



RÉGÉNÉRATION	Programmes à basse température
Micro-sieste 25'	Séance courte pour récupérer, à faire habiller.
Sieste 45'	Séance pour récupérer d'une mauvaise nuit, peut se faire habiller.
Jet-lag 45'	Séance pour les personnes qui voyagent beaucoup ou qui travaillent de nuit. Peut se faire habiller.
Bébé 35'	Séance pour les nouveaux nés avec leur maman/papa, idéalement en peau à peau.
Fragiles 45'	Séance pour les personnes âgées ou très malades. Peut se faire habiller.
Enfant 35'	Séance pour les enfants de moins de 10 ans ayant des troubles de l'attention, du sommeil et/ou comportementaux. Peut se faire habillé.
BEAUTÉ DE LA PEAU	Programmes spécifiques pour les problèmes de peau
Dermatoses 45'	Séance pour les personnes ayant de l'eczéma, du psoriasis ou de l'acné.
Anti- age 45'	Séance qui favorise l'hydratation et la fermeté de la peau.
Pré-op 45'	Séance idéale à faire avant une opération, quelle qu'elle soit pour se détendre et assouplir les tissus.
Post-op 45'	Séance idéale après une opération afin de récupérer de l'énergie
Cicatrisation 45'	Séance pour améliorer la cicatrisation des plaies et/ou l'aspect des cicatrices récentes.
Soin visage 60'	Accompagne le soin du visage avec une légère augmentation de la température pour la dilatation des pores, puis une température moyenne afin de ne pas avoir froid pendant le reste du soin.
Soin visage 90'	Accompagne le soin visage avec une phase de détox, purifiant la peau pendant le nettoyage de peau en remplacement du vapozone, puis une phase plus douce pour le reste du soin.
MINCEUR	Programmes à haute température
Calories 45'	Températures élevées qui permet une forte sudation, une réelle action minceur liée à une perte calorique.
Calories 35'	Températures élevées qui permet une forte sudation, une réelle action minceur liée à une perte calorique.
Drainage 45'	Températures moyennement élevées afin de privilégier la détente et le drainage interne de la lymphe (diminution des oedèmes)
Drainage 35'	Températures moyennement élevées afin de privilégier la détente et le drainage interne de la lymphe (diminution des oedèmes)
Enveloppement 45'	Séance idéale pour effectuer un enveloppement Sudatonic ou autre pour faire pénétrer en profondeur les principes actifs.
DETOX	Programmes à haute température
Detox 45'	Températures élevées favorisant une sudation profonde et l'élimination des métaux lourds, déchets et toxines présents dans l'organisme.
Detox 35'	Températures élevées favorisant une sudation profonde et l'élimination des métaux lourds, déchets et toxines présents dans l'organisme.
Circulation 45'	Idéal pour les personnes ne supportant pas la chaleur au niveau des jambes mais souhaitant tout de même faire de la détox et transpirer.
Circulation 35'	Idéal pour les personnes ne supportant pas la chaleur au niveau des jambes mais souhaitant tout de même faire de la détox et transpirer.
RELAXATION	Programmes à basse température
Relax 45'	Séance pour se détendre aussi bien physiquement que psychologiquement, apaise le système nerveux.
Relax 35'	Séance pour se détendre aussi bien physiquement que psychologiquement, apaise le système nerveux.
Sommeil 45'	Idéal pour les personnes souffrant de troubles du sommeil.
Myorelaxant 45'	Séance pour diminuer les douleurs physiques, surtout musculaires et ligamentaires.
Myorelaxant 35'	Séance pour diminuer les douleurs physiques, surtout musculaires et ligamentaires.
Destress 45'	Idéal pour les personnes stressées, nerveuses.
SPORT	Programmes à haute température pour sportifs
Prévention blessure 45'	Séance de préparation physique à faire afin de limiter le risque de blessures lors d'entraînements.
Récupération 45'	Séance de récupération physique afin de limiter les courbatures, à faire le lendemain ou le surlendemain d'un effort physique intense.
Cardio 60'	Séance équivalente à une séance de sport intense.
Cardio EMS 25'	Idéal à faire juste après une séance d'EMS afin d'optimiser les résultats et avoir moins de courbatures.
SANTÉ	Programmes spécifiques pour les personnes malades
Immunité 45'	Séance qui booste le système immunitaire. Idéal dès que l'on sent les premiers signes d'un rhume, rhino, angine... sans fièvre.
Douleurs 45'	Idéal pour les personnes fragiles ayant des douleurs, surtout articulaires.
Energie 45'	Séance régénérante, qui permet un regain d'énergie.
Energie 35'	Séance régénérante, qui permet un regain d'énergie.
Hyperthermie 90'	Séance spéciale pour élever la température corporelle
Hyperthermie 120'	Séance spéciale pour élever la température corporelle