

Gestion du stress :

Si vous en avez vraiment assez de mener une **vie stressante**, avec tout son cortège de symptômes pénibles : **mal-être, anxiété, tension, agitation, douleurs diverses etc...**

Si le **stress perturbe sérieusement votre sommeil**, votre **bien être**, mais aussi votre **travail**, et votre **vie affective**,

Si vous commencez à avoir de la **difficulté à retrouver ou à garder votre recul et votre calme** parce que vos journées sont stressantes

Si vous avez le sentiment que les **choses vous échappent et que tout va trop vite** pour vous
Si le **stress** trouble votre **concentration** et votre **mémoire**

Si vous vous sentez trop souvent **nerveux, tendu, angoissé**,

Ou encore, si vous commencez à **perdre votre santé à cause de vos problèmes de stress....**

SPA CENTER vous propose un concept inédit dans la région :

Séance de spa de thalasso de trente minutes, dans un bain bouillonnant de 53 jets + une séance de relaxation profonde.

Vous apprendrez à respirer, à relâcher toutes vos tensions, corps et esprit dans un décor zen, déconnecté de la vie trépidante.

Vous aurez aussi de multiples conseils pour apprendre à lâcher prise dans la journée, au travail, à la maison, en voiture etc...

Ainsi vous retrouverez une vie plus zen, en meilleure santé, et bien plus positive !

Les séances durent une heure et commenceront par le bain bouillonnant qui va vous masser dans l'eau pendant 30 minutes. Ensuite, la relaxation : 30 minutes Plusieurs techniques seront proposées.

Il est nécessaire d'apporter son maillot de bain et sa serviette, des chaussettes, et un bandeau de relaxation.

Pour la relaxation nous mettons à votre disposition, tapis, couvertures, et coussins.