



Parcours Jambes Lourdes & Circulation

Des jambes plus légères, un corps revitalisé.
Un parcours pensé pour relancer la circulation et retrouver une agréable sensation de légèreté.

Indiqué pour :

- Jambes lourdes,
- Station debout prolongée
- Fatigue circulatoire

Objectifs :

- Relancer la circulation
- Soulager la sensation de lourdeur
- Apporter de la légèreté

1. Piscine intérieure (jets ciblés)

25 minutes

Les jets massants accompagnent la circulation et libèrent la sensation de lourdeur. Nage ou marche dans le bassin.

Effets ressentis:

Jambes plus légères, circulation relancée, confort immédiat.

2. Bain froid 8°

1 minute

Le froid stimule intensément la circulation et tonifie les tissus.

Effets ressentis:

Activation circulatoire puissante, sensation de légèreté immédiate, coup de fraîcheur revitalisant.

3. Douche Sensorielle

5 minutes

L'alternance chaud/froid réveille la circulation sans agresser le corps.

Effets ressentis:

Stimulation douce, sensation de fraîcheur, énergie retrouvée.

4. Grotte de Sel

20 minutes

Un moment de calme pour prolonger les bienfaits du parcours. La lumière rouge et l'infrarouge agissent sur la circulation.

Effets ressentis:

Apaisement, équilibre corporel, légèreté durable.

Le Conseil du Thérapeute

Pour optimiser l'effet du parcours

- Massage Drainant Jambes 45 minutes – 130.00 CHF
Pour des jambes plus légères, moins gonflées et pleines de vitalité.