



Brrr... LE BIEN-ÊTRE PAR LE FROID
Top des Spas où essayer la Cryothérapie !



De plus en plus en vogue, la **cryothérapie** renferme de **nombreux bienfaits** : récupération sportive, élimination des graisses ou encore lutte contre le stress ou la fatigue.

Précédemment réservée aux sportifs de haut niveau, cette **technique aux multiples promesses** s'ouvre désormais à tous pour notre plus grand plaisir. Proposée sous différentes formes, l'ingrédient magique est toujours **le froid extrême... jusqu'à -180°!**

Zoom sur les établissements Hôtels & Préférence **précurseurs en la matière.**



HÔTEL ATALANTE RELAIS THALASSO & SPA

Sur l'île de Ré, cette hôtel 4 étoiles vous fait vivre « **la bien-être attitude** » face à l'océan. Intimement **lié à l'univers du sport**, cet établissement accueille régulièrement des équipes nationales et bénéficie de **l'expertise de diététiciennes, de médecins en micro-nutrition et d'ostéopathes**. Essayez la **cryothérapie en cabine** pour un bon coup de fouet : **-180°C** en moins de **3 minutes** grâce à des jets d'azote diffusés sur l'ensemble du corps. Cette expérience réveillant souvent la faim, le restaurant vous fera découvrir les **saveurs locaux** et la fine fleur des fruits de mer et des poissons locaux.



MIRAMAR LA CIGALE

Réputé pour son raffinement, son architecture surprenante et son design unique, l'hôtel Miramar La Cigale est un écrin de lumière offrant une **vue exceptionnelle sur l'océan**. Découvrez le sublime **centre de Thalassothérapie & Spa dernier cri**, et testez **l'Enveloppement Cryothérapie...** Ce soin consiste à appliquer de la crème d'algue chaude sur le haut du corps, et une lotion réfrigérante sur les membres inférieurs pour créer une **hypothermie localisée**. Reminéralisant et excellent pour la circulation ! Pour une **parenthèse gustative mariant santé et bien-être**, le Chef Hervé Bourdon vous fera déguster les **meilleurs mets de la Bretagne**.



VICHY CÉLESTINS SPA HÔTEL

Le Vichy Célestins Spa Hôtel, 5 étoiles, vous accueille dans un **cadre apaisant**, au bord de l'Allier et à quelques pas du centre-ville de Vichy. **Distingué parmi les trois plus belles « destinations Spa » d'Europe**, l'espace thermal spa de **7500 m²** vous propose une large gamme de prestations dont les **soins exclusifs à l'eau thermale de Vichy**, et la fameuse **cryothérapie** depuis cette année. Jusqu'à **-160 °**, le soin en cabine dure **entre 1 et 3 minutes**, selon le choix (et la résistance) de chacun. Au restaurant N3, le Chef vous invite à découvrir sa **cuisine revitalisante et très peu calorique**, pourtant des plus gourmandes



VICHY THERMALIA SPA HÔTEL ****

Vous pourrez également retrouver la cryothérapie au Vichy Thermalia Spa Hôtel**** de Juvignac. Bénéficiant d'un **spa de 1600 m²** et d'**installations dernière génération**, cet établissement est le lieu idéal pour se ressourcer au coeur du Languedoc. A la table du **Bistrot de Fontcaude**, le Chef propose une carte saisonnière faisant la part belle aux **produits locaux** ainsi qu'une ardoise hebdomadaire. Le détail qui fait tout ? L'**eau minérale Vichy Célestins**, à la pression, s'invite à votre table pour une **meilleure digestion** !



POUR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À CONTACTER :



Jessica SAUGIER

Chargée de communication

Tél +33 (0)1 78 94 90 70

jessica@hotelspreference.com

www.hotelspreference.com

À propos d'Hôtels & Préférence

Chaîne hôtelière française comptant plus de 150 hôtels indépendants à travers le monde, Hôtels & Préférence c'est avant tout la promesse d'un service irréprochable. Spa, Golf, Grande Cuisine ou Design, ses hôtels 4 et 5 étoiles sont une véritable invitation au voyage.