

## RECOMMANDATIONS DESTINÉES AUX CURISTES

L'alternance entre bains chauds et bains froids accélère la remise en forme à la suite d'une maladie, d'un accident ou d'une opération. Des bains réguliers ont un impact particulièrement positif sur le processus de vieillissement.

<b>1</b> Se doucher/nettoyage	5 Min	<b>9</b> Marcher à l'air libre	5 Min
<b>2</b> Se sécher	2 Min	<b>10</b> Douche froide, bain Kneipp froid	
<b>3</b> Bain de pieds chaud jusqu'aux chevilles	5 Min	<b>11</b> Boire 0,5 l, repas léger	
<b>4</b> Bain bouillonnant	10 Min	<b>12</b> S'envelopper dans un drap Pause	
<b>5</b> Chaud/Froid, bassin d'eau de source, douche froide (bains arabes), 1 min chaud, douche de 20 sec, recommencer 3x	10 Min	<b>13</b> Bains d'eau de source ou revitalisants : Massage à l'air et à l'eau à 34°C pour détendre les articulations et les muscles	
<b>6</b> 1 verres d'eau thermale		<b>14</b> En surrégime après pause supplémentaire : Bassin de base	
<b>7</b> Pause	15 Min	<b>15</b> Massage	
<b>8</b> sauna ou bain de vapeur avec projection d'eau	10 Min		

RDC



ES

