

En partenariat  
avec **santé**  
magazine



Auvergne  
Rhône-Alpes

## LES 24 STATIONS THERMALES

D'Auvergne-Rhône-Alpes  
À LA POINTE DU BIEN-ÊTRE  
ET DE LA PRÉVENTION SANTÉ

AUX SOURCES  
DU BIEN-ÊTRE

**RENAÎTRE ICI**

© J. Damase

© J. Damase

© J. Mondière



**La Région**  
Auvergne-Rhône-Alpes



**Auvergne  
Rhône-Alpes**  
Tourisme



© Max Coquard-Bestibiers

## LA NATURE, POUR RELANCER SON ÉNERGIE VITALE

Arbres, fleurs, plantes, eau, etc., tous ces éléments agissent sur le corps et l'esprit à la manière d'antistress naturels. À leur contact, et couplés à une activité physique, l'esprit vagabonde et se repose, délesté de toute contrainte... Principal décor, propice à la détente? La montagne, bienveillante et apaisante par nature, qui agit sur de nombreux marqueurs du bien-être: sa luminosité accrue bloque la sécrétion de mélatonine, limite la dépression hivernale et régule l'horloge biologique, tandis que le silence qui l'entoure agit sur la sensation de détente et fait baisser la tension artérielle.



© Max Coquard-Bestibiers

*Et si vous appuyiez sur pause? Véritables parenthèses bien-être dans un monde en plein tumulte, les 24 stations thermales d'Auvergne-Rhône-Alpes vous offrent la possibilité de prendre du temps pour vous, pour votre mieux-être, pour votre santé, dans des complexes modernes, avec des professionnels à la pointe de l'expertise santé.*

## LE BIEN-ÊTRE AU FIL DE L'EAU

Source de bienfaits et symbole de renouveau par excellence, l'eau est au cœur des 24 stations thermales d'Auvergne-Rhône-Alpes. Essentielle à la vie, relaxante et naturellement bienfaisante, mais aussi ressourçante, tonifiante et revigorante, elle vise à soigner le corps aussi bien que l'esprit... Bénéfique à plus d'un titre, l'hydrothérapie proposée au cœur des destinations de la région se décline sous forme de soins variés pour soulager le stress, réduire les tensions musculaires et la fatigue, diminuer l'hypertension artérielle, apaiser le mental, faire régresser la nervosité, et améliorer les fonctions cognitives, l'humeur et le sommeil. Un programme rythmé, entre douceur et lâcher-prise, qui participe, activement, à l'amélioration de la santé.

## LES STATIONS THERMALES, SOURCES DE BIENFAITS

Installées au cœur d'un environnement naturel, les stations thermales d'Auvergne-Rhône-Alpes s'inscrivent comme le lieu de déconnexion rêvé! Ces destinations touristiques de plus en plus prisées parviennent à conjuguer les préoccupations actuelles: l'envie de se ressourcer, tout en préservant et améliorant son capital santé... Ne reste plus qu'à choisir, parmi les 25 offres de séjours et de soins, la plus adaptée à vos envies et à vos besoins!



© Yuri Arcurs

## LA PRÉVENTION SANTÉ EN STATION THERMALE

### Zoom... sur le microbiote

Le microbiote caractérise l'ensemble des micro-organismes (bactéries, levures, champignons, etc.) présents dans l'organisme. Déséquilibré, il peut avoir un impact sur le bon fonctionnement du corps; d'où l'importance d'en prendre soin et de l'enrichir, par une alimentation équilibrée et la pratique d'une activité physique régulière!



© Resort Alpi/D. Grudet

### Zoom sur les activités physiques

Système immunitaire reboosté, baisse du stress et de la tension artérielle, amélioration de l'endurance, renforcement de la musculature, etc.: bouger, c'est anticiper à mieux vieillir en bonne santé! VTT, randonnée pédestre, parapente ou marche nordique en forêt: le cadre idyllique de l'Auvergne-Rhône-Alpes, au cœur d'une nature d'exception, se prête volontiers à tous les types d'exercices.

« Nous sommes tous soucieux de notre santé, mais pas toujours assez attentifs à nos comportements alimentaires, de gestion du stress ou liés au manque d'activité physique, ou alors nous aimerions les améliorer, sans vraiment y arriver. L'éducation pour la santé est l'une des approches les plus puissantes pour y parvenir. Elle utilise les méthodes éprouvées de l'éducation thérapeutique des patients atteints de maladies chroniques (ETP), adaptées aux personnes en bonne santé et qui veulent se donner le maximum de chances de le rester. »

Pr. Patrick Carpentier, professeur émérite de médecine vasculaire, Université Grenoble-Alpes.



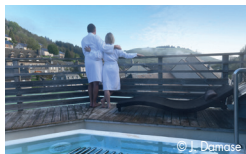
## ENTRAÎNER SA VITALITÉ

**Bouger plus et mieux, pour un tonus à son apogée**



### AIX-LES-BAINS CHEVALLEY

Mini-cure expérimentale de prévention santé personnalisée basée sur une prise en charge globale : activité physique, gestion du stress et nutrition.  
**150€/pers. (au lieu de 390€) pour 6 jours, hors hébergement.**  
[www.valvital.fr](http://www.valvital.fr)



### CHAUDES-AIGUES

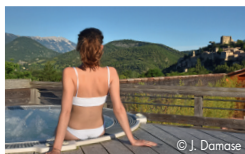
Parcours Vitalité : retrouvez forme et énergie avec 4 soins thermaux. 1h pour prendre soin de sa vitalité.  
**79€/pers. (hors hébergement).**  
[www.caleden.com](http://www.caleden.com)



© J. Mondière

### LA LÈCHÈRE-LES-BAINS

Retrouver la légèreté grâce à la formule « Jambes de gazelles » en 3 soins spécifiques : bain hydromassant, douche Kneipp et soin cryogénique.  
**À partir de 92€/pers. (hors hébergement).**  
[www.spa-o-des-lauzes.com](http://www.spa-o-des-lauzes.com)



© J. Damase

### MONTBRUN-LES-BAINS

Retrouver tonus, vitalité et dynamisme, grâce au bilan kiné pour obtenir un programme d'activités personnalisé, adapté à vos besoins, des séances d'activités physiques et un atelier santé.  
**45€/pers. (hors hébergement).**  
[www.valvital.fr](http://www.valvital.fr)



© J. Damase

### NEYRAC-LES-BAINS

Mini-cure « Bouger Plus, Bouger Mieux » avec 18 soins thermaux et 5 séances d'activités physiques coachées.  
**À partir de 501€/pers. pour 6 jours (hors hébergement).**  
[www.thermesdeneyrac.com](http://www.thermesdeneyrac.com)



© J. Damase

### CHALLES-LES-EAUX

Cure détox « Jeûne et Rando » de 28 soins pour débarrasser le corps des toxines accumulées, retrouver de l'énergie et donner un nouvel élan à son équilibre alimentaire.  
**À partir de 610€/pers. pour 6 jours (hors hébergement).**  
[www.chainethermale.fr](http://www.chainethermale.fr)



© Resort Aiga/D. Grudet

### CHÂTEL-GUYON

Mini-cure Prévention Santé « Bien-être digestif » à l'espace premium des thermes, et 24 soins pour retrouver son confort digestif.  
**À partir de 399€/pers. pour 6 jours (hors hébergement).**  
[www.aiga-resort.com](http://www.aiga-resort.com)



© J. Mondière

### DIVONNE-LES-BAINS

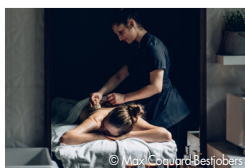
Forfait « Silhouette » avec 15 soins pour retrouver un corps détoxifié : douches au jet, bains hydromassants, modelage, drainage, gommage, etc.  
**À partir de 450€/pers. pour 5 jours (hors hébergement).**  
[www.thermes-divonnelesbains.fr](http://www.thermes-divonnelesbains.fr)



© J. Damase

### ROYAT CHAMALIÈRES

Mini « CuREtrouvailles » pour profiter d'un moment privilégié à deux avec 24 soins thermaux, une entrée au Spa de 2h30 et une séance de lit hydromassant de 40 minutes.  
**À partir de 295€/pers. (hors hébergement).**  
[www.thermesderoyat.fr](http://www.thermesderoyat.fr)



© Max Couquard/Bestjobs

### SAINT-GERVAIS-LES-BAINS

Massage sportif au retour des Alpes : rien de tel qu'un massage tonique et profond pour dénouer les tensions musculaires et prévenir les courbatures.  
**À partir de 85€/pers. (hors hébergement).**  
[www.thermes-saintgervais.com](http://www.thermes-saintgervais.com)



© J. Mondière

### THONON-LES-BAINS

« Mini CuREvivre » pour faire une pause et se remettre en mouvement avec 24 soins thermaux, des ateliers complémentaires et des ateliers programmés à appliquer chez soi.  
**395€/pers. (hors hébergement).**  
[www.valvital.fr](http://www.valvital.fr)



© J. Mondière

### ÉVIAN-LES-BAINS

Séjour « Éveil », pour réveiller votre silhouette, et retrouver équilibre et forme physique grâce à 6 soins thermaux, dont un massage en mouvement minceur.  
**À partir de 260€/pers. pour 2 jours (hors hébergement).**  
[www.lesthermesevian.com](http://www.lesthermesevian.com)



© J. Damase

### SAINT-LAURENT-LES-BAINS

Mini-cure « Silhouette » avec 27 soins d'hydrothérapie et activités pour aider à changer les habitudes alimentaires et reprendre une activité physique adaptée.  
**À partir de 485€/pers. pour 6 jours (hors hébergement).**  
[www.chainethermale.fr](http://www.chainethermale.fr)



© Max Couquard/Bestjobs

### VALS-LES-BAINS

Mini-cure « Minceur & Ventre plat Silhouette » au Spa Sequoia Redwood, comprenant 21 soins et 2 analyses corporelles pour améliorer sa silhouette.  
**À partir de 792€/pers. (hors hébergement).**  
[www.thermesdevals.com](http://www.thermesdevals.com)

## ESCAPADES MINCEUR

**Un nouvel élan vers l'hygiène de vie et l'équilibre alimentaire**



© J. Damase

### ALLEVARD-LES-BAINS

Soins Signature Sothys pour prendre soin de son corps et de sa ligne : 3 soins minceurs d'1h15 dans la douceur du spa thermal.  
**À partir de 95€/pers. (hors hébergement).**  
[www.thermes-allevard.com](http://www.thermes-allevard.com)



© J. Mondière

### BRIDES-LES-BAINS

Séjour Harmonie au Grand Spa Thermal : pour retrouver une hygiène de vie saine, avec 22 soins thermaux et activités qui allègent le corps et l'esprit.  
**À partir de 515€/pers. pour 5 jours (hors hébergement).**  
[www.thermesbrideslesbains.fr](http://www.thermesbrideslesbains.fr)

## RESPIRER POUR SE RECENTER

### Prendre de la hauteur pour clarifier l'esprit



© J. Damase

#### AIX-LES-BAINS MARLIOZ

Pause détente de 3 jours pour s'oxygéner avec 5 soins thermaux « Voies Respiratoires » et 2 soins de bien-être.

À partir de 260 €/pers. pour 2 nuits en hôtel 4\* (chambre double, petits-déjeuners inclus).  
www.domainedemarlioz.com

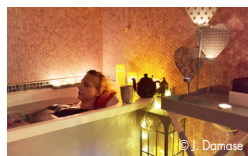


© J. Mondière

#### BOURBON-L'ARCHAMBAULT

Mini-cure « Sommeil » de 18 soins thermaux et 6 activités complémentaires spécifiques, pour lutter contre le stress et les insomnies.

À partir de 395 €/pers. pour 6 jours (hors hébergement).  
www.chainethermale.fr



© J. Damase

#### LA BOURBOULE

Mini-cure Respirez Zen pour détoxifier et régénérer les voies respiratoires avec 36 soins thermaux.

À partir de 299 €/pers. pour 6 jours (hors hébergement).  
www.grandsthermes-bourboule.com



© J. Damase

#### CHÂTEAUNEUF-LES-BAINS

Week-end nature de 2 jours / 1 nuit à la résidence du Parc\*\* : 5 soins thermaux et accès à l'eSPAce Sioule.

À partir de 159 €/pers. (studio pour 2).  
www.thermes-chateaneuf.com



© J. Damase

#### LE MONT-DORE

Mini-cure « Slow Nature » avec 34 soins pour diminuer le stress, entretenir sa forme physique, réduire la fréquence cardiaque et respiratoire, et stimuler la créativité.

À partir de 345 €/pers. (hors hébergement).  
www.chainethermale.fr



© J. Damase

#### MONTROND-LES-BAINS

2 jours / 1 nuit en demi-pension en chambre d'hôtes, 1 repas gastronomique, 1 vol en montgolfière et 2 h 30 au spa thermal Les lléades.

À partir de 388 €/pers. (base chambre double).  
www.destinationforez.com



© J. Mondière

#### NÉRIS-LES-BAINS

Séjour à la résidence de la Source avec massage apaisant basé sur les vertus des arbres et accès à l'espace sensoriel des Nériades.

À partir de 150 €/pers. pour 1 jour / 1 nuit (base chambre double et petit-déjeuner inclus).  
www.auvergne-thermale.com



© J. Damase

#### URIAGE-LES-BAINS

Mini-cure « Ma peau en pleine santé » de 24 soins pour faire respirer et apaiser la peau.

À partir de 200 €/pers. (hors hébergement) et à partir de 565 € en hôtel/spa 4\* B&B pour 5n/6j (base chambre double).  
www.centre-thermal.uriage.com



© J. Mondière

#### VICHY

Escapade « Signature Trilogie Thermale » qui comprend 3 soins : bain hydromassant, application de boue thermale et douche de Vichy avec modelage à 4 mains.

186 €/pers. avec 1 nuit à l'hôtel Ibis 3\* (base chambre double).  
www.thermes-de-vichy.fr

## CONTACTS DES STATIONS THERMALES

### AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

#### Aix-les-Bains – Savoie :

OT : [www.aixlesbains-rivieradesalpes.com](http://www.aixlesbains-rivieradesalpes.com)  
Thermes : [www.valvital.fr](http://www.valvital.fr)  
et [www.domainedemarlioz.com](http://www.domainedemarlioz.com)

#### Allevard-les-Bains – Isère :

OT : [www.allevard-les-bains.com](http://www.allevard-les-bains.com)  
Thermes : [www.thermes-allevard.com](http://www.thermes-allevard.com)

#### Bourbon-l'Archambault – Allier :

OT : [www.ot-bourbon.com](http://www.ot-bourbon.com)  
Thermes : [www.chainethermale.fr/bourbon-l-archambault](http://www.chainethermale.fr/bourbon-l-archambault)

#### La Bourboule – Puy-de-Dôme :

OT : [www.sancy.com](http://www.sancy.com)  
Thermes : [www.grandsthermes-bourboule.com](http://www.grandsthermes-bourboule.com)

#### Brides-les-Bains – Savoie :

OT : [www.brides-les-bains.com](http://www.brides-les-bains.com)  
Thermes : [www.thermes-bridlesbains.fr](http://www.thermes-bridlesbains.fr)

#### Challes-Eaux – Savoie :

OT : [www.challes-les-eaux.fr](http://www.challes-les-eaux.fr)  
Thermes : [chainethermale.fr/challes-les-eaux](http://chainethermale.fr/challes-les-eaux)

#### Châteauneuf-les-Bains – Puy-de-Dôme :

OT : [www.tourisme-combrailles.fr](http://www.tourisme-combrailles.fr)  
Thermes : [www.thermes-chateaneuf.com](http://www.thermes-chateaneuf.com)

#### Châtel-Guyon – Puy-de-Dôme :

OT : [www.terrapvolcans.com](http://www.terrapvolcans.com)  
Thermes : [www.aiga-resort.com](http://www.aiga-resort.com)

#### Chaudes-Aigues – Cantal :

OT : [www.pays-saint-flour.fr](http://www.pays-saint-flour.fr)  
Thermes : [www.caleden.com](http://www.caleden.com)

#### Divonne-les-Bains – Ain :

OT : [www.divonnelesbains.com](http://www.divonnelesbains.com)  
Thermes : [www.thermes-divonnelesbains.fr](http://www.thermes-divonnelesbains.fr)

#### Évian-les-Bains – Haute-Savoie :

OT : [www.evian-tourisme.com](http://www.evian-tourisme.com)  
Thermes : [www.lesthermesevian.com](http://www.lesthermesevian.com)

#### La Léchère-les-Bains – Savoie :

OT : [www.lalecherelesbains.valmores.com](http://www.lalecherelesbains.valmores.com)  
Thermes : [www.thermes-la-lechere.fr](http://www.thermes-la-lechere.fr)

#### Montbrun-les-Bains – Drôme :

OT : [www.montbrunlesbainsofficedutourisme.fr](http://www.montbrunlesbainsofficedutourisme.fr)  
Thermes : [www.valvital.fr](http://www.valvital.fr)

#### Le Mont-Dore – Puy-de-Dôme :

OT : [www.sancy.com](http://www.sancy.com)  
Thermes : [www.chainethermale.fr/le-mont-dore](http://www.chainethermale.fr/le-mont-dore)

#### Montrond-les-Bains – Loire :

OT : [www.forez-est.com](http://www.forez-est.com)  
Thermes : [lesileades.com](http://lesileades.com)

#### Néris-les-Bains – Allier :

OT : [www.ot-neris-les-bains.fr](http://www.ot-neris-les-bains.fr)  
Thermes : [www.neriades.com](http://www.neriades.com)

#### Neyrac-les-Bains – Ardèche :

OT : [www.ardechedesourcesetvolcans.com](http://www.ardechedesourcesetvolcans.com)  
Thermes : [www.thermesdeneyrac.com](http://www.thermesdeneyrac.com)

#### Royat-Chamalières – Puy-de-Dôme :

OT : [www.clermontauvergne-tourisme.com](http://www.clermontauvergne-tourisme.com)  
Thermes : [www.royatonic.com](http://www.royatonic.com)  
et [www.thermesderoyat.fr](http://www.thermesderoyat.fr)

#### Saint-Gervais Mont-Blanc – Haute-Savoie :

OT : [www.saintgervais.com](http://www.saintgervais.com)  
Thermes : [www.thermes-saint-gervais.com](http://www.thermes-saint-gervais.com)

#### Saint-Laurent-les-Bains – Ardèche :

OT : [www.saint-laurent-les-bains.fr](http://www.saint-laurent-les-bains.fr)  
Thermes : [www.chainethermale.fr/saint-laurent-les-bains](http://www.chainethermale.fr/saint-laurent-les-bains)

#### Thonon-les-Bains – Haute-Savoie :

OT : [www.thononlesbains.com](http://www.thononlesbains.com)  
Thermes : [www.valvital.fr](http://www.valvital.fr)

#### Uriage-les-Bains – Isère :

OT : [www.uriage-les-bains.com](http://www.uriage-les-bains.com)  
Thermes : [www.centre-thermal.uriage.com](http://www.centre-thermal.uriage.com)

#### Vals-les-Bains – Ardèche :

OT : [www.aubenais-vals.com](http://www.aubenais-vals.com)  
Thermes : [www.thermesdevals.com](http://www.thermesdevals.com)

#### Vichy – Allier :

OT : [www.vichy-destinations.fr](http://www.vichy-destinations.fr)  
Thermes : [www.thermes-de-vichy.fr](http://www.thermes-de-vichy.fr)

**Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme**  
[www.auvergnerhonealpes-tourisme.com/bien-etre-thermal](http://www.auvergnerhonealpes-tourisme.com/bien-etre-thermal)

**Fédération thermale Auvergne-Rhône-Alpes :**  
[www.ftara.com](http://www.ftara.com)





En partenariat  
avec **santé**  
magazine



**Auvergne  
Rhône-Alpes**

© J. Damase

## AUX SOURCES DU BIEN-ÊTRE **RENAÎTRE ICI**

Ancrées au cœur d'une nature d'exception, les 24 stations thermales d'Auvergne-Rhône-Alpes offrent aux visiteurs des séjours bien-être à composer au gré de leurs envies pour conjuguer plaisir, ressourcement et prévention santé.

Immergez-vous dans ces eaux pour puiser une nouvelle énergie et poser les bases d'un mode de vie plus sain, pour prendre soin de vous, de votre corps, de votre tête... et vivre mieux.

[www.auvergnerhonealpes-tourisme.com/bien-etre-thermal](http://www.auvergnerhonealpes-tourisme.com/bien-etre-thermal)

© Yuri Arcurs



**La Région**  
Auvergne-Rhône-Alpes



**Auvergne  
Rhône-Alpes**  
Tourisme