

Les bienfaits du spa

Les effets conjugués de la chaleur, de l'apesanteur et du massage sont les trois ingrédients pour vous procurer une sensation de détente et de bien-être.

Une séance de spa dure en moyenne 20 mn, et peut varier selon les programmes sélectionnés. La température de l'eau peut aller de 30 à 40°C selon l'envie et éventuellement les conditions extérieures (été / hiver).

L'action des multiples buses de massage d'eau chaude décontracte chacun des muscles, favorise la circulation du sang et l'élimination des toxines de l'organisme.



Le Spa vous procure :

Relaxation

Les effets conjugués de la chaleur, de l'apesanteur et du massage sont les trois ingrédients vous apportant une sensation de détente et de bien-être :

L'eau chaude fait monter la température de votre corps et dilate vos vaisseaux, améliorant ainsi la circulation sanguine.

La pression exercée sur vos muscles et vos articulations se relâche.

L'eau chaude vous permet de décompresser et de retrouver la sérénité et un bon équilibre émotionnel.

L'hydromassage des articulations et des muscles procuré par les jets, accélère la récupération après l'effort.

Équilibre général

Les bienfaits de l'hydrothérapie ne sont plus à démontrer, tant pour les sportifs que pour les travailleurs fatigués. L'eau chaude conjuguée au massage des jets contribue à :

Augmenter la circulation sanguine par dilatation des vaisseaux

Décontracter les fibres musculaires pour une relaxation du cou, des épaules, des trapèzes et du dos

Favoriser l'apport en oxygène et nutriments et à évacuer les toxines

Relaxer mentalement et améliorer la concentration

Soulager les tensions artérielles élevées, les migraines et les douleurs chroniques dues au stress

Problèmes de sommeil

L'eau chaude, en abaissant la température du corps et en soulageant les tensions, permet de trouver le sommeil plus facilement et d'en améliorer la qualité.

Arthrite

L'action conjuguée de l'eau chaude et des jets permet de :

Soulager la pression sur les articulations et les muscles grâce à la flottabilité

Diminuer le gonflement des articulations en les réchauffant

Relâcher les capsules (muscles autour des articulations) améliorant leur mobilité
Assouplir les tissus de collagène ce qui permet une meilleure mobilité tout en diminuant la douleur
Stimuler la production d'endorphines, une hormone antidouleur
Renforcer les muscles
Rétablir l'amplitude des mouvements

Diabète

L'hydrothérapie aide également à améliorer l'état des personnes souffrant de diabète sucré (type 2)

Réduction des niveaux de sucre dans le sang (4)
Amélioration du sommeil
Amélioration de la sensation de bien-être général

L'eau chaude du spa présente de nombreux bienfaits :

- Amélioration de la circulation sanguine par dilatation des vaisseaux sanguins
- Meilleure récupération après l'effort
- Stimulation de la production d'endorphines, hormones aux propriétés antalgiques
- Action bénéfique sur les articulations
- Meilleur sommeil
- Sensation générale de bien-être

