

## Parcours Stress, Fatigue & Troubles de Sommeil

Ralentir, respirer, s'abandonner au calme.  
Un rituel pensé pour apaiser le système nerveux,  
relâcher les tensions et préparer le corps à un sommeil réparateur.

Indiqué pour :

- Stress chronique
- Fatigue mental
- Sommeil léger

Objectifs :

- Apaiser le système nerveux
- Favoriser l'endormissement
- Relâcher les tensions accumulées

### 1. Hammam

25 minutes

*La vapeur chaude et parfumée enveloppe le corps comme un cocon. Le rythme ralentit, l'esprit s'apaise, les voies respiratoires se dégagent.*

Effets ressentis:

*Relâchement des tensions, respiration apaisée, début du lâcher-prise.*

### 2. Piscine intérieure

20 minutes

*Les jets massants délient le dos et la nuque, zones marquées par le stress. Le corps se laisse porter.*

Effets ressentis:

*Détente profonde, sensation d'enveloppement, apaisement mental.*

### 3. Grotte de Sel

25 minutes

*Un espace hors du temps où la respiration devient lente et profonde. Le mental se pose, le corps s'abandonne.*

Effets ressentis:

*Apaisement durable, réduction de la fatigue nerveuse, préparation naturelle au sommeil.*

### 4. Douche Sensorielle

5 minutes

*Une stimulation légère des sens pour conclure le parcours en douceur.*

### 4b. Sauna 5–7 min. + Bain froid

*La chaleur suivie d'une traversée du bassin d'eau froide pour une stimulation plus profonde, suivie de repos sur un transat de 20 minutes.*

Effets ressentis:

*Sensation de clarté, calme intérieur, bien-être prolongé.*

## Le Conseil du Thérapeute

*Pour optimiser l'effet du parcours*

- Soin Signature 105 minutes – 250.00 CHF  
*Un soin vibratoire pour se recentrer, s'ancrer et apaiser corps et esprit.*
- Chromothérapie 45 minutes – 130.00 CHF  
*Les couleurs agissent sur le système nerveux, rééquilibrent l'énergie et favorisent un sommeil réparateur.*