

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

Spa<sup>21</sup>

*Origine bien-être*

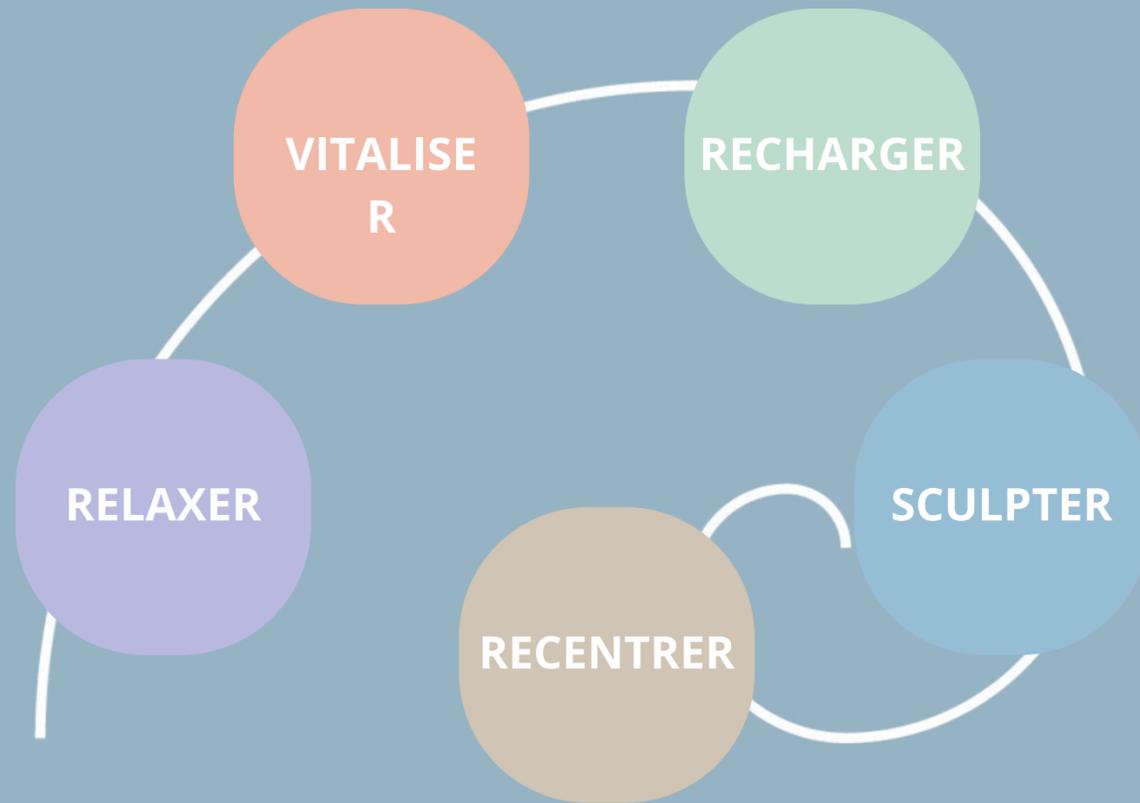


**CENTRE DE BIEN-ÊTRE**  
188 Boulevard des Pas Enchantés  
44230 St Sébastien sur Loire

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

   @spa21nantes  
02.40.34.81.91  
contact@spa21nantes.com

**25 activités  
sur 500 m2**



## Les stress du 21<sup>e</sup> 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](http://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](http://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

