



## Parcours Respiration & Voies Respiratoires

Inspirer pleinement, se sentir libre.  
Une expérience dédiée au confort respiratoire  
et à la sensation de fraîcheur intérieure.

Indiqué pour :

- Congestion
- Respiration courte
- Fatigue respiratoire
- Environnement urbain
- Stress

Objectifs :

- Libérer la respiration
- Améliorer le confort respiratoire
- Apaiser le corps

### 1. Hammam

20 minutes

*La chaleur humide et l'eucalyptus libèrent la respiration et détendent le haut du corps.*

Effets ressentis:

*Respiration plus fluide, dégagement des voies respiratoires, sensation d'ouverture.*

### 2. Grotte de Sel

25 minutes

*L'air sec et salin crée une atmosphère propice à une respiration plus libre et profonde. Potentialisé avec des exercices respiratoires de cohérence cardiaque : 5 secondes d'inspiration suivies de 5 secondes d'expiration*

Effets ressentis:

*Confort respiratoire, apaisement, sensation de purification.*

### 3. Piscine extérieure

20 minutes

*Un bol d'air frais couplé à la chaleur de l'eau qui invite à ralentir pour une détente profonde.*

Effets ressentis:

*Oxygénation, relaxation globale, bien-être intérieur.*

### 4. Douche Sensorielle

5 minutes

*Une touche finale fraîche pour repartir léger et revitalisé.*

Effets ressentis:

*Sensation de netteté, énergie douce, esprit claire.*

### Le Conseil du Thérapeute

*Pour optimiser l'effet du parcours*

- Massage Relaxant 60 minutes – 160.00 CHF  
*Les manœuvres enveloppantes apaisent le système nerveux et favorisent une respiration plus lente et plus ample.*
- Réflexologie Plantaire 60 minutes – 175.00 CHF  
*Les pressions sur les zones réflexes aident à soutenir l'équilibre respiratoire et la détente globale.*

- Chromothérapie 50 minutes – 130.00 CHF  
*Le jaune lime favorise les excrétions et dégonctionne les muqueuses.*