

## Le Watsu

Cette pratique ultra relaxante consiste à se laisser bercer par un praticien dans l'eau chauffée à température idéale tout en effectuant des mouvements souples qui favorisent un lâcher-prise total.

Une fois dans la piscine, commence une série de bercements à la surface de l'eau. S'en suivent des mouvements tout en douceur. Ils sont entrecoupés d'étirements et de points d'acupression avec des séquences d'ouverture – fermeture.

Votre corps et votre esprit se retrouvent réellement dans un autre univers, de relaxation intense. A cet instant va commencer une sorte de ballet aquatique avec le thérapeute qui vous servira de guide.



Les membres du corps se détendent et les tensions se dénouent, notamment au niveau de la colonne vertébrale et du bas. Les muscles et les tissus ligamentaires se détendent, les courbatures sont soulagées.

Le corps et l'esprit accèdent à la sérénité, jusqu'au lâcher-prise qui peut être total.

La technique watsu fut créée aux USA par Harold Dull en Californie. Elle a gagné rapidement en popularité et s'est étendue en Europe, en Amérique latine et finalement dans le monde entier.



La combinaison d'une thérapie physique, de la relaxation, la méditation, l'ambiance aquatique et la température agréable de l'eau contribuent à l'expérience d'un massage extraordinaire.

On peut dire que le massage watsu est unique parce qu'il utilise l'eau comme moyen de massage. Le contact de l'eau et la liberté des mouvements font de ce massage l'un des plus relaxants parmi tous les massages qui existent. Le massage watsu contribue également à dénouer les tensions et à se détendre au fur et à mesure que les muscles sont étirés.

*L'eau des Alpes*

SPA D'ALTITUDE - 1652M

[www.bellatola.ch](http://www.bellatola.ch) – [bellatola@bluewin.ch](mailto:bellatola@bluewin.ch)

Tél. +41 (0)27 475 14 44

*Bella Tola*  
★★★★  
GD HÔTEL BELLA TOLA & ST-LUC  
SWISS HISTORIC HOTELS  
DEPUIS 1859  
