

Fonctionnement :

Très populaire dans les pays scandinaves, le concept de détente offert par l'hôtel Universel Québec consiste à alterner le chaud et la froid.

Étape 1 :

Tout d'abord, il faut réchauffer le corps pour une période de dix à quinze minutes, voici les possibilités :

Saune Hammam (à vapeur) : la vapeur est nécessaire pour provoquer la transpiration et nettoyer les pores de la peau.

OU

Sauna infrarouge : l'infrarouge est une excellente alternative au sauna traditionnel. Il est idéal pour ceux qui ne supportent pas la chaleur intense. Les éléments chauffent le corps directement et en profondeur à une température de 50 à 55 degrés Celsius sans augmenter la température ambiante. Le réchauffement se produit au cœur de tissu musculaire provoquant une sudation important.

Tous peuvent profiter des bienfaits de l'infrarouge, excepté les femmes enceintes.

Étape 2 :

Ensuite, une fois le corps réchauffé et en sueur, l'étape suivante consiste à la refroidir rapidement le plongeant dans la chute nordique en eau froide. Cette action renforce le système immunitaire et referme les pores de la peau, en plus d'assurer l'élimination définitive de toxines.

Étape 3 :

La dernière étape du processus est la relaxation. Profitez du spa chaud et de la piscine chauffée afin de terminer cette expérience de détente de la meilleure façon qui soit.

Il est suggérer de répéter ces étapes de deux à trois fois afin de profiter au maximum des bienfaits que procure le spa nordique. Il est aussi possible de profiter des aménagements de détente de notre jardin intérieur afin de compléter cette expérience au maximum.

Plusieurs bienfaits sont associés à la pratique des bains nordiques, dont en voici la liste :

- Procure un effet tonique et relaxant
- Redonne élasticité et fermeté à la peau
- Élimine les toxines et nettoie la peau en profondeur
- Stimule la fonction cardiaque
- Améliore la circulation sanguine
- Soulage arthrose et courbatures
- Apaise rhume et asthme léger

IMPORTANT :

Si des malaises sont ressentis pendant la pratique des bains scandinaves, il est bien important d'arrêter immédiatement.