LES TERRASSES DE SAUMUR
HÔTEL - RESTAURANT - SPA

Notre Espace bien être

Ouvert de 9h00 à 21h00 sur réservation

- **Les Bienfaits du Hammam avec Luminothérapie et Huiles Essentielles :**

La vapeur (46°C) fait monter la température de votre corps et dilate vos vaisseaux, améliorant ainsi l'élimination des toxines, les douleurs musculaires sont apaisées. La chaleur ouvre les pores nettoyant ainsi la peau en profondeur, et l'ouverture des sinus facilite la respiration.

- **Les Bienfaits du Sauna :**

L'air chaud (70-80°C) purifie l'organisme, surtout après un effort physique comme la musculation ou le cardio-training. Il renforce également les défenses naturelles, notamment pour lutter contre le stress et les infections. Il dynamise le système circulatoire et exerce une action tonifiante sur la peau.

- **Les Bienfaits du Bain Nordique :**

C'est un moment Hors du temps, la chaleur du bain (38°C) détend le corps et permet de relâcher la pression en stimulant les endorphines. Après avoir pris le chaud dans le bain nordique pendant 20 minutes, il est conseillé de prendre une douche très fraiche ou de se plonger dans l'eau froide. De par l'alternance entre le chaud et le froid, votre corps va transpirer et travailler à éliminer les toxines. Boire de l'eau avant, après et pendant est essentiel pour favoriser l'élimination des toxines qui circulent dans le corps.

Contre-indication : Bien qu'ayant de nombreux bienfaits sur le corps, le hammam, le Sauna, et le bain Nordique sont contre indiqués en cas de troubles circulatoires et asthmatiques et également pour les personnes souffrant de troubles respiratoires ou ayant des problèmes de circulation sanguine ou maladie de peau.

Déconseillé aux femmes enceintes et interdit aux enfants de -16 ans

Massages bien être aux huiles essentielles sur réservation uniquement

- *Solo 60 min à 80€*
- *Duo 30 min chacun, à 80€ (2 massages à suivre de 30 minutes)*

Important: les massages doivent être réservés avant votre arrivée. Le paiement doit être effectué en chèque ou espèces directement à la masseuse après la prestation.

Our Wellness Area

The wellness area is open from 9:00 am to 9:00 pm
with booking

- **The Benefits of Light Therapy and steam bath with essential oils:**

Steam (46 ° C) raises the temperature of your body and dilates your vessels, improving the elimination of toxins, muscle pain subsided. The heat opens the pores and cleans the skin deep, and the opening of the sinuses facilitates breathing.

- **The Benefits of Sauna:**

The hot air (70-80 °C) purifies the body, especially after physical exercise such as weight lifting or cardio training. It also strengthens the natural defenses, including the fight against stress and infections. it stimulates the circulatory system and has an invigorating effect on the skin.

The Benefits of the Jacuzzi :

The Hot Water (38°) relaxes the body and allows to release the pressure by stimulating the endorphins. After 20 minutes of warmth in the Nordic bath, it is recommended to take a very cool shower or to immerse yourself in cold water. By alternating between hot and cold, your body will sweat and work to eliminate toxins. Drinking water before, after and during is essential to promote the elimination of toxins that circulate in the body.

Strictly forbidden for pregnant women and children -16 years

Wellness massages with essential oils on booking only

- *Solo 60 min 80 €*
- *Duo 30 min each for 80 € (2 massages to follow 30 minutes)*

Our masseuses are independent and professional and massages have no therapeutic value in the wellness center Saumur Hotel.

Important: **Massages must be booked before arrival.**

Payment must be made in cash or check directly to the masseuse after your massage