

*L'énergie de l'eau dans tous ses états pour votre bien-être...*

## SPA : Soins par l'eau

### POURQUOI ?

- ✓ Se détendre
- ✓ se dynamiser ou se relaxer
- ✓ Se faire plaisir
- ✓ Aider à la guérison des petites blessures.
- ✓ Vous détoxiner.
- ✓ Contribuer à brûler vos graisses superflues .
- ✓ Diminuer de nombreuses douleurs musculaires, articulaires et osseuses.
- ✓ Récupérer après un effort sportif.
- ✓ Améliorer la circulation sanguine.
- ✓ Stimuler votre système immunitaire.
- ✓ Vivre des moments de convivialité avec des proches

### TARIF

Forfait SPA Complet 2H : 30 € TTC

Abonnement 10 séances : 200 € TTC

*Repas et hébergement à proximité  
Contactez-nous pour en savoir plus*

## Dynamisez l'eau qui coule en vous. Faites vous plaisir tout en vous soignant...

L'origine du mot spa viendrait du latin « sanitas per aquam » qui signifie santé par les eaux, ou encore de la ville belge de Spa, station thermale datant de l'époque romaine. Les anciens termes romains étaient de vastes arènes d'eau où se côtoyaient des centaines de citoyens, devenant même des lieux d'échanges et de vie sociale...



### > L'eau élément essentiel du SPA

L'eau de notre SPA est issue d'une source profonde et riche en minéraux. Elle est riche en fer (ferrugineuse). L'eau desservie dans les installations, contrôlée quotidiennement, est filtrée et dynamisée. Son traitement est respectueux des normes en vigueur avec un apport en Brome et de l'Oxygène. Cette eau ferrugineuse est aujourd'hui conseillée dans les états nerveux ou les états de faiblesse ; elle renforce le système immunitaire, elle peut être considérée comme un reconstituant. Elle est aussi indiquée en cas d'obésité, de rhumatismes, d'affections hépatiques, biliaires et pour certaines affections dermatologiques...

### > Des couleurs dans le SPA

Notre spécialisation en Chromobiologie nous a conduits à équiper tout le SPA d'éclairages chromo-thérapeutiques (Chromothérapie). La projection de cycles de couleurs enrichie les propriétés dynamisantes et bienfaitantes de l'eau. Différents choix de programmes couleurs sont accessibles et peuvent être réglés spécifiquement à vos besoins dans le cadre de soins et cures accompagnés.

Une séance de SPA, forfait type de 2 heures, vous permet d'accéder aux différents procédés de soins disponibles.

## SPA : Soins par l'eau

### POURQUOI ?

- ✓ Se détendre
- ✓ se dynamiser ou se relaxer
- ✓ Se faire plaisir
- ✓ Aider à la guérison des petites blessures.
- ✓ Vous détoxiner.
- ✓ Contribuer à brûler vos graisses superflues .
- ✓ Diminuer de nombreuses douleurs musculaires, articulaires et osseuses.
- ✓ Récupérer après un effort sportif.
- ✓ Améliorer la circulation sanguine.
- ✓ Stimuler votre système immunitaire.
- ✓ Vivre des moments de convivialité avec des proches

### TARIF

Forfait SPA Complet 2H : 30 € TTC

Abonnement 10 séances : 200 € TTC

Repas et hébergement à proximité  
Contactez-nous pour en savoir plus

### > Le Hammam

**Le Hammam** consiste en un bain de vapeur chauffée de 37 à 48°C (maxi). Ici l'humidité peut atteindre les 100%. Dans le hammam, les pores se dilatent sous l'effet de la chaleur. Comme pour le sauna, le hammam peut être agrémenté d'huiles essentielles à choisir selon vos goûts ou leurs vertus thérapeutiques.



#### Les bienfaits du Hammam :

Nettoyage de la peau en profondeur  
Détente musculaire, soulagement des courbatures et douleurs ligamentaires  
Élimination des toxines  
Adoucissement de la peau  
Décongestion des bronches  
Amélioration du sommeil

*Il est conseillé de pratiquer des séances de hammam de 10-15 minutes (ne dépassez pas les 30 minutes), puis de se rafraîchir sous une douche fraîche. Vous pouvez répéter l'opération plusieurs fois.*

### > Le Sauna Finlandais

**Le Sauna finlandais** offre un bain de chaleur sèche à 60 – 80 °C. L'ambiance chaude et l'odeur du bois raviront vos sens. Ici la chaleur contient 2% à 10% d'humidité (contre 100% pour le hammam). L'objectif du sauna à pierres sèches est de provoquer une sudation rapide du corps, idéale pour éliminer les toxines. Il est possible de l'agrémenter en ajoutant des huiles essentielles à l'eau qui sera régulièrement versée sur les pierres chaudes. Au besoin, ces huiles seront choisies pour leurs vertus thérapeutiques adaptées à vos besoins.



#### Les bienfaits du Sauna Finlandais :

Élimination des toxines  
Oxygénation des tissus  
Amélioration de l'élasticité de la peau  
Assouplissement et détente musculaires  
Renforcement du système immunitaire

*Il est conseillé de pratiquer des séances de Sauna de 15-30 minutes puis de se rafraîchir. En Scandinavie, certains se roulent dans la neige après le sauna pour se tonifier. Sans neige, des douches fraîches et une machine à glace pilée sont à disposition.. Alterniez par exemple 15 minutes de sauna et une douche froide, etc... Le froid raffermi les tissus, active la circulation sanguine et stimule le système immunitaire.*

## La Chrysalide Centre de Bien-Être

www.lachrysalide.institute - email : contact@lachrysalide.institute  
4 Bellevue, le pré - 85220 La Chapelle-Hermier - Tel : 02 51 08 07 00

## SPA : Soins par l'eau

### POURQUOI ?

- ✓ Se détendre
- ✓ se dynamiser ou se relaxer
- ✓ Se faire plaisir
- ✓ Aider à la guérison des petites blessures.
- ✓ Vous détoxiner.
- ✓ Contribuer à brûler vos graisses superflues .
- ✓ Diminuer de nombreuses douleurs musculaires, articulaires et osseuses.
- ✓ Récupérer après un effort sportif.
- ✓ Améliorer la circulation sanguine.
- ✓ Stimuler votre système immunitaire.
- ✓ Vivre des moments de convivialité avec des proches

### TARIF

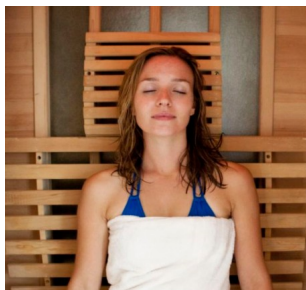
Forfait SPA Complet 2H : 30 € TTC

Abonnement 10 séances : 200 € TTC

*Repas et hébergement à proximité  
Contactez-nous pour en savoir plus*

### > Le Sauna Infrarouge

La cabine Infrarouge de 2 places est équipée d'éléments chauffants infrarouges. Les émetteurs Infrarouges sont conçus spécialement pour offrir un équilibre adéquat entre les infrarouges proches et lointains. Ces derniers agissent par rayonnement, à la manière du soleil. La chaleur sèche, douce et agréable créée par la lumière infrarouge pénètre la peau et aide à stimuler la circulation sanguine et à chauffer les muscles. La Chromothérapie intégrée permet d'optimiser l'efficacité du soin et du bien-être. Tous ces Ingrédients combinés avec ce type de chaleur pénétrante garantissent une séance de relaxation et de détente pour votre corps et votre esprit.



#### Les bienfaits du sauna infrarouge :

Amélioration de la circulation sanguine  
Assouplissement musculaire  
Cicatrisation des tissus en profondeur  
Diminution des douleurs telles que : tendinite, entorse, arthrose, arthrite, rhumatismes...  
Amélioration de l'état de la peau en cas d'eczéma, de psoriasis, d'urticaire...  
Diminution de la cellulite  
Brûleur de calories : stimulation des métabolismes  
Renforcement du système immunitaire et élimination des toxines

*Il est conseillé de pratiquer des séances de Sauna Infrarouge de 10-15 minutes (ne dépassez pas les 20 minutes), puis de se rafraîchir sous une douche fraîche. Vous pouvez répéter l'opération plusieurs fois.*

### > Le Jacuzzi à jets massants

Le jacuzzi ou bain bouillonnant vous accueille seul(e) ou à plusieurs (jusqu'à 6 personnes). Les bouillonnements et jets de 35 à 37°C vous apportent un bien-être très réconfortant. Il sert avant tout à la relaxation, puisque les bulles et les jets d'eau chaude détendent les muscles et apaisent l'organisme. Il peut aussi être utilisé à des fins thérapeutiques.



## La Chrysalide Centre de Bien-Être

www.lachrysalide.institute - email : [contact@lachrysalide.institute](mailto:contact@lachrysalide.institute)  
4 Bellevue, le pré - 85220 La Chapelle-Hermier - Tel : 02 51 08 07 00



## SPA : Soins par l'eau

### POURQUOI ?

- ✓ Se détendre
- ✓ se dynamiser ou se relaxer
- ✓ Se faire plaisir
- ✓ Aider à la guérison des petites blessures.
- ✓ Vous détoxiner.
- ✓ Contribuer à brûler vos graisses superflues .
- ✓ Diminuer de nombreuses douleurs musculaires, articulaires et osseuses.
- ✓ Récupérer après un effort sportif.
- ✓ Améliorer la circulation sanguine.
- ✓ Stimuler votre système immunitaire.
- ✓ Vivre des moments de convivialité avec des proches

### TARIF

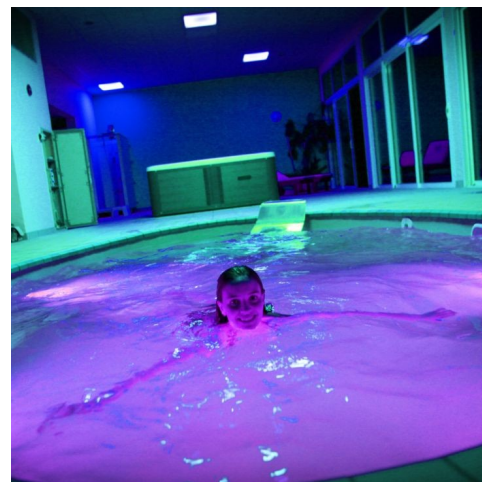
Forfait SPA Complet 2H : 30 € TTC

Abonnement 10 séances : 200 € TTC

*Repas et hébergement à proximité  
Contactez-nous pour en savoir plus*

### > Le bassin tempéré à jets dynamisants

Ce bassin de 20 m3 est non chauffé afin de vous faire profiter des bienfaits d'une alternance chaud-froid. Différents jets dynamisants sont disponibles et actionnables manuellement selon vos besoins pour vous masser ou tonifier. Vous pourrez également profiter de la nage à contre courant. Un fauteuil relaxant semi immergé à jets massants est aussi intégré au bassin.



Le SPA comporte des vestiaires, des casiers à clé, des douches et un espace détente, équipé de fauteuils réglables pour se relaxer et profiter d'un moment de détente. Une terrasse orientée sud est accessible. De la musique peut accompagner chaque séance à votre demande. Une machine à glace pillée pour se frictionner après un Sauna est disponible sur demande.



### Recommandations d'usages

Les serviettes sont obligatoires. Il est impératif d'utiliser une serviette pour ne pas avoir la peau directement sur les bancs. En effet la chaleur favorise le développement des moisissures, champignons, etc... C'est pourquoi l'entretien journalier dans le SPA est effectué après chaque séance. Les serviettes, si vous n'en avez pas lors de votre visite, vous seront fournies à l'accueil.

Il est important de bien s'hydrater avant et après chaque séance. La sudation va vous faire perdre beaucoup d'eau. Un point d'eau est disponible dans le SPA à cet effet.

Il existe des contre-indications au SPA selon votre état de santé (lésions graves et récentes, affections cardiaques, fracture récente, asthme, femme enceinte...). Il est important de bien évaluer cela avec nos thérapeutes avant de programmer la progression et l'amplitude des séances. Demander à votre médecin traitant en fonction de votre cas si cela est contre-indiqué.

### La Chrysalide Centre de Bien-Être

www.lachrysalide.institute - email : contact@lachrysalide.institute  
4 Bellevue, le pré - 85220 La Chapelle-Hermier - Tel : 02 51 08 07 00