

CONSEILS SANTE ET BIEN-ETRE
EN AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Révéler
et **RENAÎTRE ICI**

CONSEILS

santé & bien-être
en Auvergne-Rhône-Alpes

0 800 739 800 Service & appel gratuits

Du lundi au vendredi de 9h à 18h

Des professionnels de santé formés aux bienfaits de nos différents territoires pour vous guider dans votre choix de destination et d'activités et faire de votre séjour l'occasion d'un ressourcement inédit.



**Auvergne
Rhône-Alpes**
Tourisme



Pour un tourisme bienveillant, attentif à chacun, nous souhaitons porter haut les bienfaits santé de nos territoires dont certains, comme la montagne ou le thermalisme, sont déjà historiquement et unanimement reconnus »

**Lionel Flasseur, Directeur Général
Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme**



Aujourd'hui, les gens veulent donner du sens à leur séjour. Avec ce numéro gratuit, ils seront mis en relation avec un professionnel de santé qui, en fonction du profil de la personne, adaptera son conseil pour concilier tourisme, évasion et santé. Certains sont en quête de vacances détoxifiantes et régénérantes. D'autres attendent des conseils sur mesure pour choisir leur futur séjour conciliant expérience touristique et bien-être. Une priorité, trouver la destination idéale compatible avec leur état de santé physique ou psychologique. Or, la région Auvergne-Rhône-Alpes réunit tous les ingrédients pour répondre à la demande »

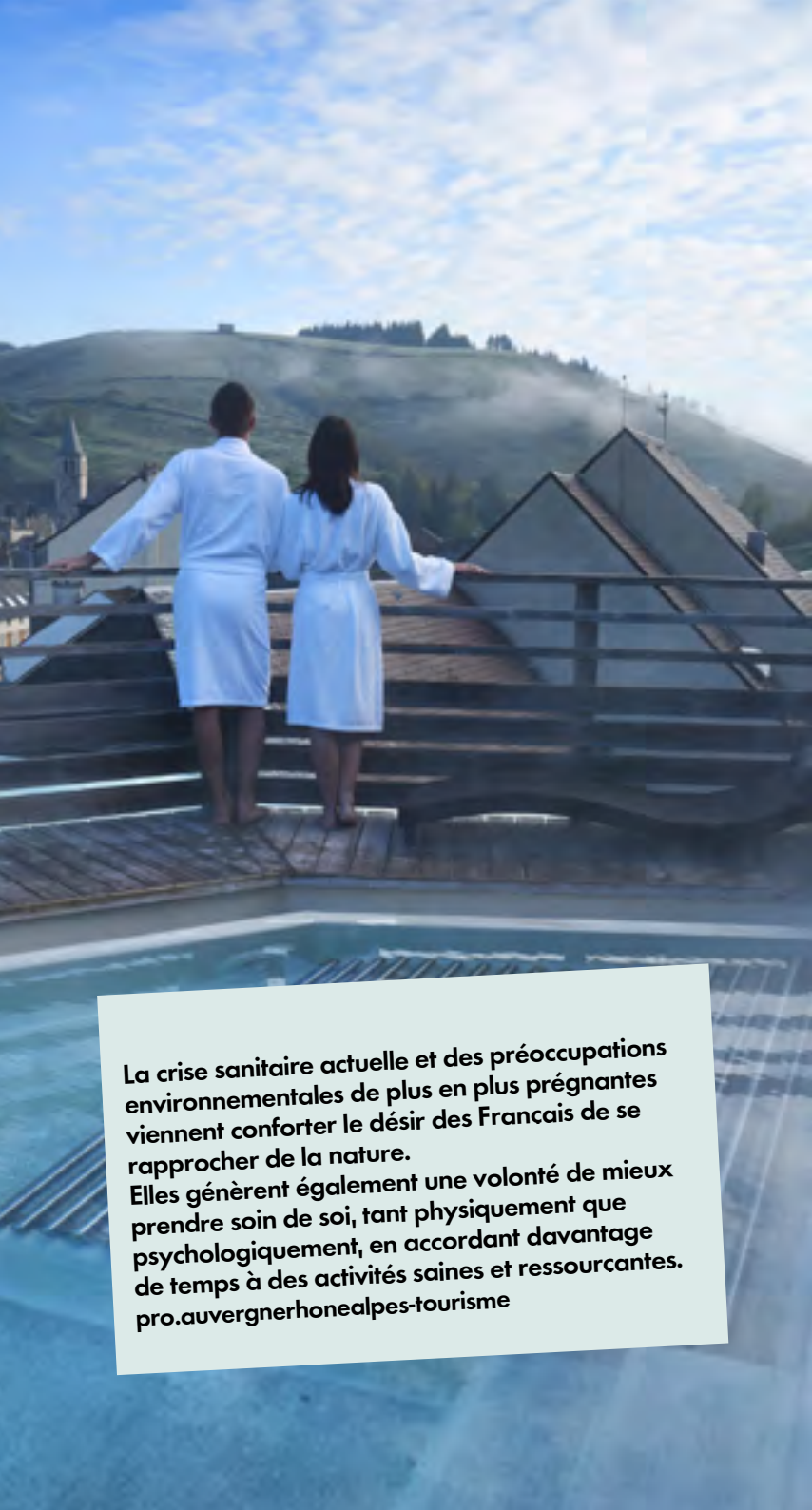
Docteur Frédéric Saldmann

L'attention portée à sa santé est une préoccupation prioritaire pour le public. Mais il s'agit de se faire du bien et de se faire plaisir : envie de manger plus sain, de bouger et redécouvrir les sensations physiques des activités sportives, besoin de respirer et de se détresser. Les vacances, temps de détente et de ressourcement sont décidées en fonction des bienfaits santé qu'elles procurent. Elles doivent contenir à la fois un caractère détoxifiant et régénérant.

Auvergne-Rhône-Alpes propose une multitude de destinations de vacances et d'activités, toutes plus bénéfiques les unes que les autres à condition de bien savoir les choisir et les pratiquer : randonnées, trails, escalade, sports d'eaux vives, cyclotourisme et VTT. Tout est proposé en Auvergne-Rhône-Alpes, dans de multiples univers de montagnes, lacs, terres volcaniques, garrigues et forêts sans compter les 24 stations thermales, toutes spécialisées dans des soins reconnus.

Pour un tourisme bienveillant, attentif aux besoins de chaque visiteur et pour apporter une aide au choix, LE NUMERO VERT CONSEILS SANTE ET BIEN-ETRE apporte des recommandations utiles et pratiques au futur visiteur pour choisir les types de séjours et destinations qui lui seront les plus bénéfiques.





CONSEILS SANTE & BIEN-ETRE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme a créé « Conseils Santé et Bien-être », la première plateforme téléphonique animée par des professionnels de santé pour des conseils sur mesure aux visiteurs afin de choisir des séjours conciliants expérience touristique et bien-être santé.

CONSEILS

santé & bien-être
en Auvergne-Rhône-Alpes

0 800 739 800 Service & appel gratuits

Du lundi au vendredi de 9h à 18h

Des professionnels de santé formés aux bienfaits de nos différents territoires pour vous guider dans votre choix de destination et d'activités et faire de votre séjour l'occasion d'un ressourcement inédit.

La crise sanitaire actuelle et des préoccupations environnementales de plus en plus prégnantes viennent conforter le désir des Français de se rapprocher de la nature. Elles génèrent également une volonté de mieux prendre soin de soi, tant physiquement que psychologiquement, en accordant davantage de temps à des activités saines et ressourçantes. pro.auvergnerrhonealpes-tourisme

Une initiative inédite

En prenant le parti de promouvoir l'offre touristique de la région Auvergne-Rhône-Alpes au travers du prisme de la santé et du bien-être, Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme opte pour une démarche résolument innovante. Cette initiative est d'autant plus pionnière qu'Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme a pour cela décidé de s'appuyer sur l'expertise et **la caution médicale** d'une équipe de professionnels de santé réunis autour du **Docteur Saldmann**, médecin reconnu pour ses différents ouvrages dédiés à la prévention santé.

En composant gratuitement le 0800 739 800

les personnes recherchant des idées de séjours ou d'activités compatibles avec leur état de santé physique ou psychologique seront accueillies par des nutritionnistes, médecins du sport, diététiciens, cardiologues, formés aux bienfaits des différents territoires d'Auvergne-Rhône-Alpes.

Après avoir recueilli des informations détaillées sur leur profil (pathologies ou douleurs chroniques, convalescence, stress, fatigue, etc.), le médecin les guidera dans leur choix de destination ou d'activité pour faire de leur séjour l'occasion d'un ressourcement inédit.

Grâce à sa grande diversité géographique, entre massifs alpins, moyenne montagne, volcans, lacs, forêts, vignobles et paysages méditerranéens, la région Auvergne-Rhône-Alpes propose une large gamme de séjours et d'activités permettant de concilier une expérience touristique enrichissante avec le désir de se faire du bien : sports de montagne ou nautiques, activités physiques douces, alimentation saine conjuguant plaisir et santé, thermalisme, balnéothérapie, etc.

Un nouveau service en phase avec les aspirations du public.

A man and a woman are seen from behind, embracing on a rocky shore. They are looking out over a vast, calm lake towards a distant horizon. The sky is bright blue with scattered white clouds. The man is wearing a white polo shirt and light-colored trousers, while the woman is wearing a patterned dress. The overall atmosphere is peaceful and scenic.

**LES ATOUTS SANTE
D'AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
TOURISME**

Des territoires bénéfiques

LA MONTAGNE

Parenthèse de douceur et de lâcher-prise, la montagne est indéniablement une source de bien-être. On en connaît depuis longtemps les effets bénéfiques. À apprécier sans modération du sommet du mont Blanc dans les Alpes du Nord aux cinq massifs d'Auvergne en passant par les montagnes de l'Ain, les Cévennes et hauts plateaux ardéchois ainsi que le Diois et les Baronnies au sud de la Drôme. La montagne avec ses deux saisons « hiver » et « été » a la chance de pouvoir proposer des vacances complètement différentes avec des pratiques sportives dédiées à chacune.

BIENFAITS ET ACTIVITES D'ETE ET D'HIVER

“ Le séjour à la montagne incite à lutter contre la sédentarité, source de nombreuses maladies. L'activité physique en montagne optimise les performances musculaires, diminue l'appétit (ce qui facilite la perte de poids), favorise la synthèse de vitamine D par la peau, fait baisser le cholestérol, prévient l'ostéoporose, le diabète et les maladies cardio-vasculaires. En outre, le bien-être et la baisse du stress procurent un meilleur état psychique.

En haute montagne, la pratique de l'alpinisme permet en outre de se dépasser, de faire travailler tous les muscles tout en contribuant à développer le sens de l'effort, la persévérance, le sang-froid, et l'entraide, ainsi que le sens des responsabilités et de la stratégie.”



LES BIENFAITS SANTE/BIEN-ETRE DE LA MONTAGNE EN HIVER

ALTITUDE

- **HYPOXIE** (baisse de pression en oxygène)
Augmente la dépense en calories
Diminue l'appétit (baisse de la production de gréline)
Augmente l'effet de satiété (hausse de la production de leptine)
- **EXPOSITION À HAUTE ALTITUDE**
Baisse de la tension artérielle (lutte contre les maladies cardio-vasculaires)

ESPACE

- **DISTANCIATION SOCIALE FACILITEE**
Évite une nouvelle source de stress
- **SILENCE**
Réduit le stress et la pression artérielle

FROID

- **PRATIQUER UNE ACTIVITE D'EXTERIEUR**
Augmente la dépense énergétique pour maintenir le corps à 37°

BAINS DE FORET

- **SE PROMENER EN FORET**
Réduit la tension artérielle
Booste l'immunité via les lymphocytes NK
Réduit l'anxiété, la dépression, la colère, la fatigue
- **INHALER LES TERPENES DIFFUSES PAR LES CONIFERES**
Réduit le stress (baisse de la production de cortisol)

Pour son approche **Tourisme et santé**, Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme s'appuie sur des preuves scientifiques qui enrichissent les simples ressentis voire même cassent des idées reçues. Avec en premier lieu une étude détaillant les effets positifs sur la santé de la Montagne et des activités sportives que l'on pratique, l'hiver et l'été.

Cette étude a été réalisée par les agences SPRIM et Equitable, en collaboration avec le Docteur Frédéric Saldmann et en partenariat avec Atout France et France Montagnes, en 2020 et en 2021.



SKI ALPIN

- **PRATIQUER REGULIEREMENT**
Contribue à un vieillissement en bonne santé



SKI DE FOND

- **ACTIVITE D'ENDURANCE**
Augmente les capacités cardio-respiratoires
- **ACTIVITE COMPLETE**
Sollicite l'ensemble des muscles du corps y compris les muscles profonds



RAQUETTES

- **ACTIVITE DOUCE**
Sans impact pour les articulations
- **500 KCAL PAR HEURE**
Dépense 2 fois plus de calories que la randonnée pédestre
- **PRATIQUER PLUS D'UNE HEURE**
Améliore le sentiment de bien-être (production de beta endorphine)



Auvergne
Rhône-Alpes
Tourisme





LUMINOSITE

- **LUMIERE NATURELLE**
Synchronise l'horloge biologique
- **BIENFAITS DE LA VITAMINE D**
Booste le système immunitaire

LES BIENFAITS SANTE/BIEN-ETRE DE LA MONTAGNE EN ETE

BAINS DE FORET

- **SE PROMENER EN FORET**
Réduit la tension artérielle
Booste l'immunité via les lymphocytes NK
Réduit l'anxiété, la dépression, la colère, la fatigue
- **INHALER LES TERPENES DIFFUSES PAR LES CONIFERES**
Réduit le stress (baisse de la production de cortisol)

ALTITUDE

- **HYPOXIE** (baisse de pression en oxygène)
Augmente la dépense en calories
Diminue l'appétit (baisse de la production de gréline)
Augmente l'effet de satiété
(hausse de la production de leptine)
- **EXPOSITION À HAUTE ALTITUDE**
Baisse de la tension artérielle
(lutte contre les maladies cardio-vasculaires)

ESPACE

- **DISTANCIATION SOCIALE FACILITEE**
Évite une nouvelle source de stress
- **SILENCE**
Réduit le stress et la pression artérielle

CASCADES

- **RESPIRER LES IONS NEGATIFS DE L'AIR**
Réduit le stress
Booste le système immunitaire

PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE

Booste le système immunitaire
Améliore les performances sportives suite à un entraînement en altitude
Amplifie la baisse du stress et de la tension artérielle en cure thermique
Contribue à un vieillissement en bonne santé



RANDONNEE PEDESTRE

- **ADAPTATION CONSTANTE AU TERRAIN**
Diversifie le schéma de marche et travaille l'équilibre
- **PRATIQUER PLUS D'UNE HEURE**
Améliore le sentiment de bien-être (production de beta endorphine)

VTT

- **PLAISIR DANS UN ENGAGEMENT À RISQUE PLUS ELEVE**
Bénéfice pour la santé mentale



LA HAUTE MONTAGNE



De l'Aiguille du Midi au Pic de la Meije, en passant par la Grande Casse en Vanoise ou les Aiguilles d'Arves, la haute montagne en Auvergne-Rhône-Alpes est une invitation permanente aux plus belles ascensions, sur les traces légendaires des Balmat, Herzog, Lachenal ou Desmaison...

L'alpinisme reste cependant une activité qui requiert une parfaite condition physique et de l'entraînement ainsi qu'un accompagnement par des guides assermentés.

BIENFAITS DE L'ALTITUDE CHEZ LES SPORTIFS



L'entraînement se fait en atmosphère raréfiée en oxygène. Cette hypoxie améliore la fonction vasculaire et augmente le nombre de globules rouges, d'où une meilleure irrigation musculaire. Il y a ainsi une amélioration de l'activité des muscles, un gain de force, une sensation de fatigue retardée et une meilleure récupération après l'effort. Ceci booste la forme physique des athlètes.

L'AVENTURE VERTICALE À CHAMONIX MONT-BLANC



Le berceau de l'alpinisme ne pouvait trouver meilleur refuge qu'au pied du toit de l'Europe occidentale. Dominée par le mont Blanc et sa ceinture vertigineuse de géants minéraux, Chamonix est devenue la capitale mondiale d'une discipline largement popularisée dans les Alpes, et regorge de parois, cascades de glace et sommets à conquérir.

LA MOYENNE MONTAGNE

Avec une altitude moyenne de 1 000 m, ces territoires sont plébiscités par le plus grand nombre : plus accessibles, reliefs doux et variés, végétations et forêts multiples.



En Auvergne-Rhône-Alpes, le choix est vaste :

Les Préalpes avec le **Vercors**, les **Bauges**, la **Chartreuse** mais aussi dans les Alpes, des territoires très typés et terres d'alpages avec les **Aravis**, le **Beaufortain**, le **Chablais**, le **Pays du Mont-Blanc**, des voies de passage chargées d'histoire telles que le **Trièves**, la **Haute-Maurienne**, le **Val d'Arly**.

Au nord, les **montagnes de l'Ain** ne sont pas en reste avec le **Bugey** et le **Haut-Jura** ainsi que, jouxtant la plaine de la **Bresse**, le **Revermont**.

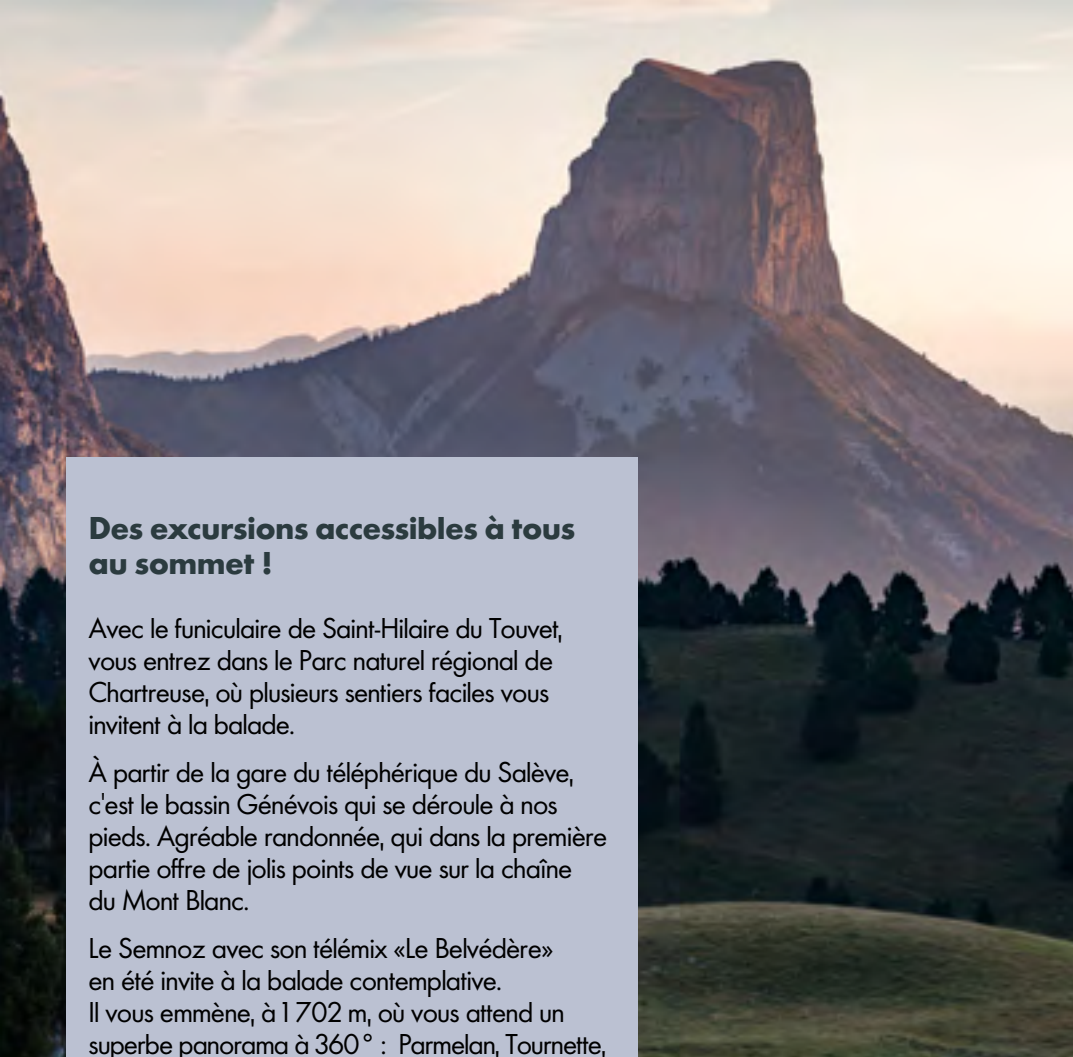
Côté Auvergne, la **Chaîne des Puys**, les **monts Dore**, les **monts du Cantal**, du **Forez**, le **Mézenc**, l'**Aubrac** et la **montagne Bourbonnaise** sont tous de moyenne altitude même si pour certains et notamment le **puy Mary** dans le Cantal, les reliefs apportés par les volcans et le climat leur donne un côté haute-montagne si dépaysant.

Côté sud, l'ambiance provençale des **Baronnies** et du **Diois**, des **Cévennes** et **plateaux ardéchois** procure d'autres sensations, avec les senteurs de la flore méditerranéenne et la douceur du climat.



En appelant le Numéro vert Conseils Santé et Bien-être, les personnes seront conseillées sur les activités qui leur correspondent le mieux.

0 800 739 800 Service & appel gratuits



Des excursions accessibles à tous au sommet !

Avec le funiculaire de Saint-Hilaire du Touvet, vous entrez dans le Parc naturel régional de Chartreuse, où plusieurs sentiers faciles vous invitent à la balade.

À partir de la gare du téléphérique du Salève, c'est le bassin Génévois qui se déroule à nos pieds. Agréable randonnée, qui dans la première partie offre de jolis points de vue sur la chaîne du Mont Blanc.

Le Semnoz avec son télémix «Le Belvédère» en été invite à la balade contemplative. Il vous emmène, à 1 702 m, où vous attend un superbe panorama à 360° : Parmelan, Tournette, Chaîne des Aravis, Mont Blanc, Lac d'Annecy et du Bourget, Jura, et plus encore..

La région n'aura plus de secret pour vous !



À L'EST LES ALPES

Dominées par le Mont-Blanc, les Alpes, nommées le monde d'en haut durant

l'Antiquité, étend cimes, cols, vallées et alpages, du Chablais au Beaufortain, de la Tarentaise à la chaîne de Belledonne, de la vallée de la Maurienne au massif de l'Oisans. Sentinelles façonnées par le temps et les éléments, ces reliefs poussent aux conquêtes les plus audacieuses, tout près du soleil et des neiges éternelles mais s'offrent également à tous pour s'immerger en pleine nature ou pour des balades découvertes dans les villages les plus reculés.

www.savoie-mont-blanc.com / www.isere-tourisme.com

À L'OUEST LES VOLCANS D'AUVERGNE

Le parc naturel régional des volcans d'Auvergne est un trésor naturel unique en Europe et, depuis juillet 2018, le Haut lieu tectonique Chaîne des Puys - faille de Limagne a été reconnu par l'Unesco comme un site géologique exceptionnel... Le Puy-de-Dôme, le plus célèbre de ces géants dormants, officiellement « Grand site de France® », culmine à 1 465 m, en offrant un panorama sans égal sur les 80 volcans de la Chaîne des Puys. Et à 1 886 m, le puy de Sancy est le plus haut point du Massif Central. Le puy Mary, un autre « Grand Site de France® » (1 783 m) dans le Massif du Cantal, est aussi un exemple parfait du patrimoine naturel français.

www.auvergne-destination-volcans.com

Le puy de Dôme

À 15 km de Clermont-Ferrand, le puy de Dôme est le plus connu des volcans, du haut de ces 1 465 mètres, il surplombe un ensemble de 80 volcans qui constituent la Chaîne des Puys. À découvrir : des espaces d'interprétation, le temple de Mercure, des balades au sommet, une table de lecture du paysage et surtout un panorama à 360° inoubliable. Le sommet est accessible en 15 minutes à bord du train à crémaillère.

www.panoramiquedesdomes.fr

Côté Cantal

Labellisé Grand Site de France, la majestueuse silhouette pyramidale du puy Mary (1 783 m) offre un panorama exceptionnel jusqu'au mont Blanc. D'accès routier facile, il est agréable de grimper sur les vestiges du plus grand volcan d'Europe... Pourquoi Mary ? En hommage à l'un des premiers évangélistes de la Haute-Auvergne.

Ce site a fait l'objet d'aménagements visant à préserver son environnement de la surfréquentation.

www.auvergne-destination-volcans.com



LACS , CASCADES RIVIERES

LES BENEFICES DE L'EAU

“ Les rivières et les lacs permettent des baignades bénéfiques à plus d'un titre : l'eau douce ressource, revigore, tonifie, relaxe et donne une peau satinée. L'immersion réduit le poids du corps de 50 %, abaissant la charge qui pèse sur les articulations, d'où une amélioration des douleurs articulaires (genoux, hanches) et du mal de dos, ainsi qu'une diminution des tensions musculaires. La baignade stimule aussi la circulation sanguine notamment veineuse, est diurétique, diminue la tension artérielle et améliore le système cardio-vasculaire. L'eau froide augmente certains globules blancs qui stimulent l'immunité. En outre, en plus de soulager les douleurs rhumatismales, les endorphines sécrétées sont source de bien-être et ont une action antidépressive, anxiolytique et euphorisante.”

LES GRANDS LACS ALPINS

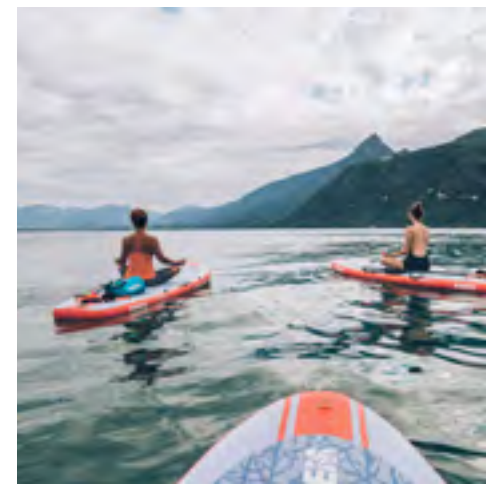
Le lac d'Annecy figure parmi les destinations les plus populaires dans la région et est considéré aujourd'hui comme l'un des lacs les plus purs en Europe. Annecy, la « Petite Venise des Alpes » possède de jolis canaux. Sur l'eau, le Vieil Annecy dévoile ses rues et maisons arquées avec les Alpes comme toile de fond. Les visiteurs peuvent effectuer une croisière le temps d'un déjeuner ou pour le divertissement d'un soir. www.lac-annecy.com

Le lac du Bourget, lac naturel le plus grand et le plus profond de France, a inspiré le célèbre poème de Lamartine « Le lac » et a accueilli des visiteurs prestigieux comme la Reine Victoria qui séjourna dans la station thermale d'Aix-les-Bains. Aujourd'hui, les visiteurs apprécient toujours les vertus apaisantes des eaux qui guérissent ainsi que les activités offertes sur le lac, comme la navigation, la natation et la pêche. www.aixlesbains-rivieradesalpes.com

Le lac Léman, mondialement connu comme le lac de Genève, forme une frontière naturelle avec la Suisse. Le côté français bordé par les stations thermales de Thonon et Evian-les-Bains et de villages de pêcheurs comme Yvoire, est une vraie Riviera. www.thononlesbains.com / www.evian-tourisme.com

EAUX VIVES ET GRANDS LACS

Auvergne-Rhône-Alpes est la 1ère région pour les sites de baignade hors littoral. En complément des grands lacs alpins il ne faut pas oublier les lacs volcaniques d'Auvergne et le lac naturel d'Aiguebelette. On peut ainsi s'adonner en toute sécurité à la voile, au canoë, au paddle sur des eaux d'une grande qualité. Pour les mordus d'eaux vives, les gorges de l'Ardèche et le Pont d'Arc composent un site éblouissant dans un environnement préservé sur 30 km de descente à réaliser en canoë ou en kayak. Côté Auvergne, les gorges de l'Allier vous attendent, entre le Velay et la Margeride, elles abritent l'une des dernières rivières sauvages d'Europe. Au cœur des vallées alpines, les amateurs de rafting, hydrospeed ou canyoning affluent pour profiter des flots tumultueux du Giffre ou de l'Arve.



UNE NATURE PRESERVEE



Se promener dans la montagne, être dans une forêt ou sur un lac, c'est respirer un air pur loin de la pollution, des pollens allergisants, du bruit, des ondes électromagnétiques et bénéficier de l'ionisation positive bénéfique pour notre santé."

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES, LA REGION AVEC LE PLUS GRAND NOMBRE DE PARCS NATURELS ET RESERVES NATURELLES



Intimement liés à leurs territoires d'exception, les 10 Parcs naturels régionaux conjuguent qualité du cadre de vie et préservation des patrimoines. En Auvergne-Rhône-Alpes, ces espaces de moyenne montagne représentent des destinations touristiques d'excellence, reconnues pour la qualité de leurs paysages, de leurs milieux naturels, de l'offre de découverte, d'accueil et d'hébergement. Les Parcs naturels régionaux constituent des destinations touristiques porteuses de sens, basées sur la rencontre avec un territoire, son histoire, sa culture et ses habitants.

La région est également pourvue de 2 Parcs nationaux, celui la Vanoise et celui des Ecrins. Ils ont pour vocation la protection, la gestion et la mise en valeur du patrimoine naturel, culturel et paysager. Espaces de découverte de la nature et de ressourcement, ils peuvent ainsi rayonner à l'international et participent à ce titre à l'image et à l'identité de la région.

Auvergne-Rhône-Alpes est la région qui compte le plus de réserves en France, avec 51 réserves naturelles : 32 Réserves naturelles nationales (RNN), et 19 Réserves naturelles régionales (RNR) ! À titre d'exemples les Hauts de Chartreuse ou la vallée de Chaudfour. Immanquables !

L'ESPRIT REFUGE : COMPLICITE ET CONVIVIALITE

Le passage dans un refuge de montagne rend chaque aventure particulière.

Dans un environnement grandiose, le gardien apporte ses connaissances, conseille, assiste et veille à la sécurité. Il contribue à enrichir l'expérience des visiteurs et facilite leurs découvertes, qu'il s'agisse de néophytes ou d'alpinistes aguerris.

(Source : Parc national de La Vanoise)
cr-auvergnerhonealpes.ffcam.fr



**Retrouvez les suggestions de séjours
dans les parcs naturels de la région sur :
www.auvergnerhonealpes-tourisme.com**



L'EXPERIENCE DU REFUGE

Nichés au creux des vallons verdoyants, les refuges du Parc national de la Vanoise sont accessibles à tous les amateurs de nature. On les découvre à pied, l'esprit léger, en suivant les itinéraires balisés. Ils font figure de gîte d'étape pour les alpinistes aguerris mais aussi d'agréables chalets bucoliques pour les familles et marcheurs de tous niveaux. On y découvre une vue exceptionnelle sur les sommets environnants. Tout près, le sifflement d'une marmotte. Autour, les troupeaux de vaches tarines et abondance pâturent, imperturbables. Au loin, le grondement d'une cascade ou d'un torrent. Les sens s'éveillent au contact d'une nature foisonnante de fleurs et de papillons. Dans la plénitude des grands espaces, les refuges invitent à la contemplation. On renoue avec l'instant présent, la simplicité et la nature. www.vanoise-parcnational.fr



EN BELVEDERE AVEC LES CHEVRES

Profiter en famille, d'une balade adaptée aux plus petits sur les sentiers forestiers en belvédère, avec une vue imprenable sur les massifs voisins, accompagnés de chèvres alpines. Cette activité en chartreuse est réalisable hiver comme été ! En hiver chasse aux traces des animaux sauvages et en été histoire sur la nature, sa faune et sa flore.

www.ivressedesmontagnes.com



SEJOUR FAMILLE HU L'ANE 2 JOURS

Une randonnée avec les ânes au départ de St Christophe/Oisans jusqu'à la Bérarde. Compagnons idéaux pour porter les bagages et pour motiver les enfants à la marche, les ânes vous accompagnent pour une randonnée itinérante de 2 jours pour découvrir d'une manière originale la haute vallée du Vénéon, du typique village de Saint-Christophe jusqu'à la Bérarde. Nuitée au gîte les Arias.

www.oisans.com



UN PARC AUX ETOILES

Les amoureux des étoiles vivront des moments d'exception en contemplant le ciel nocturne, car la région des Baronnies provençales est protégée de la pollution lumineuse... dans les « réserves de ciel noir », la voie lactée est partout présente ! www.baronnies-tourisme.com

SE DECONNECTER ET SE RESSOURCER EN PLEIN CŒUR D'UN PARC NATUREL EN AUVERGNE

Bienvenue dans la "digitale détox" à la ferme du Garnasson. Au fil de ce séjour, vous découvrez différentes techniques énergétiques pour se ressourcer en nature. Entre balades et ateliers vous abordez la relaxation guidée, Qi Gong, toilette énergétique, marche pieds nus en forêt, méditation et autres mouvements libres... Cette progression vous amène naturellement à entrer en contact avec les arbres et leurs bienfaits... surprenants. Essayez, vous n'en reviendrez pas ! www.vacances-livradois-forez.com



L'APPEL DE LA FORET

Une large partie du territoire d'Auvergne-Rhône-Alpes est couverte par les forêts, faisant de la région la troisième région forestière de France.

Les forêts représentent ainsi 2,5 millions d'hectares (soit 36% de la surface), dont 582 000 ha pour les forêts publiques. Partir découvrir la forêt, se ressourcer au milieu des arbres et respirer la douce odeur des sapins ! On y trouve l'air pur, le calme, l'activité physique et sportive, la beauté d'une nature en général bien protégée mais aussi les joies des découvertes en matière de faune et de flore. Alors n'hésitez plus et partez les découvrir en commençant par une immersion sonore :

www.auvergnerhonealpes-tourisme.com/podcasts/#episode1

L'HOMME ET LES ARBRES



Un "bain de forêt" permet d'être en connexion avec la nature. Cette "sylvothérapie" a des effets positifs, notamment sur l'hypertension artérielle, les fonctions cardiaques et pulmonaires, la fonction immunitaire et aide à lutter contre l'inflammation, le stress oxydatif, l'anxiété et la dépression. En outre il y a une véritable « thérapie forestière » grâce à la teneur accrue des ions négatifs de l'air produite par les conifères et les cascades, qui contribue à améliorer le stress.

La Forêt de Tronçais avec ses arbres grandioses plusieurs fois centenaires. Sur près de 11 000 hectares au nord-ouest du département de l'Allier, elle est l'un des plus beaux massifs forestiers de l'hexagone. Aménagée par Colbert, l'un des principaux ministres de Louis XIV, elle est connue pour abriter des chênes d'une grande qualité. C'est à partir de ces chênes que sont fabriquées les barriques des vins de Bordeaux.

www.allier-auvergne-tourisme.com

La Forêt de Saoû, véritable muraille de calcaire, le massif s'étend sur 2 500 hectares et abrite une biodiversité exceptionnelle. Divers circuits de randonnée conduiront les visiteurs aux points culminants des Trois Becs (1 589 m), à Roche Colombe ou encore aux Petit et Grand Pomerolle.

www.valleedeladrome-tourisme.com

Le Sylvatorium du Mont-Dore dans le Puy de Dôme est le premier sentier sylvatique de France. Le sylvatorium du Mont Dore propose un parcours d'éveil des sens en immersion totale de 45 minutes dans les bois du Capucin avec des points de vue exceptionnels sur le massif du Sancy. Ralentir, respirer, ressentir pour découvrir les bienfaits des arbres. Les cinq sens sont sollicités dans des spas dédiés, des grandes baignoires en bois dans lesquelles on va se coucher ou s'asseoir. Le sylvatorium est un sentier thématique d'un kilomètre et surtout un grand bol d'air, apaisant ou vivifiant, ressourçant à n'en pas douter. www.sancy.com

La forêt du massif de Chartreuse est la plus grande forêt domaniale des Alpes. Composée principalement de hêtraies-sapinières, dominée par d'imposantes falaises calcaires. Ancienne forêt ecclésiastique, elle est propriété de l'Etat depuis 1792. Son histoire est étroitement liée à celle de l'Ordre des Chartreux dont elle abrite le monastère, classé Monument historique. Elle est située au cœur du Parc naturel régional de Chartreuse. www.isere-tourisme.com

LAVANDE ET BIEN-ÊTRE



LES PLANTES MEDITERRANEENNES



Le saviez-vous ? Les plantes de la flore méditerranéenne ont été utilisées de tous temps comme remèdes. Mises dans la cuisine, on bénéficie de leur action antioxydante ou de leurs effets sur la digestion. Leurs huiles essentielles sont utilisées en phytothérapie. Pour mieux connaître ces plantes, herborisez dans la nature !"

Avec ses nombreuses propriétés médicinales, la lavande est une plante utilisée pour le bien-être.

En sachet sous l'oreiller pour favoriser le sommeil, dans les armoires pour éloigner les insectes, en huile essentielle comme premier remède des bobos, en produits de soins... la lavande tient une place privilégiée dans le cœur et la pharmacie des amateurs de plantes médicinales.

www.ladrometourisme.com

La visite des distilleries ajoute encore au charme de cette plante aux multiples bienfaits : www.dromeprovencale.fr



5 MEILLEURS SPOTS POUR CONTEMPLER LES LAVANDES EN DRÔME PROVENCALE :

- **Grignan.** C'est incontournable ! La vue sur le village perché dominé par le château de la Comtesse de Sévigné avec le champ de lavande en premier plan est magnifique.
- **De Nyons à Vinsobres,** des champs de lavande en fleurs de part et d'autre de la route, la vue sur des villages perchés de caractère.
- **Mévouillon,** capitale de la lavande fine très recherchée en aromathérapie.
- **Les Baronnies Provençales,** aux portes de la Provence, découvrez les contrastes colorés et l'ambiance sud de la France.
- **De la Vallée de la Drôme au Diois,** au fil de la rivière Drôme et des villages perchés, des producteurs passionnés conservent jalousement des variétés rares.

Au Domaine de l'Essentiel de lavande

Pique-Nique chic au cœur des lavandes pour ravir les papilles !

On opte pour sa cagette garnie favorite et l'on part en quête du spot de rêve tout près des champs de lavande. Déconnexion garantie !

Ensuite un atelier Diy, ça vous dit ?

L'atelier débute par un test olfactif des variétés de lavande et de lavandin, leurs vertus, leur mode de récolte et d'extraction d'huile essentielle, leur utilisation en cosmétique. Chacun prépare ses ingrédients, et réalise son assemblage pour obtenir un baume pour le corps bio, délicieusement parfumé. <https://essentiel-de-lavande.com/fr/>

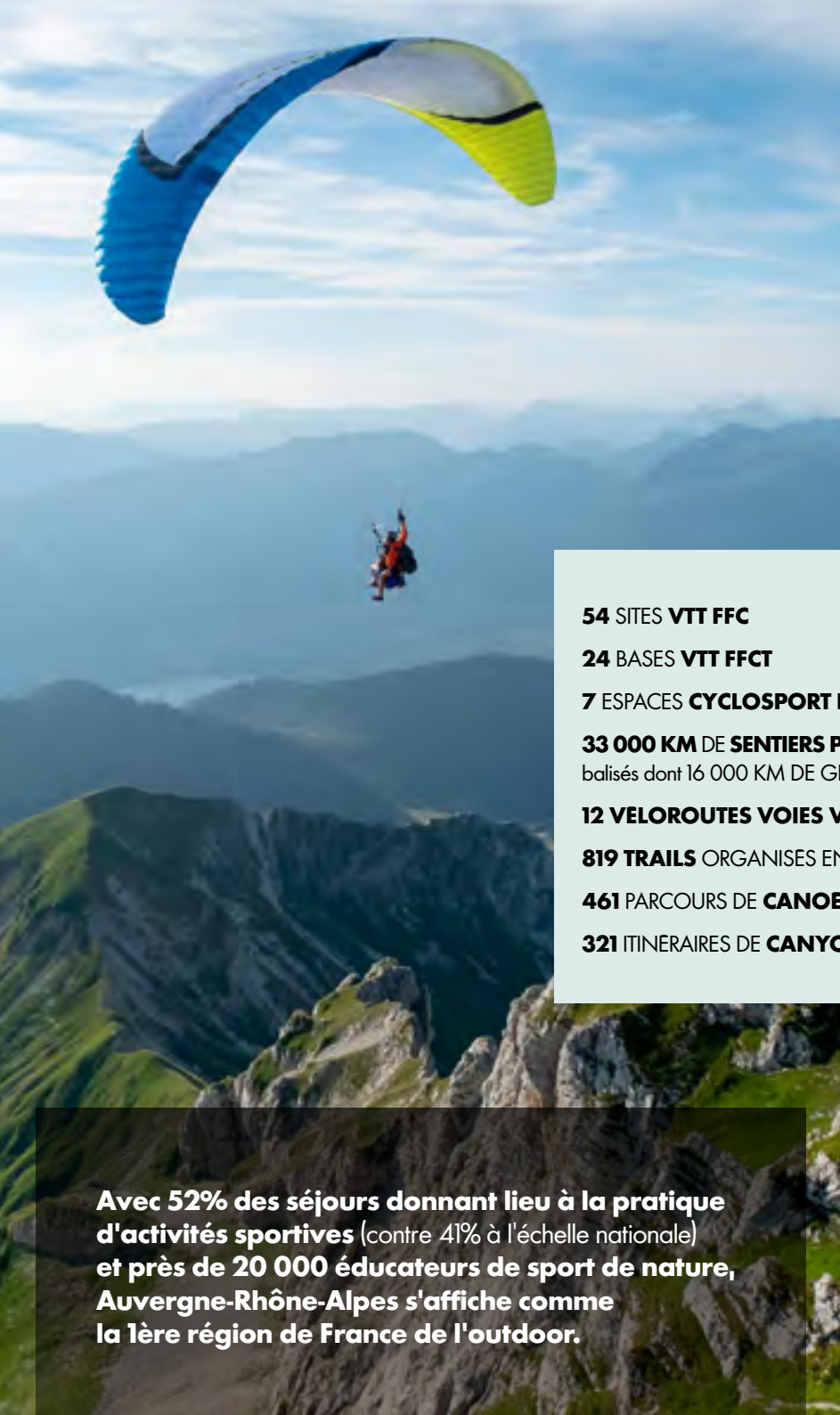
En appelant le Numéro vert Conseils Santé et Bien-être, les personnes seront conseillées sur les activités qui leur correspondent le mieux.

0 800 739 800 Service & appel gratuits

A man and a woman are standing on a rocky riverbank. The man is in the foreground, wearing a blue helmet, sunglasses, a green t-shirt, and black shorts. He has a large black backpack on his back and is pointing towards the left. The woman is behind him, wearing a red t-shirt and a red helmet, also pointing towards the left. They are both holding bicycles. The man's bicycle has a large black pannier bag on the back. The background shows a calm river reflecting the surrounding green trees and a concrete bridge with a green railing. The scene is bright and sunny.

**LES ATOUTS SANTE
D'AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
TOURISME**

Le grand terrain de jeux



QUOI PRATIQUER ?

EN ETE ...

DECOUVERTE DE LA FLORE
ET DE LA FAUNE

RANDONNEE
MARCHE NORDIQUE
TYROLIENNE
ACCROBRANCHE

KAYAK
CANYONING
VTT

VIA FERRATA
PARAPENTE
GOLF

SKI NAUTIQUE
NATATION
PLONGEE

- 54 SITES VTT FFC**
- 24 BASES VTT FFCT**
- 7 ESPACES CYCLOSPORT FFC**
- 33 000 KM DE SENTIERS PEDESTRES**
balisés dont 16 000 KM DE GR
- 12 VELOROUTES VOIES VERTES**
- 819 TRAILS** ORGANISES EN 2018
- 461 PARCOURS DE CANOE- KAYAK**
- 321 ITINERAIRES DE CANYONING**

Avec 52% des séjours donnant lieu à la pratique d'activités sportives (contre 41% à l'échelle nationale) **et près de 20 000 éducateurs de sport de nature, Auvergne-Rhône-Alpes s'affiche comme la 1ère région de France de l'outdoor.**

EN HIVER ...

BOBSLEIGH

SAUT À SKI

SKI ALPIN

SKI ACROBATIQUE

SKI DE FOND

SNOWBOARD

BALADES EN RAQUETTES

PATIN À GLACE

LUGE

NATATION EN PISCINE

En appelant le Numéro vert Conseils Santé et Bien-être, les personnes seront conseillées sur les activités qui leur correspondent le mieux.

0 800 739 800 Service & appel gratuits

TERRE DE RANDONNÉES PEDESTRES



LA NATURE, UN ANTISTRESS NATUREL !



La montagne, les arbres, les fleurs, l'eau sont des antistress naturels. De nombreuses études ont examiné les bienfaits de la nature sur le moral. L'esprit peut vagabonder sans contrainte. Le tout allié à une activité physique même simple comme la marche stimule la cognition et repose notre esprit.

Avec ses massifs montagneux, ses vallées et ses campagnes, la région offre un panel exceptionnel pour la grande évasion à pied !



Dans une nature préservée, sur les nombreux sentiers balisés et aménagés, au fil des rivières, le long des fleuves ou sur les crêtes, la découverte et l'émerveillement sont à chaque pas ! De la micro-aventure d'un week-end à l'itinérance de plusieurs semaines, nos itinéraires vous attendent pour admirer avec émotion les merveilles de la nature.

COMMENT CHOISIR MES BALADES ?

Les offices de tourisme présentent tous les itinéraires de leur territoire avec des cartes à disposition mais surtout ils orientent sur le choix de balades les plus adaptées au besoin de chacun.

CONSEILS POUR LA RANDONNÉE EN MONTAGNE

- Achetez des chaussures adaptées à vos pieds et déjà testées en plat
- Pensez aux lunettes de soleil, au chapeau, à la crème solaire, mais également si le temps change brutalement à un pull et un blouson
- Adaptez votre alimentation avant, pendant et après l'effort et hydratez-vous très régulièrement
- Evitez de porter un sac à dos trop lourd
- Emporter une trousse de 1er secours avec pansements, bande de contention, chevillière, paracétamol
- Renseignez-vous sur la météo
- Ayez votre téléphone portable
- Préparez votre itinéraire et adaptez-le à votre forme physique
- Ne partez pas seul et prévenez votre entourage du parcours prévu
- Si vous avez plus de 60 ans et si votre balade est en altitude, demandez le feu vert à votre médecin qui vous fera passer au besoin, une épreuve d'effort.



CHEMINS DE SAINT-JACQUES

La « Via Gebennensis » est la voie menant de l'est vers la Voie du Puy-en-Velay. Depuis ces sommets, ce chemin offre de magnifiques vues panoramiques sur les Alpes, le Jura, la vallée du Rhône, le Parc Naturel Régional du Pilat avant de s'achever au mont Meygal et sur les hauts plateaux de la Haute-Loire. Au départ du Puy-en-Velay, les étapes de Haute-Loire figurent parmi les plus étonnantes du chemin. Une irrésistible invitation à s'engager sur la mythique « Via Podiensis ». Si vous avez peu de temps, quelques beaux week-ends vous permettent de découvrir en saut de puce, des lieux symboliques et chargés d'Histoire. Découvrez la Via Arverna, voie encore peu empruntée ! Au départ de Clermont-Ferrand, son tracé sauvage traverse le sud de l'Auvergne et ses églises romanes. Elle sillonne ensuite la Haute-Auvergne, avec un passage panoramique dans les monts du Cantal à 1 700 m d'altitude.

- **Via Gebennensis**, GR® 65, 351 km, depuis Genève jusqu'au Puy-en-Velay
- **Via Podiensis**, GR® 65, 210 km entre Le Puy-en-Velay et Conques
- **Lyon - Le Puy-en-Velay / Cluny - Le Puy-en-Velay**, GR® 765, 500 km

www.via-compostela.com

SUR LES PAS DES HUGUENOTS

Sur les pas des Huguenots est un parcours européen culturel de randonnée qui suit de près la route historique de l'exil des Huguenots, après la révocation de l'Edit de Nantes (1685-1690). La partie française de ce circuit commence au Musée du Protestantisme Dauphinois à Poët-Laval, et se poursuit dans plusieurs vallées avant d'arriver en Isère. Entre Grenoble et Chambéry, il serpente une partie du massif de la Chartreuse pour un total de 374 km. Idée Séjour : www.safrantours.com

GRANDE TRAVERSEE DES ALPES

La Grande Traversée des Alpes par le GR® 5, à pied du Léman à la Méditerranée, l'un des plus beaux itinéraires de randonnée au monde. Des rives verdoyantes du bord du Léman aux sommets enneigés, des alpages savoyards aux villages hauts-perchés des Alpes Maritimes, 620 km pour découvrir la variété des paysages des Alpes. 3 à 4 semaines de marche sont nécessaires pour réaliser l'intégralité de cet itinéraire.

www.grandangle.fr / www.chamina-voyages.com



TOUR DU MONT-BLANC

Dix jours, entre France, Suisse et Italie, 170 km de découverte, 10 000 m de dénivelé et environ 60 heures de marche, le GR® Tour du Mont-Blanc démarre au village des Houches, aux portes de Chamonix, pour une boucle de 170 km à la portée de tout randonneur habitué à la marche en terrain varié et au port du sac à dos chargé...

www.autourдумontblanc.com



Les vacances qui font grandir !

De 4 à 18 ans, les expériences de séjours collectifs sont bénéfiques et instructives. S'extraire de son environnement quotidien pour s'immerger dans de nouveaux univers, rencontrer de nouvelles personnes, découvrir un sport, génèrent des impacts positifs sur les comportements. Les colonies de vacances, les classes de découverte ou les stages transmettent le respect des règles, développent l'entraide, la tolérance à l'égard d'autrui et favorisent la mixité sociale. www.generationmontagne.com



LE TRAIL

Que l'on soit au bord d'un lac, au milieu des montagnes, au cœur de la campagne ou encore en ville, chaque sentier est prétexte à chausser les baskets pour s'évader, parcourir et découvrir de nouveaux terrains de jeux ! Tous les amateurs de cette discipline en plein essor peuvent désormais profiter de nombreux itinéraires dédiés à la pratique et ce, quels que soient leur niveau et leurs aspirations. L'Espace Trail du puy Mary dans le Cantal propose 23 itinéraires et 364 km de parcours sur les traces du plus haut volcan d'Europe. À Saint-Pierre de Chartreuse, berceau de la 1ère station de Trail Raidlight, comme dans le Haut-Bugey, en Haute-Ardèche, et le Beaujolais vert, vous trouverez de nombreux parcours et des services adaptés aux traileurs (douches, cartes, vestiaires...)



MICRO-AVENTURE EN FAMILLE

ECHAPPEE EN MODE ROBINSON DANS L'AIN

L'Ain à 2h de Lyon et 1h de Genève, c'est la destination idéale.

De la campagne aux sommets des Alpes avec le Mont Blanc en ligne de mire, du rivage d'un lac au fleuve, des canyons aux vignobles... il y a mille choses à y faire ! Vous serez accueillis dans une ferme auberge sur le plateau du Retord où un repas vous sera servi dans un kota finlandais.

Vous pouvez pratiquer tous vos loisirs comme le VTT, le parapente, la randonnée, l'escalade... Vous partirez avec un guide qui vous initiera aux techniques de survie en pleine nature. Il vous apprendra à traquer un animal grâce aux traces, reconnaître les plantes comestibles et les champignons, à construire un abri de fortune et à faire un feu pour cuisiner ce que vous aurez trouvé.

Une expérience inoubliable ! Après cette journée au grand air, c'est l'ambiance d'une auberge de montagne avec ses spécialités fromagères qui vous attendent.

Changement de décor avec une randonnée VTT et une via ferrata pour profiter des beaux points de vue sur le plateau d'Hauteville situé entre 850 et 1234 m d'altitude labellisé Station Verte et Village Neige.

<https://bugeysud-tourisme.fr>

La dernière nuit se fera au camping, dans une cabane sur pilotis perchée au milieu de 5000 végétaux. www.camping-les12cols.fr



LES BENEFICES SANTE DU TRAIL



Le trail, sport d'endurance est bénéfique au système cardio-vasculaire, moins traumatisant pour les tendons qu'une course sur le bitume il renforce les muscles stabilisateurs d'ou un meilleur équilibre. Il a de nombreux autres avantages : on respire un air moins pollué qu'en ville et sans allergène, les paysages sont plus variés, le sommeil est amélioré, le stress éliminé et on ressent un sentiment d'accomplissement lié à l'effort maîtrisé. Chacun peut le faire à son rythme, les débutants s'aidant de bâtons."

En appelant le Numéro vert Conseils Santé et Bien-être, les personnes seront conseillées sur les activités qui leur correspondent le mieux.

0 800 739 800 Service & appel gratuits

À 2 ROUES...



LE VELO C'EST TENDANCE ET CE N'EST PLUS RESERVE QU'AUX SEULS SPORTIFS

Vélo = Bénéfices santé et environnement

+ 300 % de ventes en ligne
chez Go Sport pendant le confinement

+ 117 % de ventes
entre le 12 mai et le 12 juin 2020
Le VAE = 45% du marché

**(issus du carnet et innovations touristiques 2020)*

LE VELO C'EST LA SANTE !

« Randonnée de cyclotourisme ou VTT, le vélo a plein d'effets bénéfiques : il améliore l'endurance, le souffle, l'équilibre, la musculature des membres inférieurs et renforce le système cardio-vasculaire. Il élimine le stress, lutte contre le vieillissement et favorise la perte de poids. Comme le vélo supporte le corps, il ménage les articulations (hanches, genoux) qui pourront s'assouplir en douceur. Pour votre sécurité : portez un casque, buvez et mangez correctement avant l'effort. Après 50 ans, demandez le feu vert de votre médecin. »



VIA RHÔNE, DU LEMAN À LA MEDITERRANEE (EV7)

Longue de 815 km, et située pour la majorité du parcours à proximité du Rhône, elle offre une diversité de paysages et la traversée de villes telles que Lyon, Valence, Avignon... pour aboutir à Port-Saint-Louis (Bouches du Rhône) ou Sète, en fonction du parcours choisi.

www.viarhona.com

VIA-ALLIER (V70)

La véloroute de l'Auvergne avec ses 410 km le long de la rivière Allier, débute près du fameux Bec d'Allier, lieu de rencontre de l'Allier avec la Loire et de la Via Allier avec la célèbre Loire à vélo. Suivant la migration du saumon sauvage de l'Allier, elle remonte la rivière, passant ainsi du bocage bourbonnais aux villages et châteaux perchés du sud du Puy-de-Dôme, jusqu'en haut des Gorges de l'Allier, tout près de sa source nichée dans les montagnes cévenoles.

Les traversées de Moulins, Vichy, Clermont-Ferrand Issoire, Brioude offrent des pauses visites très intéressantes.

www.via-allier.com

LA GRANDE TRAVERSEE DU MASSIF CENTRAL UN MYTHE QUI RENAÎT

En 2018, la Grande Traversée du Massif Central, ou GTMC pour les inconditionnels des tracés mythiques, fait peau neuve pour le plus grand plaisir des mordus de VTT comme des novices de l'itinérance et de ceux, toujours plus nombreux, s'essayant au VTT à assistance électrique (VTTAE). Cette nouvelle version de 1380 km, entièrement balisée et labellisée par la Fédération Française de Cyclisme (FFC), parcourt l'intégralité du Massif central du nord au sud et se classe parmi les plus longues traversées VTT de France.

Reliant les grands lacs du Morvan en Bourgogne au sable chaud de la Méditerranée, cet itinéraire offre un parcours qui saura satisfaire tout autant les sportifs que les adeptes de la découverte.

www.la-gtmc.com



VOYAGER À VELO N'AURA JAMAIS ETE AUSSI FACILE !

De nombreux itinéraires se spécialisent dans l'itinérance en VAE en proposant des stations de recharge tous les 40/50 km

La Grande traversée des Alpes en VAE (les P'tites routes du soleil)

575 km de Grenoble à Nice, plus de 100 points de recharge) est le premier parcours itinérant du genre en France.

En 2018, l'itinéraire « **La Grande Traversée du massif Central à VTT** », a été prolongé de 680 à 1380 km, et recréée pour être entièrement accessible aux VTT à assistance électrique, la GTMC mérite plus que jamais son titre d'« Itinérance à partager ».



ET AUSSI... D'AUTRES ITINERAIRES SPORTIFS

Les Chemins du Soleil

1 400 km à VTT du Léman à la Méditerranée et de Valence à Sisteron
www.route-grandes-alpes.com/chemins-du-soleil

Les P'tites Routes du Soleil

870 km à vélo du Léman à la Méditerranée

www.route-grandes-alpes.com/ptites-routes-du-soleil

Les Routes de la Lavande

Plus de 1000 km à vélo du Vercors à la Sainte-Victoire et des Gorges de l'Ardèche aux Gorges du Verdon.

www.routes-lavande.com

La Route des Grandes Alpes à vélo

720 km à vélo du Léman à la Méditerranée par les grands cols alpins
www.routedesgrandesalpes.com

En appelant le Numéro vert Conseils Santé et Bien-être,
les personnes seront conseillées sur les activités
qui leur correspondent le mieux.

0 800 739 800 Service & appel gratuits

ENVIES PLUS LEGERES, EN SOLO, EN FAMILLES, ENTRE AMIS

Dolce Via, voie douce de 90 km qui suit l'ancienne voie ferrée allant de La-Voulte-sur-Rhône à Saint-Agrève et du Cheylard à Lamastre. La Dolce Via entraîne les promeneurs au fil de l'eau, la vallée de l'Eyrieux à la Vallée du Doux. www.dolce-via.com

Viafluvia (V73)

120 km entre le fleuve Loire et le Rhône
www.viafluvia.fr

La Voie Bleue (V50)

700 km du Luxembourg à Lyon
www.lavoiebleue.com

Véloire (V71)

41 km dont 25 km en voie verte entre Roanne et la Saône-et-Loire
www.loiretourisme.com

Du Léman au Mont-Blanc (V61)

153 km du Léman au Mont-Blanc

Véloroute du Sillon Alpin (V62/V63)

360 km de Valence à Chanaz et Annecy en longeant le lac du Bourget et le lac d'Annecy

Grande Traversée du Volcan à vélo (V74)

150 km de traversée du Cantal
www.auvergne-destination-volcans.com

Véloroute du Bourbonnais (V75)

137 km à travers le département de l'Allier d'est en ouest
www.velo.allier-tourisme.com

Voie verte du canal de Berry (V46)

22 km sur chemin de halage du canal
www.vallecoeurdefrance.fr

Véloroute des Combrailles (V87)

33 km de Montluçon à travers la Combrailles
www.velo.allier-tourisme.com



VELO ELECTRIQUE DE 7 À 77 ANS

c'est la solution tout public pour se lancer

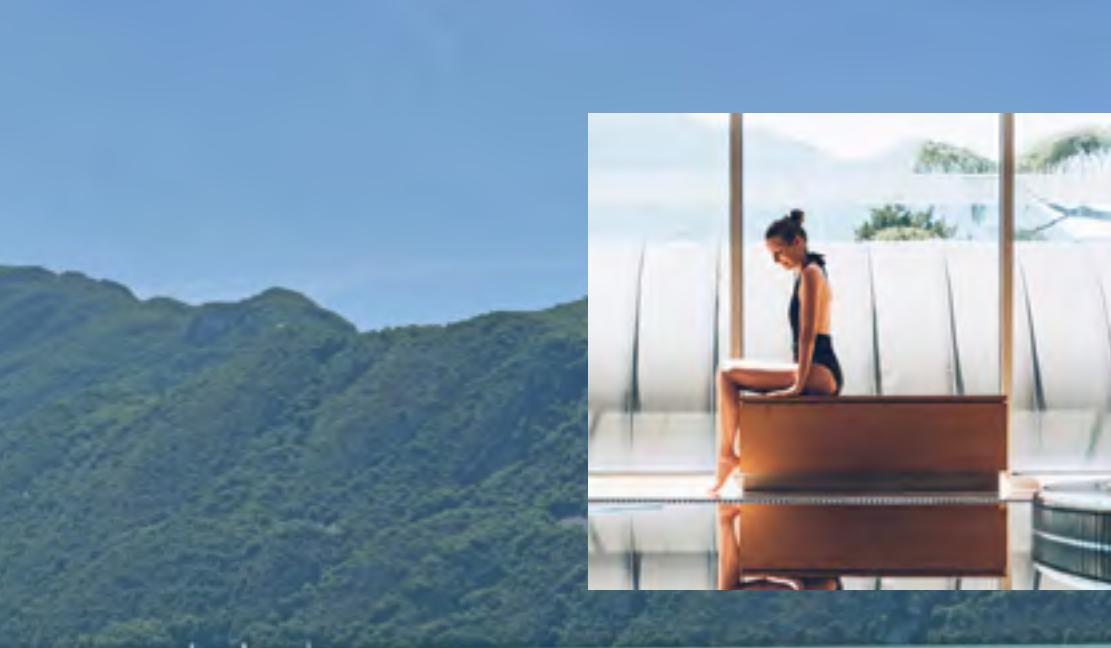
Le Vélo à assistance électrique (VAE) est un atout majeur pour les territoires avec la balade-découverte. Mais surtout il réconcilie le public avec la randonnée à vélo. Aller plus loin, plus haut en diminuant la difficulté, en gommant les différences de niveaux physiques, le VAE permet de faire du vélo tous ensemble et de découvrir sans souffrir.



A man and a woman are floating in a swimming pool. The woman is on the left, wearing a dark blue bikini, and the man is on the right, shirtless. They are both smiling and looking towards the camera. The pool is surrounded by a modern building with large glass windows and a waterfall feature in the background. The water is clear blue, and the sky is bright. The overall atmosphere is relaxed and enjoyable.

**LES ATOUTS SANTE
D'AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
TOURISME**

Bien-être et gestion du stress



La notion de bien-être désigne un ensemble d'éléments dont on a besoin pour vivre bien, avec les facteurs comme la santé, bien sûr mais aussi le plaisir, la réalisation de soi...

L'eau est un élément primordial pour notre bien-être dont on ne peut pas se passer. En Auvergne-Rhône-Alpes, les eaux minérales, les eaux de sources et les eaux thermales sont nombreuses et diversifiées sur tout le territoire. L'intérêt c'est de mixer les 3 !



LA MONTAGNE A DE MULTIPLES BIENFAITS :

- “ La luminosité accrue qui bloque la sécrétion de mélatonine, limite la dépression hivernale et régule l'horloge biologique.
- Le silence qui détend et fait baisser la tension artérielle.
- La sécrétion d'endorphines par l'activité physique, source de bien-être.
- La distanciation sociale facile dans les grands espaces.
- l'effet apaisant des paysages.
- Les effets positifs de la pratique d'activités thermales.



LE BIEN-ETRE THERMAL

En 2020, de nombreuses personnes n'ont pu réaliser leur cure annuelle et il faut souligner l'importance d'une reprise pour retrouver les bénéfices santé de ces traitements dès la réouverture des centres thermaux.

LES STATIONS THERMALES



La balnéothérapie est efficace pour soulager le stress, réduire les douleurs et la fatigue. En outre elle améliore l'humeur, les fonctions cognitives et le sommeil. Elle a aussi des effets positifs sur le système cardiovasculaire notamment en diminuant l'hypertension artérielle. Elle participe ainsi à la restauration de la santé par les soins variés que proposent les cures thermales. Une cure thermique, outre les effets bénéfiques liés à de l'eau de chaque station, offre une parenthèse relaxante qui apaise le mental. Elle fait régresser la nervosité, la fatigue, les tensions musculaires et les troubles du sommeil. Elle permet de diminuer les doses d'anxiolytiques."

24 stations thermales avec des cures pour des soins spécifiques pour différentes pathologies mais également des séjours santé et bien-être pour tous.

Au cœur d'une région marquée par ses montagnes et riche de ses eaux aux multiples bienfaits, les 24 stations thermales constituent, en Auvergne-Rhône-Alpes, des destinations de choix. L'enjeu consiste à élargir l'offre pour se positionner sur le bien-être thermal et l'optimisation du capital santé.

24 stations thermales, dont certaines renommées comme Evian ou Vichy, représentent la diversité de l'offre de la région. Ces stations tendent à se positionner au-delà des vertus thérapeutiques et à se présenter comme des îlots de mieux-être et de sérénité. De nouveaux établissements dont l'architecture et les fonctionnalités sont complètement repensées, proposent des séjours très diversifiés.

À Châtel-Guyon, le tout nouveau Resort thermal, Aïga est dédié à la « pleine santé ».

À Vals-les-bains en Ardèche, les espaces de l'établissement thermal sont redistribués avec des lieux créés comme une cuisine pédagogique. Le nouveau spa, le Séquoia Redwood, d'une surface de 1500 m offre un parcours sensoriel innovant.

Bienfaits, bénéfices durables, soins, activités physiques, ateliers pédagogiques, gestion du stress ou de la douleur, nutrition, programme d'éducation thérapeutique : la notion de bien-être est une tendance sociétale de fond qui s'impose. Ainsi les territoires touristiques présentant des offres sur la préservation et l'amélioration du capital santé, deviennent de vraies destinations de voyage et de séjour.

**Retrouvez toutes les offres de séjours
Bien-être et Prévention Santé sur :
www.auvergne-thermale.com et www.balineae.fr**

LES 24 STATIONS THERMALES D'AUVERGNE-RHÔNE-ALPES :



En appelant le Numéro vert Conseils Santé et Bien-être,
les personnes seront conseillées sur les activités
qui leur correspondent le mieux.

0 800 739 800 Service & appel gratuits

ORIENTATIONS THERAPEUTIQUES DES 24 STATIONS THERMALES D'AUVERGNE-RHÔNE-ALPES :

- 1 **AIX-LES-BAINS** Thermes Chevalley : Rhumatologie/Phlébologie
Les Thermes Marlioz : Voies Respiratoires/Affections Muqueuses Bucco-Linguales
- 2 **ALLEVARD-LES-BAINS** : Rhumatologie/Voies Respiratoires
- 3 **BOURBON-L'ARCHAMBAULT** : Rhumatologie/Gynécologie
- 4 **BRIDES-LES-BAINS** : Rhumatologie/Appareil digestif
- 5 **CHALLES-LES-EAUX** : Voies respiratoires/Gynécologie
- 6 **CHÂTEAUNEUF-LES-BAINS** : Rhumatologie
- 7 **CHÂTEL-GUYON** : Appareil Digestif/Maladies Métaboliques/Rhumatologie - Appareil Urinaire/Mxaladies Métaboliques
- 8 **CHAUDES-AIGUES** : Rhumatologie
- 9 **DIVONNE-LES-BAINS** : Rhumatologie/Affections psychosomatiques
- 10 **EVIAN-LES-BAINS** : Appareil digestif/Rhumatologie/Affections Urinaires
- 11 **LA BOURBOULE** : Voies Respiratoires/Dermatologie/Affections des muqueuses bucco-linguales/Troubles du développement de l'enfant
- 12 **LA LECHERE-LES-BAINS** : Phlébologie/Rhumatologie/Gynécologie
- 13 **LE MONT-DORE** : Voies Respiratoires/Rhumatologie
- 14 **MONTBRUN-LES-BAINS** : Rhumatologie/Voies respiratoires
- 15 **MONTROND-LES-BAINS** : Rhumatologie/Appareil digestif
- 16 **NERIS-LES-BAINS** : Rhumatologie/Affections psychosomatiques/Neurologie
- 17 **ROYAT-CHAMALIERES** : Maladies Cardio-artérielles/Rhumatologie
- 18 **SAINT LAURENT-LES-BAINS** : Rhumatologie
- 19 **NEYRAC-LES-BAINS** : Rhumatologie/Dermatologie
- 20 **SAINT-GERVAIS MONT BLANC** : Dermatologie/Voies respiratoires/Affections muqueuses bucco-linguales
- 21 **URIAGE-LES-BAINS** : Dermatologie/Rhumatologie/Voies Respiratoires/Affections muqueuses bucco-linguales
- 22 **VALS-LES-BAINS** : Appareil digestif/Rhumatologie
- 23 **THONON-LES-BAINS** : Rhumatologie/Appareil digestif/Affections urinaires
- 24 **VICHY** : Rhumatologie/Appareil Digestif /Maladies Métaboliques

Plus d'infos : www.ftara.com

Les bienfaits de l'eau minérale et l'eau de source ne sont plus à démontrer.

Un peu fatigué, petit manque de concentration ?
Et si vous ne vous hydratiez pas assez ?
Faites le plein de minéraux pour prendre soin de votre corps en buvant chaque jour les eaux de la région et vous n'avez que l'embaras du choix, il y en a 33, dont Saint-Yorre, Rozana, Volvic, Ardesy, Chateldon, Badoit, Thonon, Evian...

Des sources à découvrir :

Evian : evianexperience.com

Badoit : www.saint-galmier.fr/visiter/visitez/lusine-badoit/

Infos sur la qualité des eaux minérales en Auvergne-Rhône-Alpes :

www.auvergne-rhone-alpes.ars.sante.fr

Idées visites Volvic :

www.auvergne-destination-volcans.com



AÏGA RESORT THERMAL, NOUVEAU CENTRE THERMAL À CHÂTEL GUYON

Aïga, dans le Puy-de-Dôme est un resort thermal nouvelle génération avec un concept médical unique en Europe : le thermalisme du Microbiote Intestinal et du bien-être. Une structure moderne de 15 000 m² où s'articule un établissement thermal, un spa thermal, une résidence de tourisme 4 étoiles, un restaurant de nutri-gastro-nomie et un centre de recherche et de formation sur le microbiote.

Avec son massage «Signature» au sable chaud, Aïga propose une expérience sensorielle unique et bienfaisante inspirée des bains de sable chaud de l'Antiquité : le massage général du corps sur un lit de grains de quartz chauds. Les manœuvres manuelles associées à la chaleur profonde qui vous envahit favorisent votre relaxation physique et mentale, sublimée par le mouvement lent du sable qui parcourt tout le corps en douceur. www.aiga-resort.com



SPA SEQUOIA REDWOOD, ENTRE DÉTENTE ET BIEN-ÊTRE

Ainsi baptisé en l'hommage de l'immense séquoia du parc thermal de Vals-les-Bains (Ardèche Méridionale) qui fut planté en 1867, soit la même année que celle de l'ouverture des Thermes de Vals, le SPA SEQUOIA REDWOOD ouvrira ses portes en 2021.

Comprenant un parcours sensoriel fait de 14 étapes alternant les températures chaudes et froides (bassin intérieur, bain chaud, fontaine à glace, sauna...) ainsi que des cabines de soins où la naturalité des cosmétiques règne en maître, le SPA, dont le bâtiment est labellisé Haute Qualité Environnementale, séduira tout autant les Green-addicts que les amoureux du design et des beaux espaces. www.thermesdevals.com



SAINT-GERVAIS MONT-BLANC OXYGENATION / DETOX & SOUPLESSE

3 programmes accessibles de 3 à 5 jours, en Haute-Savoie, pour prendre soin de soi dans le cadre déconnectant d'un parc thermal verdoyant au pied du Mont-Blanc.

Le programme est rythmé de :

- > Bains thermaux dans un spa poétique et cosy
- > Soins bien-être personnalisés
- > Séances de coaching adaptées : yoga relaxant, respiration, aquabike ou aquaforme...

www.thermes-saint-gervais.com

PISCINE PANORAMIQUE ET PARCOURS KNEIPP AUX THERMES DE NEYRAC-LES-BAINS

Dotée d'une immense baie vitrée, la nouvelle piscine thermale panoramique de Neyrac-les-Bains offre une vue imprenable sur le parc thermal de cette station ardéchoise, érigée au creux d'un cratère volcanique. Alimentée en eau thermale (33° C) et dotée d'une profondeur de 132 cm, la nouvelle installation accueille les séances de mobilisation articulaire et les douches de forte pression (massages par jets d'eau sous-marins). A noter que les Thermes de Neyrac-les-Bains disposeront également en 2021 d'un Parcours Kneipp : alternant températures chaudes et froides, ce parcours offre de nombreux bienfaits au niveau de la circulation sanguine et du métabolisme en général. www.thermesdeneyrac.com





TOUTES LES FORMULES POUR GÉRER LE STRESS

MINI-CURE VAINCRE LE STRESS : THERMES DIVONNE-LES-BAINS (6 JOURS)

Les rythmes effrénés et la pression sociale que nous subissons au quotidien sont une source d'anxiété, de stress et de surmenage. Parfois la fatigue mentale est telle, que des douleurs rejaillissent sur le plan physique. Destiné à vous faire retrouver une vitalité et une paix intérieure, le programme de la cure thermale 6 jours Antistress allie les bienfaits d'une eau thermale riche en fluor et en magnésium à des soins décontractants (5 soins thermaux par jour), auxquels s'ajoutent un programme d'activités douces (yoga, fitness, relaxation, aquagym), des séances de coaching et d'Ateliers Conseil Santé. L'objectif de cette cure : un équilibre du corps et de l'esprit.
www.valvital.fr

MINI-CURE HALT'O STRESS : THERMES DE NERIS-LES-BAINS (6 JOURS)

Cette mini-cure comprend 4 soins quotidiens. L'exceptionnelle richesse en Lithium de l'eau thermale de Nérès-les-Bains associée aux techniques de soins aux bienfaits reconnus permet à tous de se régénérer pour retrouver la sérénité et une meilleure qualité de sommeil. Le programme comprend 6 bains avec douche ventrale, 6 bains hydromassants, 6 douches à jet, 6 modelages sous affusion.
www.thermes-neris.com

DÉTENTE AU GRAND AIR

Sur la terrasse de 280 m² du "Balcon sur le Mont Blanc", la nouvelle plateforme panoramique des Saisies, avec ses banquettes, tables, et hamacs géants à 1889 m d'altitude, est parfaite pour une sieste au grand air avec vue sur le mont Blanc, la Pierra Menta et Les Aravis. Cette construction responsable n'a nécessité ni défrichage ni terrassement.
www.lessaisies.com

BIEN-ETRE « PURE ALTITUDE » À SUPER BESSE

Avec 2 200 m² d'espace aquatique dédiés à la relaxation le centre aqualudique des Hermines à Super-Besse offre un merveilleux espace de détente et de bien-être. Le bassin balnéoludique est idéal pour faire des longueurs ou se faire masser sous les cols de cygne. L'espace bien-être comprend sauna, hammam et tisanerie pour des instants cocooning face à la montagne.
www.sancy.fr

Et bien d'autres encore sur :
www.auvergne-thermale.com et www.balineae.fr

DES FORMULES HEBERGEMENTS ANTISTRESS !

En Auvergne-Rhône-Alpes les formules vacances anti-stress sont au cœur de nombreux hébergements cocooning où on lâche prise et ils ont le vent en poupe : les campings cocooning, villages club avec la formule tout compris mais également côté « dépaysement » avec les refuges, les burons, les chalets, les roulottes, les cabanes dans les arbres, les bulles... Et en version chambres d'hôtes c'est l'occasion de faire des rencontres très sympa ! Vous avez l'embarras du choix !
www.esprit-nattitude.fr
www.gites-de-france.com

Retrouvez nos suggestions insolites sur :
www.auvergnerhonealpes-tourisme.com

LE THERMALISME VOUS DESTRESSE !



Une cure thermale c'est l'occasion d'oublier stress, surmenage et burn-out. Dans une ambiance calme, la balnéothérapie et l'hydromassage relaxent le corps et l'esprit retrouve sa sérénité. Aux bienfaits de l'eau, on pourra adjoindre la relaxation, la méditation et le calme des promenades dans le silence des forêts.

The image features three white ceramic bowls filled with fresh berries. The top bowl contains raspberries, the bottom-left bowl contains blackberries, and the bottom-right bowl contains blueberries. The background is dark and out of focus, highlighting the vibrant colors of the fruit. The text is overlaid on the top and middle of the image.

**LES ATOUTS SANTE
D'AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
TOURISME**

Retrouvez le goût des bonnes choses

TERRE DE GASTRONOMIE ET DE MANGER SAIN



LE BIO : DES TERRITOIRES EN TÊTE POUR PRODUCTION BIO

Auvergne-Rhône-Alpes, troisième région française pour l'agriculture biologique. Ce qui représente 274 094 hectares et 6 581 fermes. La Drôme est quant à elle, le deuxième département bio en terme de nombre de producteurs.

<https://agriculture.gouv.fr/la-drôme-département-pionnier-du-bio-en-france>

La région Auvergne-Rhône-Alpes est une région incontournable pour la gastronomie et les produits du terroir. Alpagnes, vergers, vignobles s'accordent pour former le plus riche des garde-mangers français.

Parmi les très nombreux produits d'Appellation d'Origine Protégée (plus de 70 au total), on recense, la volaille de Bresse, la châtaigne d'Ardèche, la noix de Grenoble, l'olive de Nyons, la lentille du Puy, le bœuf Fin Gras du Mézenc mais surtout les 20 fromages AOC tels que les Saint-Nectaire, Cantal, Bleu d'Auvergne, fourme d'Ambert, Salers, Beaufort, Abondance, Picodon qui font de la région le plus grand plateau de fromages de France... Et pour profiter de toutes ces saveurs, il ne reste plus qu'à emprunter la route des fromages d'Auvergne, la route des vins du Beaujolais ou encore profiter de séjours gastronomiques comme les week-ends truffes notamment dans ces terroirs singuliers.

L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE N'EXCLUT PAS LE PLAISIR

“ La gastronomie n'exclut pas la diététique ! Il ne faut pas montrer du doigt certains aliments qui font office de bouc émissaire et qu'on accuse par exemple de faire grossir... En diététique et en nutrition, aucun aliment n'est à supprimer. Tout est une question de fréquence et de quantité. Ainsi boire un peu de vin et manger du fromage, peut tout à fait s'intégrer dans un équilibre alimentaire satisfaisant. Tout dépend des aliments qu'on consomme par ailleurs. Le plaisir de manger doit toujours être respecté dans l'alimentation. Mieux vaut parfois une entorse bien assumée plutôt qu'une frustration mal vécue !”

LA GASTRONOMIE DES CHEFS ET LA SANTÉ :

L'excellence des nombreux produits du terroir de la région explique sa renommée gastronomique et la présence en 2021 de 99 grands chefs étoilés dont 8 chefs 3 étoiles : Georges Blanc, Régis Marcon, Anne-Sophie Pic (la seule femme 3 étoiles en France !), Emmanuel Renaut, Michel Troisgros, René et Maxime Meilleur, Yannick Alléno et Laurent Petit... Tous ces chefs prônent une cuisine saine.

TERRE DE VIGNOBLES : DES SEJOURS SANTE DANS LES VIGNES

Des Alpes à la Provence, en passant par les volcans d'Auvergne, la région dispose d'un terroir d'une exceptionnelle diversité. Le soleil gorge les grappes de soleil, tandis que la richesse du sous-sol apporte au raisin tous les minéraux indispensables au développement des arômes. Des atouts qui font la renommée internationale de la production viticole régionale.

Au cœur de la région, Lyon est la porte d'entrée de trois grands vignobles, le Beaujolais, les Côtes du Rhône et les vins de Savoie. Plus à l'ouest, autour de Clermont-Ferrand, plusieurs millénaires d'activités volcaniques ont permis de faire ressurgir des granites, basaltes, marnes et mélanges d'argiles : les vins volcaniques. Il s'agit des 5 crus de l'AOC Côtes d'Auvergne. La région compte au total 10 vignobles : Vallée du Rhône, Beaujolais, vins de Savoie, Coteaux du Lyonnais, vins du Bugey, vins du Diois, Côte Roannaise, Côtes du Forez, Côtes d'Auvergne, vins de Saint-Pourcain et 39 AOC/AOP viticoles et 11 IGP viticoles. Partout, sur la route de ces vignobles, des viticulteurs passionnés ou des œnologues confirmés sont là pour faire partager aux visiteurs leur savoir-faire et les initier à des dégustations ! Onze territoires sont désormais labellisés « **Vignobles & Découvertes** » dans la région pour proposer le meilleur accueil œnotouristique.

TERRES DE SYRAH : MARCHÉ NORDIQUE SUR LA COLLINE DE L'HERMITAGE

À la recherche d'une activité physique et culturelle au cœur des vignes ? Venez essayer la marche nordique ! 2h environ encadrée par un coach pour découvrir le vignoble de l'Hermitage en arpentant ses sentiers escarpés. Les bâtons de marche nordique vous seront une aide précieuse dans les montées et les descentes qu'offrent les vignes en coteaux de la célèbre Colline. Au retour à la Cave de Tain, une dégustation, bien sûr ! et une visite de la cave avec « Terres de Syrah » à Tain l'Hermitage www.terresdesyrah.com

VITI-SOPHROLOGIE AU DOMAINE NOTRE-DAME DE COUSIGNAC EN SUD ARDECHE

Ce domaine viticole, aux mains de la même famille depuis 1780, propose aux visiteurs plusieurs activités œnotouristiques : nuitée dans les chambres d'hôtes, visite du domaine et dégustation commentée des vins bio (Côtes du Vivarais, Vin de Pays de l'Ardèche), repas vigneron et même la viti-sophrologie : un moment de ressourcement au milieu des vignes bio, pour se recentrer sur soi, éveiller ses sens et appréhender la dégustation autrement. www.domainedecousignac.fr

WINE & YOGA VINYASA AU DOMAINE DU COLOMBIER EN SUD ARDECHE

Un cours de yoga en petit comité avec Nina et Marco, dans un cadre hors du commun. Après la détente, une dégustation de quelques vins et produits du terroir est proposée pour prolonger cette parenthèse. www.domaineducolombier.fr



LE SAVIEZ-VOUS ?



Du point de vue nutritionnel, les fromages sont riches en protéines et souvent en calcium (utile pour la croissance chez l'enfant et lutter contre l'ostéoporose chez les seniors). Ils ne contiennent plus de lactose qui est détruit lors de la fermentation. Les fromages au lait cru apportent des probiotiques bénéfiques sur la flore intestinale. L'apport calorique est variable de 80 à 420 kcal/100 g selon les fromages. Contrairement à certaines idées reçues, des travaux récents montrent que les fromages ne favorisent pas les maladies cardio-vasculaires, protègent du diabète et des allergies. Seule leur teneur en sel est à surveiller chez les sujets ayant une hypertension artérielle. Les nutritionnistes conseillent 2 parts de laitage par jour, dont au moins un apport de 30 g de fromage."

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES, LE PLUS GRAND PLATEAU DE FROMAGES AOC DE FRANCE

Avec 20 fromages en AOC, la région détient 43% des AOC nationales de fromages, soit près d'un fromage sur deux ! Ce qui fait d'Auvergne-Rhône-Alpes le plus grand plateau de fromages AOC de France !

Parmi les grands noms : **Reblochon, Beaufort, Saint-Nectaire, Cantal, Bleu d'Auvergne, Abondance, Picodon, Fourme de Montbrison...**

Découvrez le savoir-faire le long des deux routes des fromages de la région :

Visite guidée des fromageries, rencontre avec le producteur, dégustation...

- en Auvergne : www.fromages-aop-auvergne.com

- en Savoie-Mont-Blanc : www.fromagesdesavoie.fr

LA LENTILLE VERTE DU PUY-EN-VELAY

Les lentilles du Puy : l'or vert de la Haute-Loire est le premier légume sec à avoir décroché une AOP. C'est son terroir d'origine, l'Auvergne qui lui confère ses qualités gustatives et ses vertus pour la santé. Souvent comparée à un « bifteck végétal », la lentille est une excellente source de protéines végétales. Elle bat des records d'apport en minéraux, notamment en fer. Cette légumineuse très riche en fibres ne contient quasiment pas de graisses. Avec seulement 89 kcal/100 g, elle regorge de glucides complexes, qui permettent de rassasier et d'éviter les petites fringales.



L'OLIVE (AOP OLIVES NOIRES DE NYONS)

L'huile d'olive est excellente pour la santé, en raison de sa richesse en oméga-9, des acides gras monoinsaturés. Leur consommation est associée à une diminution du risque de maladies cardiovasculaires et à une baisse des taux de cholestérol. www.dromeprovencale.fr



LES VERTUS SANTE DU CHOCOLAT

« Le chocolat a des effets bénéfiques sur le psychisme expliqués par son contenu en magnésium et par les endorphines que fait sécréter son goût agréable. Il calme l'anxiété, a un effet antidépresseur et antistress. Les endorphines « hormones du bonheur » donnent en outre une sensation de bien-être et d'euphorie. Grâce à ses polyphénols, il a une action antioxydante qui prévient le diabète, fait baisser le « mauvais cholestérol » (LDL), diminue la tension artérielle et protège la paroi des artères, réalisant une puissante protection cardio-vasculaire. Ces actions sont obtenues avec un chocolat noir à au moins 70 % de cacao et 8-10 g par jour (soit 50 à 65 kcal) pris quotidiennement suffisent. »

LE CHOCOLAT, UN TRESOR DE BIENFAITS POUR LA SANTE...

La région Auvergne-Rhône-Alpes compte bon nombre de chocolatiers de renom : Bernachon à Lyon, Richart à St André de Corcy, Pralus à Roanne, Bonnat à Voiron, Bouillet à Lyon, Voisin à Lyon, Le Lautrec en Auvergne, Les Palets d'Or à Moulins...
(Anecdote : les papillotes Révillon sont fabriquées au Coteau dans la Loire).

À Tain l'Hermitage, Valrhona et sa Cité du Chocolat !

Elle est devenue le site consacré au chocolat le plus visité de France. Fondez pour cette expérience tout chocolat ! www.citeduchocolat.com

Mais le chocolat c'est aussi la Maison Sève - Musée du Chocolat MUSCO (Lyon) www.chocolatseve.com ; les Ateliers Weiss à Saint-Etienne et bien d'autres encore ! <https://weiss.fr>

LES PÂTES DE FRUITS CHEZ LE SPORTIF

« Les muscles (et le cerveau) pour être efficaces doivent consommer beaucoup de glucides. Le sportif, avant l'effort, doit plutôt manger des glucides d'action lente comme des féculents à index glycémique bas qui lui assurent une énergie prolongée pour l'effort à venir. Par contre, lors de l'effort ou après l'effort, l'organisme reconstituera rapidement ses réserves de glucides en consommant des glucides à index glycémique élevé à goût sucré. C'est alors que les pâtes de fruits peuvent trouver leur place. »

LES PATES DE FRUITS

Ces gourmandises sont confectionnées, depuis la fin du XIXe siècle, à base de fruits cuits avec de l'eau et du sucre de betterave provenant de la sucrerie de Bourdon, créée en 1837 par le Duc de Morny, demi-frère de Napoléon III. Elles sont réalisées autour de Clermont et connues sous le nom de « Pâtes d'Auvergne ». Conformément à la recette déposée en 1947, les confiseurs auvergnats s'obligent à utiliser au moins 67% de pulpe de fruits pour la confectionner.



LES BIENFAITS DE LA PASTILLE DE VICHY

Depuis 194 ans, la pastille est une spécialité de la station Thermale de Vichy. Elle est produite à partir de sels minéraux extraits des eaux minérales de Vichy. On doit la pastille au chimiste Jean-Pierre-Joseph d'Arcet qui découvrit les propriétés digestives du bicarbonate de sodium, composant essentiel des eaux minérales naturelles de Vichy. L'Impératrice Eugénie était très friande des pastilles de Vichy ! Petit remède naturel, ses propriétés thérapeutiques sont intéressantes pour traiter les troubles digestifs.



**Auvergne
Rhône-Alpes**
Tourisme

WWW.INAUVERGNERHONEALPES.COM

phototheque.auvergnerhonealpes-tourisme.com

CONTACT PRESSE :

Corinne Boulègue

c.boulegue@auvergnerhonealpes-tourisme.com

Tél : 04 73 29 49 46

Mob : 06 61 27 27 45

CONSEILS

santé & bien-être
en Auvergne-Rhône-Alpes

0 800 739 800 ▶ Service & appel gratuits

Du lundi au vendredi de 9h à 18h

Des professionnels de santé formés aux bienfaits de nos différents territoires pour vous guider dans votre choix de destination et d'activités et faire de votre séjour l'occasion d'un ressourcement inédit.

PARTENAIRES D'AUVERGNE RHÔNE-ALPES TOURISME :



AIRFRANCE

CNR



BANQUE des TERRITOIRES

Mise en page : beatrice.bustamente@gmail.com

Photos - © Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme : M.Coquard/Best Jobers, P. Jayet, M. Raymond, J. Damase, J. Mondière, C. Martelet, J.L. Rigaux, T. Shu, N. Bohere, D. Frobert, P. Blanc, P. Muradian, D. Grudet, L. Olivier, P. Smit, Au Fil des lumières, G. Robert-Famy, N. Baetens, Spa SequoiaRedwood, Beegoo, P. Soissons, L. Combe - E. Beallet - P. Fournier - © Thermes de Neyrac : E. Bertrand - © Spa Sequoia Redwood : B.Evesque/Sithere - © Parc national de la Vanoise : Chloé Tardivet, Emmanuel Rondeau - © Parc Naturel Régional des Baronnies Provençales - © Parc Naturel Régional Livradois-Forez - © GTMC : O.Octobre.