

## ETAPES ET BONS CONSEILS POUR UN PARCOURS THERMAL "IDÉAL"



Se baigner

**Commencer à se baigner dans l'eau de mer\***, faire du mouvement pour assouplir les muscles du corps et les préparer aux plaisirs successifs des eaux thermales.

\* Le bain de mer ne doit pas conduire à un refroidissement excessif du corps.



3 séances de sauna  
au maximum

**Sauna naturel:** 3 séances au maximum, entrecoupés d'immersion dans le bassin d'eau froide à 15° C. Pour dépurifier l'organisme de toutes toxines accumulées et le préparer au parcours thermal\*.

\* L'utilisation du sauna est **déconseillé aux sujets ayant des pathologies cardiovasculaires.**



Augmentation  
de la température

Dans les piscines thermales, **passer graduellement à des températures plus élevées.**

**Réduire la durée des bains et l'ampleur des mouvements** quand la température augmente.



Usage de l'hydromassage

**Faire passer le jet de l'hydromassage\*** sur tout le corps, en commençant par la plante des pieds.

Garder une **distance d'au moins 40 cm** de l'hydromassage.

**Ne jamais masser l'abdomen ou les parties douloureuses du corps.**

\* L'hydromassage peut provoquer des irritations quand pratiqué trop longtemps: **maximum 5 min.**



Séance chaud/froid

**Groupes/parcours Kneipp :** 3 min maximum dans la phase chaude, suivies de 15" maximum dans la phase froide.

**3 séances au maximum.**

**Commencer toujours par le bassin chaud, terminer avec le bassin d'eau froide.**



1 heure de repos

Après une heure de parcours thermal, **au moins une heure de repos.**



1 séance par jour

**Une séance complète** de bains et relax **par jour** est suffisant. On peut y intégrer des promenades, des massages et d'autres soins du centre bien-être.



Jamais après le repas

Ne **jamais** se baigner **après le repas.**



Consulter le médecin

**Consulter le médecin des thermes** pour des conseils et des prescriptions personnalisés.