

LA CURE OKINAWA

En présence
des docteurs
J-P CURTAY et
R. RAZAFIMBELO



LES THERMES
D'ALLEVARD

LONGEVITE, VITALITE & CUISINE SANTE

Optimiser sa vitalité, sa santé et sa longévité.

L'étude menée
par le cardiologue
Makoto Suzuki dans
l'île d'Okinawa a permis
de découvrir que c'est là
que l'on vit le plus longtemps
en bonne santé dans le monde.

On y compte trois fois plus de
centenaires qu'en France, 15%
des plus de 110 ans connus y ont
été observés, alors que l'archipel
ne représente que 0,002% de la
population mondiale, pas de surpoids
ni de diabète, 5 fois moins de mortalité
cardiovasculaire et par cancers, 10 fois
moins de démences.

Les Anciens d'Okinawa consomment
des aliments qui leur donnent avantage
majeur sur les Crétois, notre précédente
inspiration : en particulier des céréales
sans gluten, pas de produits laitiers,
beaucoup de produits de la mer y compris
à base d'algues, de soja, d'épices, de thé
vert... Mais c'est aussi leur façon de
manger, de petits repas complets, sans
stress, sans se surcharger et leur façon
de vivre, dans l'optimisme et le soutien
les uns des autres qui frappe l'observateur.

Une telle façon de vivre a pu être
démontrée scientifiquement un
composant essentiel et du mieux
vivre, de la prévention des
maladies et du bien vieillir.

Dates de session :
19/23 juillet - 16/20 août

LE PROTOCOLE OKINAWA

- Cinq conférences animées par le **Dr Jean-Paul Curtay** sur la longévité, le modèle Okinawa, sur la nutrition et sur la gestion des rapports aux aliments et l'intégration du "mieux bouger" dans les différentes situations du quotidien.
- Cinq ateliers cuisine pratique animés par le **Dr Rose Razafimbelo**.
- Une séance d'**Idogo®** (art énergétique chinois) de 90'.
- Trois heures de soins **thermaux quotidiens** spécifiquement choisis pour leurs effets oxygénants (Bol d'Air Jacquier), drainants (modelage sous affusion d'eau et douche au jet), détoxifiants (sauna à infrarouges lointains, enveloppement d'argile, hammam), relaxants (bain bouillonnant, douches...) et énergétiques (shiatsu)...

LES SOINS THERMAUX

Du lundi au vendredi de 16h30 à 20h :
accès quotidien au parcours détente : piscine à jet en eau thermale, sauna traditionnel, hammam, étuves mains et pieds, tisanerie, salles de détente (repos, ionisation et luminothérapie, relaxation en ambiance soufrière).
+ soins **thermaux spécifiques** : douche générale (2), douche au jet (3), bain bouillonnant (3), application d'argile (2), douches nasales (5), modelages sous affusion d'eau thermale de 15' (3).
+ Soins de détente et de relaxation : sauna à infrarouges lointains (3), séances d'oxygénation avec le Bol d'air Jacquier (5) + deux massages énergétiques de 45' : shiatsu.

750€ les 5 jours

GROS PLAN SUR

L'IDOGO®

Le Qi Gong est un Art traditionnel en Chine dont la pratique régulière améliore la santé physique, psychique, émotionnelle et renforce l'immunité. Le « Qi » signifie énergie, souffle vital et « Gong », travail, méthode. L'Idogo®, permet d'exécuter les exercices de Qi Gong à l'aide d'un bâton dont le contact stimule la circulation du Qi, améliorant la respiration, la fluidité du mouvement, la posture. Ces exercices ont pour but de favoriser et d'harmoniser la circulation de l'énergie dans le corps.

Nombre de participants : mini : 5 personnes

Si le nombre minimum de participants n'est pas atteint, les Thermes se réservent le droit d'annuler une session 3 semaines avant le début des soins.

“ Durant cette cure, vous allez vous approprier de nouveaux outils pour mieux vivre. Ceux-ci ne sont pas seulement alimentaires, mais concernent aussi la façon de cuisiner et de se mettre à table, la gestion du stress, les techniques de respiration complète, l'intégration dans le quotidien de mouvements pour se renforcer et traiter au fur et à mesure ses tensions et fatigues. Aux Thermes d'Allevard, l'Escale Okinawa offre une possibilité de rentrer pratiquement dans le programme adapté à l'Occident.”

Dr Jean-Paul Curtay - Dr Rose Razafimbelo



VOTRE CURE AU JOUR LE JOUR

Les Thermes d'Allevard proposent un séjour de 5 jours dans une haute vallée particulièrement préservée de l'Isère, 45 minutes au dessus de Grenoble, pour s'approprier et à adapter à ses besoins et goûts ces outils de vitalité, de sérénité et de santé. Le Dr Jean-Paul Curtay qui a introduit la nutrithérapie en France et a écrit Okinawa, un programme global pour mieux vivre sera présent pour faire découvrir chaque jour les clés les plus importantes du modèle Okinawa. De même que le Dr Rose Razafimbelo qui a conçu des recettes Okinawa adaptées à notre culture et qui animera chaque jour des ateliers cuisine. Les curistes bénéficieront chaque jour et des soins thermaux et d'initiations aux techniques énergétisantes et équilibrantes asiatiques.

Premier Jour :

- Conférence discussion avec le Dr JP Curtay : l'Étude des Centenaires d'Okinawa, les conclusions dont nous pouvons nous inspirer.
- Séance d'Idogo avec Marie-Jo Augoyard qui a introduit cette technique en France
- Atelier Cuisine n°1 avec le Dr Rose Razafimbelo : Autour des légumes et des fruits
Le but : intégrer un maximum de ces aliments par jour dans différentes recettes sucrées et salées , cuits et/ou crus - Découverte des tubercules et racines peu employés - Incorporer dans les plats d'avantage de légumes secs - Utiliser plus d'oléagineux pour combattre les idées reçues à leur sujet
- Soins thermaux

Deuxième Jour :

- Conférence discussion avec le Dr JP Curtay : boissons, produits laitiers, huiles et corps gras, viandes et poissons - pourquoi, comment.
- Atelier Cuisine n°2 avec le Dr Rose Razafimbelo : Autour du soja et des algues.
Le but : présenter les différentes formes de consommation du soja et des algues dans des recettes sucrées et salées
- Soins thermaux

Troisième Jour :

- Conférence discussion avec le Dr JP Curtay : céréales, soja, algues, légumes, épices et fruits, modes de cuisson – pourquoi, comment.
- Atelier Cuisine n°3 avec le Dr Rose Razafimbelo : Les protéines végétales et animales
Le but : quelles viandes ou poissons choisir ? Préparer des céréales riches en protéines et sans gluten
- Soins thermaux

Quatrième jour :

- Conférence discussion avec le Dr JP Curtay : la façon de manger, comment changer ses habitudes en se faisant plaisir, les outils de gestion du stress et d'auto-traitement, d'optimisation de l'humeur au quotidien.
- Atelier Cuisine n°4 avec le Dr Rose Razafimbelo : Tous les ingrédients "accompagnants" indispensables
Les eaux à utiliser pour cuisiner et à boire - Les épices et condiments - Le thé - Le vin - Les huiles
- Soins thermaux

Cinquième jour :

- Conférence discussion avec le Dr JP Curtay : la respiration complète, mieux bouger dans chaque situation.
- Atelier Cuisine n°5 avec le Dr Rose Razafimbelo : Reprise des aliments délicats à intégrer
- Soins thermaux

Le Docteur Jean-Paul CURTAY, spécialiste mondial de la nutrithérapie, a formé plus de 6000 médecins à ses techniques dans une vingtaine de pays. Il est l'auteur entre autre, du «Guide Familial des Aliments Soigneurs» et d' "Okinawa, un programme global pour mieux vivre".

Depuis 2009, Il collabore avec l'équipe des Thermes d'Allevard sur des cures innovantes encore uniques en France qui associent thermalisme et nutrithérapie : vitalité, longévité et cuisine santé, fibromyalgie, arthrose...

Retrouvez toute son actualité sur son site : www.lanutrithérapie.com.

GROS PLAN SUR

LA NUTRITHÉRAPIE

La nutrithérapie est née aux Etats-Unis, il y a maintenant plus de 50 ans. Elle représente une véritable révolution dans l'approche de la maladie et dans la conception même de la santé. Elle vise à optimiser la santé, les performances physiques et intellectuelles, retarder les effets du vieillissement, prévenir et traiter les maladies par des conseils alimentaires, des « aliments plus » (assez riches en principes actifs pour avoir des effets-médicaments à court terme) et des compléments alimentaires.