



Partagez un vrai moment de plaisir et de convivialité dans notre Spa Harmony !

- Notre jacuzzi situé à l'extérieur sur la terrasse a une capacité d'accueil de **6 personnes** pour un confort optimal et jusqu'à 8 personnes pour un confort modéré. On se doit de suivre certaines règles afin de profiter de tous les bienfaits d'un bain et respecter le règlement du gîte (**voir ci-dessous**).
- Une séance de SPA est de 15 à 30 minutes pour une moyenne de **20 minutes**. Plus la température est élevée, plus les séances doivent d'être courtes. Une fois dans l'eau, vous devez respecter les positions dans les places pour profiter pleinement des bienfaits. Depuis des millénaires, l'homme utilise l'eau chaude pour ses qualités thérapeutiques. Les buses d'hydro massage permettent d'obtenir des massages précis et efficaces. Cette association apaise le corps comme l'esprit, la santé et le mental.
- Le spa apporte à ses utilisateurs une dose de bien-être et de détente. Le spa est relaxant car il stimule la production d'endorphines par l'organisme, qui ressemblent aux opiacés, et sont un calmant naturel (antidouleur) et procurent une sensation de bien-être.
- L'effet de l'eau chaude sur la circulation du sang permet à l'endorphine et aux autres substances nutritives d'accéder aux cellules endommagées. De par son action, la pression artérielle baisse et les tensions sur le cœur et autres organes diminuent.
- Le spa est relaxant car il stimule la production d'endorphines par l'organisme. Ces dernières ressemblent aux opiacés, elles sont un calmant naturel (antidouleur) et procurent une sensation de bien-être. C'est pourquoi on appelle l'endorphine « l'hormone du bonheur ».
- L'effet de l'eau chaude sur la circulation du sang permet à l'endorphine et aux autres substances nutritives d'accéder aux cellules endommagées. De par son action, la pression artérielle baisse et les tensions sur le cœur et autres organes diminuent.

RÈGLEMENT D'UTILISATION DU JACUZZI

- Douche **OBLIGATOIRE** avant de prendre un bain dans le Jacuzzi.
- Il faut deux personnes pour ouvrir et fermer la capote du Jacuzzi.
- Il faut toujours vérifier la température de l'eau idéale entre 34°C et 38°C.
- Il est déconseillé de rester au-delà de 20 minutes dans le Jacuzzi.
- Il est formellement interdit aux enfants non accompagnés.
- Femmes enceintes, diabétiques : bain déconseillé au-delà de 30°C.
- Douche conseillée après chaque bain.

L'EAU DU JACUZZI EST CHANGÉE SYSTEMATIQUÉMENT POUR CHAQUE LOCATION ET ENRICHIE DE PASTILLES DE BROME DÉSINFECTANTES.

LES BIENFAITS DU SPA

- Le spa stimule la circulation sanguine, dénoue les tensions musculaires (et émotionnelles !), soulage les articulations, relâche les muscles, tonifie la peau, apaise les douleurs, facilite la digestion, élimine les toxines, booste l'apport d'oxygène vers les différentes cellules du corps, relaxe...
- Le spa est donc bénéfique contre les courbatures, les rhumatismes, l'arthrite, les douleurs de dos, les traumatismes musculaires (tendinites, articulations douloureuses ou muscles endoloris), les migraines, l'hypotension ou l'hypertension, les varices, la surcharge pondérale, la cellulite... Il aiderait même les personnes souffrant de diabète type 2 (en réduisant le taux de sucre dans le sang)). Mais il aide aussi à combattre les insomnies, le stress, la dépression, il régule le sommeil (sommeil profond garanti après une séance de spa)...
- Il faut savoir que les bienfaits du spa ne sont pas que ponctuels. Les effets d'une bonne séance de spa peuvent durer quelques jours.
- Le spa est de plus en plus utilisé par les sportifs car il les aide à récupérer plus rapidement après un entraînement intensif (car augmente la circulation sanguine et élimine les toxines et l'excès d'acide lactique sur les muscles).

Photos: Le clos de la Saugeure



A LIRE ATTENTIVEMENT

La pratique du SPA n'est pas sans conséquence pour la santé selon les individus.

Nous invitons les usagers à la prudence et à se renseigner sur cette pratique auprès de leur médecin. Si vous avez des soucis de santé (problèmes cardiovasculaires, diabète, obésité...), demandez conseil avant d'utiliser le SPA.

En cas de lésions cutanées évitez d'utiliser le SPA.

TOUTE DÉGRADATION DU JACUZZI, LE NON RESPECT DU RÈGLEMENT ENTRAINERONT L'ENCAISSEMENT TOTAL DE LA CAUTION. DES FRAIS DE NETTOYAGE POURRONT ÊTRE FACTURÉS AU(X) LOCATAIRE(S).