

SAUNA à INFRAROUGE

Un type de thérapie révolutionnaire, qui utilise les ondes infrarouges, pour procurer de multiples bienfaits, tant pour le corps que l'esprit.

Les premiers effets de **ce sauna à chaleur sèche** : action relaxante, diminution du stress, de la fatigue, des tensions musculaires et nerveuses, brûleur de calories (selon le journal of american medical association report, une séance de 30 minutes de ce type de sauna permet de perdre autant que 30 minutes de course à pied. Il améliore la circulation sanguine, donc favorise l'élimination de l'acide lactique, apporte un sang riche en oxygène, qui va permettre aux muscles endoloris et tissus endommagés de récupérer rapidement.

Cette thérapie, par la chaleur sèche, soulage les entorse, les bursites, les spasmes, les douleurs chroniques, les rhumatismes, fibromyalgie,Plusieurs raideurs ou douleurs reliées au vieillissement peuvent être réduites ou éliminées. La chaleur à infrarouge aide, qui plus est, à revitaliser son corps en évacuant les toxines, les déchets minéraux, à ce soulager d'un rhume, puis à renforcer son système immunitaire, celui-ci s'en trouvant fortifié, la résistance aux maladies augmente. Sans oublier, qu'il améliore la qualité de la peau. Le sauna à infrarouge qui vous attend à l'Auberge de la Tour et Spa est en cèdre rouge, sa marque est **garantie à vie**, signe d'excellente qualité..

Ce système à infrarouge, celui que nous avons choisi pour vous, est utilisé : par la NASA, le milieu médical (les bébés en couveuse...). **Il est très sécuritaire.**

Pour plus d'informations, contacter : Nadine et Fabrice à l'Auberge de la Tour et Spa