

DURANCIA, LE CIRCUIT DU BIEN-ÊTRE, d'une escale à l'autre, laissez-vous guider...

NUXE
spa
PARIS



ESPACE NUXE SPA

- 8 Espace massage,
soins du corps et visage, ongles, esthétique



PARCOURS DÉTENTE BIEN-ÊTRE

- 1 Entrée Bien-Être
- 2 Carré Brume Saline
- 3 Repos en sauna
(80°C ou 90°C) et douche froide
- 4 Détente en Onsen, eau à 35°C
- 5 Bassin Kneipp
pour stimulation circulatoire
- 6 Repos sur les transats et tisane
- 7 Retour en Balnéo
ou aux vestiaires ou à l'espace Soin
Fin de l'espace Bien-Être



PARCOURS DÉTENTE BALNÉO

DÉTENTE ACTIVE

- 1 Nage reposante
- 2 Aéro massage
- 3 Marche à contre courant
- 4 Massage cuisses
- 5 Massage dorsaux/lombaires
- 6 Massage épaules,
cervicales, cuir chevelu



DÉTENTE PASSIVE

- 7 Aromathérapie toutes les 30 mn
- 8 Détente musculaire saline
- 9 Douche
- 10 Hydromassage extérieur
- 11 Sauna : détente musculaire
- 12 Douche froide
- 13 Hammam : purification de la peau
+ voies respiratoires
- 14 Douche froide
- 15 Repos transats ou poufs
- 16 Fin de l'escale Balnéo

