

## Parcours Récupération Sportive

Un parcours réparateur, pensé pour détendre les muscles sollicités, accélérer la récupération après l'effort et redonner au corps légèreté.

Indiqué pour :

- Fatigue musculaire
- Courbatures
- Tensions post-effort
- Récupération après activité sportive

Objectifs :

- Favoriser la récupération
- Diminuer les tensions et les courbatures
- Relancer la circulation et l'oxygénation des tissus

### 1. Piscine extérieure

20 minutes

*Plongé dans une eau à 34° face aux montagnes, le corps se relâche instantanément. Les jets massants du jacuzzi dénouent les muscles sollicités tandis que la chaleur stimule la circulation sanguine.*

Effets ressentis:

*Diminution des tensions musculaires, activation de la circulation, sensation de légèreté dans les jambes.*

### 2. Sauna

10 minutes

*La chaleur sèche pénètre en profondeur, favorisant la dilatation des vaisseaux et l'élimination des toxines accumulées après l'effort.*

Effets ressentis:

*Relâchement musculaire profond, amélioration de la souplesse, préparation idéale au froid.*

### 3. Bain Froid 8°

1 minute

*L'immersion à 8° crée un choc thermique bénéfique : les tissus se raffermissent et l'inflammation diminue.*

Effets ressentis:

*Réduction des inflammations, récupération musculaire rapide, boost d'énergie et de vigilance.*

### 4. Piscine intérieure

20 minutes

*Dans une eau à 32°, les jets ciblés des mollets jusqu'au dos favorisent un drainage en douceur tout en apaisant les muscles fatigués.*

Effets ressentis:

*Jambes plus légères, circulation relancée, détente articulaire.*

### 5. Grotte de Sel

20 minutes

*Dans une atmosphère minérale et silencieuse, le corps intègre les bienfaits du parcours. La respiration devient plus ample, l'organisme se régénère.*

Effets ressentis:

*Apaisement global, soutien du système immunitaire, récupération complète sans surmenage.*

### • Bain de Flottaison

30 minutes – 85.00 CHF

*Le poids du corps disparaît, soulageant les articulations, le sel d'Epsom détend muscles et nerfs.*

### Le Conseil du Thérapeute

*Pour optimiser l'effet du parcours*

- Massage Musculaire 60 minutes – 170.00 CHF
- Pour détendre les muscles en profondeur, soulager les tensions et favoriser une récupération optimale.*