

Spa: informació addicional

CLIMA ESPECÍFIC: Temperatura: 35-37° C

Beneficis



- Tonificació de la pell.
- Proporciona distensió nerviosa.
- Relaxació muscular.
- Estimulació del sistema circulatori.
- Atenua dolors d'articulacions.
- Redueix els efectes de l'estrès.

SPA és l'acrònim
de la sentència
l·latina SALUS
PER AQUA

Contraindicacions



- En cas de trastorns cardíacs, circulatoris o de tensió arterial (hipotensió o hipertensió) i varius.
- Després d'haver menjat, consumit begudes alcohòliques o altres substàncies tòxiques.
- Si estàs o creus estar embarassada cal que consultis un metge.

Com fer una sessió d'spa - hidromassatge:



- Les sessions es recomanen d'una durada de 15-20 minuts.
- És important mantenir una postura còmoda i relaxada mentre es realitza la sessió, això millora els efectes beneficiosos de la hidroteràpia.