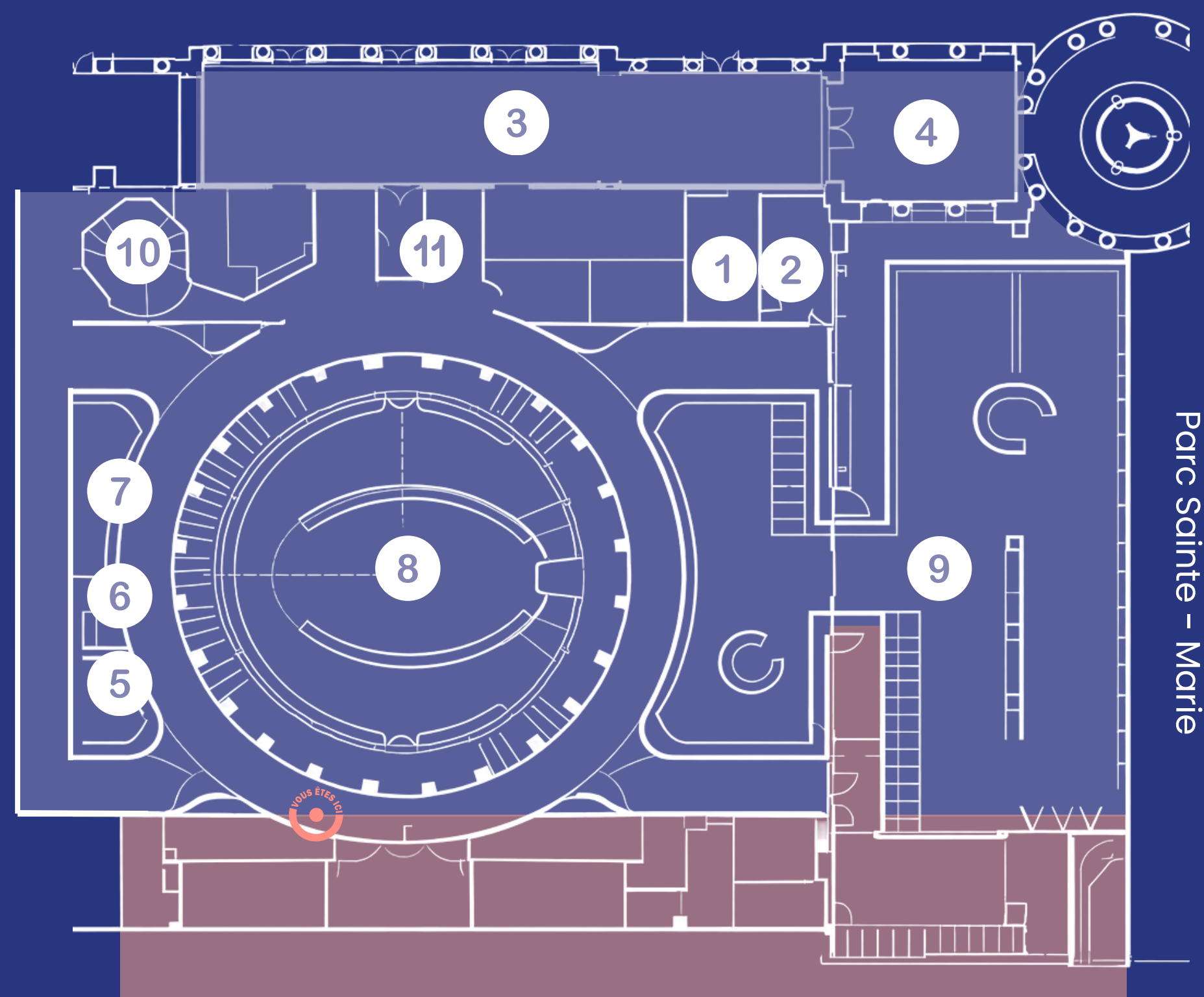


PARCOURS CLIENTS BIEN-ETRE

Nos recommandations

- Limitez-vous à 2 à 3 cycles maximum.
- Écoutez toujours votre corps et faites des pauses dès que nécessaire.
- Alternez moments de chaleur, de baignade et de repos.
- Hydratez-vous régulièrement tout au long du parcours pour compenser la perte d'eau.



1

Douche tiède aux vestiaires

Indispensable avant l'accès aux bassins.
Prépare la peau et le corps aux variations de température.

2

Seau norvégien

Après la chaleur du sauna, une douche instantanée au seau d'eau fraîche relance la circulation sanguine et apporte une sensation de vitalité immédiate.

3

Galerie historique

Un temps de repos sur les transats favorise la récupération.
Hydratation recommandée à la fontaine à eau.

4

Marbres chauffants à 37°C

Prolongent les bienfaits de la chaleur.
Transition idéale avant le froid.

5

Bassin froid à 18°C (1 à 10 minutes)

Le contraste thermique stimule la circulation sanguine, raffermi la peau et booste l'énergie.

6

Bassin Kneipp à 23°C (5 à 10 minutes)

La marche dans une eau tiède apaise les pieds et les jambes, favorise le retour veineux et redonne légèreté aux jambes.

7

Bassin Chaud à 36°C (15 minutes)

L'eau enveloppante relâche les dernières tensions et invite à un état de bien-être et de relaxation profonde.

8

Piscine ronde historique

Un espace propice à la flottaison et à la nage douce, pour un lâcher-prise total du corps et de l'esprit.

9

Bassin nordique

Un bassin semi-extérieur aux multiples équipements pour un massage aquatique complet et une détente musculaire profonde.

10

Grotte musicale

Immersion sonore dans l'eau.
Deconnexion intense et propice à la méditation, idéal en fin de cycle ou avant la phase de repos.

11

Hydratation

Favorise votre récupération, rééquilibre l'organisme et prolonge les bienfaits du Spa Thermal.

Douche tiède aux vestiaires

Prépare le corps à la température extérieur en douceur.

Phase de chauffe
→ Préparer le corps

Objectif : ouvrir les pores, détendre les muscles et amorcer la relaxation.

Phase d'équilibre
→ Stimuler, rééquilibrer et détendre

Objectif : relancer la circulation sanguine, tonifier le corps puis favoriser une détente progressive.

Phase de relaxation active

Objectif : détendre le corps et l'esprit en douceur et profondeur.

