

**Accompagner les pompiers de terrain,
administratifs, retraités et leurs conjoints.**

Spa²¹

Origine bien-être

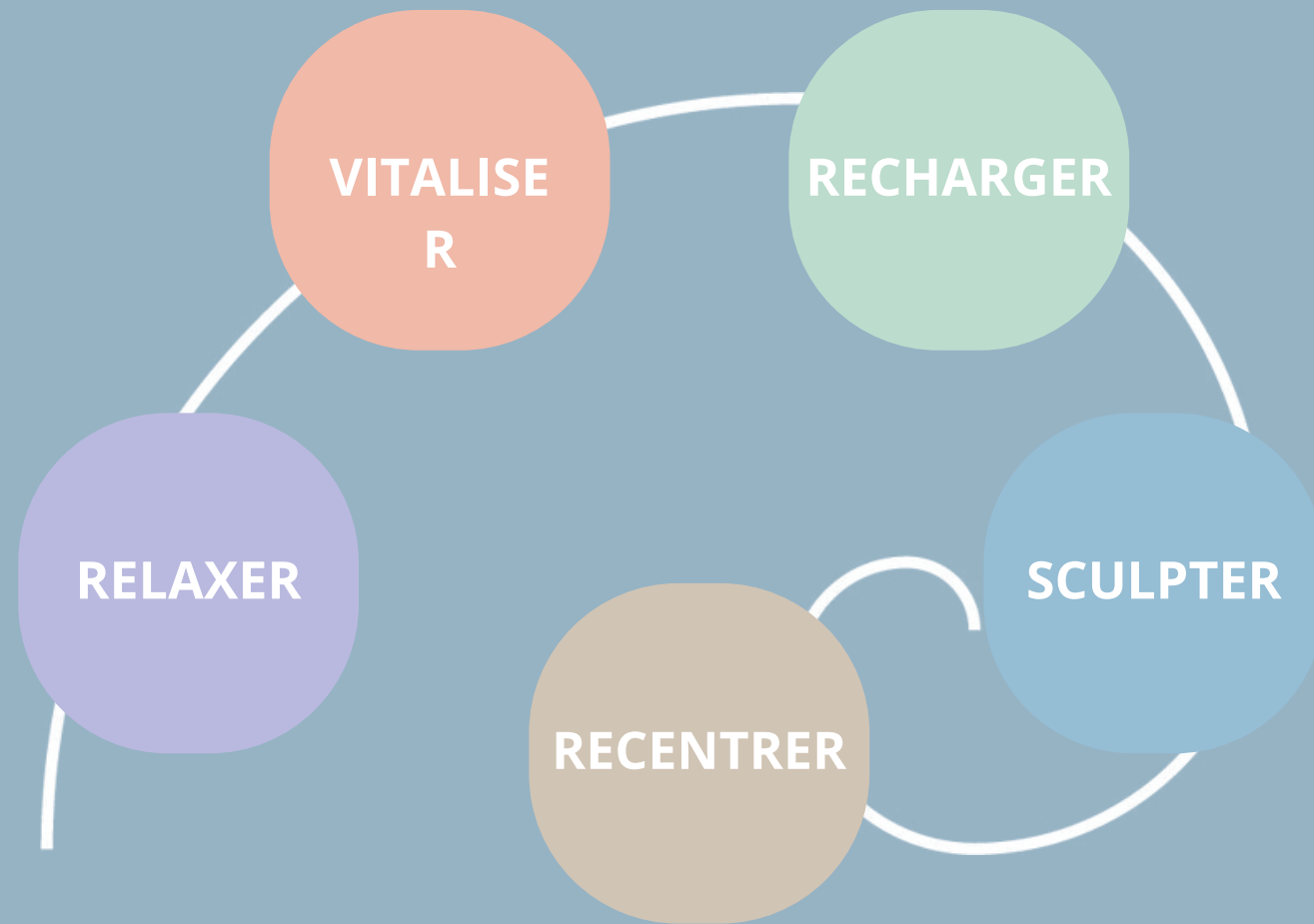


CENTRE DE BIEN-ÊTRE
188 Boulevard des Pas Enchantés
44230 St Sébastien sur Loire

[spa21nantes.fr](https://www.spa21nantes.fr)

   @spa21nantes
02.40.34.81.91
contact@spa21nantes.com

**25 activités
sur 500 m2**



Les stress du 21^e siècle

Spa 21, centre de bien-être intégratif situé aux portes de Nantes.

Concept issu de recherches scientifiques, unique en Europe.

Equipements haut de gamme de dernières technologies, qui recomposent les forces de la Nature.

Accompagnement personnalisé et adapté.

Notre objectif, vous aider à :

- stimuler vos capacités naturelles à faire face aux rythmes denses de la vie d'aujourd'hui.
- prendre soin de vous pour un engagement plus efficace, performant et durable.

Votre Bien-être quotidien est la clé d'une qualité de vie personnelle et professionnelle.

Votre quotidien

Les Conséquences

Le soutien Spa 21

Situations d'urgence
Horaires décalés
Événements traumatiques,
Forte charge émotionnelle
Produits chimiques,
Fumées, Virus
Contraintes
psycho-sociales
Charges lourdes
Températures extrêmes
...

Perturbation
sommeil

Stress
Fatigue
Surmenage

Douleurs
musculaires et
articulaires
TMS

Stress
post-traumatiques
Burn-out
Perte motivation
et sens



Relaxation
Gestion du stress
Adaptation
Résilience

Prévention blessures
Régénération
Récupération
Relâchement
musculaire

Mémoire
Concentration
Centrage
Vigilance

Vitalité
Performance
Endurance
Résistance
Renforcement

Renforcement des
capacités respiratoires
Détox



FLOTTAISON SENSORIELLE

Relaxation profonde
Relâchement musculaire
Récupération
Recharge...



CRYOSAUNA

Vitalité
Sécrétion d'endorphines
Apaisement douleurs et stress...



BIOMAT - matelas chauffant

Relaxation
Apaisement articulaire et musculaire
Aide régénération des tissus



BOL D'AIR® JACQUIER

Meilleure oxygénation et capacité respiratoire
Vitalité
Aide à la récupération...



CRYOFAN

Aide à la rééducation et récupération des blessures
Apaise les douleurs ciblées



BIOFEEDBACK

Soutenir le sommeil
Accompagne les problèmes liés au stress, burn-out, stress post-traumatiques...



DÔME SAUNA

Détoxination - Relaxation
Apaisement articulaire et musculaire
Aide le système immunitaire



CAPSULE DETOX

Détoxination
Action sur les problèmes articulaires, sommeil, anxiété, fatigue...



ICAROS

Renforcement gainage et chaîne postérieure
Coordination, réflexes, concentration...

Et encore bien d'autres pratiques à découvrir....

www.spa21nantes.fr

Du 1er septembre au 31 décembre 2024

Profitez de l'offre découverte à -35 %*

Bilan offert

Accompagnement personnalisé sur le choix de vos pratiques
selon vos besoins et envies

Et à partir du 1er janvier 2025 réduction de -20 %*

**sur les pratiques unitaires, hors biofeedback et produits déjà remisés*

[Découverte vidéo 2 mn](#)

www.spa21nantes.fr

Spa 21 vous propose également :

4 ou 6 heures de Bien-être sur une journée

Parcours 4 h : 170 €

Parcours 6 h : 220 €

Carte cadeau

Offrez une expérience unique

Privatisation Spa 21

avec ou sans option salle de réunion

