

LA BALNEOTHERAPIE

La balnéothérapie **conjuguent les effets de l'eau et de l'air**, et **procurent des sensations bienfaisantes** (relaxantes ou stimulantes).

Le massage par jets d'air et eau s'apparente au massage manuel du kinésithérapeute.

Une séance de 15 à 20 minutes de balnéothérapie suffit pour faire bénéficier à votre corps et à votre esprit, de tous ses bienfaits.*

➤ **L'air relaxe et apaise**

Le système air est équipé de turbines qui injectent de l'air dans l'eau grâce à des injecteurs d'air double effet répartis dans le fond du bain le long de gorges diffusantes.

Des milliers de bulles caressent et massent tout le corps.

Ces sensations de douceur, rythmées et renouvelées, sont captées par les terminaisons nerveuses cutanées et transmises au cerveau.

Ce type de massage stimule la sensibilité au niveau de la peau, relaxe les muscles et apaise le système nerveux.

➤ **L'eau tonifie et stimule**

Le système eau est équipé de pompes qui aspirent l'eau de la baignoire et la rediffuse sous pression par des buses (hydrojets) disposés sur les parois latérales et du fond de la baignoire.

Ce type de massage est puissant, il active la circulation sanguine et décontracte les muscles en éliminant les toxines.

➤ **Les huiles essentielles et la chromothérapie**, renforcent les effets bénéfiques de la balnéothérapie.

Les bienfaits de la balnéothérapie

- remède efficace pour l'oxygénation cellulaire, la vasodilatation (élargissement du diamètre des vaisseaux sanguins), et pour effacer la sensation de jambes lourdes
- apaise et reconforte
- permet un massage profond de la masse musculaire et une meilleure élimination des toxines, affine la silhouette
- améliore la circulation sanguine et agit efficacement sur les contractures
- nettoie la peau en profondeur, la raffermie et augmente son élasticité
- draine le système lymphatique grâce aux jets puissants
- combat le stress et améliore la qualité du sommeil
- soulage les douleurs au niveau du dos, de la nuque et des pieds
- soulage l'arthrose, les rhumatismes, les traumatismes (musculaires et articulaires)
- décontracte les muscles, accélère la récupération après l'effort

(*) Les cardiaques, les hypertendus, les personnes âgées veilleront à demander l'avis de leur médecin