elle s'intensifie. Le phénomène d'amplification anxieuse est très fréquent dans les douleurs. On peut avoir une douleur réellement gênante qui est gérable quand on est occupé à autre chose. Il y a ce qu'on appelle le catastrophisme : «J'ai mal, c'est affreux, je ne m'en sortirai pas, je sens que ça s'aggrave...». Les personnes sont démunies. On agit alors en rationalisant le phénomène, en leur montrant qu'il est possible de dédramatiser. Ils ont des pensées noires. À Saujon, ils se sentent d'abord reconnus et écoutés. Ils apprécient également être en contact avec d'autres personnes qui partagent la même problématique.

Thermalisme psychiatrique et fibromyalgie

Plus de 10 essais cliniques réalisés en station thermale ou en centre de balnéothérapie ont apporté la preuve de l'efficacité de l'hydrothérapie pour réduire significativement la douleur chez les fibromyalgiques, leur enraidissement, ainsi que les symptômes psychologiques très fréquemment rapportés dans cette pathologie (anxiété, dépression, fatigue chronique, troubles du sommeil, etc.). La Ligue Européenne contre les rhumatismes considère que les bains à eau tiède ou chaude apportent le plus haut niveau de preuve,

comparable à celui des meilleurs antalgiques utilisés dans cette pathologie.

L'étude Constant Florence et Coll (in Medecine Care) sur 224 patients, randomisés en deux groupes, un traité par balnéothérapie, l'autre par la poursuite du traitement habituel, montre, à l'échelle de qualité de vie de Duke sur une durée de 3 mois, une réduction significative, pour le groupe cure thermale (à Vittel), des symptômes anxiété et dépression par rapport au groupe non traité.

Étude sur la fibromyalgie : la cure thermale, une alternative efficace aux médicaments

30 % des fibromyalgiques présentent un état dépressif. Les douleurs chroniques généralisées entraînent une spirale infernale. La douleur impacte toutes les sphères de vie, le rapport au corps et au temps. Bien souvent, la première réaction est une obsession de la douleur, ce qui entraîne un accroissement des tensions et de l'intensité du mal. Les douleurs ne disparaissent pas complètement mais leur intensité est nettement amoindrie.

Un stage pour mieux vivre sa fibromyalgie

L'École Thermale du Stress propose un stage «Mieux vivre sa fibromyalgie» associant à la cure des ateliers psycho-éducatifs spécifiques et des séances de relaxation pour mieux comprendre le mécanisme de la douleur, identifier les facteurs accroissant ou réduisant son intensité, afin de gérer au mieux le quotidien. Les curistes bénéficient également de l'efficacité des soins thermaux adaptés pour réduire la douleur qui abaissent les tensions musculaires et ressentis douloureux.

Au programme

- Ateliers psycho-éducatifs en groupe,
- entretiens psychologiques individuels,
- séance(s) sport et/ou bien-être,
- suivi évaluatif individualisé,
- soins thermaux de cure conventionnée. ♠



GUÉRANDE®

Cosmétique naturelle des Marais salants

Le pouvoir des EAUX-MÈRES sur la beauté de la peau

*Les marais salants concentrent naturellement les richesses de la mer pour donner naissance aux **Eaux-Mères**. Ces eaux possèdent une concentration exceptionnelle en **sels minéraux et oligo-éléments** qui permet à Guérande de formuler ses soins dans le **respect de la peau** et le **confort des cellules**¹.*

*Cette richesse minérale unique agit sur l'**énergie cellulaire** et l'activité **régénérante, réparatrice et apaisante** des Eaux-Mères a été démontrée par des tests **in vitro**².*



FABRIQUÉ EN FRANCE

contact@guerandecosmetics.fr
www.guerande-cosmetics.com

¹ Concentration en minéraux de 9g/L équivalant au liquide physiologique

² Mesures *in vitro* de synthèse d'ATP, de prolifération cellulaire, de reconstitution d'une monocouche de kératinocytes et d'activité anti-rougeurs, en présence d'Eaux-Mères à dosage isotonique

LE LAC DE CONSTANCE, haut lieu de bien-être, santé holistique et spiritualité

..... par Françoise PÉRIER

Les jardins, monastères, centres de cure, cliniques et spas de l'ouest du lac de Constance en font un havre de paix et de ressourcement au cœur de l'Europe.

LES JARDINS

Le jardin d'herbes de Strabo

C'est au monastère situé sur une des îles du Lac, Reichenau, aujourd'hui patrimoine mondial UNESCO, que l'abbé Walahfrid Strabo composa au 9^{ème} siècle son «Hortulus» ou «Le petit jardin». Premier du genre, cet ouvrage consacré aux plantes médicinales et à leurs vertus constitue le modèle historique de l'art occidental des jardins et du jardinage.



Photo Ch. Sonderegger CH-9424 Rheineck.

LA MÉDECINE D'HILDEGARDE,
HOLISTIQUE, VISIONNAIRE,
RECONNUE INTERNATIONALEMENT

Écrits en latin, les neuf livres d'Hildegarde de Bingen (1098-1179), Docteur de l'Église, constituent la base d'une médecine chrétienne et occidentale. Elle y traite notamment de l'origine des maladies et de la manière de les soigner (Causae et Curae), ainsi que des vertus curatives des aliments «source de vie» que nous offre la nature. La thérapie, fondée sur l'alimentation à base de fruits, de légumes et de céréales complètes, préconisée par Sainte Hildegarde a été redécouverte pour la première fois peu après la deuxième guerre mondiale par le Dr Gottfried Hertzka. Aujourd'hui, à une époque où la nourriture industrielle fait des ravages, ces principes nutritionnels sont plus actuels que jamais.

Pour en savoir plus : L'art de guérir par l'alimentation selon Hildegarde de Bingen : Recettes, traitements et régime/Docteur Wighard Strehlow.



Photo Regio Konstanz Bodensee Hegau e. V.



Photo Regio Konstanz Bodensee Hegau e. V.

Hôtel St. Elisabeth.



Photo TSR GmbH.

Mettnau Park.



Hermann Albrecht Klinik Mettnau.



Photos Regio Konstanz Bodensee Hegau e. V.

Mettnau.

Un label «Jardin de plantes médicinales d’Hildegarde»

Situé à Öhingen-Schienen, le Jardin d’Yvette.E. Salomon est dédié à la mémoire du Docteur en médecine Gottfried Hertzka (1913-1997), fondateur d’une méthode de médecine holistique établie selon les préceptes thérapeutiques d’Hildegarde de Bingen. Ce jardin privé met en vedette les plantes médicinales décrites dans le «Physica», le livre des remèdes populaires d’Hildegarde. Pour en savoir plus : Voilà comment Dieu guérit/La médecine de Sainte Hildegarde - Nouvelle méthode de guérison par la nature/Dr Gottfried Hertzka.

Le jardin de Sabine Christ



Photo Regio Konstanz Bodensee Hegau e. V.

Sabine Christ.

Un solide parcours pour cette phytothérapeute formée en médecine traditionnelle européenne à la «Naturheil Akademie» HWS de Bâle (Suisse) et en médecine hildgardienne par le Dr. Strehlow, élève du Dr Hertzka. Féru de botanique et de sciences nutritionnelles, elle

ouvre régulièrement et sur demande son jardin paysan, situé à la périphérie de Radolfzell. Et c’est là aussi qu’elle dispense ses formations et nous apprend à transformer plantes aromatiques et herbes médicinales en produits de soins : huiles de massage,

teintures et macérats, ou délices culinaires. Son seul souci, la santé !



«Dans une culture et à une époque où le matérialisme, la numérisation et la «gestion du temps» sont considérés comme des valeurs fondamentales, cela peut sembler «gaspiller» son temps que de s’occuper d’un jardin pendant des heures, des semaines ou des années, de passer des heures et des jours dans la cuisine à faire ses confitures ou à cuisiner pour toute la famille.

Mais c’est exactement cette pleine conscience qui me rend heureuse et, espérons-le, garde ma famille et moi en bonne santé pendant longtemps.»

LES MONASTÈRES ET CENTRES DE CURE

Le jeûne, de la maison de cure traditionnelle aux hôtels, spas et monastères

S’il existe une maison de cure de Sainte-Hildegarde sur les rives du lac de Constance, les enseignements d’Hildegarde ont bien largement dépassé le simple cadre des centres de jeûne. L’hôtellerie a beaucoup misé sur l’image de cette médecine naturelle et le monde des spas, médicalisés ou non, s’en est fait une spécialité à part entière. Ainsi en Allemagne, Autriche, Suisse, des hôtels spas étoilés ont remis au goût du jour les séjours de jeûne. Et les monastères qui disposent de structures hôtelières et d’espace conférences, ont mis en place des séjours thématiques santé, bien-être et spiritualité qui répondent à un besoin croissant du bien vivre en bonne santé.

Le bien-être spirituel au monastère de Hegne

La région d’Untersee, la partie ouest du lac de Constance, est l’une des plus belles d’Allemagne, c’est là que se situe le monastère d’Allensbach-Hegne et qu’y sont organisés séjours et rencontres autour d’Hildegarde. Mais tous ceux qui souhaitent participer à la vie spirituelle des sœurs sont les bienvenus.

En Allemagne, Autriche, Suisse des spas hôteliers étoilés proposent du jeûne





Photo Regio Konstanz Bodensee Hegau e. V.

*Quand on jeûne,
ce n'est pas
le corps qui a faim,
c'est l'âme.*

L'Hôtel St. Elisabeth est un établissement monastique 3 étoiles propice au repos et à la contemplation. Et pour retrouver ses repères, échapper au rythme effréné de notre temps, rien de tel que l'expérience monastique. Mais rassurez-vous, pas de chambres ascétiques, de l'espace, de la lumière, des couleurs chaleureuses et le confort contemporain d'un trois étoiles de catégorie supérieure avec vue sur le lac et l'île de Reichenau. En prime, une cuisine simple et savoureuse, spécialités régionales, légumes locaux et pain fermier servis dans un restaurant moderne avec grande terrasse. Cerise sur le gâteau, randonnées en forêt, alternance de marche en silence et de



Photo Regio Konstanz Bodensee Hegau e. V.



Photo Regio Konstanz Bodensee Hegau e. V.

lecture de maximes spirituelles, et aussi stages de développement personnel ou d'accompagnement spirituel, ateliers : jeûne, yoga, psy, danse, écriture, peinture, méditation, voire cure de silence ! Le tout à prix extrêmement doux.

Le centre de jeûne samaritain de Volkertshausen

Il existe une longue tradition de jeûne en Allemagne ainsi que de nombreuses écoles, tout particulièrement dans la région du lac de Constance. Les méthodes de jeûne les plus pratiquées sont le jeûne hildegardien ainsi que la célèbre méthode du Dr Buchinger. Mais il existe bien d'autres variantes, comme le jeûne acido-basique ou celui du Dr. Lütznier.

Depuis 1930, le centre de jeûne samaritain, situé dans un environnement naturel propice à la régénération, a fait le choix de proposer plusieurs approches thérapeutiques, idéales pour détoxifier. Régime pour rééquilibrer automatiquement l'équilibre acido-basique, jeûne hydrique à base de jus frais, bouillons de légumes et thés, jeûne de fruits riches en vitamines, minéraux et fibres. Initiation aux huiles essentielles, pratique du chant, de bains de forêt, tir à l'arc en forêt et marche nordique accompagnent ces séjours de jeûne, car comme avait coutume de dire le Dr Buchinger : «Quand on jeûne, ce n'est pas le corps qui a faim c'est l'âme», aussi tout jeûne est généralement accompagné d'activités régénérantes.

**À découvrir : Le Grand Livre du Jeûne (Albin Michel).
Jean-Claude Noyé. ♣**



50^e
CONGRÈS
INTERNATIONAL
ESTHÉTIQUE & SPA

9 au 11 OCTOBRE
2021

HALL N°5
PARIS
PARC DES EXPOSITIONS
PORTE DE VERSAILLES

les nouvelles
esthétiques

spa
BEAUTE

spa actualités

Il se passe toujours quelque chose dans le monde du spa ! Nous avons fait pour vous un tour d'horizon et vous livrons ici l'essentiel de l'actualité du spa.

LE NOUVEAU GUIDE DE TEMPTINGPLACES

Le Coffee Table Book, la collection unique et exclusivement dédiée aux boutiques hôtels TemptingPlaces, révèle des lieux exclusifs dirigés par leurs propriétaires visionnaires.

Le Coffee Table Book se présente tel un guide annuel qui met en lumière l'ensemble de la collection TemptingPlaces. Il reflète l'énergie de ces bijoux et dévoile aux voyageurs hédonistes, l'esprit indépendant de ces hôteliers passionnés...

TemptingPlaces est le premier label indépendant exclusivement dédié aux boutiques hôtels les plus uniques au monde, soigneusement sélectionnés pour leur authenticité, leur service privilégié et l'expérience inoubliable proposée. Cette merveilleuse collection ambitionne de dévoiler des hôtels secrets, plus ou moins discrets, chacun unique et distinctif, en garantissant un service de haute qualité à sa clientèle. Plus qu'un guide, le Coffee Table Book est conçu comme un livre d'inspiration de voyage. Un design unique, une couverture luxueuse et un contenu inspirant, chaque livre est pensé comme une véritable œuvre d'art. Parmi tous les hôtels, deux d'entre eux avec spa ont retenu notre attention :

LE DOMAINE ES RACO D'ARTA

Tout récemment ouvert aux voyageurs en quête de bien-être absolu, le domaine Es Racó d'Artà est un lieu unique et spirituel placé à quelques kilomètres d'Artà à Majorque. Le client passe les portes de l'espace bien-être de ce nouveau bijou situé dans une réserve naturelle péninsulaire du Llevant, et choisit son soin relaxant parmi une grande variété de massages et traitements haut de gamme. Dans les piscines de l'hôtel, les tensions du client se libèrent grâce à un massage aquatique, le soin Watsu, qui procure un état de profonde relaxation grâce à l'union de l'eau et du shiatsu : un plaisir démesuré ! Piscine intérieure, Jacuzzi, sauna, bain turque et zone de détente, ou encore un espace de méditation..., Es Racó d'Artà transforme chaque pièce en une expérience unique où les notions de temps et d'espace disparaissent, laissant place à une seule nécessité : prendre soin de son corps et ressourcer son esprit.

L'HÔTEL MAISON ALBAR HOTELS L'IMPERATOR

L'hôtel nîmois révèle de nombreux services haut de gamme : un Spa Codage de 350 m² pour un retour aux sources des plus inspirants, une piscine extérieure et intérieure pour le plaisir de tous...



Maison Albar Hotels L'Imperator est majestueusement situé à deux pas des emblématiques arènes de la sublime ville de Nîmes. Cet hôtel urbain 5 étoiles, véritable cocon de sérénité, apporte au client toute la quiétude nécessaire pour un séjour cosy sous le soleil d'Occitanie.

www.temptingplaces.com

MERCHANDISING PREMIUM

Phytomer a mis au point un accompagnement merchandising pour ses clients.

Fort de son expérience auprès de milliers d'hôtels 4* et de spas haut de gamme à travers le monde. Phytomer a acquis de solides connaissances en design et merchandising. Aujourd'hui, Phytomer souhaite vous faire profiter de son expérience à travers des solutions d'accompagnement merchandising ultra-premium.

L'ACCUEIL DU SPA DU MONTE CARLO BAY HOTEL & RESORT

Une erreur s'est glissée dans la légende d'une photo illustrant l'article «Jean-Louis Poiroux, pionnier français du spa» paru dans notre numéro de décembre.

Cette photo représente le superbe accueil du Spa Cinq Mondes du Monte Carlo Bay Hotel & Resort.



Spa Cinq Mondes Monte Carlo Bay Hotel & Resort.

85

Photo: Sébastien Lacroix

CLEANSING
SOLUTIONS

mesoestetic

hydracream
fusion

Me

hydratonic
mist

mesoestetic

CLEANSING
SOLUTIONS

Moisturizing toner mist,
pH-balancing and anti-pollution.

All skin types

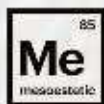
125 ml / 4.22 fl. oz.

plus que
l'hygiène
du visage

Une nouvelle génération d'hygiène du visage qui apporte une action nettoyante efficace, favorise l'équilibre du pH et de la flore cutanée et protège la peau de la pollution environnementale.


Des textures et des actifs spécifiquement conçus pour répondre aux besoins de tout type de peau.

Une gamme développée pour les spécialistes du soin de la peau les plus exigeants.



the element
for skincare
experts

spa
BEAUTÉ

 **Les Rencontres**
Esthétique & Spa

LUNDI 8 MARS 2021

les nouvelles
Esthétique

www.beestetic.com

Tel. 01 39 02 39 33

Mail. contact@beestetic.com



CRÈME RADIANCE

DE SENTEALES

Définition : une crème avec plus de 85 % d'ingrédients d'origine naturelle pour donner luminosité et éclat.

Présentation : pot en verre blanc, 50 ml. Capuchon noir.

Vos meilleurs arguments vente :

- La «Crème Radiance» permet au visage de retrouver un teint unifié et un éclat naturel.
- L'extrait de petit pois (*pisum sativum*) illumine et réduit le stress oxydatif de la peau ; il est essentiel à la production de collagène et d'élastine et contribue, tout en douceur, à un teint rayonnant.
- La niacinamide, vitamine aux super pouvoirs, améliore l'élasticité et l'hydratation de l'épiderme ; elle illumine, unifie, repulpe la peau et prévient le vieillissement ; elle est anti-inflammatoire, anti-oxydante, raffermissante, hydratante et protectrice.
- Quant à l'eau florale de camomille romaine, elle offre ses vertus apaisantes.

www.senteales.fr

HUILE DE SANTAL AMBRÉ

DE MYSPA



Définition : un soin polysensoriel sublimateur aux huiles végétales.

Présentation : flacons pompe transparents 50 ou 100 ml.

Vos meilleurs arguments vente :

- L'«Huile Santal Ambré» est un joyau d'hydratation aux incroyables pouvoirs nourrissants et régénérants grâce à sa haute concentration en jojoba et argan.
- Dotée d'un pouvoir glissant exceptionnel, elle gorge la peau d'éléments nutritifs et permet également un massage profond et intense.
- Cette huile sublimateur grâce à ses paillettes est un véritable hymne aux courbes féminines.
- Sa texture fusionne au contact de la peau pour distiller son pouvoir nutritif et protecteur.
- Son utilisation plurielle en massage pour le corps, en application sur les cheveux et dans l'eau du bain le rend iconique.

Prix : 19,50 € (50 ml).

www.myspa.fr

ÉLIXIR DU TEMPS

DE VINÉSIME

Définition : un soin contour des yeux aux cellules souches de vigne.

Présentation : flacon givré 15 ml.

Vos meilleurs arguments vente :

- Le soin contour des yeux aux cellules souches de vigne «Élixir du Temps» est une émulsion concentrée en actifs surpuissants permettant de lutter contre les signes de l'âge et de réduire les cernes et les poches.
- Pour la première fois, Vinésime développe un cosmétique cellulaire grâce aux cellules souches de vigne qui protègent la peau contre les agressions UV.
- Grâce à ses actifs, «Élixir du Temps» rend la peau défatiguée et radieuse.
- Le complexe A20C (extrait millésimé de Pinot noir), couplé avec l'extrait de bourgeons de cassis noir de Bourgogne, favorise l'oxygénation cutanée, optimise le renouvellement cellulaire et protège les cellules des agressions et d'un vieillissement précoce.
- «Élixir du Temps» permet aussi aux cellules souches de peau de conserver leur intégrité, et d'augmenter leur tolérance aux



UV ; il augmente le taux de collagène et d'élastine, pour un tissu cutané dense et régénéré, réduit les rides et ridules et améliore la clarté de la peau, et la raffermi.

Prix : 49 €.

www.vinesime.fr

MASQUE GEL VISAGE COUP D'ÉCLAT

DE GUÉRANDE

Définition : un masque bio hydratant et revitalisant.

Présentation : tube 60 ml.

Vos meilleurs

arguments vente :

- Véritable coup d'éclat pour tous les types de peaux, le «Masque Gel Visage» permet à la peau de retrouver rapidement fraîcheur, vitalité et souplesse.
- Sa texture gel formulée avec les Eaux-Mères de Guérande, la salicorne verte et la criste marine, et enrichie en acide hyaluronique et protéine de blé, procure un véritable bain d'hydratation.
- Résultat : une peau hydratée et lissée et un teint éclatant et lumineux.
- Certifié bio selon le référentiel Cosmos Organic, il contient 99 % minimum d'ingrédients d'origine naturelle.



www.guerande-cosmetics.com



FORMATIONS DIPLOMANTES

Esthétique, Cosmétique, Parfumerie
et Coiffure en CAP, BP, BAC Professionnel et BTS

CERTIFICATIONS

Spa Praticien, Spa Manager, Maquilleur Animateur Conseil,
Styliste Ongulaire, Socio Esthétique, Prothésiste Ongulaire
Bachelor Responsable Marketing, Communication
Luxe et Beauté *Bac +3*

ALENÇON
ANGERS
ANNEMASSE
ARRAS
BELFORT
BERGERAC
BESANÇON
BÉZIERS
BORDEAUX
BOURG-EN-BRESSE
BRIVE-LA-GAILLARDE
CAMBRAI
CHALON-SUR-SAÔNE
CHARTRES
CHÂTEAUX
CHOLET
CLERMONT-FERRAND
DIJON
DUNKERQUE
FOUGÈRES
GRENOBLE
LA ROCHELLE
LAUSANNE

LAVAL
LE MANS
LES PENNES-MIRABEAU
LILLE
LIMOGES
LONS-LE-SAUNIER
LYON
MARSEILLE
MONTPELLIER
MULHOUSE
NANÇY
NANTES
NIORT
PARIS
REIMS
RENNES
ROUEN
SALON-DE-PROVENCE
TOULOUSE
TROYES
VICHY
VILLEFRANCHE-SUR-
SAÔNE

BAIJA

PARIS



#HAPPY&NATURAL