

## COMMUNIQUÉ – GUIDES DE VOYAGE ULYSSE

### *Les meilleurs spas au Québec*

Embarquement immédiat pour un long voyage bien-être!

Montréal, le 1<sup>er</sup> novembre 2007

Pour diffusion immédiate

Depuis quelques années, la demande pour des escapades ou des séjours dans des établissements de type «centres de remise en forme» ne cesse d'augmenter au Québec. Pas étonnant dans une société où performance et productivité s'imposent de plus en plus comme la norme. Le besoin de repos et de détente n'en est que plus grand. D'ailleurs, l'offre suit la demande, et les spas à vocation touristique se multiplient. Aujourd'hui, un nombre élevé d'établissements prétendent offrir des services et des soins de qualité. Mais est-ce toujours le cas? Comment identifier les véritables bonnes adresses en la matière? Comment repérer l'établissement et le programme qui vous conviennent? Fini les maux de tête grâce au guide Ulysse *Les meilleurs spas du Québec* de Francine Nascivet, une nouveauté chez Ulysse. Vous aurez toute l'information à portée de main pour faire un choix éclairé. Et plus encore!

Le guide Ulysse des meilleurs spas au Québec présente, de façon précise et détaillée, une quarantaine de bonnes adresses réparties en trois grandes catégories: expérience thermique, spas urbains et spas avec hébergement. On retrouve, pour chacune d'entre elles, un portrait de l'établissement, une description des soins offerts et des équipements, des idées d'activités de plein air à pratiquer à proximité et des suggestions d'épiceries biologiques situées dans les environs. S'il permet de faire de merveilleuses trouvailles dans diverses régions du Québec, le livre fournit aussi une foule de renseignements sur les techniques et les soins existants pour mieux relaxer et vous ressourcer.

Plus qu'un guide, cet ouvrage est une véritable caverne d'Ali Baba, révélant des secrets de remise en forme et des suggestions de soins plus traditionnels qui permettent d'élargir vos horizons en matière de traitements corporels. Vous approfondirez vos connaissances sur des rituels millénaires pratiqués dans différents pays, tels le hammam, le sauna, la *bagna*, le bain japonais et le *temazcal*. Vous apprendrez les divers types de massages qui existent sur la planète et découvrirez des méthodes corporelles de bien-être qui permettent de bouger différemment, comme le Qi Gong, la Technique Alexander, le yoga et le Pilates. L'auteure offre même quelques conseils liés à la médecine traditionnelle indienne, l'Ayurveda, et donne certaines vérités méconnues sur les cosmétiques, la composition des produits ainsi que les labels et certifications. Elle suggère aussi différents produits à privilégier, que ce soit pour leurs composantes ou encore pour les bienfaits qu'ils procurent.

Respirez un grand coup et partez dans un agréable voyage bien-être avec le guide *Les meilleurs spas au Québec*, disponible chez Ulysse, la Librairie du Voyage, et dans toutes les bonnes librairies au prix de 24,95\$. 192 pages. Sur le Web: [www.guidesulysse.com](http://www.guidesulysse.com).

-30-

Pour découvrir notre catalogue complet:

[www.guidesulysse.com/extranet-lib/pdf/BRcatalogue-fr-2007-images\(698x\).pdf](http://www.guidesulysse.com/extranet-lib/pdf/BRcatalogue-fr-2007-images(698x).pdf)

Pour renseignements et service de presse: Geneviève Décarie, agente de communication  
Tél.: 514-843-9882, poste 2231; [genevieve@ulysse.ca](mailto:genevieve@ulysse.ca)