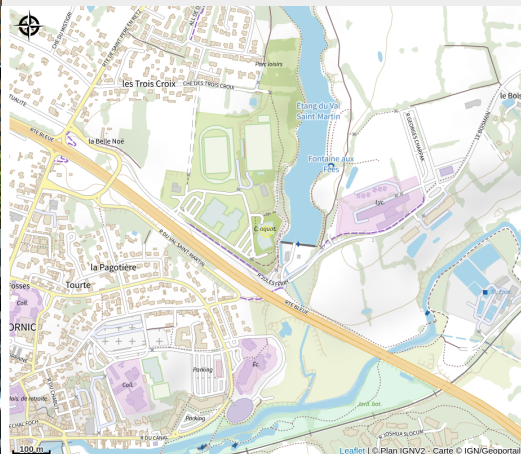


Espace détente à l'Aquacentre



Crédit photo : ESPACE DETENTE AQUACENTRE_1 (Pornic Agglo)



L'Aquacentre vous propose un espace zen pour prendre soin de soi. Profitez des saunas, hammam, des douches massantes et relaxez-vous sur les transats de l'espace détente.

Infos pratiques

Catégorie : A faire

Description

Pourquoi on aime l'espace détente de l'Aquacentre à Pornic ? Découvrez les 2 saunas : Coutume finlandaise depuis plus de 2 000 ans, le sauna est une tradition sociale et familiale au pays des lacs glacés et des forêts bleues. Le sauna se pratique régulièrement et procure à ses utilisateurs de nombreux bienfaits : il calme les nerfs, aide à chasser le stress et élimine les tensions musculaires. Facteur de relaxation, il évacue la fatigue et redonne joie de vivre et tonus grâce à son action sédative. Les vertus du sauna ont fait l'objet de nombreuses études démontrant l'action bénéfique de ce soin sur la circulation sanguine et la peau. Le sauna demeure un lieu de sérénité, où l'on reste attentif aux réactions de son corps. On se détend au hammam : Le hammam vous aide à évacuer le stress et favorise le sommeil. La chaleur contribue au relâchement du tonus musculaire. Elle active la circulation sanguine et lymphatique. Pratiqué après un entraînement musculaire, le hammam permet une récupération rapide. Le but du hammam n'est pas de transpirer mais de détendre et de nettoyer la peau. Il assainit l'organisme par l'élimination des toxines et des impuretés. Les pores s'ouvrent sous l'effet de la chaleur. La peau subit un nettoyage en profondeur, respire mieux. Il agit favorablement sur certains problèmes respiratoires : asthme, bronchites, allergies. On ajoute souvent à la vapeur d'eau des essences d'eucalyptus ou de pin aux propriétés apaisantes et décongestionnantes pour les bronches. Le hammam s'avère donc bénéfique en cas de rhume. Suivie d'une douche fraîche, la séance de hammam tonifie et raffermi la peau. Profitez des douches relaxantes, de la salle de détente et du solarium extérieur

Toutes les infos pratiques

Contact

Complexe sportif du Val Saint Martin

44210 PORNIC

aquacentre@pornicagglo.fr

<https://www.pornicagglo.fr/lieu/aquacentre/>