

# CIRCUÍT SPA

## NATURE GERÈS

Durée: 60 min

Prix: 10,00€ (client hotel) 15,00€ (externe)

Heurs: 09h00 - 22h00



★ ★ ★ ★  
SPA NATURE GERÈS





## BAIN TURC AVEC L'AROMATHÉRAPIE

Le bain turc consiste à rester dans une atmosphère saturée de vapeur d'eau (100% d'humidité), à une température comprise entre 40 et 50 degrés. Les feuilles d'eucalyptus sont également utilisées pour produire des vapeurs.

Le bain turc détoxifie le corps, contribuant à la réduction des sels, des graisses et des toxines. Sans effort physique, il décharge l'électricité du corps et détend les muscles, réduisant le stress et éliminant les douleurs musculaires.

Il est indiqué par les médecins en cas d'allergies de la peau, des poumons, de bronchite, de sinusite, de rhume, de rhinite, d'obésité, de rhumatisme, d'épuisement physique et mental, d'alcoolisme et de tabagisme.







## CHAMBRE À VAPEUR

Le Sauna, d'origine finlandaise et parfois appelé bain finlandais, est un traitement chaud et sec, il est effectué dans un compartiment en bois, où les pierres chauffées atteignent des températures supérieures à 70 degrés, forçant le corps à transpirer.

Ses caractéristiques comportent une série d'avantages pour la santé et la beauté, tels que la stimulation de la circulation sanguine, détoxifie le corps, nettoie les voies respiratoires, favorise la relaxation musculaire et le soulagement de la douleur dans la colonne vertébrale, prévient le relâchement et la fameuse cellulite, améliore l'apparence de la peau, etc.





## SEAU D'EAU FROIDE

Après un bon sauna, un seau d'eau froide pour le choc thermique est toujours un plaisir et une sensation unique. Le contraste de la température chaude et froide renforce non seulement le système immunitaire, mais également le système veineux. La douche sensorielle offre des facteurs positifs à grande échelle qui offrent des expériences sensorielles uniques.



# CHROMOTHÉRAPIE

La chromothérapie est un type de traitement complémentaire qui utilise des ondes émises par les couleurs, agissant sur les cellules du corps et améliorant l'équilibre entre le corps et l'esprit, chaque couleur ayant une fonction thérapeutique différente.

La méthode est basée sur les couleurs de l'arc-en-ciel - jaune, bleu, orange, violet, vert et rouge, chaque couleur a une vibration énergétique différente et, à mesure qu'elles se propagent, elles provoquent des traitements curatifs ou apaisant







## JACUZZI

Le jacuzzi est le traitement idéal pour se détendre et oublier les soucis quotidiens. Avec une température de l'eau autour de 35 degrés, ce moment vous procurera une sensation de légèreté et de multiples bienfaits tels que la tonification musculaire, l'amélioration de l'équilibre mental et l'aspect général de la peau, la prévention de la cellulite, la détoxification du corps et la stimulation de la circulation sanguine .

Enfin, profitez de la zone de relaxation aidant à soulager les tensions musculaires et éliminer les toxines





SPA NATURE GERÊS

UN REFUGE DANS LA  
NATURE!

**TÉLÉPHONE: (+351) 253 141 580**

**MOBILE: (+351) 965 524 851**

**HOTEL@SBENTO.PT**

**WWW.HOTEL.SBENTO.PT**