

RECOMMANDATIONS DESTINÉES AUX CLIENTS DES SOINS/THERMES

Reprenez de l'énergie. Des bains réguliers renforcent vos capacités de résistance, protègent contre le refroidissement et exercent un impact positif sur le système neurovégétatif. Les bains vous procureront repos et détente, diminueront vos contractions et régèneront votre corps. Au maximum trois bains et séances de sauna sont recommandés.

- | | | | | |
|---|---|--------|----|--|
| 1 | Se doucher/nettoyage | 5 Min | 10 | Douche froide, bain Kneipp froid, 30 min de repos, bain de vapeur habillé ou séance de sauna habillé avec gommage au sel, marcher à l'air libre, prendre une douche froide, prendre un bain Kneipp froid |
| 2 | Se sécher | 2 Min | 11 | Boire 0,5 l, repas léger |
| 3 | Bain de pieds chaud jusqu'aux chevilles | 5 Min | 12 | S'envelopper dans un drap Pause |
| 4 | Bain bouillonnant | 10 Min | 13 | Application SPA avec séance de repos |
| 5 | Chaud/Froid, bassin d'eau de source, douche froide (bains arabes), 1 min chaud, douche de 20 sec, recommencer 3x | 10 Min | 14 | Solarium |
| 6 | 1 verres d'eau thermale | | 15 | Séances de massage dans les bassins thermaux intérieurs ou extérieurs |
| 7 | Pause | 15 Min | 16 | Douche froide |
| 8 | Séances de massage dans les bassins thermaux intérieurs ou extérieurs ou bain revitalisant pour détendre les articulations et les muscles | 10 Min | 17 | S'envelopper dans un drap Pause |
| 9 | Marcher à l'air libre | 5 Min | | |

RDC



ES

