



Maman Détente

Le bien-être chez vous

Pas de centre de thalassothérapie près de chez vous ? Des solutions alternatives sont néanmoins à portée de main pour vous offrir détente et bien-être. Suivez le guide.

Si vous n'avez pas accès à un centre de thalassothérapie ou à un établissement thermal, vous pouvez néanmoins goûter aux bienfaits de la balnéothérapie. A commencer par le spa. Ce bassin dans lequel on peut prendre un bain bouillonnant à l'eau chaude est aussi appelé jacuzzi, du nom de son inventeur. On en trouve dans certaines piscines mais surtout dans des centres spécialisés dotés d'équipements de qualité. De plus en plus nombreux à s'implanter dans les régions françaises, les spas s'apparentent à des instituts de beauté de luxe qui proposent des soins relaxants et esthétiques.



SOEKO
*Juliane
et Marion*

Chaleur sèche ou humide

La chaleur humide permet de nettoyer la peau en profondeur car les pores s'ouvrent afin d'éliminer les toxines et les impuretés. Elle contribue aussi à apaiser les douleurs musculaires et dégage la respiration. Au sauna, c'est une chaleur sèche qui prodigue ses bienfaits. Cette pratique répandue dans les pays nordiques assouplit les muscles et décontracte. En faisant grimper le rythme cardiaque sur des séances courtes (10 minutes), elle a les effets bénéfiques d'une activité physique et s'avère d'autant plus efficace suivie d'une douche ou d'un bain froid. Le sauna est installé dans une cabine en bois où des pierres volcaniques sont chauffées par un poêle, diffusant



une température de 80° à 90°. On peut s'asseoir sur des banquettes en bois réparties sur deux niveaux, celui d'en haut étant le plus chaud.

Hammams et bains turcs

Les hammams ou bains turcs ont aussi la cote. Ce bain à étuve est une tradition orientale inspirée des thermes antiques. A l'origine, il est composé de trois pièces : une froide ou tempérée à 20° (le frigidarium), une deuxième tiède à 32° (le tepidarium) et une dernière, chaude à 48° (le caldarium). Certains hammams traditionnels reproduisent ce système en adoptant une décoration typique. La version moderne se décline sous forme de cabine à l'intérieur de laquelle se propage la vapeur chaude, souvent parfumée à l'huile essentielle d'eucalyptus, un antiseptique naturel.

Agréable modelage corporel

Dans les centres spa ou les instituts de beauté, vous pouvez aussi vous offrir un modelage corporel pour gagner en bien-être, en énergie ou en esthétique. Vous aurez le choix entre plusieurs techniques de massage dont les plus répandues sont le shiatsu à base de réflexologie, le balinaï d'inspiration indonésienne, le tonique, suédois, le californien champion de la détente ou le massage aux pierres chaudes disposées sur le corps, originaire d'Hawaï. Dépaysement garanti.

APEI-Actualités

SOEKO OUTDOOR
CRÉATEUR DE BIEN-ÊTRE

02 14 18 81 58
www.so-eko-outdoor.com



Soeko outdoor - 3, rue Pierre Mendès France - 61200 ARGENTAN

**SPA
PERGOLA
BRAZERO
TERRASSE**

Toute notre équipe vous accueille à ARGENTAN