

## CONTACTS DES STATIONS THERMALES

### AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

#### Aix-les-Bains – Savoie :

[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 :

[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 :

[www.tourisme-bocage.fr](http://www.tourisme-bocage.fr)

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

#### La Bourboule – Puy-de-Dôme :

[www.sancy.com](http://www.sancy.com)

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

#### Brides-les-Bains – Savoie :

[www.brides-les-bains.com](http://www.brides-les-bains.com)

**Thermes :** [www.thermes-brideslesbains.fr](http://www.thermes-brideslesbains.fr)

#### Challes-les-Eaux – Savoie :

[www.chamberymontagnes.com](http://www.chamberymontagnes.com)

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

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

[www.tourisme-combrailles.fr](http://www.tourisme-combrailles.fr)

**Thermes :** [www.thermes-chateauneuf.com](http://www.thermes-chateauneuf.com)

#### Châtel-Guyon – Puy-de-Dôme :

[www.terravolcana.com](http://www.terravolcana.com)

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

#### Chaudes-Aigues – Cantal :

[www.pays-saint-flour.fr](http://www.pays-saint-flour.fr)

**Thermes :** [www.caleden.com](http://www.caleden.com)

#### Divonne-les-Bains – Ain :

[www.divonnelesbains.com](http://www.divonnelesbains.com)

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

#### Évian-les-Bains – Haute-Savoie :

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

**Thermes :** [www.lesthermesevian.com](http://www.lesthermesevian.com)

#### La Léchère-les-Bains – Savoie :

[www.lalecherellesbains.valmorel.com](http://www.lalecherellesbains.valmorel.com)

**Thermes :** [www.thermes-la-lechere.fr](http://www.thermes-la-lechere.fr)

#### Montbrun-les-Bains – Drôme :

[www.montbrunlesbainsofficedetourisme.fr](http://www.montbrunlesbainsofficedetourisme.fr)

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

#### Le Mont-Dore – Puy-de-Dôme :

[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 :

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

**Thermes :** [lesileades.com](http://lesileades.com)

#### Néris-les-Bains – Allier :

[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 :

[www.ardechedessourcesetvolcans.com](http://www.ardechedessourcesetvolcans.com)

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

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

[www.clermontauvergneturisme.com](http://www.clermontauvergneturisme.com)

**Thermes :** [www.royatonic.com](http://www.royatonic.com)

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

[www.saintgervais.com](http://www.saintgervais.com)

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

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

[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 :

[www.thononlesbains.com](http://www.thononlesbains.com)

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

#### Uriage-les-Bains – Isère :

[www.uriage-les-bains.com](http://www.uriage-les-bains.com)

**Thermes :** [centre-thermal.uriage.com](http://centre-thermal.uriage.com)

#### Vals-les-Bains – Ardèche :

[www.aubenas-vals.com](http://www.aubenas-vals.com)

**Thermes :** [www.thermesdevals.com](http://www.thermesdevals.com)

#### Vichy – Allier :

[www.vichy-destinations.fr](http://www.vichy-destinations.fr)

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



Azospa 04/22

En partenariat  
avec **santé**  
massif



Auvergne  
Rhône-Alpes

AUX SOURCES,  
DU BIEN-ÊTRE,  
RENAÎTRE ICI.

## LA DÉCONNEXION AU NATUREL

### BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

Parenthèse de reconnexion salvatrice, l'environnement naturel plante le décor d'un séjour bien-être affranchi des stress, où tous les éléments participent au lâcher-prise : les paysages, le silence, mais aussi l'eau, source de vie. Un atout santé précieux qui, à travers les soins d'hydrothérapie prodigués dans les 24 stations thermales d'Auvergne-Rhône-Alpes, aide à réduire les tensions musculaires et la fatigue, stimuler l'immunité ou améliorer le sommeil.



© Max Coquard-Besjoberg

## UNE APPROCHE SANTÉ HOLISTIQUE

### FLEXIBILITÉ ET MODULARITÉ

Ateliers autour de la nutrition, séances d'ostéopathie aquatique, soins de balnéothérapie, etc. : avec un large choix de protocoles et de parcours personnalisés, les 24 stations thermales répondent au besoin très actuel d'immersions sensorielles, propices au ressourcement. À composer à la carte ou au forfait, cette approche bien-être globale, pilotée par un personnel expert, relance les flux d'énergie, décuple la vitalité et amorce un changement durable et profond !



© Max Coquard-Besjoberg

## LA PRÉVENTION PAR L'ÉDUCATION

### MIEUX PRENDRE SOIN DE SOI

Retrouver le plaisir de manger sainement. Redécouvrir le potentiel de son corps. Et pousser un cran plus loin le curseur de la paix intérieure... Au-delà de l'expérience touristique unique, ces 24 destinations donnent accès aux principales clés d'entrées vers le mieux-être : la nutrition, la gestion du stress et l'activité physique. Autant d'éléments qui améliorent la qualité de vie et de la santé, et apportent une aide précieuse à l'ancrage, à la sérénité.



© Resart-Angot/D. Crutier



La Région  
Auvergne-Rhône-Alpes



Auvergne  
Rhône-Alpes



LA BOURBOULE

© Resort Alga/D. Gnodal



© N. Baetens/Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme



DIVONNE-LES-BAINS



© N. Baetens/Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme

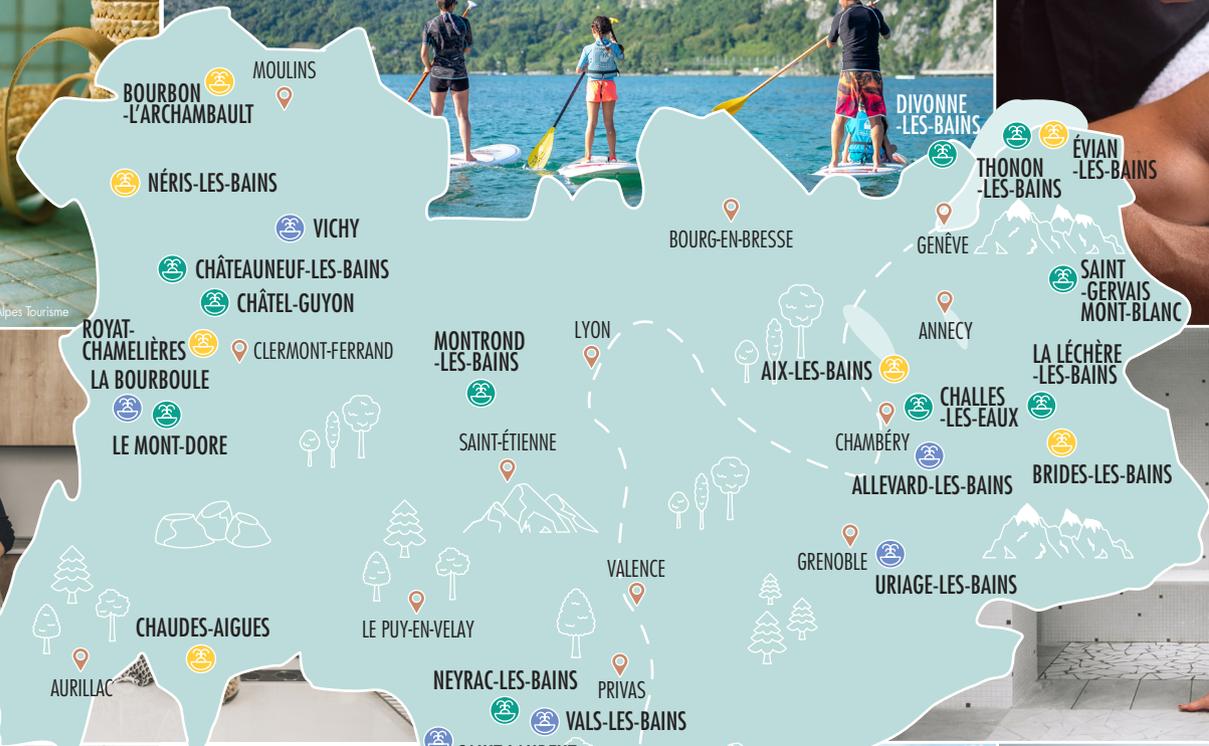
## ALIMENTATION RÉÉQUILBRÉE

### Manger sainement pour rester en forme

Parce que prendre soin de son assiette permet d'atteindre et conserver son poids de forme, les 24 stations thermales placent l'éducation nutritionnelle au cœur de leurs préoccupations. Ateliers autour des enjeux de la diététique, cours de cuisine, soins thermaux pour préserver l'harmonie du microbiote etc. : un programme de rééquilibrage complet qui vise à régénérer le corps, sans négliger le plaisir gustatif!



© Max Coquard Bestfobers



## RETOUR AU CALME

### Juguler son stress pour mieux dormir, mieux respirer

Les paysages majestueux, le calme ambiant, mais aussi la teneur accrue des ions négatifs de l'air à proximité des cascades et conifères... En Auvergne-Rhône-Alpes, la sensation d'évasion, tout comme l'environnement naturel, participent à réduire l'anxiété. Couplée avec les soins proposés dans ses 24 stations thermales, cette eau bienfaisante contribue à retrouver une sensation de bien-être général et à reprendre le contrôle sur son mental.



© Max Coquard Bestfobers



## TONICITÉ RETROUVÉE

### Le plaisir de bouger plus, à son rythme

33 700 km de sentiers pédestres, 2,5 millions d'hectares de forêts, 497 parcours de canoë-kayak : voici un aperçu des activités en Auvergne-Rhône-Alpes. Une large palette de pratiques qui aide à lutter contre la sédentarité - source de nombreux maux, à optimiser les performances musculaires et à remodeler la silhouette. À la clé, une remise en forme complète, avec un meilleur état physique qui influe sur le psychique!



© N. Baetens/Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme