

LA CHROMOTHERAPIE

La chromothérapie est une méthode d'harmonisation et d'aide à la guérison naturelle des maladies par les couleurs. Les couleurs correspondent à des vibrations ayant des vitesses, des longueurs d'onde, des rythmes différents. Ils exercent une influence physique, psychique et émotionnelle dont nous ne sommes généralement pas conscients et permettent à notre énergie vitale d'atteindre un état facilitant grandement l'autoguérison. La chromothérapie et l'héliothérapie (thérapie par les rayons solaires) ont joué un rôle important dans les médecines traditionnelles de l'Inde, de la Chine et de la Grèce.

LES PROPRIETES DES COULEURS

COULEUR	ACTION PHYSIQUE	ACTION PSYCHIQUE	ELEMENTS CORRESPONDANTS
ROUGE	Stimulant du foie et de la circulation du sang. Aide en cas de bronchite, d'impuissance et rhumatisme	Stimule l'esprit pour des épreuves à court terme	Feu, Soleil
JAUNE	Donne de l'énergie au système digestif et du tonus aux muscles. Laxatif. Aide en cas d'eczéma.	Stimule l'intellect, anti-fatigue mentale, anti-mélancolie.	Bois, Mars
VERT	Couleur sédative. Repose et fortifie la vue. Tempère l'excitation sexuelle. Diminue la tension sanguine. Soulage les ulcères.	Soulage l'insomnie. Calme la nervosité et la colère. "Change" les idées.	Terre, Mercure
BLEU	Fébrifuge, antiseptique et astringent. rafraîchissant. Aide en cas d'asthme, d'excès de oïds, de cellulite.	Combattre l'égoïsme. Effet de paix et tranquillité. Le bleu "ouvre" le mental.	Jupiter

LE LIFTLIGHT

Paraître plus jeune, sans incision, sans chirurgie, cela semble trop beau pour être vrai.

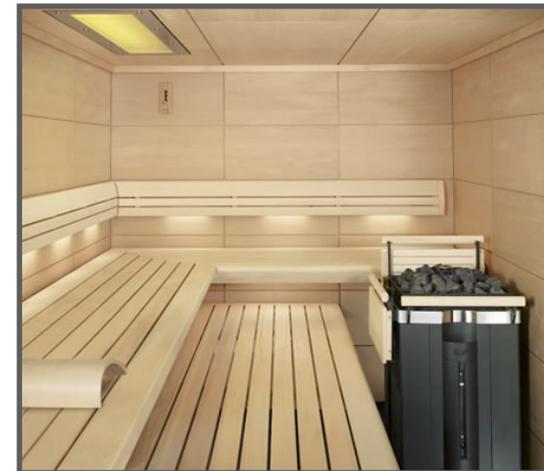
Pourtant, une nouvelle méthode combinant lumière et chaleur existe : LE LIFTLIGHT.

Ce procédé qui peut être rajouté à la chromothérapie va réchauffer les couches profondes de la peau afin de stimuler la production de collagène favorisant le renouvellement naturelle des cellules.

Le LIFTLIGHT est un soin anti-âge efficace pour le corps et l'esprit.

Activez ces fonctions directement dans la cabine de sauna, en appuyant

- sur la couleur choisie, bleu, rouge, vert au jaune
- sur A pour faire défiler les couleurs
- sur L pour activer le Liftlight



Après votre sauna,
offrez vous 15 minutes de bonheur
en apesanteur

“Porté par l'eau” grâce à notre table hydro-massante Hydrojet - Wellsystem, profitez d'un soin relaxant intense du corps et de l'esprit.



Allongé sur le dos, sur le ventre ou sur le côté, vous reposez en apesanteur sur le matelas d'eau chauffée Hydrojet-Wellsystem, sans contact avec l'eau, pour un modelage corporel, sans déshabillage et sans aucune contrainte musculaire.

Programme N°1 : Détente et relaxation

Laissez-vous porter par les jets d'eau et la musique et détendez-vous ! Soin relaxant du corps et de l'esprit.

Programme N°2 : Soins du dos

Idéal en cas de mal de dos, ce soin détend le système neurovégétatif et procure un bien être intense.

Programme N°3 : Soins corporels complets

Peut être utilisé avec une pression plus ou moins forte, pour un massage intensif complet du corps.



10 €
la séance
de 15 minutes

(renseignements à la
réception de l'hôtel)



Bienvenue au Cerf !

Nous vous invitons
à découvrir
notre nouvel espace
“Côté Détente”

Quelques règles de base pour profiter au maximum des bienfaits du sauna et hamamm :

- Pour des raisons d'hygiène, les séances de sauna/hamamm se pratiquent nus. Vous pouvez déposer vos maillots de bain dans les casiers prévus à cet effet. Si vous êtes gênés d'être nus, vous pouvez enrouler une serviette de bain autour de votre taille et de vos épaules.
- Prenez toujours une douche et séchez vous bien avant d'entrer dans le sauna/hamamm.
- Dans la cabine de sauna, placez une serviette de bain sur la banquette afin de conserver le siège propre pour le prochain baigneur (non obligatoire dans le hamamm). Comme l'a dit un médecin finlandais “gardez vos fluides pour vous-même”.
- Profitez de votre sauna jusqu'à 15 minutes au maximum.
- En sortant du sauna, prenez une douche froide pour rafraîchir votre corps.
- Réhydratez votre organisme en buvant de l'eau et reposez vous sur une chaise longue ou le banc.
- Vous pouvez recommencer jusqu'à 3 fois ce cycle.

Quelques précautions :

- Evitez de faire un repas important quelques heures avant de pratiquer le sauna/hamamm.
- Si vous souffrez de problèmes cardiaques, préférez l'utilisation du hamamm.

N'hésitez pas à descendre de votre chambre en peignoir.