



Rituel des bains thermaux Loèche-les-Bains

Le rituel des bains thermaux de Loèche-les-Bains est une tradition de plus de 500 ans. Les romains suivaient déjà ces quelques règles pour une bonne santé et un bien-être général.

- 1 Commence par une bonne douche afin d'habituer ton corps à l'eau chaude.
- 2 Plonge doucement dans l'eau de source agréablement chaude, aux forces intarissables. Cela détend le corps et l'âme.
- 3 Le mouvement dans l'eau, les jets d'eau massants et les buses détendent les muscles et favorisent l'irrigation sanguine afin de rendre la circulation du sang optimale.
- 4 Après 20 minutes tu devrais être détendu. La détente se transformera alors gentiment en un sommeil doux sain et bienvenu...
- 5 Retourne alors directement dans l'eau chaude naturelle. Laquelle est absorbée dans la région de Torrent et coule à travers 65 sources d'eau chaude dans le village de Loèche-les-Bains. Laisse flotter ton corps dans l'eau et ton esprit dans les nuages et vit l'instant présent ici et maintenant.
- 6 Laisse prendre ta peau, minéraux et ions. Ainsi resteront souples tes articulations.
- 7 Détendu et plein d'une nouvelle énergie, il est temps de conclure le rituel avec un bon verre de vin valaisan traditionnel.

Tout comme nos eaux thermales naturelles qui prennent 40 ans pour atteindre la lumière du jour, accorde-toi, toi aussi, un peu de temps pour une journée aux bains.

