

# LES ACCROS DU PEIGNOIR

EN PISTE POUR LE  
WEEKEND MONDIAL DU BIEN-ÊTRE

LES 21 & 22 SEPTEMBRE 2019

Programme complet et horaires sur : [lesaccrosdupeignoir.com](http://lesaccrosdupeignoir.com)



**ROUTE  
DES VILLES  
D'EAUX**  
MASSIF CENTRAL

**World  
Wellness  
Weekend**

**Les 21 & 22 septembre 2019, c'est la 3<sup>e</sup> édition du World Wellness Weekend, un weekend bien-être, anti-morosité, "bien-vivre, bon-vivre & joie de vivre", qui va donner envie à chacun de prendre soin de soi, de bouger, d'adopter de bons réflexes, entre amis, en couple ou en famille.**

Juste au moment de l'équinoxe d'automne, l'idée est de prolonger les bienfaits de l'été avec des activités de bien-être originales et fun. Pour éviter le blues automnal grâce à des conseils personnalisés, partout en France, des professionnels de la forme, de la beauté et du tourisme ouvrent leurs portes pour initier ou perfectionner le plus grand nombre dans des activités de bien-être.

Les stations thermales du Massif central sont parties prenantes de cet événement mondial qui met en mouvement plus de 100 pays ! Elles ont fait preuve de créativité et d'originalité pour vous concocter des programmes à même de vous procurer du bien-être, tout en vous délivrant des conseils précieux pour votre santé. A découvrir ci-dessous... (et programme exhaustif sur [www.lesaccrosdupeignoir.com](http://www.lesaccrosdupeignoir.com))

**À ne pas manquer :**

- L'activité emblématique en peignoir le samedi 21 septembre à 11h03 dans chaque station !
- Les séjours tout compris, spécifiques au week-end, sur le site [www.lesaccrosdupeignoir.com](http://www.lesaccrosdupeignoir.com)



**BOURBON-LANCY (Saône-et-Loire)**

**Vendredi 20 septembre.....**

**20h : Repas sophro-ludique en développant ses 5 sens : Voyage autour des épices des 5 continents.**

📍 La Table du Rocher

- ▶ **Tarif** : 36€ au lieu de 44€ - Thé ou café offert.
- ▶ **Réservation** : 03 85 89 12 40

**Samedi 21 septembre.....**

▶ **Renseignements et réservations** CeltÔ  
au 03 85 89 06 66

**9h : Découverte de la marche nordique**

📍 CeltÔ

- ▶ **Gratuit**

**10h : Découverte pilates**

📍 CeltÔ

- ▶ **Gratuit**

**De 10h à 12h et de 15h à 18h : Séance découverte hydrojet de 15 min**

📍 CeltÔ

- ▶ **Tarif** : 10€

**11h03: Séance de stretching en peignoir**

📍 CeltÔ

- ▶ **Gratuit**

**11h03 : Yoga du rire en Peignoir**

Rire sans raison et se relaxer

📍 Espace Détente, quartier thermal

- ▶ **Réservations** : Isa CIME Mieux-Être - 06 73 80 23 49

**15h : Marche consciente dans le parc thermal.**

📍 RDV kiosque Parc Thermal

- ▶ **Tarif** : 6€ au lieu de 8€
- ▶ **Réservations** : Isa CIME Mieux-Être - 06 73 80 23 49

**Dimanche 22 septembre.....**

**De 10h à 12h : Accès aux espaces thermoludiques**

📍 CeltÔ

- ▶ **Tarif** : 12€

**De 10h à 12h : Découverte des pierres naturelles**

📍 CeltÔ

- ▶ **Tarif** : 5€

**10h30 : Relaxation dans une Maison de 550 ans**

📍 Maison Sévigné

- ▶ **Tarif** : 8€ au lieu de 10€
- ▶ **Réservations** : Isa CIME Mieux-Être - 06 73 80 23 49

**14h30 : Balade de 11 Km : Nature et Patrimoine**

📍 Maison Sévigné

- ▶ **Tarif** : 10€ au lieu de 12€
- ▶ **Réservations** : Isa CIME Mieux-Être - 06 73 80 23 49

## 19h : Présentation de l'histoire de ce Monument Historique depuis 550 ans.

📍 Maison Sévigné

▶ Tarif : 2€

▶ Réservations : Isa CIME Mieux-Être - 06 73 80 23 49

## BOURBON-L'ARCHAMBAULT (Allier)

### Samedi 21 septembre.....

Renseignements auprès de la mairie : 04 70 67 00 08

**De 10h à 17h : Découverte de différentes méthodes pouvant apporter du bien-être :** sophrologie, hypnose, art thérapie, méditation, relaxation, géobiologie, soins énergétiques, naturopathie, psychophonie, yoga du rire

📍 Village bien-être, devant les thermes

▶ Gratuit

▶ Pas de réservation

**De 11h03 à 12h : Les commerces et boutiques du centre-ville vous accueillent en peignoir.**

▶ Renseignements et réservations aux thermes obligatoires au 04 70 67 07 88

**De 15h à 18h30 : Bain reminéralisant, ondéee thermale et jets en piscine thermale**

📍 Thermes

▶ Tarif : pack 3 soins à 30€

**De 17h à 19h : Thermabike 40 min et Thermagym 40 min**

📍 Thermes

▶ Tarif : 10€/activité

**De 17h à 19h : Pause détente (2h) (piscine, bain de vapeur)**

📍 Thermes

▶ Tarif : 10€

**De 16h15 à 16h45 : Relaxation en piscine**

📍 Thermes

▶ Gratuit

**De 17h à 18h : Conférence Nutrition**

📍 Thermes

▶ Gratuit



## CHATEAUNEUF-LES-BAINS (Puy-de-Dôme)

▶ Réservation indispensable au 04 73 86 41 82

### Samedi 21 septembre.....

**9h30 : Cours de yoga (1h) 12 pers. max**

📍 Parc thermal

▶ Gratuit

**14h30-16h30 : Cours de zumba**

(1h de zumba strongue et 1h de zumba classique)

📍 Place publique

▶ Tarif : 3€ par personne

**De 10h à 12h30 et de 14h à 18h : Entrée au spa**

📍 Thermes

▶ Tarif : 10€

### Dimanche 22 septembre.....

**10h-11h30 : Initiation au Qi Gong**

📍 Parc thermal

▶ Tarif : 5€ par pers.

**De 10h à 12h30 et de 14h à 18h : Entrée au spa**

📍 Thermes

▶ Tarif : 10€

## CHATEL-GUYON (Puy-de-Dôme)

### Samedi 21 septembre.....

**10h : Initiation au Qi Gong (1h)**

📍 Thermes Henry

▶ Gratuit

▶ Réservation : 04 73 86 38 96

**10h : Marche nordique au départ du parc thermal (1h)**

📍 Parc thermal

▶ Gratuit

▶ Réservation : 04 73 86 38 96

**11h : Initiation au Fit Ball (30 min)**

📍 Spa Source d'Equilibre

▶ Gratuit

▶ Réservation : 04 73 86 12 22

**11h : Séance d'aquagym à la piscine découverte**

📍 Piscine Municipale

▶ Gratuit

**11h03 : Zhen Zen en Peignoir**

📍 Parc thermal

▶ Réservation : 04 73 86 38 96

▶ Gratuit

**11h45 : Séance d'initiation au stretching (30 min)**

📍 Spa Source d'Equilibre

▶ Gratuit

▶ Réservation : 04 73 86 12 22

**14h : Séance de Pilates en extérieur par Gym Nature (1h)**

📍 Parc thermal

▶ **Gratuit**

▶ **Réservation** : 04 73 86 38 96

**15h : Stretching**

📍 Parc thermal

▶ **Gratuit**

▶ **Réservation** : 04 73 86 38 96

**16h : Séance de yoga**

📍 Thermes Henry

▶ **Gratuit**

▶ **Réservation** : 04 73 86 38 96

## CHAUDES-AIGUES (Cantal)

▶ **Renseignements** au 04 71 23 51 06

**Samedi 21 septembre**.....

**11h03 : Descente tyrolienne en peignoir !  
et Parcours aventure accrobranche en peignoir**

📍 Parc de la piscine

▶ **Gratuit pour les personnes en peignoir !**

**9h15 et 10h15 : Séance stretching**

📍 Thermes Caleden

▶ **Gratuit**

**De 9h à 12h : Découverte du lit hydromassant**

📍 Thermes Caleden

▶ **Tarif** : 5 €



## CRANSAC-LES-THERMES (Aveyron)

▶ **Réservations** au 05 65 63 09 83

**Samedi 21 septembre**.....

**De 10h à 13h : Choix entre modelage 10 min ou  
Appareil 10 min (lit hydromassant, lit jouvence ou  
pressothérapie)**

📍 Thermes Cransac Spa thermal

▶ **Tarif découverte** : 5€

**14h30-15h : Gym douce**

📍 Anciens Thermes

▶ **Gratuit**

**15h15-15h45 : Pilates**

📍 Anciens Thermes

▶ **Gratuit**

**15h15-15h45 : Marche nordique**

📍 Anciens Thermes

▶ **Gratuit**

## EVAUX-LES-BAINS (Creuse)

**Samedi 21 septembre**.....

Voyage d'inspiration ayurvédique & chinoise

**10h : Yoga sur chaise**

▶ **Tarif** : 10€

**11h03 : Qi Gong dans la piscine en eau thermale extérieure**

Dégustation de spécialités indiennes salées

**14h30 : Dao Harmonie**

**17h : Respiration & Relaxation**

📍 Thermes

▶ **Tarif** : 10€

▶ **Renseignements & Inscription obligatoire avant  
le 20 Septembre** au 05 55 65 50 01

**11h30 : Dégustation de spécialités indiennes salées**

**12h30 : Menu Indien au Grand Hôtel Thermal**

▶ **Tarif** : 15€

**16h : Dégustation de spécialités indiennes sucrées**

**19h : Menu Indien au Grand Hôtel Thermal**

▶ **Tarif** : 15€

📍 Grand Hôtel Thermal

▶ **Renseignements & Inscription obligatoire avant  
le 20 Septembre** 05 55 82 46 00

**De 10h à 19h : Modelages sous le thème Ayurvédique**

📍 Centre de Bien Être Evahona

▶ **Tarif** : 50€ (au lieu de 65€)

**Modelage pieds Bol Kansu**

**Modelage visage Ayurvédique**

📍 Centre de Bien Être Evahona

▶ **Renseignements & Inscription obligatoire avant  
le 20 Septembre** au 05 55 65 89 48

## LA BOURBOULE (Puy-de-Dôme)

▶ **Renseignements** Sancy'O au 04 73 21 16 24

▶ **Renseignements et réservation obligatoire** aux  
Grands Thermes au 04 73 81 21 00

**Samedi 21 septembre**.....

**11h03 : Activ'Cheese, Activité aquatique et culinaire**

📍 Pôle Aqualudique Sancy' O

**De 19h à 21h : Soirée bien-être.**

📍 Pôle Aqualudique Sancy' O

**11h03 séance de sophrologie en peignoir**

(nombre de places 20)

📍 Les Grands Thermes

▶ **Gratuit**

**De 14h à 15h30 séance de psychophonie et soins thermaux de 15h30 à 16h30 au service confort**

(20 places)

📍 Les Grands Thermes

▶ **Gratuit**

**15h30 - 16h30 séance de musicothérapie suivi de soins thermaux de 16h30 à 17h30 au service confort**  
(20 places)

📍 Les Grands Thermes

▶ **Gratuit**



## LE MONT-DORE (Puy-de-Dôme)

**Samedi 21 septembre**.....

**11h03 : séance "Initiation à la pratique du Tai Chi"**

📍 Thermes, salle des Pas Perdus

▶ **Gratuit**

▶ **Renseignements** au 04 73 65 05 10

## NÉRIS-LES-BAINS (Allier)

**Vendredi 20 septembre**.....

**19h : Privatisation espace sensoriel**

📍 Spa Les Nériades

▶ **Gratuit**

▶ **Renseignements** au 04 70 03 11 11.

**Samedi 21 septembre**.....

**11h03 : Activité en peignoir Yoga Zen ou Chi Gong**

📍 Parc des thermes

▶ **Gratuit**

▶ **Renseignements** au 04 70 03 11 11

**10h : Atelier Gestion du stress - 10 pers. max**

**11h03 : Yoga du rire en peignoir - 12 pers. max**

📍 Espace animation de l'office de tourisme

▶ **Gratuit**

▶ **Renseignements et réservations** au 04 70 03 11 03

**De 14h15 à 15h : Atelier découverte de la sonothérapie : théorie, présentation des instruments et concert vibratoire.**

📍 Espace animation de l'office de tourisme

▶ **Gratuit**

▶ **Renseignements et réservations** au 04 70 03 11 03

**De 16h30 à 17h30 : Atelier plante - 12 pers. max**

📍 Espace animation de l'office de tourisme

▶ **Gratuit**

▶ **Renseignements et réservations** au 04 70 03 11 03

**Dimanche 22 septembre**.....

**Toute la journée : Visites guidées des Thermes**

📍 Thermes

▶ **Gratuit**

▶ **Renseignements** : au 04 70 03 11 11

**Toute la journée : Espace sensoriel**

📍 Spa Les Nériades

▶ **Tarif** : 14 €

▶ **Renseignements** : au 04 70 03 11 11.

**De 9h30 à 10h30 : Atelier Gestion du stress - 10 pers. max**

📍 Foyer du théâtre

▶ **Gratuit**

▶ **Renseignements et réservations** au 04 70 03 11 03

**De 10h à 11h : Atelier découverte de la sonothérapie : théorie, présentation des instruments et concert vibratoire.**

📍 Espace animation de l'office de tourisme

▶ **Gratuit**

▶ **Renseignements et réservations** au 04 70 03 11 03

**De 11h à 13h et de 14h à 17h : Séance découverte de massage sonore** toutes les 20 min, 10 min par pers. (tenue décontractée)

📍 Espace animation de l'office de tourisme

▶ **Gratuit**

▶ **Renseignements et réservations** au 04 70 03 11 03

## ROYAT - CHAMALIERES (Puy-de-Dôme)

**Vendredi 20, Samedi 21 et Dimanche 22 septembre**.....

**Menu Bien-être proposé tout le week-end, midi et soir.**

📍 Marquis de Royat

▶ **Tarif** : Menu à 25€

▶ **Renseignements** au 04 73 35 80 30

**Vendredi 20 septembre**.....

**18h30 à 21h : Soirée Fitness et Wellness. Des ateliers gratuits ouverts à tous sur le thème de la détente et de la remise en forme.**

📍 Royatonic (Espace bains)

▶ **Tarif** : 17,50€ les 2h30 (adultes)

▶ **Tarif** : 15,50€ (Junior, étudiant, senior)

▶ **Renseignements** au 04 73 29 58 90

**Samedi 21 septembre**.....

**De 10h à 19h30 : Journée Fitness et Wellness**

📍 Royatonic

- ▶ **Tarifs** : 20€ les 2h30 (adultes)  
18€ (Junior, étudiant, senior)
- ▶ **+ Ateliers gratuits** en libre accès



### De 10h30 à 12h : L'argile et ses mystères "De l'art au bien-être"

📍 Buvette Eugénie

- ▶ **Gratuit**

**Renseignements et réservations** au 04 73 29 74 70

### De 16h et 16h30 : Méditation autour du chocolat

2 séances de 15 min - 15 pers. max par groupe.  
Redécouvrez toutes les saveurs d'un chocolat avec un moment de pleine conscience.

📍 Marquis de Royat

- ▶ **Tarif** : 10€ avec un thé bien-être
- ▶ **Renseignements** au 04 73 35 80 30

### De 20h30 à 22h : Soirée relaxante et musicale

📍 Hall des Thermes de Royat

- ▶ **Gratuit**

**Renseignements et réservations** au 04 73 29 74 70

## Samedi 21 et dimanche 22 septembre.....

### Bains Publics par 3615 Dakota

**EF- JACUZZI** dans une voiture, aquaraoké,  
**FERVE- SIESTES** aux ronronnements de chats,  
**SCEN- HAMMAM** intensifié, salades protéinées à  
**CES** l'humain...

Une installation-spectacle ludique et

philosophique à vivre en maillot de bain !

📍 Parc thermal de Royat - Chamalières, en dessous du Casino de 14h à 18h en accès libre

- ▶ **Renseignements** au 04 73 42 61 95

### 14h30 : Initiation Tai-chi-chuan 20 pers max

📍 Thermes de Royat

- ▶ **Gratuit**

### 15h30 : Initiation à la marche nordique 20 pers max

📍 De la Taillerie de Royat au parc thermal

- ▶ **Gratuit**

## SAINT-HONORE-LES-BAINS (Nièvre)

### Samedi 21 septembre.....

#### 11h03 : Mini-modelage visage offert (10 min)

📍 Thermes

- ▶ **Renseignements** au 03 86 30 73 27

#### De 8h30 à 12h

#### Mini-modelage visage offert (10 min)

📍 Grand Hall des Thermes avec une esthéticienne

#### Découverte de la gamme aroma-cosmétique Decléor

📍 Grand hall des thermes

## SAINT-LAURENT-LES-BAINS (Ardèche)

### Samedi 21 septembre.....

#### 11h03 : Initiation Art-Martial en peignoir.

📍 Terrasse des thermes

- ▶ **Renseignements** au 04 66 69 72 72

#### 14h : Forfait découverte 3 soins (Douche sous immersion

en piscine, ondéé thermique, bain de boue)

📍 Spa thermal

- ▶ **Tarif** : 30€ au lieu de 80€
- ▶ **Renseignements** au 04 66 69 72 72

## SAINT-NECTAIRE (Puy-de-Dôme)

#### ▶ **Renseignements à l'Hôtel Mercure**

au 04 73 88 57 00

### Samedi 21 septembre.....

#### De 9h30 à 11h30 : Atelier soin visage

📍 Hôtel Mercure

- ▶ **Gratuit**

#### De 9h30 à 13h : Découverte modelage (visage, mains,

pieds, cuir chevelu) de 15 min.

📍 Hôtel Mercure

- ▶ **Gratuit**

#### 11h03 : Apéritif détox

📍 Hôtel Mercure

- ▶ **Gratuit**

#### De 14h à 19h : Découverte des soins énergétiques :

Reiki, magnétisme et lithothérapie (20 min)

📍 Hôtel Mercure

- ▶ **Tarifs** : 10€

### Dimanche 22 septembre.....

#### De 9h30 à 13h : Découverte modelage de 15 min.

📍 Hôtel Mercure

- ▶ **Gratuit**

#### 10h30: Rituel de reconnexion avec soi et méditation dans une tente rouge

📍 Hôtel Mercure

- ▶ **Gratuit**

#### Dès 9h30: Découverte des soins énergétiques :

Reiki, magnétisme et lithothérapie (20 min)

📍 Hôtel Mercure

- ▶ **Tarifs** : 10€

## VALS-LES-BAINS (Ardèche)

**Samedi 21 septembre**.....

**10h : Cours de cuisine avec une diététicienne.**

**Thème : Cuisiner sain et bon**

8 pers. maximum, sur inscription

📍Thermes

▶ Renseignements et réservations au 04 75 37 46 68

**De 14h à 18h : Modelages mains réalisés par les esthéticiennes dans le hall des Thermes.**

Sans réservation.

📍Thermes

▶ **Gratuit**

▶ Sans réservation

## VICHY (Allier)

▶ Renseignements au 04 70 30 82 15

**Samedi 21 septembre**.....

**De 09h30 à 10h30 : Chi Gong ou Tai Chi**

devant l'entrée du Vichy Célestins Thermal Spa côté parc

📍Vichy Célestins Thermal Spa

▶ **Gratuit**

**11h : Visite guidée du Vichy Célestins Thermal Spa**

📍Rendez-vous à l'accueil du Vichy Célestins Thermal Spa

▶ **Gratuit**

**De 11h03 : Réveil musculaire en peignoir**

Sur l'esplanade des Thermes Callou

📍Thermes Callou

▶ **Gratuit**

**12h : Tonification musculaire/ Cardio-training**

📍Au kiosque du fer à cheval

▶ **Gratuit**

**De 14h30 à 15h : L'art de la sieste avec notre coach psycho-comportemental**

📍Dans les Parcs de Napoléon III

(ou dans le Hall des Sources en cas de pluie)

▶ **Gratuit**

**De 15h30 à 16h : Zumba**

📍Sur l'esplanade de l'Opéra

▶ **Gratuit**



**15h30 : Visite guidée des Thermes de Vichy**

Rendez-vous à l'accueil des Thermes les Dômes

📍Thermes des Dômes

▶ **Gratuit**

**De 16h30 à 17h : Yoga**

📍Sur l'esplanade de l'Opéra avec Eva

▶ **Gratuit**

**De 17h15 à 17h45 : Sophrologie**

📍Devant l'entrée du Vichy Célestins Thermal Spa côté parc

▶ **Gratuit**

## VIC-SUR-CERE (Cantal)

▶ Informations et inscriptions au 04 71 47 51 75

**Samedi 21 septembre**.....

**11h03 : Séance de méditation les pieds dans l'eau**

📍Au bord de la rivière Cère ou à l'hôtel Family en cas de mauvais temps

▶ **Gratuit**

**11h03 : Séance de Do-Win (auto massage)**

📍Salle de séminaire de l'hôtel Beauséjour

▶ **Gratuit mais sur inscription**

**De 9h45 à 10h45 : Sophro balade sur inscription pour 10 à 20 pers.**

📍Office de tourisme

**De 15h à 16h : Lectures de poèmes et de textes sur le thème de l'eau dans divers sites patrimoniaux du bourg**

📍Mairie

▶ **Gratuit**

**De 15h30 à 17h : Atelier individuel de réflexologie**

📍Salle de séminaire de l'hôtel Beauséjour

▶ **Sur réservation**

**De 9h30 à 10h30 : Rando santé**

📍Office de tourisme

▶ **Gratuit**

**De 14h à 15h : Atelier collectif de massage de mains**

📍Salle de séminaire de l'hôtel Beauséjour

▶ **Gratuit**

**16h - 17h30 : Courses des garçons de café et des buveurs d'eau**

📍Kiosque des buveurs d'eau

▶ **Gratuit**

**17h30 à 19h : Détente en piscine et jacuzzi**

📍Les hôtels de Vic (Family, Beauséjour, Hôtel des Bains)

▶ **Gratuit**

**Dimanche 22 septembre**.....

**10 h : Découverte de la marche nordique**

📍Office de Tourisme

▶ **Gratuit**

# ROUTE DES VILLES D'EAUX

MASSIF CENTRAL



## La Route des Villes d'Eaux du Massif Central

8 avenue Anatole-France - 63130 ROYAT

Tél. : 04 73 34 72 80

[www.villesdeaux.com](http://www.villesdeaux.com) - [www.lesaccrosdupeignoir.com](http://www.lesaccrosdupeignoir.com)

