

Wellness Sense of

Le Magazine de l'Innovation Spa & Wellness à 360°

www.senseofwellness-mag.com

#29 Hiver Winter 2024 | 15€ 



DESIGN

Le Couvent des Minimes se métamorphose et dévoile le nouveau concept Spa L'Occitane

Business

Les derniers chiffres de l'Hôtellerie et du Spa

Tendances

Les nouveautés soins et cures Thalasso en France

Interview

Simone Mahler Zoom sur un rebranding très attendu

Dossier

Le bien-être dans l'assiette Nouvelles attentes de la clientèle

Séjour Thalasso
au féminin

Thalazur

innove avec sa nouvelle cure Ménopause



Depuis 2023, le bien-être des femmes est au centre des préoccupations du leader français de la thalasso. Pour continuer dans cette démarche, Thalazur souhaite aller plus loin en proposant une cure Ménopause dans sept de ses neuf établissements. Une cure qui assume ce pourquoi elle est destinée, à commencer par son nom explicite, mais qui se veut aussi innovante pour apprivoiser sa ménopause et surtout... mieux la vivre !

 PAR ISABELLE CHARRIER - PHOTOS : THALAZUR

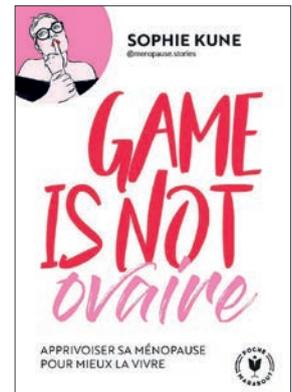


« Choisir ce programme, c'est se donner 6 jours pour se retrouver, apprivoiser les signes de la ménopause et apprendre à les apaiser. »

SERGE FOURCADE
Directeur Produit
et Qualité Thalazur

POUR CONCEVOIR cette cure thématique, en associant les bienfaits de la thalasso à une vision positive d'un sujet - qui entre nous, est souvent moqué - Serge Fourcade, Directeur Produit et Qualité Thalazur, a souhaité s'entourer d'experts. À commencer par la pétillante Sophie Kune, véritable activiste de la ménopause et autrice du livre « *Game is not Ovaire* », un guide ludique et vrai, où elle brise les tabous autour de cette étape incontournable dans la vie d'une femme, qui sera offert et dédié lors du séjour, à chaque femme qui choisit cette nouvelle cure Ménopause by Thalazur.

Le duo est très vite rejoint par le Dr Michel Mouly, gynécologue spécialiste de la Ménopause, auteur du livre « *Ménopause tout peut changer* ». Il fait d'ailleurs un constat plutôt alarmant, de moins en moins de femmes sont suivies durant la période de leur ménopause : 2,5 millions en 2003 contre seulement 500 000 en 2021. Et ce n'est pas sans conséquence pour la santé des femmes, car cela augmente les risques d'accidents cardiovasculaires, les cancers du sein ou du côlon, l'ostéoporose, la dépression, les troubles du sommeil, la baisse de la libido, le vieillissement des tissus...



« Avec nos experts, un travail de fond a ainsi été réalisé pour avoir la cure la plus complète et la plus pertinente », souligne Serge Fourcade. Les équipes ont reçu une formation spécifique afin d'avoir les bons mots grâce à Sophie Kune et ainsi déconstruire les archétypes pour changer le regard sur la ménopause. Les médecins des sept établissements Thalazur concernés par cette nouvelle cure ont quant à eux été formés par le Dr Michel Mouly lui-même.

Une cure que j'ai eu le plaisir de tester, en avant-première, et oui je suis dans la cible clientes (*sourire*), au Thalazur Royan. L'établissement entièrement rénové en 2023, par l'architecte d'intérieur Nicolas Thermed, a permis une belle montée en gamme pour ce lieu phare du tourisme et du bien-être en Charente et propice pour ce type de cure intimiste...

Thalassotherapy programme for women

Thalazur innovates with its new Menopause Wellness programme

Since 2023, the French leader in thalassotherapy has been focusing on women's wellness. To continue in this approach, Thalazur wishes to go further by offering a Menopause programme in seven of its nine establishments. A programme that takes responsibility for what it is intended for, starting with its explicit name, but which also aims at being innovative to relieve your menopause symptoms and above all... learn to live with them!

To design this specific treatment programme in which the benefits of thalassotherapy have been combined with a positive vision of a subject that is often not taken seriously, Serge Fourcade, Thalazur Product and Quality Manager, wanted to work closely with experts. Starting with the vivacious Sophie Kune, a true menopause activist and author of the book "*The Game is not Ovary*". The duo was quickly joined by Dr Michel Mouly, a gynaecologist specializing in Menopause, author of the book "*Menopause, everything can change*".

"With our experts, we carried out in-depth work to develop the most complete and relevant programme," underlines Serge Fourcade. The teams have received specific training in order to use the appropriate words thanks to Sophie Kune and thus deconstruct clichés and change the way we view menopause. The doctors of the seven Thalazur establishments proposing this new treatment have been trained by Dr Michel Mouly himself. I had the pleasure of being among the first to test the programme at Thalazur Royan.



5 piliers ont été définis afin de créer le programme le plus adapté avec en soin phare : La Méthode Axo.

Créée en 2016 par Guillaume Guibordeau, la Méthode Axo combine des techniques de massage sportif, de drainage lymphatique et d'ostéopathie.

Après avoir évalué les 34 symptômes de la ménopause, 5 piliers ont été définis : **1. Une alimentation vitaminée ; 2. Activité physique et tonicité optimisée ; 3. Un équilibre émotionnel retrouvé ; 4. Un corps boosté ; et 5. Une beauté affirmée ;** afin de créer le programme le plus adapté.

Mon séjour a ainsi débuté par un bilan nutritionnel avec le Dr Bernard Philippe Buildon, médecin en poste à Thalazur Royan, afin de faire le tri dans mes bonnes et mauvaises habitudes alimentaires. Et oui, parmi les bouleversements physiques qu'occasionne la ménopause, l'un des plus fréquents est la prise de poids. C'est pourquoi une alimentation équilibrée, pauvre en graisses et riche en calcium et vitamine D est nécessaire. En pratique, fidèle à leur concept des 5 S (S comme produits de Saison remplis de Saveurs, issus de Situations géographiques exceptionnelles, cuisinés Sainement avec Simplicité), une philosophie commune à chaque établissement Thalazur, chaque Chef propose une offre correspondant alternative plus légère, tout en reflétant le terroir de chacun. Thalazur Royan, avec le Chef Emmanuel Blin, illustre bien cette promesse avec une part belle faite aux produits de la mer mais aussi une offre vegan savoureuse et inventive.

Pour le second pilier - une activité physique et une tonicité optimisée - outre la séance d'aquabike, les douches à jet, l'atelier de remise en forme, le palper rouler marin, la séance de pressothérapie et le yoga au féminin (nous y reviendrons plus loin), le soin star de cette cure, c'est incontestablement la Méthode Axo qui comprend des mouvements de scooping ostéopathique, du stretching et du drainage lymphatique. Une combinaison qui aide à traiter les causes profondes des déséquilibres hormonaux, réduire les symptômes et favoriser un bien-être global. Créée en 2016 par Guillaume Guibordeau, titulaire d'un master en ingénierie de la rééducation, il a étudié les bénéfices de l'activité physique



« La Méthode Axo va au-delà du massage traditionnel, c'est un catalyseur pour rétablir l'équilibre hormonal délicat à l'intérieur. »

GUILLAUME GUIBORDEAU
Créateur de la Méthode Axo

sur le processus de vieillissement pour imaginer cette approche thérapeutique : « La méthode Axo va au-delà du massage traditionnel en stimulant l'énergie mais aussi les systèmes circulatoires sanguin, lymphatique, digestif, urinaire et immunitaire ». Ce massage complet, qui peut paraître surprenant lors de certaines phases, particulièrement au moment des mobilisations, a d'indéniables effets bénéfiques entraînant une réduction des toxines, des tensions abdominales, de la cellulite, du tissu adipeux, de la rétention d'eau, des tensions musculaires et des raideurs articulaires. Un bien-être qui perdure d'ailleurs sur plusieurs jours, même avec une seule séance de 75 min.

La Méthode Axo a déjà ses fans et pas uniquement dans l'hexagone. En effet, Guillaume Guibordeau a pris en charge, entre Londres et Ibiza où il réside en alternance, des sportifs comme l'ancien trois-quarts du Stade Toulousain Yoann Huguet, mais aussi l'ancien joueur de football Robert Pirès ou encore l'organisatrice de soirées Cathy Guetta.

After evaluating the 34 symptoms of menopause, 5 pillars were defined in order to create the most suitable programme: **1. A vitamin-rich diet; 2. Physical activity and optimized tone; 3. Regained emotional balance; 4. A boosted body and 5. Enhanced beauty.** My programme began with a nutritional assessment with Dr Bernard Philippe Buildon, a doctor based at Thalazur Royan, in order to sort out my good and bad eating habits.

For the second pillar: Physical activity and optimized tone, in addition to the aqua bike session, jet showers, the fitness workshop, the marine rolling palpation, the pressotherapy session and women's yoga (we will come back to this later), the star treatment of this programme is undoubtedly the Axi Method. Created in 2016 by Guillaume Guibordeau, this complete massage, which may seem surprising during certain phases particularly during mobilisation manipulations, has undeniable beneficial effects leading to a **reduction in toxins, abdominal tension, cellulite, adipose tissue, water retention, muscle tension and joint stiffness.** A wellness effect that lasts over several days, even after only one 75-minute session.



De haut en bas

Parmi les soins proposés dans la cure Ménopause, une séance de sauna japonais avec le Iyashi Dôme, la référence de ce type de technologie, qui permet d'éliminer les toxines.

Côté soins thalasso, on retrouve dans la cure Ménopause : 2 bains d'eau de mer et 2 enveloppements d'algues enrichis au calcium pour la reminéralisation et 2 enveloppements d'algues enrichis au magnésium pour lutter contre la fatigue.

Une alimentation équilibrée, pauvre en graisses et riche en calcium et vitamine D est nécessaire. Chef Emmanuel Blin illustre bien cette promesse avec une part belle faite aux produits de la mer mais aussi une offre vegan savoureuse et inventive.

ZOOM EN CHIFFRES

LA MÉNOPAUSE EN FRANCE, UNE CIBLE CLIENTES IMPORTANTE

La ménopause concerne près de 14 millions de femmes en France, soit le nombre de femmes âgées de 50 ans et plus. Un sujet d'importance qui a motivé l'enquête réalisée par l'institut Kantar pour la Mgen et la Fondation des Femmes en septembre 2023 auprès de 500 femmes âgées de 45 à 60 ans, avec certains chiffres qui méritent que l'on s'y attarde.

Malgré le nombre de femmes concernées, la ménopause est encore un sujet tabou pour 30 % d'entre elles alors que dans cette même enquête, on apprend que 80 % des Français estiment qu'il faudrait en parler davantage. Si une majorité affirme bien vivre la ménopause – le chiffre tombe à 66 % chez les femmes en préménopauses – seules 59 % d'entre elles s'estiment bien informées sur le sujet.

> FOCUS ON THE NUMBERS

MENOPAUSE IN FRANCE, A SIGNIFICANT CUSTOMER TARGET

Menopause affects nearly 14 million women in France, i.e.: the number of women aged 50 and over. Despite the number of women concerned, menopause is still a taboo subject for 30% of them while, in the same group, we learn that 80% of French people believe that it should be talked about more. While a majority said they are experiencing menopause positively – the figure drops to 66% among premenopausal women – only 59% of them consider themselves to be well informed on the subject.

Si cette cure Ménopause vise à se sentir mieux dans son corps, elle contribue aussi à être mieux dans sa tête. C'est à cette fin que Amélie Leynier, responsable de la Thalasso de Royan et Karine Dupont, professeure de yoga mais aussi thérapeute holistique en soins énergétiques, relaxation aux bols tibétains et tambour chamanique, ont imaginé Le Cercle des Femmes. Partant du constat qu'il est nécessaire de libérer la parole – je vous rappelle les chiffres : « la ménopause est encore un sujet encore tabou pour 30 % des femmes et 80 % estiment qu'il faudrait en parler davantage » – cet espace permet d'échanger autour d'une boisson détox et de verbaliser sa manière de vivre sa ménopause. « Cette session intimiste de 30 min, en petit comité, jamais plus de 5 personnes, est un lieu de parole et d'écoute entre femmes, qui se veut être un cocon d'échange, de bienveillance et de partage », souligne Karine Dupont.

L'expérience se poursuit avec une séance de relaxation de 20 min au tambour chamanique. Cet instrument, reconnu pour lutter contre le stress et l'anxiété, va permettre de libérer des mémoires cristallisées et de dénouer des nœuds énergétiques, afin d'apporter un

temps de relaxation profond et un lâcher-prise mental et corporel. « Ce soin sonore est avant tout une expérience qui permet de libérer des émotions et de se reconnecter à soi, à son Féminin Sacré. Synonyme de liberté, il invite à se rencontrer soi, à s'écouter, à déployer ses forces », explique Karine Dupont.

Pour finir ce programme, quoi de mieux qu'une séance de yoga qui va combiner différents asanas (postures pour les non-initiés), pranayama (exercices de respiration) et des techniques de circulation de l'énergie. « Travailler sur notre énergie féminine en yoga, c'est de façon très concrète, travailler l'ouverture des hanches, le muscle périnéal ou encore le bas du dos », insiste notre experte. Ayant déjà fait du yoga ou non, ces exercices simples vont vous permettre de vous ouvrir, de vous épanouir dans votre Féminin Sacré. À la clé : réduction des symptômes de la ménopause, en particulier les fameuses bouffées de chaleur observées chez 70 % des femmes ménopausées. Afin de prolonger les bienfaits de ce parcours physique et émotionnel, à la fin de la séance, Karine remet un mémo qui va permettre de reproduire les différentes postures apprises et continuer chez soi à se reconnecter à son corps sacré.



« Se reconnecter à son Féminin Sacré, c'est donc, avant tout, s'aimer. Plus encore, c'est comprendre que tout n'est pas dans le "faire" mais bien dans le "être" et dans le "ressentir". »

KARINE DUPONT

Professeure de yoga et thérapeute holistique



Parmi les postures proposées durant la séance de yoga du Féminin Sacré, la posture du papillon allongé sur le dos est utilisée pour relaxer le mental mais aussi en cas de blocages énergétiques dans le bas du corps.

Le Cercle des Femmes est un lieu de parole et d'écoute pour s'exprimer sur sa manière de vivre sa ménopause.



Le tambour chamanique est reconnu pour lutter contre le stress et l'anxiété, et apporter un temps de relaxation profond et un lâcher-prise mental et corporel.

If this Menopause programme aims to make you feel better in your body, it also helps you to feel better in your mind. It is for this purpose that Amélie Leynier, head of the Thalasso Royan, and Karine Dupont, yoga teacher, imagined *Le Cercle des Femmes* (the women's circle). This space allows you to chat over a detox drink and talk about how you are experiencing the menopause.

The experience continues with a 20-minute relaxation session with a shamanic drum. This instrument, known to combat stress and anxiety, will provide a moment of deep relaxation, letting go of mind and body.

To complete this programme, what could be better than a yoga session that combines different asanas (postures), pranayama (breathing exercises) and energy circulation techniques. Whether you have already done yoga or not, these simple exercises will allow you to open up and blossom into your Sacred Feminine. The results speak for themselves: a reduction of menopausal symptoms, particularly the famous hot flushes observed in 70% of menopausal women.



COUP DE CŒUR

LE SHIROTCHAMPI, LE MASSAGE INDIEN DE LA TÊTE

Pour celles et ceux qui me connaissent, vous connaissez mon attachement au parfait respect de l'exécution d'un massage, d'autant plus lorsqu'il est issu de l'Ayurvéda. Dérivé des mots Shirot qui signifie tête et champi, massage, le Shirotchampi était traditionnellement pratiqué en Inde au sein des familles pour évacuer les tensions de la journée écoulée et il serait à l'origine du mot « shampooing ». À Thalazur Royan, il est merveilleusement réalisé par Anne-Sophie Bontemps, qui est également la Chef de service Esthétique des lieux.

Réalisé sur un fauteuil de massage assis, Le Shirotchampi va se concentrer sur le haut du corps, en commençant par le haut du dos, les bras et la nuque. Puis, un long moment va être consacré au cuir chevelu, zone rarement massée lors des autres protocoles, avant de terminer par le visage. À la fois doux et tonique, ce massage permet une détente et un lâcher-prise en seulement 30 min. En effet, le Shirotchampi est réputé pour ses nombreux bienfaits, notamment une relaxation profonde, un meilleur sommeil, une amélioration de la circulation sanguine et la stimulation des centres énergétiques. Le Shirotchampi est disponible dans la cure Ménopause et en soin à la carte.

> WE LOVED

CHAMPISSAGE, THE INDIAN HEAD MASSAGE

At Thalazur Royan, it is wonderfully executed by Anne-Sophie Bontemps, who is also in charge of the beauty department on-site.

Performed on a seated massage chair, the Indian head massage focuses on the upper body, starting with the upper back, arms and neck. Then, a long time will be devoted to the scalp, an area rarely massaged during other protocols, before finishing with the face. Both gentle and invigorating, this massage enables you to relax and let go in just 30 minutes. Indeed, Champissage is renowned for its multiple benefits, including deep relaxation, better sleep, improved blood circulation and stimulation of energy centres.

Rituel Jardin Marin : la nouvelle gamme cosmétique Thalazur mais aussi un soin signature cocréé par les équipes.



La nouvelle gamme cosmétique de Thalazur, baptisée Rituel Jardin Marin, propose deux soins visage, six soins corps et cinq soins d'eau, dont la douche éveil marin et le shampooing vitalité marine disponibles dans la salle de bains de votre chambre.

En s'appuyant sur le sujet prédominant de l'épigénétique, porté par Thalazur, la nouvelle gamme cosmétique *Rituel Jardin Marin*, créée, développée et fabriquée en France, est composée à 90 % d'ingrédients d'origine naturelle. Une gamme courte de 13 produits, à base d'ingrédients marins et végétaux, dont elle tire aussi sa fragrance signature. Actif star des deux soins visage de la gamme Rituel Jardin Marin : le Bioecolia®, un prébiotique reconnu pour rééquilibrer et préserver l'écosystème microbien de la peau. Parmi les autres ingrédients phares, les extraits de grenade et d'algue rouge, deux puissants anti-oxydants, que l'on retrouve dans la majeure partie des produits.

Pour compléter l'expérience, un soin signature Thalazur *Rituel Jardin Marin* a été cocréé par les équipes. À la tête de ce projet : Amélie Leynier, responsable Thalasso, Laurence Lavigne, seconde hydrothérapie & référente esthétique, toutes deux à Thalazur Royan, mais aussi Coralie Boutet, responsable du service d'hydrothérapie de Thalazur Saint-Jean-de-Luz et Valérie Condou, référente massage à Thalazur Arcachon. Un ensemble d'expertise et de spécificités pour imaginer ce massage complet et différenciant qui met en valeur la gamme cosmétique Rituel Jardin Marin. « Un soin global de 50 min, qui se veut facilement intégrable dans tous les établissements du groupe, quel que soit le profil des praticiens, et que nous avons décliné aussi en format 30 min, afin de le prodiguer sous affusion, dans le cadre de la Journée Jardin Marin », explique Amélie Leynier. Un massage qui commence sur le dos, mêlant exercices de respirations, manœuvres enveloppantes, mais aussi drainantes, avec un travail particulier sur le ventre afin de favoriser l'ancrage et apaiser l'esprit. Le visage n'est pas oublié, avant de passer sur le ventre pour un massage se poursuivant par un drainage lymphatique et, pour finir en apothéose, sur le haut du corps avec pas moins de 10 min consacrées au dos. Une création unique que l'on retrouve bien entendu dans la cure Ménopause. De quoi éclairer le chemin de cette étape de la vie des femmes avec confiance et... sérénité !

Based on the predominant subject of epigenetics developed by Thalazur, the new cosmetic product line *Rituel Jardin Marin*, created, developed and manufactured in France, is composed of 90% natural ingredients. A small range of 13 products, based on marine and plant ingredients, from which it also draws its emblematic perfume.

To complete the experience, a Thalazur signature treatment, *Rituel Jardin Marin*, has been co-created by the teams. At the head of this project is Amélie Leynier, Thalasso manager at Thalazur Royan. A lot of expertise and specific features were required to develop this complete, original massage that highlights the Rituel Jardin Marin cosmetic range. "A global 50-minute treatment that can be easily integrated into all the group's establishments, whatever the profile of the practitioners, and which we have also rolled out in a 30-minute format in a Vichy shower, as part of the Marine Garden Day programme," explains Amélie Leynier. We can, of course, find this unique creation in the Menopause programme that sheds plenty of light on this phase in women's lives so they can advance with confidence and serenity!



« Un soin riche en techniques, pointu dans les manœuvres, avec des attentions tout au long du rituel, jusqu'à l'application des produits de fin de soin. »

AMÉLIE LEYNIER
Responsable Thalazur Royan