

COMMUNIQUÉ DE PRESSE, AVRIL 2024

BIENFAITS DE LA THALASSO EN CHARENTES : POUR RENFORCER SA VITALITÉ ET BOOSTER SON IMMUNITÉ

Parce que le bien-être est essentiel pour se sentir bien au quotidien, chaque centre invite à écouter son corps, à comprendre ses besoins et à retrouver vitalité et équilibre, en particulier après les mois d'hiver. Grâce à une gamme de soins personnalisés, spécialement conçus pour recharger son organisme en vitamines et oligo-éléments, les établissements des Charentes offrent l'opportunité de revitaliser corps et esprit. Il est de temps de s'offrir une escapade revitalisante dans l'un des centres de thalasso des Charentes !



> *Novotel Thalassa Oléron*

Booster son immunité

Certaines vitamines sont bien connues pour optimiser les défenses naturelles. Cependant, les besoins du système immunitaire sont très larges. Ils reposent sur de nombreuses structures et réactions qui requièrent toute une panoplie de micronutriments, notamment les vitamines A, C, D, E, B6 et B12, le folate (B9), plusieurs oligo-éléments, le zinc, le fer, le cuivre, le sélénium ainsi que les oméga 3. Autant de richesses que l'on retrouve dans les assiettes du restaurant « Iode ».

Également, certaines situations fragilisent les défenses, comme le stress et l'anxiété. Des actions sont nécessaires pour réguler les tensions, telles que la cohérence cardiaque ou d'autres techniques de relaxation. Enfin, le lieu de vie joue un rôle important : la pollution de notre environnement, de nos aliments ou les ondes électromagnétiques, influent sur notre système immunitaire.

L'environnement marin est propice à augmenter les défenses naturelles. À la fois par les embruns que l'on respire et par l'effet d'osmose (pénétration des oligo-éléments et sels minéraux dans l'organisme) apporté par les soins de thalasso.

Prendre soin de son alimentation, de sa santé, vivre dans un environnement favorable, alliés à une activité physique modérée, comme le longe côte, la respirologie, la marche nordique - des activités qui s'effectuent en bord de mer ou dans l'eau - augmentent d'autant plus les effets sur le système immunitaire et cardio-respiratoire. Le corps est ainsi reboosté et l'énergie vitale retrouvée !

www.thalassa-ile-oleron.com

> *Relais Thalasso*

La cure Thalavie, vitalité générale - 6 jours | 23 soins | 4 RDV experts.

Ce programme propose des soins spécifiques pour aider à retrouver énergie et vitalité. Les experts Relais Thalasso partagent de bonnes habitudes à prendre pour rester en forme au quotidien et ont imaginé des programmes de soins personnalisés et performants, pour évacuer les tensions et retrouver tonus et vitalité. Cette cure permet de faire le plein d'oligo-éléments et de minéraux, et d'enclencher durablement le changement, où le corps retrouve ses défenses immunitaires.

Le programme comprend 13 soins de thalassothérapie, 4 rendez-vous experts et 4 soins corps ciblés vitalité générale.

Tarif : à partir de 1440€ / pers. (base chambre double - 6j/6n)

www.relaisthalasso.com



COMMUNIQUÉ DE PRESSE, AVRIL 2024



> Thalazur Royan

Booster son immunité avec l'escale « Immunité Marine »

Parce que renforcer son système immunitaire est essentiel, Thalazur Royan présente son tout nouveau programme exclusif. Conçu pour revitaliser le corps et l'esprit, il offre une expérience de 3 jours soigneusement élaborée, combinant les bienfaits uniques de la thalassothérapie avec des soins ciblés pour renforcer son immunité.

Cette approche holistique de la santé, est proposée en forfait comprenant 9 soins répartis sur 3 jours.

Chaque séance est spécialement conçue pour stimuler le système immunitaire et favoriser un bien-être optimal.

www.thalazur.fr

> La Grande Terrasse— Châtelailhon-Plage

Un plein de santé avec l'eau de mer... un concentré d'énergie

L'eau de mer est naturellement antivirale et antibactérienne par ses concentrations en brome, en chlore et en phytoplancton. Elle est également riche en minéraux et oligoéléments : iode, magnésium, calcium, potassium, lithium contribuant à une détente musculaire et nerveuse.

Elle détoxifie la peau et agit tel un exfoliant, tout en favorisant la microcirculation sanguine et en boostant le système hormonal.

Selon les principes des cures de Thalassothérapie, une eau à plus de 33° dilate les pores de la peau en 15 minutes pour laisser passer tous ces éléments bienfaiteurs. C'est le moment de s'offrir tous ces bienfaits de la nature sans modération avec le le Club Forme & Wellness de La Grande Terrasse.

Faire du sport : le secret du bien-être

La Thalasso - Spa Marin est un vaste espace lumineux qui incite chacun à profiter des vertus des bains marins pour offrir une expérience unique de bien-être et de remise en forme, en fonction des besoins du corps et de l'esprit. C'est le moment de se révéler grâce aux activités coachées de La Grande Terrasse ! Aquafitness, marche océane, yoga, aqua-jogging, aqua-boxing, parcours santé, aqua-dos, marche nordique, relaxation... un grand nombre d'activités est à découvrir, accompagné d'un coach.

www.la-grande-terrasse.com



Toutes les informations sur le territoire à retrouver sur :
www.infiniment-charentes.com

Contact Presse : Jennifer JEAN – SILFRA COMMUNICATION
jennifer@silfracommunication.com / 06 45 48 38 40