

O PETIT SPA

FONCTIONNEMENT ET REGLEMENT DE L'ESPACE DÉTENTE

Nous vous souhaitons de profiter avec plénitude, bienveillance et en toute intimité de l'espace détente. Nous mettons à votre disposition cet espace de détente privé et son utilisation nécessite quelques règles strictes concernant le respect des lieux, l'hygiène et la sécurité.

L'espace détente comprend :

- * Une douche
- * Un sauna Infrarouge de 2 places si vous préférez la chaleur sèche
- * Un hammam de 2 places si vous préférez la chaleur humide
- * Un jacuzzi de 3 places, (2 allongées et 1 assise)

Ouverture de 9h à 20h .

O petit Spa se réserve le droit de modifier ces horaires.

Nous vous proposons aussi plusieurs sortes de cafés, de thés et de l'eau aromatisée.

Peignoir, sandales et serviettes sont fournis par O Petit Spa

Une tenue est obligatoire : maillot de bain et slip de bain ou short de bain mi-cuisse pour les hommes sont autorisés.

Le spa est accessible aux personnes de plus de 16 ans, les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte.

Avant de pénétrer dans le sauna, le hammam et surtout le jacuzzi vous devez obligatoirement passer sous la douche, gel ou savon est mis à votre disposition.

Pour le confort, l'hygiène et la sécurité de tous, le port de chaussures de plage est obligatoire dans toutes les zones bien-être. Il ne doit pas être introduit d'animaux.

LE JACUZZI

L'alliance entre le bain bouillonnant et l'hydro massage, vous permet de vous détendre dans une eau chaude tout en profitant de l'efficacité du massage au jet. Venez découvrir notre spa, l'hydro massant diminue la pression sur les articulations. Les personnes souffrant d'arthrose seront soulagées grâce à la flottabilité du corps dans l'eau. Les jets massent les muscles tout en douceur afin d'éliminer les toxines et activent la circulation sanguine. Enfin l'eau chaude améliore la qualité du sommeil.

La balnéothérapie a également un impact sur les troubles digestifs, la cellulite, les migraines, les jambes lourdes. Sans oublier un effet raffermissant des tissus et notamment de la peau.

L'accès du bain bouillant est interdit aux porteurs de lésions cutanées suspectes. Les pansements sont interdits.

Afin de garantir une hygiène irréprochable, il est obligatoire de se doucher à l'eau savonneuse et de bien se rincer avant de rentrer dans le jacuzzi.

Du gel ou savon est à votre disposition dans l'espace.

Bien se rincer avant de rentrer dans le bain, frottez bien vos pieds.

Les cheveux longs doivent être impérativement attachés, un bonnet de bain peut être demandé pour les Dreadlocks, on peut interdire l'entrée pour ceux-ci.

En cas de dégradation du matériel ou d'utilisation de savon dans le jacuzzi, les réparations des dégâts seront à la charge du client.

Accès pour les personnes à mobilité réduite :

L'accès du jacuzzi est déconseillé, néanmoins il est possible à condition qu'une ou deux personnes habilitées puissent lui permettre l'accès sans danger au bain bouillonnant.

L'accès de cet accompagnant sera facturé à 50 %.

LE HAMMAM

L'origine du hammam se trouve en Orient. Cela signifie « qui répand la chaleur » ou « eau chaude ». En effet il s'agit d'un bain de vapeur à 50° et saturé à 100% d'humidité.

Ce bain de vapeur prolongé permet de détendre tous les muscles de votre corps, de nettoyer votre peau et d'éliminer ainsi toutes les toxines de votre organisme. La vapeur combinée aux huiles d'eucalyptus et menthe dont les propriétés sont reconnues pour être apaisantes et décongestionnés aide à se libérer l'esprit et à lâcher prise.

Alterner ces bains de vapeur et les douches fraîches vous permettront de relancer la circulation sanguine et de tonifier votre peau.

La douce chaleur humide entre 55 à 70° vous enveloppe, active la circulation du sang et vous procure une relaxation bienfaisante.

Dans l'intimité du hammam, vous oubliez le quotidien et laissez votre esprit vagabonder librement entourer de doux nuages de vapeur

La vapeur vous nettoie aussi en profondeur, votre peau devient douce et souple. Cette sensation de propreté et de souplesse vous fera revivre corps et âme.

Pour favoriser votre confort et votre intimité, le hammam est privatisé. Une coupelle de savon noir gommage traditionnel marocain est mise à votre disposition.

L'accès est réservé aux personnes qui n'ont pas de problème d'hypertension artérielle, de problème cardiaque, ne souffrant pas de maladie contagieuse.

Il est interdit aux femmes enceintes.

Un certificat médical datant de moins d'un mois peut être demandé ou la signature d'une décharge.

Une séance de hammam ne doit pas excéder 20 minutes. Il est conseillé de commencer par une séance de 8 à 12 minutes et se rafraîchir sous la douche, puis une autre séance de 8 à 12 minutes et finir par une douche rafraîchissante.

N'oubliez pas de boire suffisamment afin de compenser la perte d'eau.

Accès pour les personnes à mobilité réduite:

Les personnes à mobilité réduite ont la possibilité d'accéder au hammam si elles sont accompagnées d'une personne habilitée à les aider. L'accès de cet accompagnant sera facturé à 50 %.

LE SAUNA INFRAROUGE

Médicalement, les bienfaits du sauna sont démontrés. Le sauna infrarouge est utilisé depuis de nombreuses années par le corps médical.

En effet, il diminue les raideurs des articulations ainsi que les toux en cas de bronchites, accélère le processus de guérison en cas de maladie et d'infection et assure une meilleure protection contre les rhumes et les gripes et autres virus. D'autres études montrent également son efficacité contre les maladies dermatologique comme l'eczéma, le psoriasis ou l'urticaire

Il possède également un effet d'entraînement du muscle cardiaque et permet la perte de poids et des cellules.

Entrez dans votre cabine de sauna et sentez instantanément les bienfaits des huiles essentielles vous envahir.

La sensation de se purifier le corps et l'esprit prendra le dessus sur toute autre pensée.

Vous vous doucherez sous la douche prévue à cet effet et vous vous sécherez soigneusement.

La programmation étant faite, il est interdit de toucher aux réglages de la cabine.

Pour des raisons d'hygiène, une serviette est placée sur le banc du sauna

La séance se pratique en deux temps: Après une première session de 8 à 12 minutes, vous sortirez de la cabine pour vous détendre et/ou vous rafraîchir sous la douche 2 à 3 minutes puis vous procéderez à la deuxième session pendant 2 à 12 minutes en ne restant que si vous vous sentez bien.

En sortant du sauna vous devez boire beaucoup d'eau.

Passez sous la douche après chaque séance avant de rentrer dans une autre cabine

L'utilisation de l'ensemble des prestations de l'espace détente se fait sous l'entière responsabilité des clients dans le cas ou ceux-ci passeraient outre les interdictions ou s'ils dérogeraient aux prescriptions ci-dessus.

Merci