

LES SURPRENANTS AVANTAGES DU SPA

Après une longue journée de travail, il existe peu de choses plus relaxantes que de se prélasser dans un spa.

Une fois le stress de la journée estompé, vous constaterez que le spa procure bien d'autres bienfaits.

Le temps passé chaque jour dans votre spa peut contribuer à votre bien-être général, réduire vos douleurs et courbatures et même améliorer vos rapports avec les autres.

DU TEMPS EN FAMILLE



Se déconnecter pour mieux se reconnecter à l'essentiel

Plonger dans un spa peut vous aider à mettre votre esprit (et votre smartphone) au repos, à vous déconnecter de la technologie et à vous reconnecter avec ce qui compte vraiment.

Avantage

Éloigner les distractions et se reconnecter avec ses proches.

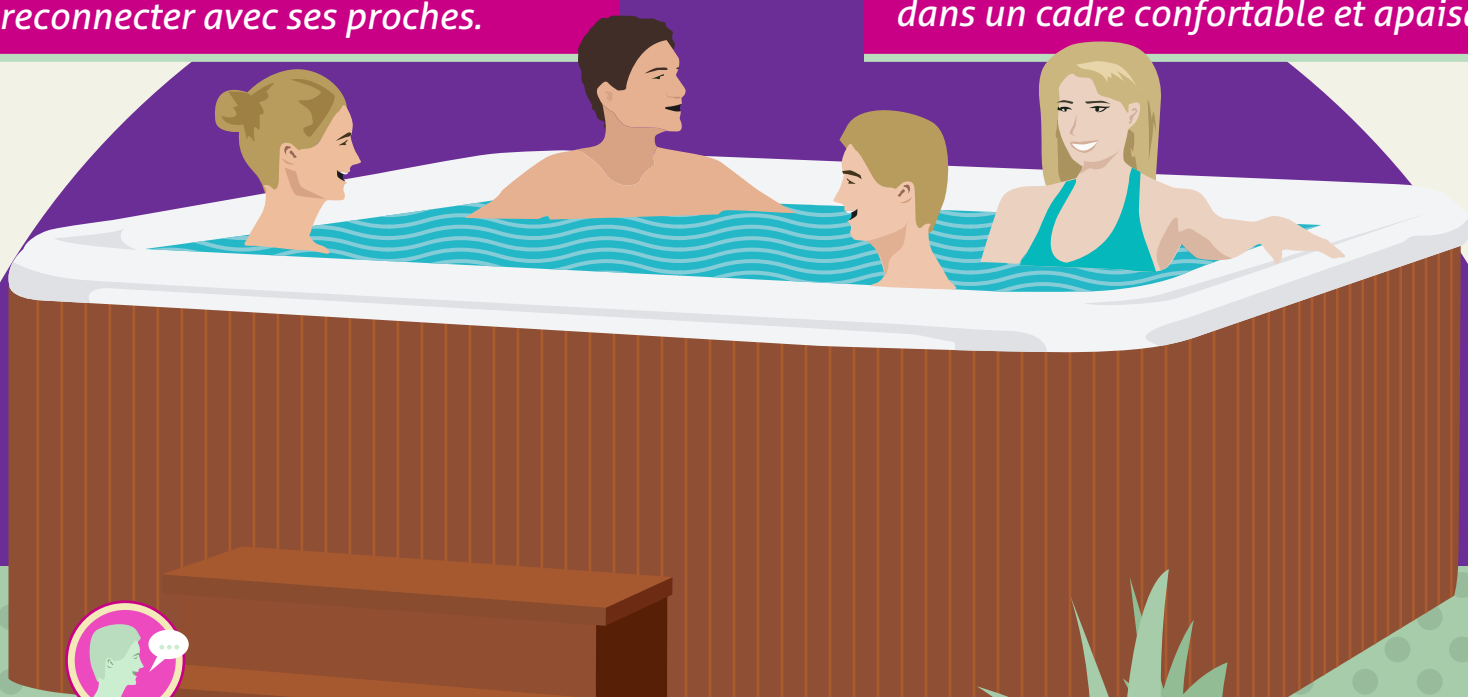


S'ouvrir aux autres

Les spas favorisent une relaxation active qui vous encourage à mieux vous connaître et à vous ouvrir aux autres.

Avantage

Vous aurez envie de partager et de profiter de conversations plus profondes dans un cadre confortable et apaisant.



Se reconnecter l'un avec l'autre et avec ce qui nous entoure

Vous baigner permet à votre esprit de vagabonder et de se reconnecter avec l'environnement autour de vous.

Avantage

Se prélasser en profitant de la beauté de la nature tout en partageant des moments en famille.

BIEN-ÊTRE



Augmenter le bien-être général

La pression et la force du jet massant peuvent contribuer à :



Améliorer la circulation*



Augmenter le taux de globules blancs



Optimiser l'amplitude des mouvements

*Source : Johnston UNC Health Care

Avantage

Soulager et guérir le corps à de multiples niveaux.



Atteindre un état idéal

En se baignant dans un spa, notre corps se remémore son état fœtal, primitif et familial.

Avantage

Se relaxer et trouver l'équilibre.



Améliorer votre entraînement

D'après SportsMD, un bain chaud peut améliorer la souplesse des muscles et ainsi faciliter les étirements.

Avantage

Optimiser l'efficacité des exercices physiques et l'amplitude des mouvements.



Améliorer sa condition cardiaque

La flottaison et l'immersion dans l'eau chaude peuvent contribuer à réduire les effets des facteurs de risques cardiovasculaires.

Avantage

Stimuler votre cœur et réduire le stress en 10 minutes à peine.



Dormir une nuit complète

Une étude médicale du New York Hospital-Cornell Medical Center a démontré qu'un bain avant d'aller au lit augmentait votre température corporelle. Lorsque vous sortez de l'eau, votre température baisse, envoyant à votre corps le signal qu'il est temps de dormir.

Avantage

S'endormir plus facilement.

RÉDUCTION DES DOULEURS



Soulagement des douleurs articulaires

Une recherche scientifique sur la douleur indique que les soins à base d'eau chaude peuvent :



Contribuer à atténuer les douleurs articulaires



Réduire les inflammations au niveau des articulations

Rétablir et préserver la force et la souplesse des articulations (si réalisés régulièrement)

Avantage

Améliorer la résistance de vos articulations.



Réduire les douleurs dorsales

D'après Cancer.org, le European Journal of Applied Physiology et Spine-Health.com, se relaxer dans un spa peut :



Soulager le poids sur vos articulations



Favoriser la libération d'endorphines

Supprimer les messages de douleur envoyés au cerveau

Avantage

Atténuer le stress et l'inconfort

Sources

- <http://www.health.com/health/condition-article/0,,20189095,00.html>
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9322266>
- http://www.sportsmd.com/SportsMD_Articles/id/366.aspx#sthash.UVhGUOSk.dpbs
- <http://johnstonhealth.org/2012/03/5-tips-to-improve-circulation/>
- <http://unh.edu/health-services/ohep/practices/hydrotherapy>
- <http://www.webmd.com/balance/stress-management/tc/hydrotherapy-topic-overview>
- <http://www.arthritistoday.org/about-arthritis/arthritism-pain-pain-relief-warm-water-therapy.php>
- <http://www.cancer.org/treatment/treatmentsandsideeffects/complementaryandalternativemedicine/manualhealingandphysicaltouch/hydrotherapy>
- <http://www.lef.org/Magazine/2008/8/A-Scientific-Solution-to-Unsightly-Cellulite/Page-01>
- <http://link.springer.com/article/10.1007/s00421-007-0469-9>
- <http://www.webmd.com/cold-and-flu/cold-guide/cold-remedies>
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14564334>
- <http://www.ahjonline.com/article/S0002-8703%2803%2900314-4/abstract>