

# LE PARCOURS DETENTE

25 €

**ALEVAR**<sup>®</sup>  
LES THERMES



## ■ LA PISCINE À JETS EN EAU THERMALE

Ces jets ont un effet de massage permettant de diminuer les contractures musculaires qui entretiennent les phénomènes douloureux. Ils apportent un massage global et profond mais activent également la circulation sanguine et tonifient les tissus.

## ■ LE HAMMAM

Souvent nommé bain de vapeur, il permet à l'organisme de récupérer après un effort sportif ou tout simplement de se détendre. La chaleur humide du hammam (50°C) utilise la vapeur d'eau qui sert de transporteur aux huiles essentielles aux propriétés régénérantes, rééquilibrantes ou antiseptiques diffusées dans la cabine.

## ■ LE SAUNA TRADITIONNEL

Le sauna dispense une chaleur très sèche et élevée (80°C) qui provoque une sudation importante qui permet d'éliminer les toxines et de nettoyer la peau. Le sauna détend les muscles et soulage les courbatures et l'arthrose. Pour plus d'efficacité, la séance doit être suivie d'une douche tiède à froide pour activer la circulation sanguine et d'un quart d'heure de repos absolu. Il est déconseillé pour les personnes qui souffrent de troubles cardiaques, circulatoires ou respiratoires.

## ■ LES ÉTUVES

Les étuves permettent de traiter plus spécifiquement l'atteinte par l'arthrose des mains et des pieds. Les zones à soulager sont mises au contact de l'eau thermale vaporisée. L'effet antalgique est rapide et très marqué.

## ■ LA TISANERIE

Profitez de nos tisanes de saison préparées en herboristerie pour vous ressourcer et vous hydrater.

## ■ LA SALLE DE DÉTENTE ET D'INHALATION

Appelée également Emanatorium, cette salle à température sèche (30°C) équipée d'un appareil où l'eau minérale est brassée par air pulsé permet de respirer les gaz contenus dans l'eau. Ce soin est très bénéfique de façon générale et plus particulièrement lorsqu'il existe une pathologie des voies respiratoires associée.

## ■ LA SALLE D'IONISATION ET DE LUMINOTHÉRAPIE

Grace à un appareil appelé ioniseur, les ions de l'air se chargent négativement. L'ionisation, en purifiant l'air, permet de régénérer notre organisme et de stimuler les voies respiratoires. En plus de son effet antistress, ce soin aide à combattre les allergies et l'asthme et renforce le système immunitaire. La luminothérapie va quant à elle permettre de lutter contre la dépression saisonnière, la fatigue et les troubles du sommeil en bloquant la production de mélatonine, dite « hormone du sommeil », due au manque d'exposition. La lumière blanche (luminosité du soleil à midi) atteint une intensité lumineuse de 10 000 lux et ne présente aucun risque pour les yeux et la peau.

## ■ LA SALLE DE REPOS

Entièrement tournée vers le magnifique parc thermal, la salle de repos propose une halte sereine très vivement indiquée à la fin des soins.

# LES SOINS SPECIFIQUES

## ■ LA DOUCHE GÉNÉRALE : 6 €

Debout, au centre de multiples jets d'eau à pression moyenne, le curiste, par ses mouvements, permet de faire varier les points d'impact pour un effet de massage sédatif et relaxant.

## ■ LA DOUCHE AU JET : 15 €

Effectué au jet par un doucheur qualifié, ce soin puissant produit des effets de massage et de stimulation des masses musculaires.

## ■ LE BAIN BOUILLONNANT : 15 €

Les bains avec aérojets allient les effets positifs de l'eau (balnéothérapie), de la chaleur, des micro-massages de l'ensemble du corps aux effets chimiques propres à l'eau minérale de la station. Ils ont un effet de relaxation générale très bénéfique amplifié par la présence des huiles essentielles décontractantes.

## ■ L'ENVELOPPEMENT D'ARGILE : 18 €

L'application de boue constitue l'une des armes les plus efficaces de l'arsenal thérapeutique thermal. La boue est réalisée à partir d'un mélange d'argiles mis au contact de l'eau thermale (43-47°C) dont il incorpore les substances actives (ions sulfates). La chaleur favorise la pénétration massive des composants dans l'organisme. Ce soin calme les douleurs, réduit les contractures, facilite la circulation et assure la détente.

## ■ LE MODELAGE DÉTENTE SOUS AFFUSION D'EAU THERMALE (15') : 16 €

Pratiqué sous une douche horizontale diffusant des micro-gouttelettes d'eau thermale, ce modelage combine les effets d'une pluie d'eau chaude, riche en soufre, et d'un modelage aux huiles essentielles. Cette association a une action sédatrice sur les récepteurs nerveux de la peau : son effet relaxant améliore la résistance au stress et stimule la circulation périphérique.

Au choix :

- Détente générale
- Détente dos
- A visée drainante

## ■ LE MODELAGE RELAXANT AUX HUILES (30') : 32 €

Souvent qualifié de massage de détente et pratiqué à sec à l'aide d'huile végétale, il repose sur des mouvements fluides, continus et enveloppants. Convenant particulièrement aux personnes stressées, ce soin procure souplesse et détente aux tissus ainsi qu'une sensation de bien-être.

Au choix :

- Palper rouler
- Californien
- Spécial Dos

## ■ LE SAUNA À INFRAROUGES LOINTAINS : 10 €

A basse température (45-50°C), le sauna à infrarouges lointains ou sauna japonais fait transpirer des glandes non sollicitées dans un sauna traditionnel. Les bienfaits des infrarouges soulagent les douleurs articulaires et musculaires, participent à l'élimination des toxines en profondeur et améliorent métabolisme et circulation des fluides, aident à mincir et raffermir le corps et améliorent la qualité de la peau.

## ■ LA MASSOTHERMIE : 10 €

Le lit de massothérapie permet de masser l'ensemble du dos et les membres inférieurs suivant des techniques asiatiques d'acupression en intégrant un rayonnement de chaleur par lampes infrarouges. Ses effets sont spectaculaires en matière de relaxation, de stimulation de circulation sanguine, et de réduction des douleurs liées aux désordres vertébraux. Il est déconseillé pour les personnes qui souffrent de troubles cardiaques.

## ■ LE BOL D'AIR JACQUIER : 3 €

Beaucoup d'affections trouvent leur origine dans un manque chronique en oxygène généralement lié à une mauvaise assimilation de celui-ci. Fondé sur une méthode naturelle, le Bol d'Air Jacquier permet de respirer l'air ambiant enrichi en pinènes oxygénés obtenus à partir de l'huile essentielle de résine de pin. L'oxygène ainsi transporté est plus facilement libéré dans les tissus et hautement assimilable par les cellules. Simplissime d'utilisation car ne nécessitant qu'une simple inhalation de quelques minutes, cette méthode est plus que jamais d'actualité et permet donc à l'oxygène normalement respiré d'être mieux assimilé par l'organisme.

## ■ LA KINERGIE : 8 €

Cet appareil fait exécuter des mouvements rythmés et doux basés sur la physiologie. Lorsque vous êtes allongé sur le dos, les chevilles posées sur la machine, les jambes oscillant doucement de droite à gauche dans ce mouvement régulier et relaxant, vous pivotez des pieds à la taille, de la taille à la poitrine et de la poitrine aux vertèbres cervicales et la tête. Vous faites ainsi travailler la colonne vertébrale entière et tous ses muscles. Un des autres effets du mouvement de la machine est de stimuler la détoxification des tissus.

## ■ LE MASSAGE ÉNERGÉTIQUE (30') : 45 €

Ce soin détend et dissipe le stress. A la fois relaxant et énergétique, il permet de se décontracter, de dénouer les muscles, redonnant ainsi toute son énergie au corps.

## ■ LE SHIATSU : 45 €

D'origine japonaise, cette technique utilise le toucher pour rétablir la circulation de l'énergie. Il se pratique en exerçant une pression plus ou moins forte avec les pouces et les doigts, mais aussi avec les paumes, les poings, les coudes, les genoux et même les pieds, sur des points précis, (les tsubos), situés le long des méridiens et régissant un organe ou une fonction spécifique.

## ■ LA MAGNÉTO-THÉRAPIE CORPORELLE : 25 €

La technologie des champs magnétiques pulsés est aujourd'hui utilisée dans de nombreux centres anti-douleurs français. Les champs magnétiques font partis des plus anciennes énergies terrestres. Ils sont d'importance vitale pour l'homme. Appliqués à des fréquences et intensités précises ils ont un effet bénéfique pour le corps humain. Un grand nombre d'études cliniques l'ont confirmé. Au delà de leur effet antalgique (réduction de la douleur) les champs magnétiques pulsés permettent à l'organisme de regagner l'énergie dépensée quotidiennement. Le corps et ses fonctions retrouvent plus facilement leur équilibre grâce notamment à une amélioration de la circulation sanguine et un meilleur apport en oxygène.

Repères 2011

Centre VitaliThermes® : 11 avril 2011 – 15 octobre 2011  
Du lundi au samedi, de 16h30 à 19h45  
Rhumatologie : 11 avril – 15 octobre 2011  
O.R.L. et voies respiratoires : 2 mai – 24 septembre 2011

Les Thermes d'Allevard - BP N°7 - 38580 Allevard Les Bains  
Tél. : 04 76 97 56 22 - 04 76 97 55 91 - Fax : 04 76 97 56 70  
contact@thermes-allevard.com - www.thermes-allevard.com