



Ici nous vous offrons
les bienfaits de l'aromathérapie
dans le Sauna & le Hammam...

INSPIREZ, EXPIREZ, RESSENTEZ...



Votre séance en 10 étapes

- 1 Se déshabiller.
- 2 Prendre une douche savonneuse et se sécher.
- 3 Prendre place dans le hammam.
- 4 Pendant une quinzaine de minutes, inspirez et expirez profondément en essayant de vous concentrer sur votre respiration et de faire le vide dans vos pensées.
- 5 Si vous étiez couchés, asseyez-vous deux minutes avant de quitter le hammam pour réactiver la circulation.
- 6 Quittez le hammam et respirez profondément de l'air frais.
- 7 Prenez une douche froide non savonneuse pour ne pas reboucher les pores de l'épiderme.
- 8 Reposez-vous au moins quinze minutes.
- 9 Hydratez-vous : Il est important de boire beaucoup entre les séances de hammam..., eau ou thé de préférence.
- 10 Recommencez, ou alternez avec une séance de sauna. Trois séances successives sont idéales.

Côté Hammam

Les bienfaits de la vapeur chaude associés à ceux de l'aromathérapie

Le hammam permet de bénéficier des bienfaits de la vapeur chaude en ouvrant les pores de l'épiderme afin d'éliminer cellules mortes et toxines.

Plongé dans une atmosphère où la température grimpe jusqu'à 50 degrés avec un taux d'humidité à 100%, le corps se détend et l'esprit s'apaise.

Les huiles essentielles Camylle vont pouvoir exercer leurs effets bénéfiques sur l'ensemble de l'organisme en le pénétrant en profondeur par l'épiderme et les muqueuses. L'impression de bien-être et de propreté est sans pareil, votre organisme tout entier est purifié, même votre âme vous semblera plus pure.





Côté Sauna

Les bienfaits de la chaleur sèche associés à ceux de l'aromathérapie

En entrant dans le sauna, le corps se retrouve face à une température avoisinant les 80 degrés. La réaction du système cardiovasculaire est immédiate et cette fièvre artificielle met en action le système immunitaire.

Les pores se dilatent et les toxines accumulées par l'organisme sont chassées par sudation. Le corps secrète des endorphines qui aident à la relaxation, favorisent le sommeil et apportent une sensation de bien-être.

Lorsque les huiles essentielles Camylle sont versées sur les pierres de lave brûlantes, elles vont exercer leurs effets bénéfiques sur l'ensemble de l'organisme en le pénétrant en profondeur par l'épiderme et les muqueuses. La sensation de se purifier le corps prend le dessus sur toute autre pensée.

Votre séance en 10 étapes

- 1 Se déshabiller.
- 2 Prendre une douche savonneuse et se sécher.
- 3 Prendre place dans le sauna pour une séance d'une quinzaine de minutes, utilisez un drap de bain propre.
- 4 Après quelques minutes, versez sur les pierres de lave du poêle 3 louches d'eau enrichies par les huiles essentielles de Camylle, ou bénéficiez de l'arrosage des pierres programmé par votre établissement.
- 5 Si vous étiez couchés, asseyez-vous deux minutes avant de quitter le sauna.
- 6 Quittez le sauna et respirez profondément de l'air frais, si c'est possible sortez à l'air libre et inspirez à pleins poumons.
- 7 Prenez une douche froide non savonneuse pour ne pas reboucher les pores de l'épiderme, ou plongez dans un bac d'eau froide.
- 8 Reposez-vous au moins quinze minutes.
- 9 Hydratez-vous : Il est important de boire beaucoup entre les séances de sauna... eau ou thé de préférence..., évitez les boissons sucrées.
- 10 Recommencez, ou alternez avec une séance de hammam. Trois séances successives sont idéales.

Huiles
essentielles
100% pures
et naturelles

À chaque parfum sa vertu



Eucalyptus

#Respiratoire aux arômes
frais et pénétrants



Euca/Menthe

Rafrâchissant aux arômes
frais et stimulants



Fleur d'Oranger

#Déstressant aux arômes
suaves et captivants



Pin

#Tonique aux arômes
frais et épicés



Lavande

#Relaxant aux arômes
frais et apaisant



Elyna

#Amincissant aux arômes
purs et intenses



Orange

#Calmant aux arômes
doux et fruités



Luxe

#Energisant aux arômes
frais et envoûtants



Romarin

#Revigorant aux arômes
chauds et enflammés



Cajeput/Citron

#Stimulant aux arômes
frais et fruités



Orient

#Positivant aux arômes
chauds et boisés



Méditerranée

#Équilibrant aux arômes
frais et fleuris



Cèdre-Litsea

#Convivial aux arômes
boisés et fruités



Asie

#Enivrant aux arômes
mystiques et acidulés



Polynésie

#Régénérant aux arômes
vanillés et fruités

Découvrez l'univers sensoriel Camylle

www.camylle.com