

# les bienfaits du Spa

## L'effet anti-stress et relaxation

Le spa est une formidable source de bien être au quotidien. Il efface en quelques minutes le stress et la fatigue consécutifs à une longue journée de travail. Ses bienfaits vont au-delà du plaisir procuré par le bain : vous en sortez détendu, apaisé, tonifié et profitez alors pleinement de vos proches et de votre soirée. Cette relaxation procurée par l'hydro massage favorise un sommeil profond et réparateur.

## Atténuation des douleurs arthritiques

Immergé dans l'eau, le corps ne pèse plus que 10% de son poids. Cette apesanteur combinée à une température proche de celle du corps favorise le relâchement des muscles et des articulations. L'usage du spa est d'ailleurs recommandé par l'Arthritis Foundation : les massages stimulent la production d'endomorphine, une hormone anti-douleur, atténuant ainsi les douleurs arthritiques.

## Amélioration de la circulation

Une eau proche de 37° élève la température du corps. Les vaisseaux se dilatent, favorisant une meilleure circulation sanguine et un abaissement de la tension artérielle. Les muscles bénéficient d'un meilleur apport en oxygène et nutriments. Les toxines sont évacuées plus efficacement.

## Un lieu de convivialité

Nous ne consacrons jamais assez de temps à nos proches. C'est paradoxalement l'une de nos priorités la plus négligée qui se résument trop souvent à un repas, avec en toile de fond, le stress de la journée. Le spa vous fera découvrir un cadre d'échange et de communication incomparable. Un lieu de sérénité où vous pourrez partager des moments de relaxation avec vos proches, en famille ou entre amis.

## Une séance type

La durée d'une séance dépend principalement de la température de l'eau. Pour une température comprise entre 33 et 37°, la durée du bain varie généralement de 15 à 30 minutes. Mais il n'y a pas de règle stricte. Tant que vous vous sentez bien, que vous éprouvez du plaisir, profitez-en. Au-delà de 37°, le corps va réagir contre l'élévation de sa température, ce qui risque d'engendrer une certaine fatigue. La durée du bain sera par conséquent écourtée.

La puissance de massage influe également sur la durée du bain. Un massage trop vigoureux peut provoquer, à l'inverse de l'effet attendu, fatigue et tensions musculaires. D'où l'intérêt des buses de massages à débit réglable pour une pression de massage maîtrisée.