

Hotel

★★★★
San Ramón

del Somontano

SPA:

Douche bithermique Spray avec des essences.

Douche écossaise thermique.

Sauna sec arômes.

bain turc.

Thérapie par les couleurs Salle de détente, chute d'eau douce, chaises longues chauffées thermique.

3 cabines pour les différents types de massage et d'aromathérapie.

piscine Cromoterapia, Jets, et massage Geiser, massage sous la pluie col de l'utérus, système de nage à contre-courant, et le tout accompagné par la musique de différents milieux.

Costumes.

Chapeaux, pantoufles et peignoir de bain

douches bi-thermique

Les sentiments bi-thermique douches sont un élément traditionnel dans tous les centres de villégiature et spa.

réactive la circulation sanguine, rafraîchit, assouplit, le parfum, les tons de peau de notre corps, et nous aide à trouver l'équilibre entre le corps et l'esprit.

douche thermique (eau chaude et froide).

Cycles associe l'eau chaude et froide à la hausse au début des pieds, en passant par la taille et des épaules pour se rendre à la tête. Après un massage équilibre le système circulatoire. Recommandé pour la finition inévitable après le traitement thermique, et de fournir la meilleure protection.

Douche bithermique Spray - Mist aromatisé aux huiles essentielles.

Cycles associe l'eau chaude et froide à l'exception que, au moment de la réception de froid soluble dans l'eau des huiles aromatiques contribue également. Les huiles ont été dilués avec de l'eau froide ne modifie pas son principal avantage est destiné à améliorer le système circulatoire à fournir le meilleur bien-être.

BAIN TURC

Le bain turc ou de la vapeur, aussi appelé Hamman (bain, en arabe), a été pratiqué depuis des millénaires. Il s'agit d'un bain de chaleur humide où la température n'est pas uniforme dans le sol entre 20 et 25 degrés, de cinq pieds environ 40 degrés et 50 degrés à la hauteur de la tête. Il a également une humidité relative de 99%, ce qui provoque le classique «brouillard».

Dans ces habitats, la chaleur est produite en raison de l'eau chaude circulant dans les tuyaux et radiateurs dans les murs des chambres.

Avantages

- La chaleur est soumise à des forces du corps que vous pouvez accélérer vos fonctions métaboliques, augmentation de la ventilation, l'accélération de la circulation sanguine et la stimulation des systèmes nerveux et hormonal, ce qui entraîne une amélioration globale de la santé.
 - Permet une meilleure oxygénation et la régénération des tissus. Contribue à ralentir le processus de vieillissement de la peau.
- La vapeur produit une expansion équilibrée des pores et donne une transpiration abondante, en plus d'éliminer les toxines et les impuretés, stimule la circulation sanguine.
- Avec l'expansion des pores de la peau, la vapeur permet un nettoyage profond et durable qui laisse la peau lisse et veloutée.
- D'un point de vue thérapeutique du bain turc hydratantes les voies respiratoires, expectorant pour rhume, la toux et l'enrouement. Il aide également à lutter contre la bronchite, la sinusite et d'autres affections respiratoires.
 - Les poumons et tout son système bronchique accroître leur capacité d'échange d'oxygène et la ventilation générale.
 - Détend le système nerveux., Donc, est très bénéfique des résultats pour toutes les personnes qui souffrent de stress, anxiété, dépression, etc
- Adapté pour les adolescents souffrant d'acné. et pour les hommes, parce que lisse et adoucit la peau, ce qui facilite le rasage.
- Il est moins stressant pour le corps comme le sauna, malgré l'effet psychologique de «fardeau» pour produire le «brouillard».

Sauna à vapeur

Le sauna est caractérisé par une chaleur sèche comprise entre 80 ° C à 90 ° C et une humidité relative très faible, ce qui n'est que de 15%. Les saunas sont pris dans le bois scellé trimestre, avec des étapes pour se reposer, le plus haut, plus la chaleur, dans laquelle la température est obtenue par chauffage dans un lieu de non rochers de grès, alimenté par un chauffage électrique, pour atteindre le filament.

Avantages

- Exercices sur le système cardiovasculaire. La température élevée provoque une augmentation du métabolisme et renforce le muscle cardiaque due à la chaleur dilate les vaisseaux sanguins et augmente la fréquence cardiaque.
- Élimine les toxines. Ouvre les pores et nettoie la peau des impuretés. Par la

transpiration, le corps élimine, entre autres déchets ", les métaux lourds (plomb, mercure, zinc, nickel, cadmium ...), l'alcool, la nicotine et de sodium.

- Amélioration de la respiration. Aide à dégager les voies respiratoires. mucus plus fluide qui peuvent exister dans les bronches. En cas de rhume ou de froid, après une session, vous remarquerez une grande amélioration. Il est prouvé que les patients souffrant de maladie pulmonaire obstructive transitoirement améliorer la fonction pulmonaire.
 - Amélioration de maladies communes. La combinaison de la chaleur du corps, améliorer la circulation, libère des endorphines et de se réchauffer raideur des articulations soulage la douleur et l'inconfort. Un corps chaud est moins sensible à la douleur. A un effet positif sur le système locomoteur et de l'état psycho-affectif, en plus de soulager les douleurs arthritiques.
 - Préparer le corps pour d'autres traitements thérapeutiques et de beauté. Après un sauna, état de la peau et les muscles est idéal pour se soumettre à un massage ou tout traitement comportant l'application d'un produit (cellulite, l'obésité, l'hydratation de la peau en profondeur)
 - Autres applications. Il aide les muscles à récupérer après l'exercice du corps, de réduire les dépôts de la cellulite et la graisse. Il est également utile en cas d'entorses, névralgies, spasmes musculaires, une raideur articulaire et de l'ensemble des troubles musculosquelettiques.

SALLE RELAX - THERAPIE

chaises chauffants - THERAPIE

La touche finale pour se détendre après application d'un traitement.

Il a une température de 38 ° à la surface.

Ils sont parfaits pour se combiner avec d'autres traitements tels que saunas, bains de vapeur et les bains d'autres dans le cadre de la phase de repos dans laquelle la propriété est renforcée de l'étape précédente.