



Piscines



Guide d'utilisation



du Hammam

Le hammam

A la différence du sauna, règne dans le hammam une chaleur humide. Vapeur, lumière douce et mosaïques orientales nous dépaysent tandis que la chaleur mouillée quasi palpable s'occupe d'apaiser corps et esprit.

Un hammam comprend en principe trois pièces, la pièce la plus fraîche vise à la détente et au repos, la deuxième pièce plus tiède que chaude varie entre 30 et 38°C tandis que la troisième inondée de vapeur est la plus chaude, pouvant atteindre les 45°C tout en étant saturée d'humidité.

On suit l'ordre de ces trois pièces à notre rythme de manière à entrer dans la chaleur progressivement et laisser son corps s'habituer, se détendre. Puis on fait l'aller-retour entre la pièce la plus chaude et la pièce tiède au rythme de nos envies.

Pour profiter pleinement d'une séance au hammam, comptez 3 bonnes heures, il serait dommage d'être pressée par un impératif et tendue alors que tout en ces lieux incite à la détente. De plus, **le hammam est particulièrement propice au rituel beauté à l'oriental**, qu'il soit dispensé par le personnel des lieux ou effectué par vos soins. **Prenez le temps pour un gommage**, un soin essentiel et même complémentaire au hammam, la vapeur chaude favorisant l'élimination des toxines et le décollement des cellules mortes, il est important de parachever son action en les éliminant.

Savon noir pour nettoyer et dégraisser la peau puis gant de gommage une fois que vous avez pleinement profité de la salle la plus chaude. En frottant doucement, vous voyez les peaux mortes s'éliminer tandis que votre corps vous semble plus doux que jamais.

Autre bonheur, le massage, réalisé par des mains expertes, il est la touche finale à ces instants de détente. Les soucis sont effacés, les tensions évanouies, la peau lissée, repulpée.

A savoir, le hammam n'est pas mixte et peut être pratiqué nue ou en maillot de bain. Serviettes et parfois sandales sont fournies par l'établissement mais pas toujours, renseignez-vous donc avant. De même, choisissez bien vos heures, s'il est inévitable d'être entourée d'autres femmes venues profiter elles aussi de ses bienfaits, il est nettement moins agréable de se retrouver dans des salles pleines de monde. Choisissez des heures creuses surtout pour votre coup d'essai.

Enfin, comme le sauna, le hammam est contre-indiqué aux cas à peu près similaires : troubles de la circulation, maladies infectieuses, problèmes cardiaques, problèmes de tension,... en cas de doute n'hésitez pas à demander l'agrément de votre médecin.