

Relaxarium

Wellness & Spa

Lexique du bien-être

A

Air : Après le sauna, il ne faut pas sous-estimer le refroidissement des voies respiratoires. Dans le bain de vapeur, le corps emmagasine beaucoup de chaleur par le biais des voies respiratoires et distribue celle-ci aux organes internes grâce au sang. L'air froid refroidit de la même manière. Allez prendre l'air frais, p. ex. sur le toit-terrace du Relaxarium. Le mauvais temps, notamment la pluie ou la neige, peut également contribuer à rafraîchir le corps.

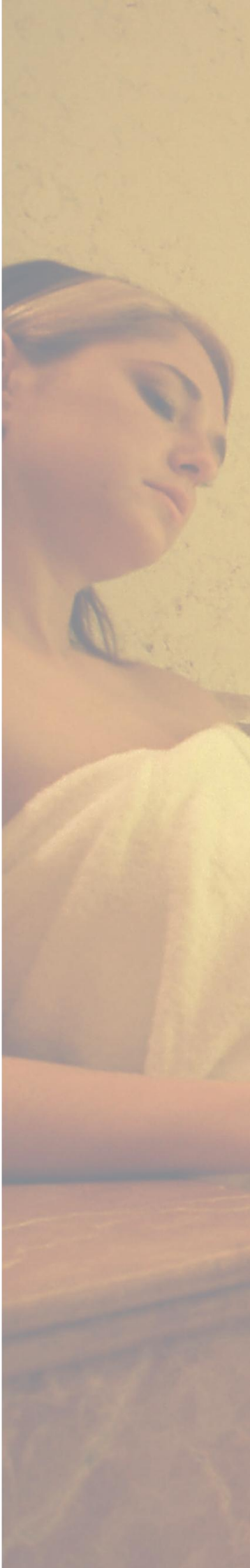
Alcool : Il est interdit d'apporter des boissons alcoolisées dans des bouteilles en verre ou dans de la porcelaine car elles peuvent casser. Si vous prenez un bain à la lumière de la bougie, vous pouvez commander un verre de vin pétillant. Pour cela, merci de vous adresser au personnel de service.

Annulation : Toute annulation ou modification de rendez-vous est gratuite jusqu'à 24 heures avant le début du rendez-vous. En cas d'annulation ou de modification de rendez-vous le jour de la séance, des frais d'annulation de 90 % sont prélevés.

B

Bain de vapeur : Le bain de vapeur aromatique romain est composé de marbre et d'albâtre et présente une température de vapeur de 60°C. Pour des raisons d'hygiène, on s'assoie sur des serviettes qui sont disposées avant le bain de vapeur. La vapeur entre dans le bain sur simple pression d'un bouton et se répartit progressivement dans toute la pièce en 10 minutes environ. Le bain dure plus longtemps qu'une séance de sauna finlandais, entre 15 et 30 minutes.

Bien-être : Le terme Bien-être désigne une notion spéciale de la santé – l'harmonie du corps, de l'âme et de l'esprit. En outre, le bien-être encourage chacun à entretenir sa santé, à emmagasiner de l'énergie et de la joie de vivre.



Boire : Le sauna représente un baume pour l'esprit et un nettoyage en profondeur des pores pour le corps. Cependant, le corps perd entre 1,5 et 2 litres de liquide en une journée de sauna. Dans le même temps, il subit un dégrasage et les toxines sont éliminées par le biais des reins. Afin que le corps puisse également évacuer ces substances toxiques par l'urine, il doit être hydraté. Il faut donc boire beaucoup !

Boissons : Pensez à boire suffisamment! De l'eau minérale est mise gratuitement à la disposition des clients de l'espace bien-être dans l'espace bistrot. À la demande des clients, nous pouvons servir toutes autres boissons.

C

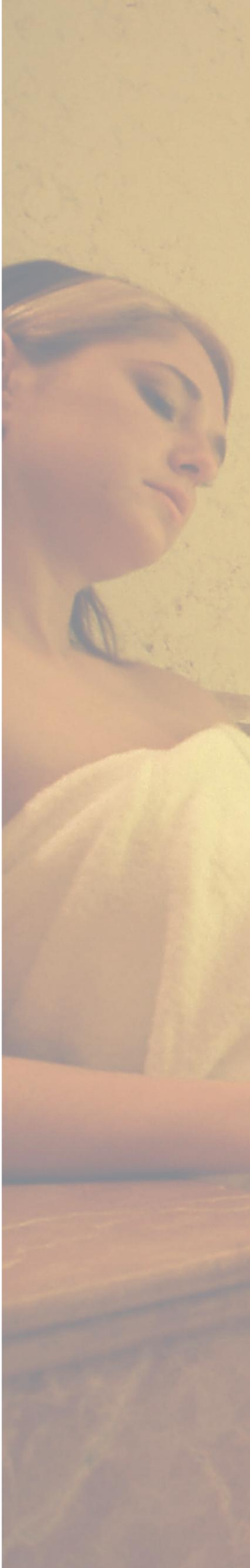
Corbeille de fruits : Chaque jour, nous mettons gratuitement à votre disposition des fruits frais pour un petit encas frais et sain. Servez-vous !

Couperose : La couperose est un réseau de veinules qui apparaît sur la peau, sur les joues et le nez. Demandez conseil aux esthéticiennes de Vita Massagen & Wellness concernant les méthodes et les produits de soins disponibles.

Course à pied : En plus des activités de bien-être et du sauna, les sports d'endurance tels que la course à pied, la marche nordique, le vélo ou la natation sont également bons pour garder une bonne condition physique et être en bonne santé. La pratique de sports d'endurance est donc recommandée car elle vous permet d'effectuer des efforts en aérobic pendant une longue durée et ainsi d'utiliser la graisse comme source principale d'énergie. Joignez l'utile à l'agréable et découvrez les parcours recommandés par l'hôtel Park Plaza sur les bords de la Moselle ! Vous trouverez de plus amples informations sur le site Internet de l'hôtel Park Plaza Trier, sous la rubrique Bien-être → Salle de remise en forme.

D

Début : Commencez votre séance de sauna en prenant la douche hygiénique obligatoire. Elle permet d'éliminer les dépôts graisseux sur la peau et les produits de soins nocifs qui peuvent empêcher la sécrétion de sueur. Veillez à



bien vous sécher car une peau sèche transpire plus facilement. Chauffez-vous bien les pieds avant d'entrer dans le sauna.

E

Enfants : Les enfants de moins de 15 ans habitués au sauna sont les bienvenus, sous la surveillance de leurs parents.

Esthétique : Pour beaucoup de personnes, les soins du corps et l'utilisation de produits cosmétiques participent grandement à leur bien-être. L'équipe de Vita Massagen & Wellness propose ainsi de nombreux soins esthétiques utilisant des produits de haute qualité. Prenez soin de votre peau – nos esthéticiennes vous proposent tout ce dont votre peau a besoin pour rayonner.

F

G

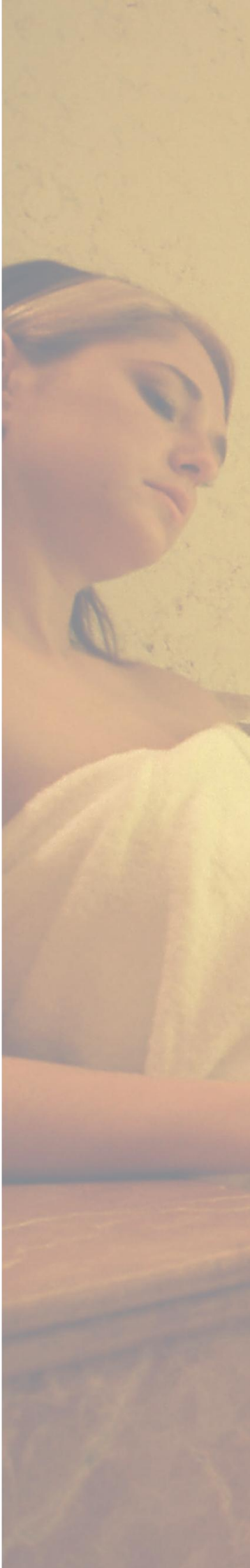
Gommage : La peau se renouvelle en permanence. Un nettoyage intensif en profondeur permet d'éliminer les cellules mortes grâce au gommage. Votre peau est plus lisse et resplendissante. De plus, elle est plus réceptive aux principes actifs.

H

Horaires d'ouverture :

du lundi au vendredi de 15h à 22h, les samedi, dimanche, jours fériés et jours de pont de 9h à 22h

Humidité de l'air : il s'agit tout simplement de la vapeur d'eau qui n'est pas visible car l'air contient toujours une certaine proportion d'eau. Toutefois, on peut ressentir l'humidité de l'air : si elle est trop basse, notre peau devient sèche. Lorsqu'elle est trop élevée, beaucoup de personnes ont tendance à transpirer plus fortement. Dans un sauna, différentes humidités de l'air peuvent



prédominer selon le type. Dans un sauna sec par exemple, l'humidité de l'air est plutôt faible tandis qu'elle est nettement plus élevée dans un bain de vapeur. Il existe une règle : l'humidité de l'air est généralement plus basse sur les bancs supérieurs et augmente au niveau des bancs inférieurs.

I

J

K

Kit sauna : Les clients ayant réservé une chambre de la catégorie « Supérieure » trouveront dans la penderie de leur chambre, à leur arrivée, un peignoir, une serviette pour le sauna et des pantoufles.

L

Laconium : chaleur sèche de 50°C. Effet : désintoxication et purification du corps, réduction du stress, stimulation de la circulation sanguine, sensation de fraîcheur intense du corps, profonde détente. Vous êtes assis ou allongé sur votre serviette de sauna sur des pierres chaudes, la chaleur rayonne de manière agréable depuis les parois des couchages et le plancher. Durée recommandée : env. 20 minutes (l'effet purifiant se met ensuite en place), se rafraîchir ensuite pendant 20 minutes et se relaxer pendant 30 minutes. Les anciennes briques romaines ne pouvant pas être utilisées pour ce genre de bains, nous avons trouvé après de longues recherches une entreprise irlandaise qui a recuit ces briques spécialement pour nous selon la recette romaine d'origine.

Les serviettes : sont un accessoire essentiel du sauna. La serviette la plus appropriée est la serviette pour sauna, qui est légèrement plus longue et souvent un peu plus étroite qu'une serviette de bain normale. Elle présente ainsi la taille optimale pour être posée sur un banc de sauna. Lorsque les serviettes sont trop larges et qu'elles dépassent des bancs en bois, elles peuvent entraver la circulation de l'air dans le sauna. Une serviette de sauna absorbe non seulement la transpiration mais protège également le corps des bancs devenus très chauds.



M

Maillot de bain : Chacun est libre de porter ou non un maillot de bain lors de sa séance de sauna. En général, il est plus judicieux d'être nu dans le sauna. En dehors des salles de douche et de transpiration, le port d'une serviette de sauna ou d'un peignoir est un témoignage de respect à l'égard des autres clients. De grandes serviettes de sauna sont à votre disposition dans les vestiaires.

Massages : Les nombreux gestes des techniques de massage permettent de stimuler les fonctions cutanées, de favoriser la circulation sanguine et lymphatique et d'accroître l'élasticité des tendons. Un massage correctement dosé approfondit la respiration, harmonise les fonctions végétatives et entraîne une détente psychique. Les douleurs sont soulagées.

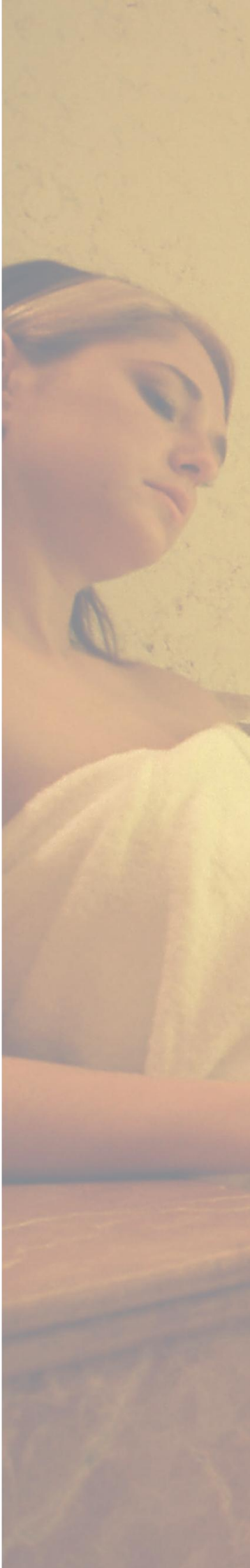
Accès pour les clients ne séjournant pas à l'hôtel : **Vous pouvez également accéder à notre espace bien-être, en tant que client extérieur, en association avec une séance de massage ou de soins esthétiques d'une valeur supérieure à 59,00 €.**

Pour en savoir plus : Tél. +49 (0)651 / 9947123

Corbeille de fruits : Chaque jour, nous mettons gratuitement à votre disposition des fruits frais pour un petit encas frais et sain. Servez-vous !

Massage anti-stress : Un massage anti-stress se caractérise par la douceur, le rythme et la délicatesse des mouvements réalisés. Ils ont un effet relaxant sur le système nerveux. Ce massage ne doit pas être confondu avec un massage médical ou thérapeutique dans le cadre de cures thermales.

Massage « Réflexologie plantaire » : Ce massage est la stimulation des points d'acupuncture au niveau de la plante des pieds. Chacun de ces points est lié à un organe particulier. Le massage de réflexologie plantaire active, en cas de troubles d'un organe, les mécanismes de guérison naturelle du corps et a également une action positive sur l'état de santé général.



Matelas à eau : Dans notre salle de repos, nous mettons à disposition des matelas à eau sur lesquels nos clients peuvent se détendre confortablement. Les bienfaits des matelas à eau pour la santé sont incontestés. Le corps, en particulier la colonne vertébrale, est soutenu de manière uniforme ce qui détend les muscles et stimule la circulation. Les matelas à eau sont considérés comme particulièrement confortables et agréables.

Mélange pour arrosage : Pour des séances de sauna variées, vous disposez d'une multitude d'arômes et d'arrosages. Demandez conseil au personnel de service de Vita Massagen & Wellness.

Modalités de paiement : Le montant des soins des clients de l'hôtel peut être transféré sur la facture de l'hôtel. Les clients ne séjournant pas à l'hôtel peuvent régler les soins sur place en espèces, par carte de crédit (Visa/Mastercard) ou par V-Pay.

N

Nourriture : Il est interdit d'apporter de la nourriture dans le Relaxarium. Pendant les heures d'ouverture, vous disposez d'une carte de bistrot proposant des petits encas que vous pouvez commander.

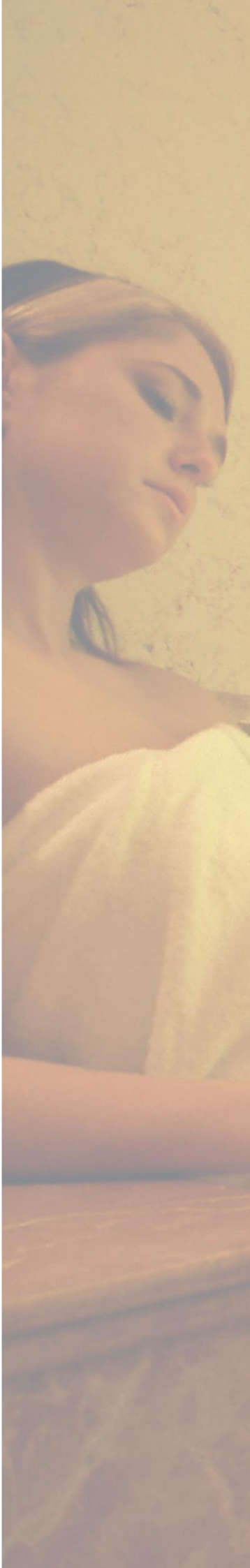
O

P

Peignoir : Les clients ayant réservé une chambre de la catégorie « Supérieure » trouveront dans la penderie de leur chambre, à leur arrivée, un peignoir, une serviette pour le sauna et des pantoufles.

Les clients de la catégorie « Confort » peuvent réserver un « kit sauna » comprenant un peignoir, une serviette et des pantoufles contre un supplément de 5,00 €.

Les clients bénéficiant de soins à partir de 59,00 € disposent gratuitement d'un peignoir, d'une serviette pour le sauna et d'une serviette de toilettes dans l'espace bien-être.



En dehors des bains de vapeur, le port d'une serviette de sauna ou d'un peignoir est un témoignage de respect à l'égard des autres clients.

Personnel spécialisé : Pour les massages et les soins esthétiques, le personnel spécialisé, composé de masseurs, de physiothérapeutes et d'esthéticiennes de l'institut Vita Massagen & Wellness, dirigé par Andreas Hamacher, est à votre disposition.

Phase de repos : Une séance de sauna doit avant tout avoir un effet apaisant sur le corps et l'esprit. Les saunas répétitifs peuvent affecter la circulation et ne sont pas recommandés. Après chaque séance, accordez-vous une phase de repos. Il existe une règle : la phase de repos doit être deux fois plus longue que la séance de sauna. En fin de compte, il s'agit du bien-être de chacun. Écoutez votre corps et prenez le temps dont vous avez besoin.

Prise de rendez-vous / modification de rendez-vous : Pour prendre rendez-vous, contactez Vita Massagen & Wellness par téléphone, tous les jours de 10h à 18h, au +49 (0)651/9947123 ou par e-mail à l'adresse suivante info@vita-massagen.de. Pour modifier un rendez-vous, veuillez prendre en compte le point Annulation.

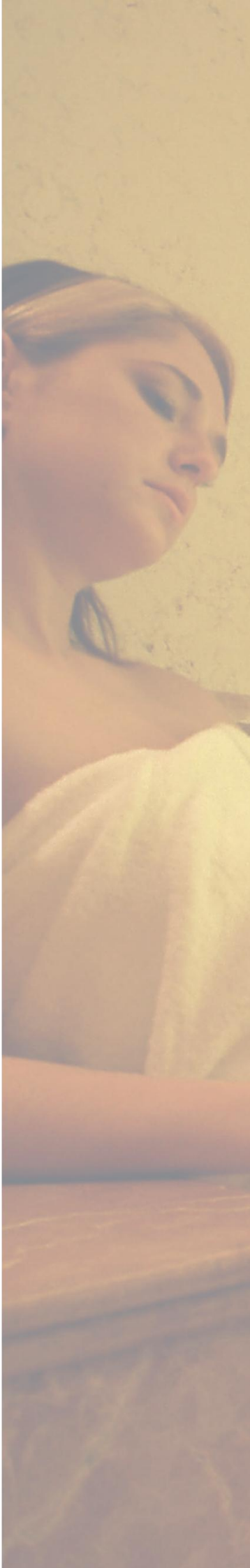
Q

Qualité : L'hôtel 4* Supérieur Park Plaza Trier propose un haut niveau de qualité dans tous les domaines. Outre la certification de la qualité du service « Q1 » par la société ServiceQualität Deutschland GbR, le Relaxarium est doté du label du certificat d'hygiène allemand et vous garantit un séjour d'exception.

R

Rafraîchissement : Il est important de se rafraîchir après le sauna. Pour ce faire, il existe différentes possibilités : certains préfèrent prendre une douche froide (→ toujours diriger le jet d'eau vers le cœur), d'autres restent à l'extérieur ou se frottent le corps avec de la glace.

Important : veillez à vous rafraîchir suffisamment. Vous risquez de prendre froid en cas de transpiration trop importante.



Repos et salle de repos : Le repos, et par conséquent l'attitude adaptée de tous les clients, favorise considérablement l'effet de détente. La mise à disposition de chaises longues après la phase de détente dans la salle de repos contribue à créer une ambiance détendue.

Les couleurs et les mosaïques de la salle de repos sont une reconstitution de la découverte de la villa romaine « Borg » en Moselle Supérieure.

S

Sauna finlandais : Le sauna finlandais est un bain de vapeur très populaire. Dans une pièce habillée de bois, le sauna, de l'eau est versée sur des pierres chaudes afin de créer une température très élevée (env. 90°C) et une forte humidité de l'air (env. 10 %). Ce type de sauna est équipé de trois bancs de différentes hauteurs qui forment différentes zones de température. Chacun peut y rester le temps qu'il désire. On recommande toutefois une séance de 8 à 15 minutes environ. Cependant, ne vous forcez pas à rester dans le sauna si vous ne vous sentez plus à l'aise ! Les habitués du sauna effectuent volontiers plusieurs séances de sauna et plusieurs arrosages.

En cas de problèmes de santé, de risques de grossesse ou d'hypertension artérielle, veuillez toutefois consulter votre médecin au préalable.

Avant de verser l'eau sur les pierres chaudes, il est recommandé de demander l'accord des autres clients. Un seau est à votre disposition à l'extérieur du bain de vapeur pour projeter l'eau sur les pierres.. Pour les arrosages, veuillez utiliser exclusivement les mélanges élaborés par notre personnel spécialisé.

Sécurité : Pour des raisons de sécurité, il est interdit d'apporter des bouteilles en verre ou de la porcelaine. Des verres incassables sont naturellement disponibles.

Système immunitaire : Des séances de sauna régulières associées à des douches écossaises renforcent l'organisme et lui apportent les conditions nécessaires pour mieux réagir aux grandes différences de température. Chaque séance de sauna aide le corps à se constituer un mécanisme de défense.

T

Techniques de détente : On peut se détendre de bien des manières. Il existe une multitude de techniques de détente, p. ex. le Tai Chi, le Qi Gong, le yoga, qui peuvent aider à mieux gérer le stress du quotidien et être pratiquées de manière autonome dans notre salle de remise en forme. Les séances de sauna ou les bains de détente sont également d'excellents moyens pour se relaxer et peuvent être pratiqués dans notre Relaxarium.

Téléphone portable : L'usage du téléphone portable est interdit dans l'espace du sauna et de repos. Les conversations téléphoniques à voix basse sont tolérées dans les vestiaires.

Temps : Pour se relaxer, il suffit de s'accorder une petite pause.

Transpiration : La transpiration est tout simplement la perte d'humidité à travers la peau. Le corps transpire afin de réguler la température de l'organisme car la transpiration entraîne une déperdition de chaleur par évaporation. L'homme dispose de deux à quatre millions de glandes sudoripares qui sont automatiquement activées lorsque le corps est soumis à la chaleur.

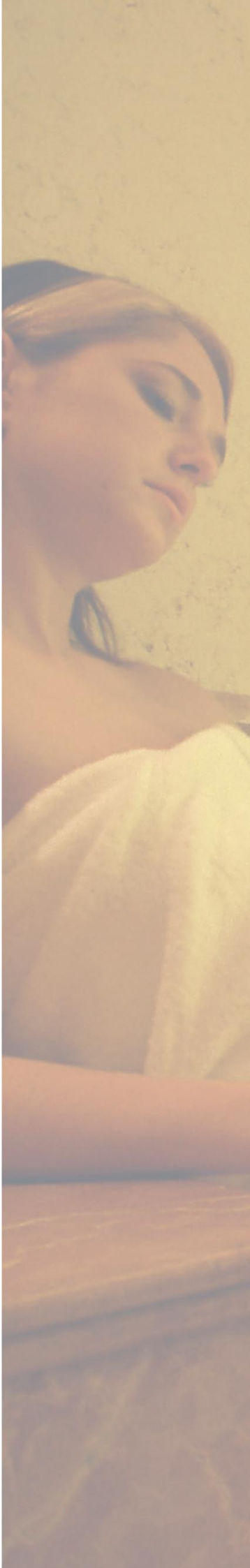
Dans le sauna, la transpiration est provoquée par la température élevée - c'est la finalité d'une séance de sauna. Grâce à l'humidité élevée de l'air, les usagers du sauna transpirent fortement notamment lorsque de l'eau est projetée sur les pierres chaudes. La transpiration nettoie les pores de la peau en profondeur et libère le corps de toutes ses toxines, c'est le dégrassage.

Pour favoriser la transpiration, il est conseillé de bien se sécher la peau avant d'entrer dans le sauna. Il faut également bien s'essuyer après la douche nettoyante car le corps transpire moins lorsqu'il reste de l'humidité sur la peau.

U

V

Vestiaires : Pour accéder au sauna, des vestiaires sont situés dans le Relaxarium au 4^e étage de l'hôtel Park Plaza Trier. Ils comprennent des consignes automatiques permettant de mettre sous clé les sacs et objets de valeur. Les



clients de l'hôtel peuvent également se déshabiller dans leur chambre et accéder au Relaxarium vêtus de leur peignoir.

Vitalité : Emmagazinez de la vigueur et de l'énergie en prenant du temps pour vous et en prenant soin de votre corps. Mangez sainement et restez en forme. De plus, le personnel spécialisé compétent de Vita Massagen & Wellness sera ravi de vous dorloter de la tête aux pieds et de satisfaire tous vos besoins au Relaxarium.

W

X

X-Mas : L'hiver compte aussi des périodes fort agréables. En particulier lorsque le froid et l'humidité s'installent, le sauna peut contribuer à vous apporter de la chaleur intérieure. De plus, les formules de l'Avent et de Noël de l'hôtel Park Plaza Trier proposent des heures de détente même pendant les fêtes. Pour plus d'informations sur les formules proposées en fonction de la saison, consultez le site Internet du Park Plaza Trier.

Y

Yaourt : Le stress du quotidien empêche beaucoup de personnes de prendre le temps de se consacrer aux choses essentielles de la vie, telles que le sport ou une alimentation équilibrée. Profitez de votre séjour au Relaxarium du Park Plaza Trier pour découvrir un mode de vie sain et frais. Un yaourt accompagné de miel, de noix et de fruits de qualité est un encas délicieux et léger, parfait pour votre journée de bien-être. Adressez-vous à notre personnel de service !

Z

