



Notre Espace bien être



Ouvert de 9h00 à 12h00 puis de 14h à 21h00
sur réservation

- **Les Bienfaits du Hammam avec Luminothérapie et Huiles Essentielles :**

La vapeur (46°C) fait monter la température de votre corps et dilate vos vaisseaux, améliorant ainsi l'élimination des toxines, les douleurs musculaires sont apaisées. La chaleur ouvre les pores nettoyant ainsi la peau en profondeur, et l'ouverture des sinus facilite la respiration.

- **Les Bienfaits du Sauna :**

L'air chaud (70-80°C) purifie l'organisme, surtout après un effort physique comme la musculation ou le cardio-training. Il renforce également les défenses naturelles, notamment pour lutter contre le stress et les infections. Il dynamise le système circulatoire et exerce une action tonifiante sur la peau.

- **Les Bienfaits du Bain Nordique :**

C'est un moment Hors du temps, la chaleur du bain (38°C) détend le corps et permet de relâcher la pression en stimulant les endorphines. Après avoir pris le chaud dans le bain nordique pendant 20 minutes, il est conseillé de prendre une douche très fraîche ou de se plonger dans l'eau froide. De par l'alternance entre le chaud et le froid, votre corps va transpirer et travailler à éliminer les toxines. Boire de l'eau avant, après et pendant est essentiel pour favoriser l'élimination des toxines qui circulent dans le corps.

Contre-indication : Bien qu'ayant de nombreux bienfaits sur le corps, le hammam, le Sauna, et le bain Nordique sont contre indiqués en cas de troubles circulatoires et asthmatiques et également pour les personnes souffrant de troubles respiratoires ou ayant des problèmes de circulation sanguine ou maladie de peau.

Déconseillé aux femmes enceintes et interdit aux enfants de -16 ans

Modelages Bien être aux huiles essentielles sur réservation uniquement (Duo 30 min, Duo 60 min, Solo 60 min)

- *Modelages Bien être Solo 60 min à 75€*
- *Modelages Bien être Duo 30 min chacun, à 80€ (2 modelages à suivre de 30 minutes)*

Important: les modelages doivent être réservés avant votre arrivée. Le paiement doit être effectué en chèque ou espèces directement à la masseuse après la prestation.



Our Wellness Area



The wellness are (steam bath and sauna) is open from 9:00 am to 12:00 am and from 2:00 pm to 9:00 pm
With booking

- **The Benefits of Light Therapy and steam bath with essential oils:**

Steam (46 ° C) raises the temperature of your body and dilates your vessels, improving the elimination of toxins, muscle pain subsided. The heat opens the pores and cleans the skin deep, and the opening of the sinuses facilitates breathing.

- **The Benefits of Sauna:**

The hot air (70-80 °C) purifies the body, especially after physical exercise such as weight lifting or cardio training. It also strengthens the natural defenses, including the fight against stress and infections. it stimulates the circulatory system and has an invigorating effect on the skin.

The Benefits of the Jacuzzi :

The Hot Water (38°) relaxes the body and allows to release the pressure by stimulating the endorphins. After 20 minutes of warmth in the Nordic bath, it is recommended to take a very cool shower or to immerse yourself in cold water. By alternating between hot and cold, your body will sweat and work to eliminate toxins. Drinking water before, after and during is essential to promote the elimination of toxins that circulate in the body.

Strictly forbidden for pregnant women and children -16 years

Wellness massages with essential oils on booking only (30 min Duo, Duo 60 min, 60 min Solo)

- 60 min 75 €
- Duo 30 min each for 80 € (2 massages to follow 30 minutes)

Our masseuses are independent and professional and massages have no therapeutic value in the wellness center Saumur Hotel.

Important: Massages must be booked before arrival.

Payment must be made in cash or check directly to the masseuse after your massage



Conditions d'utilisation de l'espace Bien Etre



A savoir :

- **L'accès est strictement interdit aux enfants de moins de 16 ans (Hammam chauffé à 46° et Sauna à 85°)**
- **Il est vivement déconseillé d'avoir pris un repas trop copieux ou d'avoir consommé de l'alcool 3 h avant d'entrer dans le sauna et le hammam.**
- **L'espace bien-être est un lieu destiné à la détente où sont pratiqués des soins qui nécessitent du silence.**

Contre-indications et consignes de sécurité:

- **Femme enceinte : l'accès au sauna et hammam est interdit.**
- **Les enfants de -16 ans sont interdits dans l'Espace Bien Etre**
- **Bien qu'ayant de nombreux bienfaits sur le corps, le hammam et le sauna sont contre-indiqués pour toute personne ayant des problèmes cardiaques, des troubles circulatoires ou respiratoires, et pour les personnes souffrants de crises d'épilepsie**

Petit lexique de l'Espace Bien-Être :

Sauna : Une sensation de bien-être dans notre sauna pour éliminer fatigue, toxines et tensions musculaires.

Hammam : Dans la douce chaleur humide du hammam, libérez-vous des toxines et des tensions en profitant d'un véritable moment de relaxation.

Solarium : Prenez un bain de soleil sur l'un de nos transats autour de la piscine chauffée du 15 avril au 15 octobre.

1 Cabine de soins : Dans une atmosphère douce et feutrée, reposez-vous entre les mains expertes de nos masseuses (sur réservation à la Réception).



Wellness Area Conditions

PLEASE BE ADVISED THAT:



- **It is forbidden for children under the age of 16 years old (steam bath heated at 46° Celsius and Sauna heated at 85° Celsius).**
- ***It is deeply disadvised to have taken a meal or to have consumed some alcohol 3 hours before using the sauna and the steam bath.***
- ***The wellness area is a room reserved for relaxation. Therefore silence and discretion are required.***

Contraindication and safety

- **For pregnant woman: sauna and steam bath are forbidden.**
- **Children Under 16 years old are not allowed in the Wellness Center**
- ***Even if there is lots of body benefit, sauna and steam bath are contraindicated for people with bad blood circulation, asthma or breathing difficulties and skin disorders.***

Small lexicon of Wellness area:

Sauna: A feeling of wellbeing in our sauna to eliminate tiredness, toxins and muscular tensions.

Steam Bath: In the soft heat on steam bath, free yourself from toxins and stress in taking advantages to a real moment of relaxation

Solarium: Take a sunbath on one of our seats around the heated swimming pool from 15th of April to 15th of October.

Massage room: In a soft and felted atmosphere, rest between the expert hands of our masseuse (only on booking in the Reception desk).



PISCINE

Ouverture mi-avril à début novembre de 9h00 à 20h00

SANS SURVEILLANCE

Les enfants doivent demeurer sous la surveillance de leurs parents et en aucun cas se baigner seuls.

Si un problème survient, prévenir immédiatement la réception.

- *L'eau est analysée et traitée au minimum une fois par jour.*
- *La piscine peut être fermée à certaines périodes pour entretien général, dans le cadre de mesures d'hygiène appropriées.*
 - *La profondeur maximum est de 1.70 m*

Merci de ne pas sauter dans l'eau.

Merci de respecter le calme de chacun.



SWIMMING POOL



**The Pool is opened from Mid-April to the End of October from
9:00 am to 8:00pm**

Swim at your own risk!

**Children must be under the supervision of their parents and never swim alone.
If a problem occurs, contact the reception desk immediately!**

- *Water is analyzed and processed at least once per day.*
- *The pool may be closed at times for general maintenance, under appropriate hygienic measures.*
 - *maximum depth is 1.70 m*

**Thank you not to jump or dive in the water.
Please keep the area quiet for everyone's convenience**