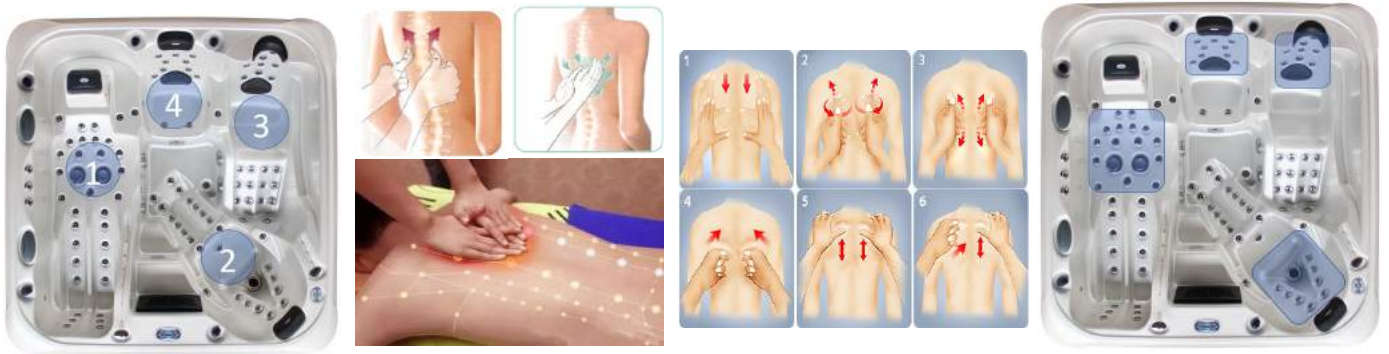


Massage de la Colonne Vertébrale



Le dos est une des zones du corps les plus sujettes aux tensions. En effet, de très nombreux et puissants muscles sont sollicités dans cette région et il est indispensable de les soulager en les massant.

Effectuez la préparation au massage du dos

- Avant de débuter l'hydro massage proprement dit, assurez-vous que l'eau dans le Spa ES 3.1 Apesanteur est suffisamment chauffée entre 36° et 38° pour ainsi permettre aux muscles de se décontracter.
- Veillez à réaliser quelques simples exercices de décontraction (Exercices de relaxation) avant de rentrer dans le Spa
- Préparez-vous à lâcher prise et ainsi détendre l'ensemble de vos facultés : mentales, psychiques, musculaires... Choisissez une douce musique de relaxation, rajouter des arômes naturels spécialement prévus à cet effet, allumer l'éclairage Led pour accompagner votre massage une séance de chromothérapie.

Remarque : pendant tout le massage, vous ne devez jamais boire des boissons à base d'alcool, éviter d'être déconcentré (Smartphone etc....) Il est indispensable pour recevoir un massage optimal d'être dans de bonnes conditions pour qu'il soit optimal.