

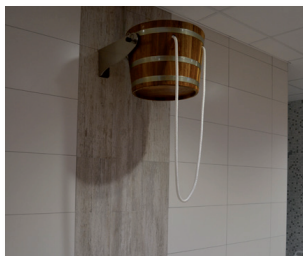


Présentation

Dans une ambiance «zen» et chaleureuse, l'Espace bien-être s'harmonise autour de deux saunas (un japonais et un nordique), d'un hammam et d'une salle de repos.

Le sauna nordique

La pratique du sauna traditionnel peut être quotidienne. En Finlande elle est souvent aussi régulière qu'une douche. La température du sauna traditionnel se situe habituellement **entre 70 et 80°C**. Cependant il n'y a pas de véritable règle. **Une séance est en général composée de plusieurs passages d'environ 3 fois 15 minutes dans le sauna**, entrecoupés de périodes de repos. Lors du premier passage, la sudation sera plus longue à venir que pour les suivantes. Il faut être à l'écoute de son corps. Ce dernier saura envoyer les signaux pour mettre fin au bain de chaleur. **Il ne faut pas oublier de s'hydrater abondamment**, avec de l'eau uniquement (fontaine à eau). **Pour finir la séance de sauna, une douche froide est capitale**. Elle permet de stopper net la sudation et provoque surtout une grande sensation de bien-être.



Seau d'eau à bascule



Douche à jets massants



Fontaine à Glace

Le sauna japonais

Les rayons infrarouges pénètrent en profondeur dans la couche dermique (jusqu'à 4 cm). Ils stimulent ainsi le réchauffement des tissus, muscles, organes, articulations, provoquant une forte sudation associée à une accélération de la circulation sanguine.

Cela renforce les défenses immunitaires de l'organisme, améliore l'alimentation des muscles, enrichit les tissus en oxygène. Les rayons infrarouges

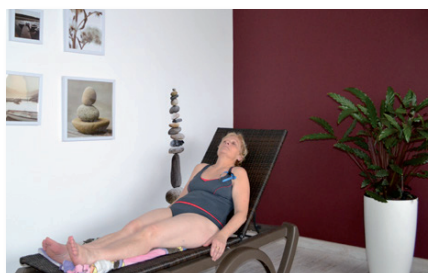
agissent directement sur le corps avec une douce température ambiante de 38° qui provoque une forte sudation naturelle, favorise l'élimination des toxines et assure le renouvellement et le rajeunissement de la peau.



Le hammam

L'origine du hammam se trouve en Orient. Il signifie en arabe « qui répand la chaleur » ou « eau chaude ». En effet, **il s'agit d'un bain de vapeur à 50°C et saturé à 100% d'humidité.**

L'objectif ? Ce bain de vapeur prolongé permet de détendre tous les muscles de son corps, de nettoyer sa peau et d'éliminer ainsi les toxines de son organisme.



La salle de repos

Mode d'emploi

Bonnes Pratiques pour Hammam



Moins de 10 minutes



15 minutes

Avant

Se doucher

S'essuyer

Séance

Se relaxer

S'asseoir

Après

Se doucher

Se désaltérer

Se rafraîchir

Jusqu'à 3 fois sans excès

Recommandations :

- Se rafraîchir à l'eau froide : fontaine à glace ou douche
- Attention à la source de chaleur
- Déconseillé pour les personnes enceintes et cardiaques



Bonnes Pratiques pour Sauna



8 à 12 minutes



15 minutes

Avant

Se doucher

S'essuyer

Séance

Se relaxer

S'asseoir

Après

Se reposer

Se désaltérer

Se rafraîchir

Jusqu'à 3 fois sans excès

Recommandations :

- Se rafraîchir à l'eau froide : fontaine à glace ou douche
- Attention à la source de chaleur
- Autorisation du médecin nécessaire pour les personnes enceintes et cardiaques



Pratique :

Tarif adulte +16ans : 6 € / Abonnement 10 séances : 54 €

Tél. 02 98 99 39 50 / www.plijadour.poher