



Pohénégamook

SANTÉ - PLEIN AIR



Grille tarifaire (tarif d'inauguration – sujet à changement)

HIVER 08-09

Piscine:

6,95\$/adulte

2,95\$/enf. (heures déterminées)

4,95\$/ado. (heures déterminées)

Piscine + bains nordiques:

Accès deux heures

19,95\$/adulte - prix de lancement

(À noter que l'accès à la piscine s'effectue sur des heures déterminées)

Piscine + bains nordiques (pour invités en hébergement sur le site PSPA):

Accès deux heures

15,95\$/adulte - prix de lancement

L'accès aux bains nordiques inclut une bouteille d'eau, l'accès au vestiaire et le prêt d'une serviette et d'un cadenas. Les sandales sont obligatoires mais disponibles en achat. Les peignoirs sont non obligatoires mais disponibles en location.

Les combos SPA-SOUPERS

Profitez de notre combo "SPA-SOUPER", qui inclut l'entrée aux bains nordiques suivi d'un souper en formule semi-buffet à la Salle à manger de Pohénégamook Santé Plein Air, pour seulement **34,95\$/pers.** (txs en sus).

La région de Pohénégamook offre une *diversité de restauration*, selon la saison, qui mérite de planifier votre "après-spa" d'avance, voir la section "**services à proximité**" au bas du lien suivant: <http://www.pohenegamook.com/pspa/fr/3d> . Certains établissements de restauration peuvent n'être ouverts qu'en période de haute achalandage. Information 1 800 463-1364 ...

Spa-Famille

Accès à moitié prix pour les enfants accompagnés d'un adulte les dimanches de 9h à midi.

Conditions

- Prix par personne, taxes en sus, incluant une bouteille d'eau de source, l'accès au vestiaire et le prêt d'une serviette.
- Le port du costume de bain et des sandales est obligatoire en tout temps. Il est recommandé d'apporter un peignoir en saison hivernale. Ces articles sont disponibles en vente ou en location.
- Activité pouvant être contre-indiquée pour les femmes enceintes, les gens souffrant de problèmes cardiaques, d'hyper ou d'hypotension, de diabète et de problèmes pulmonaires.
- Interdiction de fumer sur l'ensemble du complexe.
- Il est interdit d'apporter sa nourriture.
- Réservée aux 18 ans et plus, sauf les dimanches en matinée.

Réservations

- Réservation requise pour l'accès aux bains.
- Réservation avec carte de crédit requise pour les massages. Aucun remboursement, ni modification à moins de 48 heures du rendez-vous de votre massage.

Très populaire dans les pays scandinaves, le concept de détente offert par NATURE SPA POHÉNÉGAMOOK consiste à alterner le chaud, le froid et une période de repos. Il vous faut compter entre 2 et 4 heures pour bénéficier d'une détente complète.

Étape 1

Il faut tout d'abord réchauffer le corps pour une période de 10 à 15 minutes, soit dans un sauna Viking ou à infra-rouge (environnement plutôt sec) ou l'un de nos spas tempérés à plus de 102 degrés.

Étape 2

Une fois votre corps réchauffé et en sueurs, la deuxième étape consiste à le refroidir rapidement en se plongeant pendant quelques secondes dans la chute et le bassin nordique ou, durant la saison d'hiver, directement dans la neige. Cette étape peut sembler brutale pour certains mais il n'en est rien en autant que le corps ait été réchauffé convenablement. De plus, le refroidissement est essentiel afin de refermer les pores de la peau et assurer l'élimination définitive des toxines.

Étape 3

La troisième étape est essentielle afin de permettre au corps de récupérer. Il s'agit en fait de relaxer dans un environnement calme tout en appréciant le moment présent. Cette période de détente doit être d'une durée équivalente au temps passé dans le bain sauna ou le bain vapeur.

Étape 4

Il est possible de continuer la relaxation dans les bains tourbillons extérieurs chauffés 12 mois par année. L'effet d'apesanteur que procure l'eau ainsi que les légers massages des jets tourbillons viennent compléter l'expérience de détente.

Ces quatre étapes peuvent être répétées aussi souvent que souhaité par les clients, quoique de 2 à 3 cycles sont habituellement suffisants pour la plupart des gens afin d'atteindre un niveau de détente agréable. Pour ceux qui désirent prolonger l'expérience, NATURE SPA POHÉNÉGAMOOK propose des massages offerts par des thérapeutes professionnels, membres d'associations reconnues.

Plusieurs bienfaits sont associés à la pratique des bains scandinaves. Voici la liste de ces principaux bienfaits:

- Procure un effet tonique et relaxant
- Redonne élasticité et fermeté à la peau
- Élimine les toxines et nettoie la peau en profondeur
- Stimule la fonction cardiaque
- Améliore la circulation sanguine
- Soulage arthrose et courbatures
- Apaise rhume et asthme léger
- Aide à la perte de poids
- Favorise le sommeil

Dans le but de maintenir la qualité de votre expérience, nous avons un nombre limité de personnes pouvant utiliser nos installations en même temps. Il est donc possible qu'une période d'attente soit nécessaire lors des journées achalandées si le site est déjà complet lors de votre arrivée. Les réservations sont requises.