

Informations Presse

Carton rouge au stress avec SpaDreams

Déclaration de guerre au burn out



Francfort, le 29 Octobre 2014. **Le monde autour de nous s'accélère et les exigences que l'on impose à soi-même et aux autres croissent de manière fulgurante. Quand la pression est durablement trop élevée, c'est le surmenage. Le corps et l'esprit voient leur endurance diminuer et les signes d'épuisement extrême se multiplier.**

Plus cette situation se prolonge, plus il est difficile de s'arrêter, de se reposer et de se détendre. Les gens qui souffrent de stress sévère ou de syndrome d'épuisement, perdent souvent de vue toute mesure et jusqu'au sens des priorités. De ce fait, non seulement leur efficacité au travail diminue mais aussi leur vie privée et leur santé sont très affectées. Les signes d'alerte sont souvent ignorés ou très tardivement reconnus - car avant de se « consumer » (burn out) il faut tout d'abord « brûler » (burn) et c'est pour cela que la moindre aide professionnelle est sinon indispensable, du moins utile. Car dans un premier temps, il ne s'agit pas de ne rien faire, mais de rompre avec les habitudes et les automatismes établis, de façon à apprendre à se concentrer sur l'essentiel.

Kamalaya Spa Resort Koh Samui ***** s'est donné la mission de vous aider à vous ressourcer, à réfléchir sur vous-même et à vos besoins et ainsi à rétablir un équilibre émotionnel. Le complexe hôtelier à vocation holistique est niché dans une grotte naturelle, au cœur de laquelle, depuis des siècles des moines bouddhistes s'adonnent à la méditation et au recueillement. Cette atmosphère et son emplacement paisible au sud de l'île tropicale de Koh Samui, sur l'immaculée plage de sable blanc et fin de Laem Set, offrent un cadre idéal pour se laisser guider par les experts en médecine holistique traditionnelle chinoise et qui grâce aussi à différents entretiens conseils personnalisés vous permettrons de revenir à une vie plus équilibrée. (www.spadreams.fr/kamalaya)

Pourquoi chercher bien loin, quand ce qui est bon pour soi (donc libérateur de stress) est si proche? **Le TOMESA** à Bad Salzschlirf offre les meilleurs atouts pour combattre le stress et l'épuisement. Après une consultation psychologique approfondie, un programme équilibré d'activités de détente constituera la base de la prévention du burn-out. Des conseils sur la gestion du stress, la nutrition et des programmes de bien-être et de remise en forme contribueront également à une amélioration permanente de la qualité de vie. L'atmosphère reposante, la paix et la beauté de la nature participent au ralentissement du rythme de vie et à la régénération. (www.spadreams.fr/tomesa)

Le ** Kneippianum** propose une «étape spéciale pour gens surmenés". Une équipe d'experts propose un coaching psychologique et des cours de relaxation et de concentration, des massages pour permettre à chacun la meilleure récupération et régénération possible. Des massages et des bains revitalisants ainsi qu'un vaste programme de sport et un espace thermal Kneipp aident à combattre efficacement le stress permanent et procurent des forces nouvelles qui redonnent confiance en soi et permettent d'appréhender le quotidien avec sérénité. (www.spadreams.fr/kneippianum)

Vous trouverez sous www.spadreams.fr un grand nombre d'offres complémentaires concernant la gestion du stress et lutte contre le burn out.

À propos de SpaDreams – FIT Reisen

SpaDreams – FIT Reisen - est le plus grand tour-opérateur spécialisé dans les séjours santé et bien-être dans les pays germanophones. En 2013 FIT Reisen a créé les marques internationales SpaDreams (en Français, Anglais, Néerlandais, Polonais) et SpaOteli (Russe). L'entreprise est basée à Francfort et le centre international est à Hambourg. Grâce à ses offres diversifiées, de grande qualité, son service personnalisé d'un excellent rapport qualité-prix, il est devenu non seulement le leader de la branche mais a aussi été élu en 2014 en tant que tour-opérateur le plus innovant dans le domaine de la santé. Depuis déjà 40 ans FIT Reisen est synonyme d'offres de vacances saines, de remise en beauté et en forme ainsi que de loisirs. Actuellement, SpaDreams – FIT Reisen propose plus de 2200 séjours de rêve différents avec des offres de cures, de soins médicaux, de beauté, d'Ayurveda, de yoga et de bien-être, dans 220 destinations différentes et 500 hôtels dans plus de 40 pays.

Vous trouverez ce communiqué de presse, ainsi que **des informations et des photos** concernant les offres de SpaDreams sous : www.spadreams.fr/espace-presse/

Notez SVP: L'utilisation des images/photos est uniquement autorisée dans le contexte d'offres professionnelles faites par **SpaDreams – FIT Reisen** et l'indication des hôtels doit figurer. Toute autre utilisation est soumise à un accord écrit préalable payant. Le transfert et/ou la transmission du matériel photographique à des tiers est interdite.