



# AQUA CALIDA

## CENTRE THERMAL & SPA THERMAL BAGNOLS-LES-BAINS

### BIENVENUE AU SPA THERMAL ROMAIN AQUA CALIDA

Plongez au temps des romains dans les eaux chaudes de Bagnols-les-Bains exploitées depuis l'époque antique. Laissez-nous vous guider pour une expérience sensorielle qui allie la thérapie chaud-froid avec un mélange d'activités de dernière technologie vous permettant de vous délasser et de vous détendre.

### LA THÉRAPIE CHAUD/FROID, QU'ÉSACO ?

Le concept du chaud/froid reprend le principe de vasodilatation et de vasoconstriction. Lors de votre séance dans un soin chaud (saunas ou vaporarium), vos vaisseaux sanguins se dilatent ce qui diminue votre rythme cardiaque ; il est donc vivement conseillé de vous rafraîchir dans un soin froid (cabine à neige, douche de Runes ou fontaine à glace) afin de donner un "coup de fouet" à votre organisme et relancer tout votre métabolisme. Ces 2 phases peuvent s'effectuer 3 fois en alternant avec des phases de repos/réhydratation.

### BONNE DÉCOUVERTE !

#### **LACONIUM & CALIDARIUM** (NIVEAU DES VESTIAIRES)

##### *Les prémices de votre détente*

Nous vous invitons à débiter votre expérience par ces deux soins qui offrent une ambiance tiède. Cela vous permet de préparer votre corps aux températures plus élevées des installations suivantes et d'amorcer votre détente. Laconium : confortablement installé(e) sur la banquette chauffante et muni(e) de votre serviette, laissez votre corps se réchauffer puis se détendre.

Calidarium (ancêtre du hammam) : continuez votre expérience en entrant dans cette pièce à l'atmosphère très humide. Inspirez... expirez... et profitez des bienfaits des essences d'eucalyptus.

#### **PISCINE THERMALE INTERIEURE**

##### *Plongez dans l'eau chaude de Bagnols-les-Bains !*

Profitez des bienfaits de l'eau thermale de notre station reconnue et utilisée pour soulager les rhumatismes et voies respiratoires. Vous trouverez des buses de massages tout autour du bassin ciblant différentes parties du corps. Attention, le jet situé sous la voûte est une nage à contre-courant (donc trop puissant pour votre dos...!).

#### **BAIN À REMOUS INTÉRIEUR**

##### *Bullez de bien-être...*

Installez-vous et laissez votre corps se délasser.

**LES SAUNAS** : Nous vous conseillons de mettre 1 à 2 louches d'eau sur les pierres volcaniques en début de séance. Un sablier 5/10/15 minutes est à votre disposition.

#### **SAUNA À INFRAROUGES** (CHALEUR SÈCHE)

##### *Laissez-vous envelopper par cette profonde chaleur*

La température est de 42°C. Ce sont les rayonnements infrarouges qui pénètrent l'épiderme et chauffent ainsi directement le corps. Toute la pièce est chauffée de façon uniforme, contrairement au sauna classique.

Il est impératif d'installer votre serviette sur le banc avant de vous asseoir.

## SAUNA AU SEL (CHALEUR SÈCHE)

### *Découvrez les bienfaits de l'halothérapie*

La température est de 80°C. Le mur de sel contient des minéraux essentiels et est composé de cristaux de sel. La teneur élevée en sel a un effet positif sur les voies respiratoires et la peau, également un effet énergétique et revitalisant. Il est impératif d'installer votre serviette sur le banc avant de vous asseoir.

## CABINE À NEIGE / FRIGIDARIUM

### *Oui, de la neige !*

Dans la Rome antique, le frigidarium était la salle froide des thermes où l'on pouvait prendre des bains d'eau froide. Ainsi, suite à votre séance de sauna, vous pouvez vous rafraîchir en frottant de la neige sur vos bras et jambes, puis profitez de la fraîcheur de l'eau pour relancer le retour veineux par le principe de vasodilatation/vasoconstriction.

## VAPORARIUM (CHALEUR HUMIDE)

### *Éliminez les toxines corporelles*

Plus communément appelé "hammam", le vaporarium vous offre une chaleur avoisinant les 50°C et un taux d'hygrométrie de 80-90% afin d'éliminer les toxines et apporter un bien-être général.

Pas de durée recommandée, soyez à l'écoute de votre corps.

Les huiles essentielles d'eucalyptus vous transportent vers d'autres horizons et libèrent les voies respiratoires.

## FONTAINE À GLACE

### *Vivifiez votre corps !*

À la suite de votre séance au vaporarium, afin de créer un chaud/froid, frottez de la glace sur vos bras et vos jambes pour rafraîchir et vivifier votre corps. Éviter le ventre (surtout en digestion) et nous déconseillons très fortement le visage car la peau est fine et fragile.

## DOUCHE DE RUNES

### *Oserez-vous l'affronter ?*

En référence à la cascade de Runes, visible du côté du Pont-de-Montvert, cette installation est un soin froid. Nous vous laissons découvrir par vous-même. Appuyez simplement sur le bouton bleu...

## DOUCHE MANTEAU & FILIFORME

### *Poursuivez les bienfaits de l'eau thermale avec des jets ciblés*

**POUR REJOINDRE LES 2 ESPACES SUIVANTS, PRENDRE LA PORTE  
EN FACE DE LA PISCINE INTÉRIEURE ET LONGER LE COULOIR**

## GRAND BAIN À REMOUS EXTÉRIEUR

### *Plutôt lézard ou poisson dans l'eau ?*

Que vous préféreriez vous prélasser sur un bain de soleil ou rester dans la piscine pour profiter des buses et cascades d'eau, passez un agréable moment de détente grâce à la nature environnante... Chauffée, notre piscine extérieure promet de vous offrir une expérience hors du commun, même en période hivernale... Le cycle d'animations de la piscine extérieure est affiché à côté de celle-ci.

## ESPACE REPOS & TISANERIE

### *La réhydratation et le repos : la clé du mieux-être*

Servez-vous une de nos tisanes préalablement infusées et prenez un moment pour vous ressourcer. Les tisanes proposées sont produites et récoltées en Lozère ou dans des départements limitrophes afin de mettre en avant nos producteurs locaux.