

# LES SOINS MARINS

À LA CARTE

## LES BAINS ET DOUCHES

### Bain hydromassant

15 min - 32 €

Hydromassage par eau de mer avec localisations multiples et dirigées. Stimule la circulation, tonifie les tissus.

### Douche à jet

10 min - 32 €

Douche d'eau de mer tonique et stimulante suivant le trajet musculaire du corps.

*Contre indiqué pour les femmes enceintes.*

### Douche sous affusion

10 min - 32 €

Hydromassage doux diffusant une fine pluie d'eau de mer sur l'arrière du corps par une rampe de douche.

### Douche sous-marine

20 min - 45 €

Hydromassage en baignoire d'eau de mer par jet directionnel effectué par une hydrothérapeute.

*Contre indiqué pour les femmes enceintes.*

### Hydromassage sous affusion

25 min - 49 €

Allongé sur un matelas, votre corps est balayé par une fine pluie d'eau de mer, pendant que la praticienne masse l'ensemble du corps avec une pomme de douche.

## LES ENVELOPPEMENTS

### Enveloppement d'algues

20 min - 48 €

L'enveloppement d'algues est un soin reminéralisant et détoxifiant. Il est recommandé en cas de fatigue, d'asthénie, d'excès de poids.

### Enveloppement à l'argile marine

20 min - 48 €

L'enveloppement à l'argile marine est un soin recommandé en cas de douleurs articulaires.

### Watermass

25 min

50 € la séance, 250 € les 6 séances, 500 € les 12 séances

Palper rouler à l'eau de mer et aux huiles essentielles de citron. Combat la cellulite, le relâchement cutané et soulage les tensions musculaires.

*Soin recommandé tous les 2 jours.*

*Contre indiqué pour les femmes enceintes.*

## GYMNASTIQUE AQUATIQUE

EN PISCINE D'EAU DE MER CHAUFFÉE

### Gymnastique aquatique

25 min - 20 €

Gymnastique collective en bassin d'eau de mer chauffée, dirigée par un ostéopathe. Grâce à l'apesanteur et à la température de l'eau, ce cours renforce les muscles sans provoquer de courbatures.

### Nos abonnements de cours de gymnastique aquatique

90 € les 6 séances

150 € les 10 séances

250 € les 3 mois

400 € les 6 mois

700 € les 12 mois



## POWER PLATE

Agit sur la force et la puissance musculaire, la circulation et la fonction vasculaire.

Grâce aux vibrations rapides et intenses vous travaillerez vos muscles à 97% de leur capacité contre 40% lors d'un exercice traditionnel, vous améliorerez aussi le retour veineux et tonifierez les muscles profonds des jambes en créant une vasoconstriction des veines et agirez également sur la cellulite en redessinant les muscles sous la peau.

*Contre indiqué pour les femmes enceintes*

• **A la carte** : 30 € la séance

• **Abonnements** (1<sup>ère</sup> séance OFFERTE) :

250 € les 10 séances

480 € les 20 séances

690 € les 30 séances



## UN NOUVEAU SOIN MARIN EN EXCLUSIVITE AU RICHELIEU

### L'HYDRO-RELAXATION-PROFONDE

30 min - 70 €

Cette relaxation profonde se pratique avec des écouteurs étanches et des mini bouées dans le bassin d'eau de mer. Elle vous apprend à 'respirer les vagues' ! et vous fait découvrir les secrets de l'élément essentiel de notre bonne santé au quotidien : la respiration ventrale en conscience corporelle.

Cette pratique de yoga du souffle, qui est déjà une expérience passionnante de la méditation traditionnelle, devient inoubliable avec le réglage de la pleine conscience en apesanteur dans l'eau de mer chaude. Pour lâcher prise sur le stress, les tensions et même les angoisses ordinaires.