

Les bienfaits de la balnéothérapie

L'hydro massage repose et affine la silhouette.

La balnéothérapie permet un micro massage qui nettoie la peau en profondeur, la raffermi et augmente son élasticité.

Draine le système lymphatique grâce aux jets puissants.

Combat le stress.

Soulage la sensation de jambes lourdes, les douleurs au niveau du dos, de la nuque et des pieds.

Permet un massage profond de la masse musculaire et une meilleure élimination des toxines.

Stimule la circulation sanguine et retarde l'apparition des varices, soulage l'arthrose, les rhumatismes, les traumatismes (musculaires et articulaires).

Favorise le sommeil.

Les bienfaits du Sauna et Hammam

La pratique régulière du sauna comme du hammam est excellente pour la santé physique et mentale : elle calme les nerfs, évacue le stress et les tensions, diminue fatigue et lassitude. Son effet relaxant apporte tonus et joie de vivre.

Le bain de chaleur stimule le cœur et le métabolisme, active la circulation sanguine, élimine les toxines, décontracte et assouplit les muscles, soulage l'arthrose et courbatures. Il nettoie la peau en profondeur et fait disparaître les impuretés.

Contre indications :

Les cardiaques et hypertendus, les personnes âgées veilleront à demander l'avis de leur médecin.