



## Information sur Aqua Healing

### IMPORTANT AVANT LA SÉANCE

- ✓ Chaque séance dure environ 50 minutes, incluant le temps de préparation et de récupération.
- ✓ Il est recommandé de boire beaucoup d'eau avant et après la séance, et de prévoir un moment de repos pour intégrer pleinement les bienfaits de l'expérience.
- ✓ Si vous avez prévu un massage à l'huile le même jour, veuillez vous assurer de retirer complètement toute trace d'huile de votre corps et de vos cheveux avant la séance. La présence d'huile pourrait compromettre le bon fonctionnement de notre système avancé de filtration et de traitement de l'eau.

Pour des raisons techniques, nous ne pouvons pas accueillir de personnes ayant encore de l'huile sur la peau. Merci de votre compréhension : dans ce cas, la séance sera tout de même facturée, car nous ne pourrions pas la reprogrammer à court terme.

## DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

- ✓ Veuillez vous présenter douché(e), en maillot de bain et peignoir, à la réception Ayurveda. Un(e) thérapeute vous y accueillera et vous accompagnera jusqu'au bassin d'Aqua Healing.
- ✓ Une fois dans l'eau, le/la thérapeute vous aidera à enfilez les flotteurs. Pour faciliter cette étape, placez vos jambes une à une sur les marches du bassin. Un test rapide sera effectué pour ajuster ou changer les flotteurs si nécessaire.
- ✓ La séance débute par de simples exercices de respiration guidés, afin de vous détendre et de vous préparer.
- ✓ Vient ensuite la séance d'Aqua Healing proprement dite. Si possible, gardez les yeux fermés tout au long de l'expérience et laissez-vous porter par la sensation d'apesanteur.
- ✓ À l'exception des yeux et du nez, votre corps restera entièrement immergé. Si vous êtes sensible à l'eau dans les oreilles, demandez une protection adaptée à votre thérapeute.
- ✓ En cas d'inconfort, levez simplement une main pour signaler que vous avez besoin d'assistance.
- ✓ Vers la fin de la séance, le/la thérapeute vous guidera en douceur jusqu'au bord du bassin, retirera les flotteurs et vous aidera à vous redresser lentement.
- ✓ Gardez les yeux fermés encore quelques instants et profitez de la profonde détente jusqu'à ce que le/la thérapeute vous indique la fin de la séance.

## L'AQUA HEALING N'EST PAS RECOMMANDÉ POUR :

- ✓ Les personnes à mobilité réduite (accès au bassin par une échelle de piscine).
- ✓ Les personnes actuellement en traitement pour des troubles psychiques.