

Schönbühl, le 14 mai 2008

Source historique de santé

## **Thermes romano-irlandais Bernaqua**

**Vapeur chaude et jets d'eau froide – redécouvrir la culture des établissements de bains romains. Le bain de vapeur romano-irlandais associe les bains de vapeur romains, comme ils étaient pratiqués dans l'Antiquité, aux bains d'air chaud et sec irlandais. Des salles graduellement tempérées permettent au corps et à la circulation sanguine de s'habituer lentement à des températures plus élevées. Le rituel traditionnel du bain dilate les pores de la peau, libère les voies respiratoires et crée un nouveau bien-être corporel et spirituel. Le point culminant: le massage prolongé à la brosse avec des savons aromatiques.**

Les thermes romano-irlandais constituent un espace indépendant de Bernaqua et parachèvent son offre diversifiée. Les hôtes des thermes s'adonnent à ce plaisir exceptionnel par petits groupes de quatre à cinq personnes. Le programme comprend en tout quatorze stations qui forment un circuit. Le rituel des bains traditionnel doit être réservé à l'avance et dure environ deux heures, y compris le massage à la brosse et au savon et les phases de repos. Pour avoir accès aux thermes romano-irlandais, les enfants en-dessous de seize ans doivent obligatoirement être accompagnés par leurs parents. Les hôtes du spa Bernaqua sont invités à se rendre ensuite au parc aquatique.

### **Air chaud, massage à la brosse et vapeur humide: l'harmonie à l'état pur**

Après la douche, on se rend tout d'abord dans une zone que les Romains qualifiaient de «tepidarium», une étuve de réchauffement où la température ambiante atteint 45 degrés Celsius. Après environ dix minutes, lorsque perlent les premières gouttes de sueur sur le front, on se rend dans la seconde zone d'air chaud où l'on commence à vraiment transpirer, vu que la température y atteint les 65 degrés. Installé sur des tables de massages préchauffées, on touche à présent au point phare des thermes romano-irlandais: le massage à la brosse et au savon. Pendant un quart d'heure, dos, jambes et bras sont brossés énergiquement. Avant de se faire masser, il est possible de choisir la dureté du poil de la brosse et le type de savon souhaités. Les hôtes de Bernaqua pourront emporter chez eux les restes des merveilleux savons naturels aux fragrances aromatiques.

Une fois détendu et la circulation sanguine activée grâce au massage suit le premier bain de vapeur: dans une salle chauffée à 45 degrés ayant un taux d'humidité de 100 pour cent. Après environ dix minutes, on passe dans un second bain de vapeur à la température légèrement plus élevée. Un effet particulier: la vapeur s'écoule par jets en s'échappant des joints de la salle. Dans ce brouillard chaud et humide, corps et âme trouvent une harmonie bienfaisante. L'atmosphère agréable à basse température et forte humidité permet de respirer profondément et d'oublier le quotidien. La température de base du bain de vapeur est nettement inférieure à celle du sauna. L'objectif n'est pas de transpirer abondamment mais de dilater les pores cutanés et d'hydrater la peau en profondeur.

### **Du chaud au froid humide**

Après les zones de vapeur, on passe au refroidissement graduel à travers plusieurs bassins. On commence par la cuve d'eau à 42 degrés aux effets relaxants et continue, après dix minutes, avec le bain bouillonnant à 35 degrés assis dans une vasque. Les injecteurs répartis sur toute la surface se chargent de masser agréablement le corps. Après quelques brasses dans le bassin de natation chauffé à 32 degrés vient finalement la dernière étape, le bassin d'eau froide. S'immerger dans cette eau qui atteint 15 degrés seulement demande un certain effort; son effet est cependant délicieux, tonifiant et fait agréablement picoter la peau.

### **Relaxation finale**

Une fois séché commence la phase de relaxation finale qui se prête parfaitement à une cure de beauté. La peau hydratée et douce absorbe à présent parfaitement les substances nutritives. La zone «crème» permet de choyer encore une fois son corps en l'enduisant de la tête au pied d'une lotion hydratante. Une lumière tamisée et de la musique apaisante invitent à la détente dans un espace spacieux, équipé de confortables chaises longues. Eau, thé et fruits régénèrent le corps et stimulent le bien-être. Calme et temps à volonté pour se détendre – et l'expérience indescriptible de se sentir renaître.

## Communiqué aux médias



### **Note à l'attention de la rédaction**

4'378 signes (espaces compris)

### **Photos téléchargeables sur**

[www.bernaqua.ch/fr/medien](http://www.bernaqua.ch/fr/medien)

### **Pour toute information complémentaire, veuillez vous adresser à Coopérative Migros Aar**

Bernaqua – parc aquatique & spa

Sharon Moratti

Directrice, marketing & communication

Industriestrasse 20

3321 Schönbühl

Numéro direct +41 (0)58 565 85 69

Mobile +41 (0)76 553 18 32

Fax +41 (0)58 565 88 67

[sharon.moratti@bernaqua.ch](mailto:sharon.moratti@bernaqua.ch)