



Ce guide du Bien-Être vous est offert par la société **SME**

SAS SME, 33 rue Paul Émile Victor, 17640 VAUX SUR MER, Tel : 05.46.06.36.82. Mail : contact@sme-eaubain.com
Retrouvez-nous sur notre site <https://sme-eaubain.com>, sur notre page Facebook <https://www.facebook.com/sme.wellness/> ou sur Instagram @smeeauetbain

Votre imagination est notre seule limite...

SME, concepteur de votre espace de détente et de relaxation, des soins classiques jusqu'aux plus originaux.

L'expérience d'une grande marque : TYLÖ a fêté ses 60 ans et au cours de ces 6 décennies, plus de 100 000 clients lui ont accordé leur confiance pour la réalisation de cabines de prestige. Chacune de ces installations est unique et basée sur les souhaits de chacun.

Avec les saunas TYLÖ : Pour un usage privé ou professionnel, de nombreux modèles fabriqués, mais aussi des solutions sur-mesure.



**NOTRE
PHILOSOPHIE**

« Mise en œuvre & garantie de la meilleure solution Wellness, avec des conditions de collaboration et d'accompagnement irréprochables. Nous sélectionnons, en outre, les marques, des plus grands fabricants. »

 **LE SAUNA**

 **LE SPA**

 **LE HAMMAM**



SAV
100% garantie



Adoucisseur

Conseils, Études, Réalisation

Plusieurs années de savoir-faire dédié au bien-être : Profesionnels & Particuliers



Les marques 100% confiance



Spa, Sauna, Hammam : Havre de détente



Le SPA





Le spa **stimule** l'endorphine, calmant naturel, provoquant alors à l'esprit une **relaxation** et un **apaisement**. Il permet également de **combattre** les insomnies, le stress ainsi que la dépression.

Concernant la santé, les bienfaits du spa sont excellents : **facilitation** de la digestion, amélioration de la qualité de sommeil ainsi que des actions favorables contre le rhume, l'arthrite, la migraine mais aussi l'hypo ou l'hypertension.

Le spa et ses bienfaits : quels sont-ils ?

Une séance de spa dure généralement une vingtaine de minutes mais elle ne doit pas excéder une demi heure pour cause de somnolence ou d'hyperthermie. Ses bienfaits sont **multiples** : sur notre **corps**, notre **esprit**, nos **muscles** mais aussi notre **santé**.

Au niveau du corps, le spa le **détoxifie** et **stimule** la circulation sanguine. Il **élimine** les toxines, **tonifie** et **nettoie** la peau et est très bénéfique contre la cellulite. Sensation de bien-être assurée !



Une séance de spa est très appréciée par les sportifs. En effet, celle-ci **dénoue** les tensions musculaires, **soulage** les articulations, **relâche** les muscles et **apaise** les douleurs. Elle est également très bénéfique contre les courbatures ainsi que les traumatismes musculaires. Un sportif récupérera plus rapidement qu'en temps normal.



Le HAMMAM

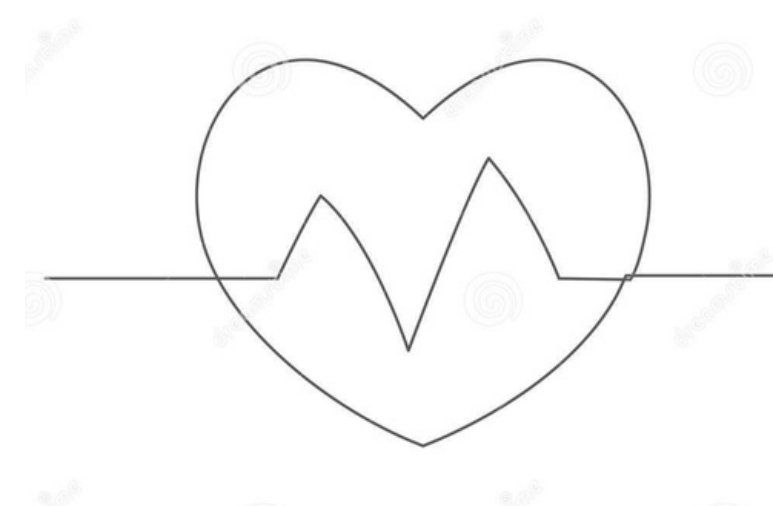


Le hammam apaise, **libère** l'esprit et **calme** notre système nerveux. Il permet une **relaxation complète** ainsi que le **renouvellement** de notre énergie. Il **favorise** tout autant le sommeil et **libère** le sinus, provoquant une meilleure respiration et ainsi, une bonne santé.

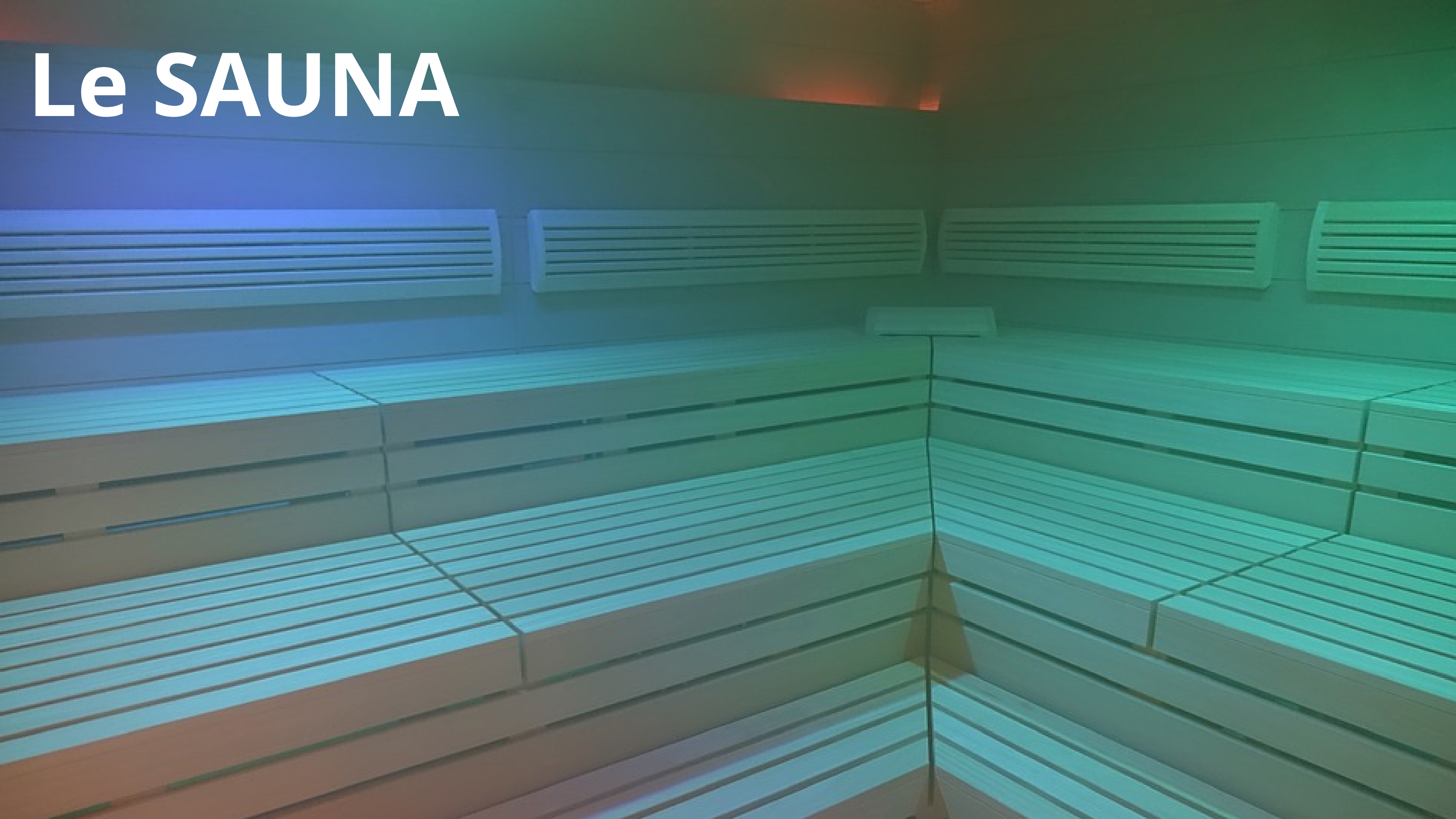
Le hammam, ce bain à l'oriental. Quels sont ses bienfaits ?

Le hammam est un bain à vapeur humide où la température avoisine les 45°C. Les effets d'une séance de hammam ne sont pas immédiats. Pour être efficace, ces séances doivent être **régulières**. Elles durent entre dix à trente minutes chacune. Tout comme le spa, les bienfaits du hammam sont nombreux, également sur notre **corps**, notre **esprit**, nos muscles et notre **santé**.

Il a des **effets vivifiants** sur notre corps qui **élimine** les toxines de notre organisme, **nettoie**, **purifie** et **tonifie** notre peau. Il permet également d'éviter l'assèchement de celle-ci.



Tout comme le spa, le hammam est apprécié des sportifs car il **détend** les muscles et **soulage** les douleurs musculaires. Il a également un **effet décongestionnant** sur les muscles.



Le SAUNA



Quant au point santé, pratiquer régulièrement des séances de sauna **dégage** les voies respiratoires, **stimule** le système immunitaire, **favorise** le sommeil et **augmente** le rythme cardiaque. De plus, il permet également de **soulager** les douleurs inflammatoires.

Le sauna, bain à vapeur sèche, qu'en est-il vraiment ?

Contrairement au hammam, le sauna monte jusqu'à 90°. Il se caractérise par un bain d'air très chaud et sec. C'est pourquoi il ne faut pas excéder quinze minutes de pratique au risque d'une hypersudation.

Le sauna compte, lui aussi, de nombreux points positifs pour notre corps : il **combat** les problèmes de peau, la **purifie, élimine** les toxines et est également un **excellent allié** contre la cellulite.



Tout comme le spa, il **libère** l'endorphine et permet de **lutter** contre le stress. C'est un excellent moyen de se **détendre** et se **relaxer**. La tête et l'esprit sont alors reposés.

Il est apprécié des sportifs car il **diminue la raideur des articulations** et **soulage la douleur musculaire**.

Une séance de **spa**, de **sauna** ou de **hammam** contribue à rester en **bonne santé** et à garder une **bonne forme**. Prendre soin de soi est important et doit faire parti du quotidien de chaque individu. Les vertues de ces pratiques sont nombreuses : vertues **physiques**, **psychologiques**, **psychiques**, **thérapeutiques** et même **musculaires**.



Nos références

Airotel Camping La Plage (17), Airotel Camping Le Cormoran (17), Base Nautique Nautilus (16), Camping Le Puma (17), CAP'Form (85), Fitness Center Centre Aquatique Océanide (85), Centre Aquatique Chatellaillon (17), Centre Aquatique Abysssea (86), Château de Mirambeau (33), Club Med (17), Grand Hôtel de Bordeaux & Spa (33), Hôtel de Seze (33), Hôtel le Radisson Blu (33), Institut Bien-Être & Beauté (17), La Baronnie Hôtel & Spa (17), Le Clos Saint Martin Hôtel & Spa (17), Le Rochelois Hôtel (17), Le Bois Flottais Hôtel & Bien-Être (85), Les Jardins de l'Atlantique (85), Novotel Thalassa Sea & Spa (17), Océane Spa (17), Piscine Les Bains Bègles (33), Les Termes de Saujon (17), Pôle Sportif de Lusignan (86), Rabelais Hôtel & Restaurant (85), Relais de Margaux Golf & Spa (33), Seeko'o Hôtel Design (33), Sport After Work (33), Stade Nautique H.Descamps (33), Thalazur & Spa Hôtel (17)..

Merci pour votre confiance