

ESPACE BIEN-ETRE

L'espace détente

Cet espace est très agréable pour se reposer avant, après ou entre vos séances de sauna, hammam, jacuzzi.

Vous trouvez, à votre disposition, des transats, des fauteuils, du thé, des tisanes car il est très important de s'hydrater. La vue sur les sapins et la verdure permettent de se ressourcer au maximum.



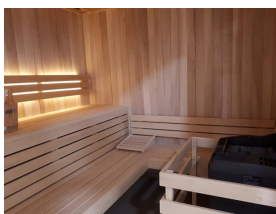
Le Hammam

Venez vous libérer des tensions musculaires et des toxines qui martyrisent votre corps en plongeant dans un bain de vapeur humide puisant ses origines des thermes romains. Ce rituel et son rythme en font un véritable havre de paix. Température située entre 40 °C et 50 °C. Pouvant accueillir jusqu'à 6 personnes.

Le Sauna

Tout en bois, venez prendre un bain de chaleur sèche, pouvant varier de 70 °C à 100 °C. Le sauna a pour effet de chasser le stress, stimuler la circulation sanguine qui amène à une plus grande oxygénation du corps, renforce le système immunitaire contre les rhumes et les refroidissements, dégage les voies respiratoires par de profondes inhalations, élimine les toxines de l'organisme. Accélère la sudation et ainsi nettoie et améliore l'élasticité de la peau, assouplit les muscles et élimine les tensions musculaires.

Pouvant accueillir jusqu'à 6 personnes.



Le Jacuzzi

Venez vous détendre dans un bain chaud (eau à 36°), équipé d'un système de pulsion d'air et d'eau sous pression procurant un effet massant et relaxant sur le corps immergé. Conçu pour 4 personnes.



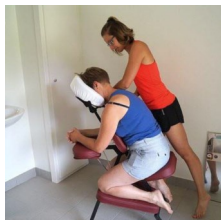
Ouvert tous les jours de 15h à 19h (ou de 10h à 15h uniquement pour le jacuzzi)
Merci de prévenir 30 minutes avant votre arrivée au 03.29.63.27.10
Interdit aux moins de 16 ans

MASSAGES BIEN-ETRE

Massage Assis

Nombreux sont les bienfaits de ce massage bien-être :

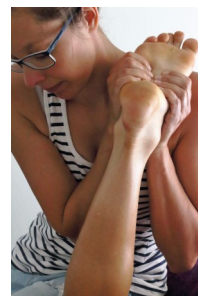
- Il stimule les méridiens d'acupuncture.
- Il active la circulation de l'énergie dans le corps.
- Il a une action immédiate sur le corps
- Il donne la sensation d'une relaxation générale et une détente physique et mentale qui permet à la personne de reprendre son activité avec plus de concentration et de créativité.
- Il élimine stress, fatigue, tensions et douleurs musculaires. Enfin il offre un bien-être intérieur total.



Massage du sportif

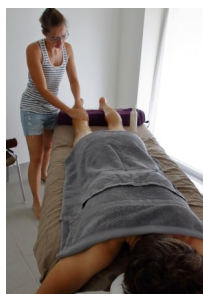
Avant l'entraînement ou une compétition
Chauffer les muscles pour les rendre plus réactifs et moins rigides et préparer les articulations pour éviter les blessures.

Après l'entraînement ou une compétition
Favoriser la récupération en évacuant les toxines, prévenir l'apparition des courbatures après l'effort et détendre intégralement le corps en enlevant les tensions.



Massage intuitif

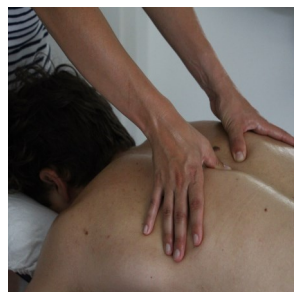
Massage dont le but est la **relaxation et le bien être** de la personne. Vous voulez juste un massage du crâne, ou des pieds ou uniquement du dos ? A vous de choisir. Ce massage participe à la régulation du système nerveux et au relâchement des tensions, équilibre l'humeur et redonne le sourire.



Massage relaxant

Massage complet du corps à l'huile, **techniques californiennes** (favorisant le rythme et la fluidité des manœuvres enveloppantes) et des **techniques Suédoises** (massage en profondeur). Il se compose d'une alternance de lissages et de pétrissages sur les muscles, il dénoue les tensions nerveuses, fluidifie la circulation sanguine, réactive le métabolisme et favorise la circulation énergétique.

Il apporte une profonde relaxation et



Massage uniquement sur réservation

FITNESS

Le type de cours varie à chaque séance, Avec par exemple :

Swiss Ball :



CAF et Stretching :



Circuit training :



Auto-massage avec balle :



Les cours ont lieu les lundi et jeudi de 18h à 18h45

TARIFS

Espace Bien-être

	Tarif Public	Tarif Xonrupéens
1 Entrée Jacuzzi uniquement	8 €	6 €
1 Entrée	15 €	12 €
Forfait 3 Entrées	38 €	32 €
Forfait 10 Entrées	120 €	100 €
Forfait à l'année	350 €	320 €

Massages

	Tarif Public	Tarif Xonrupéens
Massage Assis	15 €	12 €
Massage du sportif (45')	45 €	40 €
Massage relaxant (45')	45 €	40 €
Massage intuitif (45')	45 €	40 €
1 massage de 45 min acheté offre un accès à l'espace bien-être		
Massage uniquement sur réservation		

Fitness

Forfait 10 séances	60 €
Forfait 10 séances + 1 massage	90 €
Abonnement à l'année	145 €
Abonnement à l'année + 1 massage	175 €

Merci de ne pas jeter sur la voie publique

Le Domaine de Longemer ****
121 Route de la plage
88400 XONRUPT-LONGEMER
+33 (0) 3.29.63.27.10

Ouvert à l'année

Horaires d'ouverture de la réception:
Du Lundi au Dimanche: 9h-12h / 14h-18h



campingdudomaine@xonrupt.fr



domainedelongemer.xonrupt.fr



camping du domaine de longemer



Lat : 48.0797588
Long : 6.9416630



Venez vous détendre au
Domaine de Longemer
Le Bien-être du camping
est ouvert à tous.

