



« BENEFICES D'UN SPA »

L'hydrothérapie :

L'hydrothérapie utilise les propriétés de l'eau pour soulager un corps douloureux et accélérer le processus de réparation musculaire.

L'effet combiné de l'eau mélangée à l'air et de la chaleur a révélé des effets bénéfiques connus depuis des milliers d'années dans toutes les cultures du monde.

Les règles d'or :

- La position et le type de jets d'hydromassage
- La régulation de la pression du jet
- La possibilité de modifier la direction des jets
- Le mélange uniforme d'air et d'eau
- L'ergonomie des positions de massage
- La température de l'eau idéale

Prendre soin de soi améliore votre état physique et mental. Se baigner dans de l'eau chaude est une des plus anciennes coutumes que l'homme a adoptée pour se détendre et soigner son bien-être physique et mental.

Le massage est la clé d'une hydrothérapie efficace. Dans un bain à tourbillon, la flottabilité allège le corps, le réduisant à 10% de son poids habituel. Ainsi vous êtes soulagé de la pression sur les articulations et les muscles.

Ce qui est bon pour votre corps, l'est aussi pour votre esprit.

Vous serez surpris de constater de ce qu'un bain de 10 minutes peut vous apporter :

- Accélérer la circulation sanguine, diminuer les tensions et les maux de têtes dus au stress.
 - Apaiser les zones de stress comme le cou et les épaules.
- Stimuler la production naturelle d'endorphine, réduire les sensations de douleur et d'anxiété.
 - Renforcer votre système immunitaire.
 - Aide à avoir une peau plus saine.
 - Aide à améliorer la qualité de votre sommeil.
 - Aide à traiter un certain nombre de maux

La combinaison de la chaleur, de la sensation de flotter et du massage, font que les séances de spa aident votre corps à résister à de nombreuses maladies, comme :

- Les douleurs chroniques : (la chaleur de l'eau augmente la circulation sanguine et détend le corps. L'action massante des jets et la sensation de flottement diminuent la tension des muscles et soulagent les articulations)
- Les diabètes de type 2 : (il a été prouvé que des personnes passants 30 minutes par jour dans un spa, avaient pu diminuer leur dose d'insuline, perdaient du poids et dormaient mieux)
- L'insomnie : (l'utilisation d'un spa aide le corps à revenir au calme avant le coucher et entraîne un sommeil naturel, profond et récupérateur.