



Les Bénéfices

- Désintoxication du corps et de l'esprit,
- Libération de la tension nerveuse,
- Rééquilibrage naturel des conditions psychophysiques,
- Diminution de la cellulite



Château de La Fromental
Chambres et table d'hôtes
de charme
15140 Fontanges

 04 71 40 77 20

Fax : 04 71 40 75 28

www.chateaulafromental.com

chateau@lafromental.com



Parc des Volcans d'Auvergne
15140 Fontanges

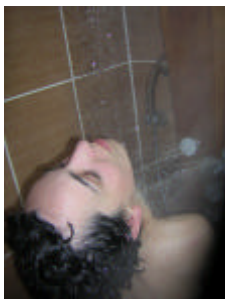


Espace Bien-Être

Le lieu:

Dans une aile du bâtiment, avec vue sur les volcans et cascade, la salle « Fontaine des Anges »

- Un sauna 3 places vitré (luminothérapie , musique douce, avec un lecteur CD)
- Douche à multi-jets



Le déroulement

Le sauna chaud vous attend avec un seau d'eau parfumée aux huiles essentielles. Entrez d'abord dans la douche à multi jets, réglez la température de l'eau* avec les robinets thermostatiques. Ensuite pénétrez dans le sauna, *c'est la façon idéale pour favoriser l'ouverture des pores de la peau et susciter la relaxation musculaire.* Arrosez le réchaud (un hygromètre vous renseigne sur le taux d'humidité)

La température indiquée par un thermomètre varie selon vos désirs de 50° à 100° C . La durée idéale est entre 8 mn à 15mn. Allongez-vous sur la banquette pour profiter de la chaleur de façon uniforme... et des bienfaits de la luminothérapie (cabine équipée de diodes électroluminescentes)

Vous sentirez une sensation de calme grandir en vous. Puis prenez une douche fraîche.... épongez-vous..... retournez une seconde fois au sauna.....

Pour obtenir le résultat optimum, soyez tranquilles et décontractés, les effets positifs de la chaleur profiteront à tout votre système cardiovasculaire.....

Un petit somme dans votre suite spacieuse..
..Au réveil vous aurez l'impression de revivre.....



Les soins

Dans votre suite sur rendez-vous

Massage par un kinésithérapeute diplômé : séance de 40 minutes

Coiffeuse,

manucure,

pédicure.