

Duración orientativa de la sesión: 60 - 90 minutos

Objetivos:

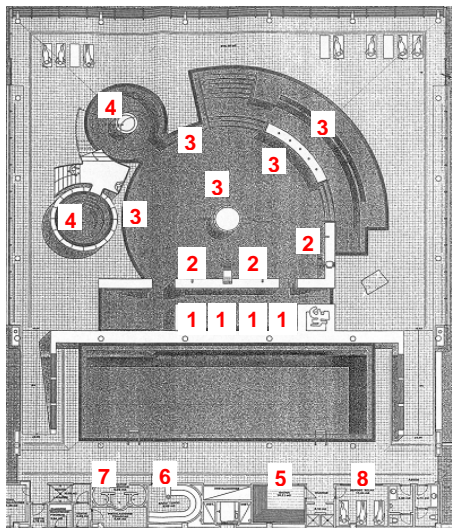
- Guiar y orientar en el orden de utilización de los diferentes espacios que conforman la zona de aguas climatizada (laguna termolúdica, tazas de hidromasaje, sauna, baño de vapor, duchas ciclónicas, sala de relax y terraza solarium).
- Relajar la musculatura general y disminuir la rigidez articular, así como actuar sobre el sistema nervioso buscando una sensación de reposo y bienestar.
- Estimular los sistemas cardiovascular, respiratorio y linfático, y tonificar la musculatura y la piel.

Contra indicaciones:

El uso de la laguna termolúdica está indicado para todas las personas, sin embargo:

- No se recomienda su uso sin haber transcurrido 2 horas después de la ingestión de la última comida.
- Enfermedades infecciosas o inflamatorias.
- Enfermedades cardiovasculares no compensadas.
- Enfermedades cutáneas.
- Infección local o heridas abiertas.
- Alteración de esfínteres.
- Se recomienda leer las contraindicaciones expuestas, específicas de cada espacio.
- En caso de duda consulte con su médico de cabecera.

LAGUNA TERMOLÚDICA



5º MASAJE RELAJANTE

SERVICIO DE ESTÉTICA Y MASAJES

Reserve su cita en la recepción de la instalación.

3º CONTRASTES (10 - 30 min.)

Nº 7 - DUCHAS CICLÓNICAS (5 min.)

PROCEDIMIENTO

Realizar una ducha tibia o caliente para preparar al organismo; permanecer en la ducha durante 5min, mientras actúan los chorros según el programa establecido.

BENEFICIOS

- Estimulación del sistema nervioso y circulatorio.
- Tratamiento antidolor.
- Fortalecimiento óseo.

4º RELAX, AROMATERAPIA Y MASAJE RELAJANTE

Nº 8 - SALA DE RELAX (15 min.)

PROCEDIMIENTO

Secarse bien antes de entrar con una toalla que posteriormente debes utilizar para tumbarte sobre la hamaca. Se recomienda cerrar los ojos y guardar silencio

BENEFICIOS

- Relajación y vuelta a la calma de cuerpo y mente

1º BAÑO ACTIVO 32 - 34º C. (30 - 45 min.)

Nº 1 - CAMA DE BURBUJAS (5 min.)

PROCEDIMIENTO

Tumbado de tal manera que el cuerpo este en posición de máxima relajación.

Nº 2 - CHORROS AÉREOS

(1-3 min/ aplicación)

PROCEDIMIENTO

Situar bajo el chorro la zona corporal en la que se desee aplicar: región cervical, escapular, hombros, brazos.

Nº 3 - CHORROS SUBACUÁTICOS

(1-3 min/ aplicación)

PROCEDIMIENTO

Situar frente al chorro la zona corporal en la que se desee aplicar: lumbares, caderas, muslos, pantorrillas, planta de los pies, ...

Nº 4 - JACUZZIS (5 - 10 min.)

PROCEDIMIENTO

Sentado de la manera mas confortable y relajada posible.

BENEFICIOS

- Relajación muscular general.
- Aumento de la vascularización general.
- Estimulación linfática y del corazón.
- Estimulación del sistema respiratorio, pulmones y diafragma.
- Fortalecimiento muscular y tonificación de la piel.
- Disminución de la rigidez articular.
- Liberación de estrés.

2º CALEFACCIÓN (10 - 30 min.)

Nº 5 - SAUNA (10 - 15 min.)

BENEFICIOS

- Ejercita el sistema cardiovascular
- Elimina toxinas
- Mejora la respiración
- Mejora las dolencias articulares
- Prepara al cuerpo para otros tratamientos terapéuticos y estéticos
- Ayuda a recuperar los músculos después del ejercicio
- Actúa sobre el sistema nervioso produciendo una sensación de reposo y bienestar

PROCEDIMIENTO

Realizar una ducha tibia o caliente previa, no se deben realizar trabajos musculares, al salir del baño realizar una fase de enfriamiento con una ducha templada empezando de las extremidades hacia el centro. La ingestión de líquidos se debe realizar preferiblemente al terminar.

Nº 6 - BAÑO DE VAPOR (10 - 15 min.)

BENEFICIOS

- Acelera funciones metabólicas
- Ayuda a retardar el envejecimiento de la piel
- Estimula la circulación sanguínea
- Permite una limpieza profunda de la piel
- Es expectorante y humedece las vías aéreas
- Relaja el sistema nervioso