

RELAXATION AQUATIQUE

Séances de 60 mn
sur réservation uniquement

- Les jeudis et vendredis matin
à **Aquensis**
- Les jeudis, vendredis et samedis fin d'après-midi
aux **Grands Thermes**

Tarif : 90€

Séance découverte de 30 mn : 45€

Aquensis

Souriez au bien-être !

NOUVEAUTÉ

RELAXATION AQUATIQUE



**Séances individuelles
en piscine thermale, promesse d'une
relaxation profonde**

Cette nouvelle gamme de prestations aquatiques individuelles est délivrée par des praticiens formés à l'école française de Watsu, véritable référence dans le domaine de la relaxation par l'eau. La séance d'une heure permet d'instaurer une relation de confiance, dans un environnement rassurant, cocon de douceur et de chaleur qui favorise le lâcher-prise et le retour au calme intérieur.

Aquensis
5, rue du Pont d'Arras

65200 BAGNÈRES-DE-BIGORRE

Grands Thermes
5, bd Rolland Castells

Réservations au **05 62 95 86 95**

Plus d'infos sur **aquensis.fr**



**AQUA RELAX®, WATSU®, SUBAQUATIQUE
ET WATSU® FUTURE MAMAN**

AQUARELAX®

Relaxation profonde sur coussin flotteur. Le corps est immergé dans le calme, guidé par des enchaînements de mouvements lents basés sur des techniques énergétiques (massage, réflexologie, bols tibétains). Sans résistance, tout en douceur, on étire toutes les parties du corps. L'esprit se vide, le corps se relaxe.



WATSU® (pour water, eau, et shiatsu)

Travail corporel composé de mouvements amples, d'étirements et de mobilisation utilisant l'eau comme moyen de massage. Combinaison harmonieuse de stimulation des points d'acupression (shiatsu) et de massage flottant, le watsu® permet de dénouer les tensions, de libérer les articulations et favorise le rééquilibrage énergétique.



SUBAQUATIQUE

Découvrez un espace en 3 dimensions où se mêlent des éléments doux de massage, de relâchement des articulations, un travail énergétique et respiratoire en surface et en immersion totale. La perception et la conscience du corps changent pour parvenir à un niveau de relaxation intense, physique et mentale.



WATSU® FUTURE MAMAN

Durant la grossesse, le corps féminin est en constante évolution et adaptation pour faire de la place et soutenir l'enfant, ce qui peut générer de l'inconfort, voire des douleurs et de la fatigue.

L'eau soutient par la flottaison et enveloppe le corps, offrant une parenthèse de légèreté et un cocon ressourçant. Les mouvements doux bercent, permettent de soulager et de dénouer les tensions spécifiques.

La séance place la future maman dans un état très proche de celui de son bébé, offrant un moment de connexion privilégié. Une expérience unique !

