

VICHY CÉLESTINS
Spa Hôtel

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
Vichy, le 24 février 2016

LE D^r DENIS LAMBOLEY,
PRÉSIDENT DE L'ACADÉMIE EUROPÉENNE
DE MÉDECINE INTÉGRATIVE & AUTEUR D'OUVRAGES
ANIMERA DEUX SÉJOURS EXCLUSIFS
SÉRÉNITÉ « CORPS ET ESPRIT »

Du 08 mai au 11 mai 2016
& du 11 octobre au 14 octobre 2016.



Le Docteur Denis LAMBOLEY est Président de l'Académie Européenne de Médecine Intégrative, Président fondateur de la charte Wellness Management (qualité de vie au travail), Auteur, Formateur et Conférencier.

« Médecin de formation, il m'a toujours paru essentiel de favoriser l'état de bien-être de mes patients dans une optique de santé globale et d'unité corps-esprit. C'est pourquoi j'ai choisi de placer toute mon action en amont de la maladie, principalement dans la prévention et l'optimisation santé.

Mon intervention aux côtés d'experts « corps et esprit » du Pôle Santé les Célestins, semble une évidence, dans ce lieu unique créé sur le concept de santé globale, avec pour philosophie « Mieux vivre pour mieux vieillir ».

SÉRÉNITÉ « CORPS ET ESPRIT »

DEUX SÉJOURS EXCLUSIFS



Séjours en chambre Deluxe (35 m²) vue parc

4 jours de soins et 4 nuits en formule demi-pension

+ Pass Thermal pendant la durée du séjour : libre accès aux saunas, hammam, bain géant d'eau thermale de Vichy, tisanerie Bio et eau minérale Vichy Célestins disponible à la pression, espace cardio-training.

2 220 € par personne sur la base d'une chambre double.

Sur réservation et selon disponibilité, avec un minimum de 6 participants et un maximum de 12 participants.

Début de matinée

Petit déjeuner équilibré

9 h 00 à 9 h 45

1 Séance de réveil musculaire & oxygénation, par jour, avec Izabela BAL Coach-sportive.

10 h 00 à 12 h 30

1 Trilogie de soins « Signature » à l'eau thermale de Vichy, apaisante et minéralisante, par jour : Douche de Vichy à 2 mains + Enveloppement de boues végéto-minérales + Bain hydromassant d'eau thermale de Vichy.

13 h 00 à 14 h 00

Déjeuner en commun santé détox, par jour. La cuisine santé à l'eau minérale Vichy Célestins a reçu le Trophée de l'innovation culinaire ESPA en 2014. Une nutrition plus digeste (grâce à la teneur en bicarbonate - 2 989 mg/L - , présent dans l'eau Vichy Célestins), saine et équilibrée, servie au restaurant le N3. Le Chef, Christophe Vauthier, élabore ses menus avec une diététicienne du Pôle Santé les Célestins.

15 h 00 à 17 h 00 EXCLUSIVITÉ DES 2 SÉJOURS

1 Atelier de pratique « Body Mind », animé par le Docteur Denis LAMBOLEY, par jour :

Comprendre son stress et savoir comment s'en prémunir dans la durée.

Les techniques de mindfulness, de méditation de l'attention, pour améliorer son bien-être.

Les techniques de relaxation, par imagerie mentale, pour se détendre avec efficacité.

Le sommeil flash, pour récupérer 80 % de son énergie en 10 minutes chrono !

Les techniques d'auto-hypnose pour doper sa santé et sa forme.

Les approches utiles, pour bien gérer son énergie et éviter la fatigue.

Des conseils santé anti-âge.

17 h 30 à 18 h 30 NOUVEAUTÉS 2016

1 Séance collective « Corps et Esprit » avec un expert du Pôle Santé les Célestins, par jour :

1^{er} jour : Hata-yoga, avec Virginie MASSIP, Enseignante en yoga

2^e jour : Atelier de relaxation, avec Jean-Philippe ESPENEL, Coach psycho-comportemental

3^e jour : Bain musicalisé en eau thermale de Vichy, avec François LOUCHE, Praticien en soin musical

Dîner libre (hors tarif du séjour)

NOUVEAUTÉS 2016 « CORPS ET ESPRIT »

SOIN MUSICAL EN EAU THERMALE DE VICHY



Les musiques, à visée thérapeutique, composées par François Louche s'écoulent à travers les vibrations, dans l'eau thermale de Vichy. Elles sont à la fois relaxantes et dynamisantes. Tout le corps se met en éveil. Les musiques thérapeutiques permettent d'ouvrir une porte sur la connaissance de soi et relancent la créativité. La séance est encadrée par un praticien qui présente le déroulé de la séance puis accompagne si nécessaire la personne en la portant à

la surface de l'eau (visage hors de l'eau et oreilles immergées dans l'eau).

De formation scientifique et artistique, François LOUCHE est avant tout un compositeur et un chercheur puis professeur et directeur de conservatoire.

COHÉRENCE CARDIAQUE



Issue des neurosciences, la cohérence cardiaque est une technique de prévention et de gestion du stress puis d'équilibre émotionnel. Elle repose sur un apprentissage de la « résonance - équilibre à trouver » entre le cœur et la respiration. Le VICHY CÉLESTINS SPA HÔTEL s'est doté de la technologie interactive de cohérence cardiaque Symbiofi®, validée par le CHU de Lille.

Jean-Philippe ESPENEL, Coach psycho-comportemental pour le Pôle Santé les Célestins, encadre la première séance afin de faciliter une autonomie de pratique.

HATA-YOGA



Pour apprendre à maîtriser son souffle, gagner en souplesse et atteindre une détente profonde. Hatha-yoga : enchaînement de postures énergétiques.

Virginie MASSIP, Enseignante en Yoga pour le Pôle Santé les Célestins, encadre les séances.

Renseignements et réservations

VICHY CÉLESTINS SPA HÔTEL
111 Boulevard des États-Unis 03200 Vichy France
E-mail : info@compagniedevichy.com
Tél. : +33(0)4 70 30 82 82

www.vichy-spa-hotel.fr

LE VICHY CÉLESTINS SPA HÔTEL

PHILOSOPHIE « MIEUX VIVRE POUR MIEUX VIEILLIR ».



Niché au cœur d'une oasis de verdure labellisée « Arbres remarquables de France », le Vichy Thermal Spa de 7 500 m², classé parmi les trois plus belles « Destinations Spa » d'Europe (Trophée World Spa Awards 2013), est relié par une passerelle chauffée à un hôtel néo-classique 5*, de 120 chambres Deluxe (35 m²) et 11 suites Deluxe (de 55 m² pour les Juniors Suites, 66 m² pour les Suites et 120 m² pour la Suite présidentielle).



Véritable concept de Santé Globale, riche d'une expertise thermale depuis 1853, le Vichy Thermal Spa Les Célestins intègre un Pôle Santé regroupant plus de 15 médecins et spécialistes. Partenaires beauté : Laboratoires Vichy (eau thermale de Vichy) et SkinCeuticals. L'ensemble des séjours proposés reposent sur la Méthode Vichy, détaillée ci-dessus.

L'Hôtel Les Célestins est doté d'une piscine chauffée au 7^e étage, d'un restaurant doté d'une cuisine innovante « Saveurs, Plaisirs et Santé » à l'eau minérale Vichy Célestins (Trophée ESPA en 2014) et d'un lounge bar. Spacieuse terrasse estivale, restaurant et bar, côté parc.

Le VICHY CÉLESTINS SPA HÔTEL est également situé en centre-ville animé 7/7 jours, en lisière du Lac d'Allier, face au Golf 18 trous (navette bateau estivale) et à l'hippodrome de Vichy.

Autres séjours « Santé-Forme-Beauté » 2016

Option Check-up médical (230 €), à partir de 6 jours **NOUVEAUTÉ**

Programmes Santé

Minceur et anti-cellulite, Détox, Dos et articulations, Anti-stress & Burn-out, Après cancer du sein, Prénatal, Cap de la cinquantaine (ménopause et andropause), Anti-Tabac, Digital Detox®.

Programmes Remise en forme

Bien-être, Vitalité, Spécial Homme **NOUVEAUTÉ**, L'Impérial (à la carte).

Programmes Beauté

Anti-âge, Teint Célestins.

+ **16 idées de week-ends** tout compris à partir de 1 jour et 1 nuit,

+ **Chèques cadeaux** (soins à la carte),

+ **Coffrets cadeaux** (tous les Escapades) !

MÉTHODE VICHY

LES PROGRAMMES DE SOINS « SANTÉ-FORME-BEAUTÉ »,
DU VICHY CÉLESTINS SPA HÔTEL & DE SON PÔLE
SANTÉ, REPOSENT SUR 5 PRINCIPES ESSENTIELS.

1

UNE CONSULTATION MÉDICALE & UNE CONSULTATION DIÉTÉTIQUE

Pour les programmes santé

En option, à la carte pour le séjour bien-être : Sérénité « Corps et Esprit »

Prescription d'une cure de boisson d'eaux minérales de Vichy.

+ Suivi post cure Internet VICHYDIET pendant 6 mois.

2

UNE TRILOGIE DE SOINS « SIGNATURE » À L'EAU THERMALE DE VICHY, PAR JOUR

Une efficacité due à la répétition des soins.

Douche de Vichy à 2 mains

+ Enveloppement de boues végéto-minérales

+ Bain hydromassant d'eau thermale et douche à jet,

en alternance un jour sur deux.

Après cancer du sein : douche scapulo-humérale

(en remplacement de la douche à jet).

3

UN SOIN EXPERT, PAR JOUR

Une efficacité due à la synergie des soins.

Exclusivité des 2 séjours à thème Sérénité « Corps et Esprit » (mai et octobre 2016) :

2 séances par jour : 1 Atelier avec le Dr LAMBOLEY + 1 Séance collective avec un expert
du Pôle Santé les Célestins.

Possibilité de bénéficier de 2 soins experts

par jour : nous consulter pour le tarif.

Détail des soins experts dans les programmes

de soins présentés en pages suivantes.

4

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE PROGRESSIVE ET RÉGULIÈRE, UN JOUR SUR DEUX

Exclusivité des 2 séjours à thème Sérénité « Corps et Esprit » (mai et octobre 2016) :
réveil musculaire & oxygénation chaque matin !

Coaching individuel ou sport en eau thermale.

Espace de cardio-training à disposition.

Libre accès aux cours collectifs de fitness.

Activité physique tous les jours pour les programmes

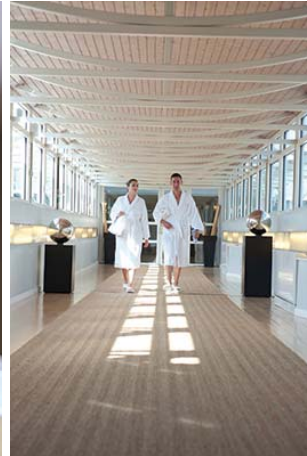
Prénatal & Après cancer du sein.

5

UNE CUISINE « SAVEURS, PLAISIR ET SANTÉ » À L'EAU MINÉRALE VICHY CÉLESTINS

Selon la formule restauration du séjour ou au choix.

*Pour les programmes santé, notre diététicienne
personnalise vos repas avec notre chef.*



Contact presse

Florence ROCHELOIS
Responsable communication & Relations presse
1 et 3 Avenue Eisenhower 03200 Vichy France
E-mail : florence.rochelois@compagniedevichy.com
Tél. : +33(0)4 70 30 82 15

