



L'HÉLIOS
HÔTEL & SPA

BIEN-ÊTRE & RELAXATION

LE SAUNA INFRAROUGE



Les bienfaits

Vitalité

Apporte de l'énergie en cas de stress ou de risque de burn-out

Anti-douleurs

Réduction des douleurs dorsales et articulaires

Détox et perte de poids

Augmentation du métabolisme et de l'élimination de graisses

Beauté

Anti-âge, raffermissement et rajeunissement de la peau

Le +

Sauna individuel doux, ménageant le cœur et la circulation

Séance de 30 min

30€

5 séances de 30 min

135€

LE LIT DE FLOTTAISON



Les bienfaits

En flottaison, le corps est totalement soulagé de la gravité et ne pèse plus qu'environ 1/7^e de son poids.

C'est une sensation unique, extrêmement apaisante et relaxante.

Les sensations sont proches de celles du fœtus, elles plongent l'utilisateur dans une détente profonde et régénératrice.

Toute la musculature du corps est soulagée et la chaleur déclenche la sécrétion d'endorphine qui apaise le système nerveux.

Séance de 30 min

30€

5 séances de 30 min

135 €

LA LUMINOTHÉRAPIE



Les bienfaits

Lutte contre :

La dépression saisonnière liée aux jours qui raccourcissent et les troubles du sommeil

Décalage horaire

La durée de réadaptation peut-être divisée par 3

Boulimie et anorexie

Réduit le cortisol impliqué dans l'embonpoint

Fatigue chronique

Redonne de la vitalité et favorise la bonne humeur

Séance de 30 min

20 €

5 séances de 30 min

90 €