

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 la relaxation : 30 minutes Plusieurs techniques seront proposées, ensuite, le bain bouillonnant qui va vous masser dans l'eau pendant 30 minutes.

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.

Cette formule inédite proposé par SPA-CENTER se pratique en forfait par trimestre, une séance la semaine.(l'absence à une séance, ne se déplace pas sur le trimestre suivant, elle est perdue)

Prix de la cure gestion du stress : 300 euros à régler en 3 fois possible.

Un petit cocktail sera organisé entre nous à la fin du trimestre pour fêter la réussite de votre bien être !!!

Vous réserverez vous-même vos séances en cochant les dates et les heures indiquée sur le bon d'inscription