**SPA bien être**

Nous vous proposons de vivre un moment de détente absolu dans notre espace dédié au bien-être, vous aurez le choix entre vous faire masser par notre équipe de spa praticienne ou tout simplement vous relaxer dans le hammam ou le sauna.

Massage ayurvédique :

Il faut savoir que le massage ayurvédique est un massage préventif et non curatif.

Destiné à drainer les toxines vers le système digestif, il favorise l’élimination, détend, réduit les tensions nerveuses et améliore la circulation sanguine.

Dans une ambiance zen aux senteurs de fleurs délicates, ce massage se fait par palpations et pressions sur le corps nu et huilé.

Il permet aussi de faciliter la circulation du souffle vital qui traverse le corps. Les facteurs qui perturbent cette circulation sont le stress, les maladies ainsi que la mauvaise hygiène de vie.

Au delà de ses vertus relaxantes, le massage ayurvédique a beaucoup à vous offrir :

* L’amélioration du sommeil et l’apaisement de la fatigue.
* Nutrition de la peau et tonification de vos tissus musculaires.
* Elimination des toxines, optimisation de la circulation sanguine et lymphatique.
* Il améliore votre posture en assouplissant vos articulations.
* Augmentation de la concentration, confiance en soi et une meilleure conscience de votre corps.

En conclusion, il offre un large éventail de bénéfices pour la santé du corps et de l’esprit.

Réservez votre massage au 0673315024

Hammam :

De tradition orientale, le hammam est l’une des meilleures choses que vous puissiez offrir à votre organisme, il ouvre les pores de la peau et permet l’évacuation des impuretés, il libère les voies nasales et facilite la respiration, il apaise aussi les tensions et permet une relaxation immédiate.

Tout ceci est possible grâce aux bienfaits de la chaleur combinée à l’humidité.

En effet, contrairement à un sauna, l’humidité de l’air d’un hammam est de 100%, ce qui rend la chaleur plus facile à supporter pour certaines personnes. La température peut monter jusqu’à 50°C.

Notre espace hammam est décoré de mosaïques et vous pourrez vous y relaxer à n’importe quel moment de la journée. Il est ouvert tous les jours en continu de 10h à 19h sur réservation.

Sauna :

Le sauna est une tradition qui nous vient tout droit du nord, plus précisément de Finlande. C’est un bon moyen de préparer son corps à l’hiver. Il provoque de nombreux bienfaits pour l’organisme.

Notre sauna, en bois, vous accueille sur des bancs disposés en gradins et la chaleur procurée par des pierres volcaniques monte entre 70°C et 100°C.

Excellent moyen pour stimuler la circulation sanguine, il est aussi un bon anti stress car avec la chaleur, le corps libère des endorphines qui détendent la personne.

Egalement sur réservation, il est ouvert tous les jours en continu de 10h à 19h.