

# 6EA B G\_techno\_Lambermont - Pastor\_2710

## UAA5 – MON VOYAGE VIRTUEL À MONDORF – LES – BAINS

Cette année, je devais me rendre, avec l'école au Domaine Thermal de Mondorf – Les – Bains pour passer une journée d'informations mais aussi et surtout de détente et de bien – être.

Malheureusement, un coronavirus est apparu en Chine fin 2019 et a commencé, lui, à voyager sur la terre entière en empêchant les gens, eux de voyager. Tant pis !

Qu'à cela ne tienne, j'ai décidé virtuellement de me rendre au domaine en faisant des recherches.

J'espère qu'au bout de ce travail, l'envie d'y aller sera encore plus forte.

Avant de partir, je me renseigne sur les enveloppements et l'hydro – esthétique mais aussi sur le Domaine en lui – même.

Allez c'est parti...

Consignes

Ce travail se réalise grâce à deux supports différents :

- Les documents ci – dessous dans lesquels vous trouverez les réponses aux questions qui vous sont posées sur les enveloppements et l'hydro – esthétique.
- Grâce à Internet en vous rendant sur le site : <https://www.mondorf.lu/>  
En voyageant **UNIQUEMENT** sur ce site, vous trouverez **TOUTES** les réponses aux questions mais aussi les diverses images à insérer.

## **Effectuer des enveloppements (relaxants, tonifiants, drainants, amincissants)**

### ➤ **L'enveloppement corporel**

- ✓ À base d'algues, de chocolat ou d'huiles essentielles et combinant chaleur et douceur, l'enveloppement corporel peut reminéraliser et revitaliser le corps ou soulager les tensions musculaires.
- ✓ Un enveloppement corporel débute par l'application d'une « pâte » composée de crème hydratante et d'huiles essentielles, d'algues ou d'un mélange de cacao, selon la recette choisie.  
La pâte est appliquée sur tout le corps (des pieds aux épaules), qui est ensuite enveloppé dans une pellicule de plastique et recouvert d'une couverture chauffante.  
La chaleur favorisera la vasodilatation et la pénétration massive des composants sains dans l'organisme.
- ✓ Le choix des produits d'enveloppement se fera en fonction du type de peau et des effets recherchés.  
«Certains possèdent de réelles vertus thérapeutiques, comme la boue de tourbe ou les algues, mais d'autres, par exemple le chocolat, n'ont que des propriétés relaxantes».

#### ❖ Effets bénéfiques de l'enveloppement corporel

- Aide au niveau de la fatigue, le stress et la dépression
- Stimule la circulation sanguine
- Draine les toxines
- Adouci, hydrate, assoupli et tonifie la peau
- Stimule le système nerveux central
- Accélère la cicatrisation
- Stimulateur de la résistance (active la guérison)

#### ❖ Propriétés

- Active la circulation sanguine
- Élimine les toxines
- Atténue l'aspect de cellulite
- Énergisant, vivifiant
- Anti-stress
- Reminéralisant
- Régénère les cellules
- Adouci, hydrate, assoupli et tonifie la peau
- Antioxydant puissant (Les antioxydants permettent de lutter contre le stress oxydant et de ralentir le vieillissement)
- Favorise la cicatrisation
- Astringent
- Anti-inflammatoire tissulaire
- Analgésique (anti – douleur)
- Stimulateur de la résistance (active la guérison)
- Neutralise les radicaux libres

#### ❖ Indications pour l'enveloppement corporel

- Stress
- Douleur musculaire
- Douleur articulaire
- Trouble de la circulation (cellulite entre autre)
- Maladies inflammatoires des os
- Toutes pathologies impliquant l'acidité
- Soulage le rhumatisme, arthrose, arthrite, fibromyalgie, goutte, bursite,

- tendinite...
- Séquelle d'opération
- ❖ Précautions et contre – indications
  - État fébrile (fièvre)
  - Obésité (à faire attention)
  - Maladie de peau (état inflammatoire en phase aigüe (psoriasis, eczéma)
  - Varices graves, Phlébite (obstruction d'une veine, le plus souvent des membres inférieurs, suite à la formation d'un caillot de sang)
  - Tension artérielle non contrôlée
  - Dialyse rénale
  - Insuffisance cardiaque
  - Maniaco-dépressif (troubles de l'humeur)
  - Femme enceinte, allaitement
  - Claustrophobie
  - Allergie au cacao

Il est préférable de ne pas s'épiler la veille d'un enveloppement, cela pourrait provoquer de l'irritation et des démangeaisons

#### ❖ Fréquence

Dépendamment de la situation et du but recherché, ce soin peut s'effectuer à raison de 1x/mois ou plus si nécessaire.

#### ✚ Enveloppement aux algues

L'enveloppement aux algues est sans doute le soin le plus connu et le plus répandu en raison de la forte concentration de ces plantes en éléments minéraux (iode, calcium, phosphore, potassium, magnésium, cuivre, zinc, cobalt, fer, fluor, etc.).

Les algues renferment également presque toutes des vitamines et des acides aminés.

En enveloppement, les algues éliminent les impuretés du corps, hydratent et favorisent la détente.

Ce soin est une véritable infusion de vitamines et de protéines.

Il soulage les douleurs musculaires et articulaires, et aide au traitement de la cellulite.

**Attention aux personnes souffrant de problèmes thyroïdiens !**





### Enveloppement à la boue de tourbe

La boue de tourbe chaude a des effets sédatifs.

C'est le traitement idéal pour les gens qui souffrent de rhumatismes, d'arthrite, de fibromyalgie ou de douleurs musculaires.



### Enveloppement à l'argile verte, blanche ou violette

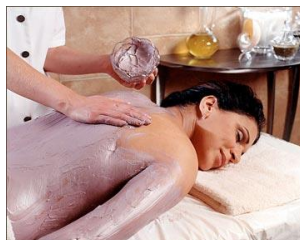
- ✓ L'argile verte est une terre curative volcanique riche en magnésie et en oligoéléments.

Elle raffermir, détoxifie et reminéralise le corps.



- ✓ Riche en silice et peu concentrée en sels minéraux, l'argile blanche purifie et assainit les peaux sèches et les épidermes délicats.  
Sur les plaies, l'argile blanche exerce une action désinfectante tout en favorisant la reconstitution des tissus.  
Mélangée à des huiles essentielles (lavande, citron ou menthe poivrée, par exemple), elle procure détente, favorise l'élimination des toxines et calme les douleurs musculaires tout en adoucissant et en hydratant la peau.

- ✓ L'argile violette est composée d'argile blanche naturelle, d'huiles essentielles comme celles de lavande, de citron, de feuilles de cannelle, de cyprès ou de marjolaine et d'un colorant.  
Elle reminéralise, élimine la fatigue, absorbe les toxines et fortifie les tissus élastiques.  
Son application aiderait aussi à apaiser les démangeaisons dues à l'eczéma et au psoriasis.



### Enveloppement au chocolat

Détend, hydrate, stimule le système nerveux central et tonifie.

Plaisir olfactif en prime!



- Au cidre de glace

Apporte une forte concentration d'éléments nutritifs, de vitamines et de minéraux. Infusion antiâge pour une peau saine, tonifiée et équilibrée.

- Au café

Stimule la circulation sanguine et permet de meilleurs échanges cellulaires. Il aide à réduire la cellulite ainsi que l'effet bouffi et l'œdème sur le corps.

- Au thé vert

Ce soin combine des effets détoxifiants, stimulants, nourrissants et raffermissants grâce aux éléments actifs du thé vert.

## **QUESTIONNAIRE : LES ENVELOPPEMENTS**

Maintenant que vous avez pris connaissance des informations concernant les enveloppements, répondez aux questions ci – dessous.

Recopiez chaque question dans l'ordre et répondez – y précisément, en faisant attention à votre orthographe et en veillant à faire des phrases complètes (sans « etc », « ... »)

1. Expliquez l'application de la « pâte » **/3**
2. Que favorisera la chaleur ? **/1**
3. Citez 3 effets bénéfiques de l'enveloppement corporel. **/3**
4. Citez 4 propriétés (esthétiques) de l'enveloppement. **/4**
5. Citez 2 contre – indications de l'enveloppement. **/2**
6. Que renferment les algues ? **/3**
7. Quelle(s) propriété(s) a :
  - L'argile verte : **/1**
  - L'argile blanche : **/1**
  - Le chocolat : **/2**

MONDORF TECHNO

## **Effectuer des soins humides (relaxants, tonifiants, drainants, amincissants)**

❖ L'hydro esthétique ? L'hydrothérapie ? Quel équipement pour quel Spa ?

Les concepts de Spas se déclinent aujourd'hui presque à l'infini ...

Un point commun toutefois, « sanitas per aquam » (la santé par l'eau) oblige, les soins d'eau constituent la plupart du temps, un des piliers incontournables de l'offre Spa, au côté des soins esthétiques et des massages, au cœur des « rituels » et autres prestations offertes dans les différents établissements.

❖ Quel est l'objectif d'un soin d'hydrothérapie dans un Spa ?

Procurer du plaisir, « un réel moment de détente » et aussi avoir des résultats sur la silhouette, voire sur la santé.

### **Les soins humides**

Cette catégorie de soins porte aussi une autre dénomination : l'hydrothérapie.

Ce type de soins présente la caractéristique de tirer profit des vertus de l'eau par le biais de différentes techniques.

L'on notera que, dans le cadre d'une thalassothérapie, l'eau à laquelle l'on fait référence n'est autre que l'eau de mer, réputés pour ses qualités régénératrices.

Les soins humides peuvent prendre la forme de bain, de douche mais aussi de hammam ou de relaxation dans une piscine.

Rappelons d'abord ce que ce sont les soins d'hydrothérapie

- ✓ Les bains simples ou en eau courante , qu'ils sont d'eau de mer ou d'eau thermale, ou tout simplement d'eau enrichie de principes actifs, végétaux ou minéraux, d'huiles, de pétales de fleurs ou autres adjuvants.
- ✓ Les hydro massages qui font appel à la technologie « air et/ou eau » à partir de buses plus ou moins nombreuses, programmables ou non.
- ✓ Les douches à affusion (une pluie tiède et douce diffusée sur l'axe corporel de la personne allongée sur une table à eau).
- ✓ Les douches au jet, toniques et circulatoires, données par un hydrothérapeute selon un protocole particulier.

Aujourd'hui, l'équipement d'hydrothérapie s'adapte à l'univers Spa, mariant design et technologie...

Devant l'investissement important que représente un équipement de balnéothérapie, certains exploitants sont tentés par des équipements « grand public », surtout en ce qui concernent les baignoires dont les fabricants rivalisent au niveau de l'innovation.

- Cascade (soin humide)

L'eau de mer chaude tombe sur les épaules et détend les muscles de la nuque.

Soin en maillot



- Douche à Affusion (soin humide)

En position allongée, le massage sédatif et relaxant d'une pluie d'eau de mer est dispensé par une rampe de jets filiformes.  
Soin avec ou sans maillot



- Douche Aromatic (soin humide)

Douche d'hydro massage verticale, munie de jets latéraux orientables et à pression variable.  
Les essences aromatiques mélangées à la vapeur d'eau de mer procurent une agréable sensation de détente.  
Soin avec ou sans maillot

- Douche à Jet (soin humide)

Projection d'un jet d'eau sous pression, actionné par une hydrothérapeute.  
Elle retonifie les muscles relâchés.  
Soin sans maillot



- Douche à jet circulaire (soin humide)

Douche dirigée par un hydrothérapeute, sous forme d'un balayage effleurage, de la voûte plantaire aux fessiers.  
Soin en maillot

- Douche Sous-Marine (soin humide)

Associe les bienfaits du bain d'eau de mer chaude à ceux des massages par pression d'un jet. Effet tonifiant et circulatoire stimulant.  
Soin en maillot





- Hydrojambes (soin humide)

Bain double pour les pieds et jambes muni de jets, avec alternance de 2 bassins remplis d'eau de mer à température différente de 10° et mélangée à une gelée d'algues : esthétique et bien-être des jambes.

Soin en maillot

- Hydrothérapie (soin humide)

Emploi thérapeutique de l'eau de mer sous toutes ses formes : bains, douches, affusion...

Soin en maillot

- La balnéothérapie

La balnéothérapie est l'ensemble des soins, traitements et cures où des bains sont utilisés.

La balnéothérapie peut consister en des bains d'eau de mer (thalassothérapie) ou d'eau de source.

La balnéothérapie peut être utilisée à des fins thérapeutiques, mais aussi pour la relaxation.

Le corps est immergé dans une baignoire et reçoit des jets d'eau d'intensité et de température variables, selon l'effet recherché.

La balnéothérapie aurait pour principaux effets de stimuler la circulation sanguine, la digestion, apaiser certaines douleurs, notamment rhumatismales et détendre le corps.



### ✚ Le sauna et le hammam n'ont pas les mêmes origines

- ✓ Le hammam date des thermes romains et il s'est beaucoup développé dans les pays orientaux.
- ✓ Le sauna existe depuis moins longtemps (mais quelques siècles tout de même !), et a été inventé dans les pays scandinaves.

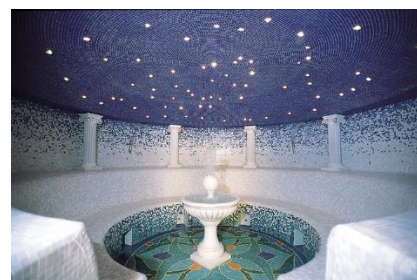
Du coup, le décor n'est pas le même.

Le sauna est tout en bois, alors que les parois du hammam sont traditionnellement recouvertes de mosaïque ou de faïence.

#### SAUNA



#### HAMMAM



- ❖ La principale différence sauna/hammam : l'humidité de l'air

La principale différence entre le sauna et le hammam, c'est que l'air est sec dans le

sauna (et généralement plus chaud), tandis qu'il est très humide dans le hammam.



Dans un sauna, la chaleur est très forte mais il n'y a pas de buée, pas d'humidité, pas de vapeur.  
Il peut faire jusqu'à 100°C !



Dans un hammam, il y a beaucoup d'humidité.  
On a aussi une sensation de chaleur même si la température dépasse rarement les 50°C.

❖ Les technologies utilisées pour la chaleur dans le sauna ou hammam



Dans un hammam, la chaleur est produite par un générateur de vapeur.



Pour le sauna, différentes solutions existent :  
✓ Poêle au feu de bois, au gaz, ou électrique,  
✓ Radiateurs infrarouges.

La production de chaleur n'est pas la même car c'est une chaleur humide qui est obtenue dans le hammam, et une chaleur sèche dans le sauna.

Toutefois, on peut aussi produire de la vapeur dans le sauna, en arrosant des pierres volcaniques posées sur le poêle, une fois de temps en temps pendant la séance.  
C'est une tradition finlandaise.

❖ Les bienfaits du sauna ou du hammam

Le sauna et le hammam ont des points communs

- ✓ Chaleur
- ✓ Relaxation
- ✓ Bienfaits sur la peau et le moral
- ✓ Détente des muscles...
- ✓ Le sauna permettrait aussi de renforcer le système immunitaire.

En tout cas, le sauna et le hammam procurent une sensation de bien-être inédite, c'est sûr !

### **Une particularité du hammam**

**Lors d'une séance traditionnelle de hammam, on pratique des soins comme des gommages ou des masques.**

**Le savon noir est un produit exfoliant souvent utilisé pour gommer les impuretés de la peau.**

❖ Sauna ou hammam : que choisir ?

Certaines personnes adorent le sauna et ne supportent pas le hammam, et inversement !

- ✓ Le sauna est confortable car l'environnement est en bois, et il fait vraiment très chaud.
- ✓ Dans un hammam, l'humidité et la vapeur sont omniprésentes, et les soins régénèrent votre peau.

❖ Les effets de la chaleur sur le corps

Dans ces lieux de bien-être, la chaleur agit sur le corps.

En dehors des bienfaits qu'elle peut apporter, l'exposition à la chaleur comporte également certains risques.

Les températures élevées engendrent notamment :

- ✓ L'accélération du rythme cardiaque
- ✓ Une sudation importante et une augmentation de la taille des vaisseaux sanguins.

En comparaison, le corps est soumis à des effets similaires lors d'un effort physique.

Par ailleurs, sous l'effet de la chaleur et de la vasodilatation, la pression artérielle

diminue.

Pour toutes ces raisons, certaines personnes ne peuvent profiter des bienfaits du sauna et du hammam.

❖ Les contre-indications à respecter

Ces deux activités sont déconseillées aux personnes qui souffrent :

- ✓ D'hypertension et de problèmes cardiaques.
- ✓ Si vous avez des problèmes respiratoires ou de circulation, il vaut peut-être mieux vous renseigner auprès de votre médecin.
- ✓ Si vous souffrez de problèmes rénaux
- ✓ De diabète
- ✓ D'épilepsie
- ✓ Les femmes enceintes.

❖ Contre-indications formelles

- ✓ Les dermatoses (affections mycologiques, dermites infectieuses, virales ou suintantes)
- ✓ Allergie à l'iode, hyperthyroïdie, maladies de peau (à l'exception du psoriasis)
- ✓ Les troubles psychiatriques structurels ou en phase aiguë (psychoses, schizophrénie...)
- ✓ Le sida.

Soyez bien certain(e) que la pratique du sauna ou du hammam n'est pas contre-indiquée.

❖ Pour profiter de ces équipements en toute sécurité, d'autres recommandations sont à respecter :

- ✓ La consommation d'alcool, de drogues ou de médicaments antihypertenseurs est fortement déconseillée avant une séance.
- ✓ Evitez d'aller au sauna ou au hammam en phase de digestion. Il est préférable d'attendre au moins deux heures après un repas copieux avant de vous y rendre.
- ✓ Si vous tentez d'arrêter de fumer et portez des patches, enlevez-les. L'augmentation du flux sanguin cutané favorise l'absorption des substances.
- ✓ Il est préférable d'éviter de se raser le jour même de la séance. En effet, la peau irritée par le rasage peut démanger, surtout au hammam avec la diffusion de vapeurs.
- ✓ Si vous ne supportez tout simplement pas la chaleur mais que vous êtes en bonne santé, optez plutôt pour une séance en sauna infrarouge.

Si un doute subsiste, il est bien évidemment recommandé de poser la question directement à votre médecin traitant.

En connaissant vos antécédents médicaux et votre état de santé, il sera à même de vous conseiller.

❖ Les conseils santé lors d'une séance

- ✓ Au sauna comme au hammam, soyez à l'écoute de votre corps.
- ✓ Lors des premières séances, il est conseillé de rester peu de temps en cabine et d'y retourner plusieurs fois pour habituer son organisme à la chaleur.
- ✓ Veillez également à vous lever lentement lorsque vous sortez pour éviter les risques de vertiges.
- ✓ De plus, comme vous allez transpirer, il est important de boire au moins un verre d'eau après le sauna ou de se reposer avec un verre de thé à la menthe au hammam.
- ✓ Vous pouvez également manger un repas salé léger après la séance pour compenser les pertes en sels minéraux.

❖ Le rituel du hammam

Pour optimiser les bienfaits du hammam, plusieurs conseils sont à suivre.

La plupart des hammams sont composés de deux ou trois salles de températures différentes :

- ✓ Une salle fraîche pour se reposer
- ✓ Une salle tiède
- ✓ Une salle de sudation, atteignant en moyenne les 50°C et jusqu'à 100% d'humidité.

Pour réussir sa séance, il est conseillé de rester entre 10 et 15 minutes dans la salle la plus chaude.

Cependant, s'il s'agit de votre première expérience hammam, soyez à l'écoute de votre corps et restez moins de temps pour habituer votre corps à la chaleur et à l'humidité.

Pour profiter pleinement de ce moment détente, prévoyez plusieurs heures voire un après-midi entier.

Il est préférable de pouvoir se reposer par la suite car la chaleur fatigue le corps et vous plonge dans un état de relaxation profonde.

❖ La séance de sauna

- ✓ Au sauna, temple du bien-être finlandais, la température peut atteindre les 100°C.
- ✓ Pour préparer le corps, il est indispensable de commencer la séance par une douche chaude. Le premier passage dans le sauna dure entre 8 et 15 minutes mais pour les débutants, cela sera plus court.
- ✓ Dans la pièce, sous l'effet de la chaleur sèche, les premières gouttelettes de sueur apparaissent au bout de 2 - 3 minutes.
- ✓ Après ce premier passage et la douche qui permet de se rincer, une période de repos d'environ 15 minutes est recommandée pour récupérer.
- ✓ On peut ensuite recommencer la procédure : sauna pendant 10 à 15 minutes, douche ou bain froid et séchage
- ✓ Votre corps décidera, par la suite, si un troisième passage sera bénéfique. Au final, une séance de sauna dure en moyenne 1h30.

✚ **Conseils et contre – indications à la cure de thalassothérapie.**

Il n'existe pas de contre-indications à la cure de thalasso à proprement parler.

Il s'agit de contre-indications à certains soins.

C'est pourquoi, la visite d'arrivée chez le médecin est importante car elle permet d'ajuster la cure choisie lors de la réservation.

Toutefois, il est vrai que la thalasso n'est peut-être pas à conseiller aux personnes qui sont dans un état de fatigue extrême, car sur le coup, la cure est fatigante.

Il faut tenir le rythme des 4 soins par jour pendant 6 jours.

L'organisme est quand même très sollicité.

Le plus important pour se rendre en cure, c'est que la personne ait une mobilité suffisante pour pouvoir avoir accès aux soins.

❖ Les cures ne sont pas conseillées aux personnes atteintes d'un cancer en phase évolutive ?

On peut tout à fait leur prescrire une cure, car la thalasso joue un rôle très important sur le mental.

La cure procure une détente importante, on en ressort ressourcé et détendu.

Il faut juste éviter les massages ou les douches à jet sur les zones malades.

Avec des personnes atteintes d'un cancer, on choisira des soins très doux, qui ne la fatigueront pas davantage.

❖ Et pour les femmes enceintes ?

Il n'y a pas de vérité générale.

Tout dépend de la grossesse, s'il y a des difficultés particulières ou non.

Mais une femme enceinte peut parfaitement se rendre en cure jusqu'au sixième voire

septième mois de sa grossesse.

Il existe même des cures prénatales qui préparent les femmes à la venue de bébé.

❖ Les problèmes de peaux sont-ils une contre-indication à la thalasso ?

Non, bien au contraire.

L'eau de mer a des vertus bénéfiques sur l'eczéma et le psoriasis.

Les problèmes de peaux ne sont pas du tout une contre-indication à la thalasso, sauf si bien sûr il y a des lésions purulentes.

Si tout est sec et sain, il n'y a pas de souci particulier.

❖ Si une personne souffre d'asthme ou d'hypertension peut-elle faire une cure de thalassothérapie?

Pour un asthmatique, tout dépendra de son traitement.

S'il est bien équilibré, il peut se rendre en cure, en évitant bien sûr les bains de vapeur.

Par contre, s'il est en crise, mieux vaut éviter.

En ce qui concerne les personnes souffrant d'hypertension, elles doivent éviter les grosses chaleurs et donc les hammams et les saunas.

On lui baissera également la température des bains pour qu'elle puisse tout de même en profiter et bien sûr, on ne fera pas de douche à jet trop fort.

Là encore, on favorisera des soins très doux.

❖ Donc pas de vraies contre-indications à la thalasso ?

Non pas de contre-indication à la thalassothérapie, mais plus à certains soins qui seront sélectionnés en fonction des troubles.

Toutefois, pour une personne souffrant de traumatismes récents ou de fractures, il vaut mieux attendre qu'elle se soit rétablie.

Il faut insister sur l'état veineux et sur ses éventuels problèmes de circulation du sang.

Car dans ce cas, on évitera le hammam, le sauna, et on favorisera les douches plus fraîches.

## **QUESTIONNAIRE : L'HYDRO - ESTHÉTIQUE**

Maintenant que vous avez pris connaissance des informations concernant les soins humides, répondez aux questions ci – dessous.

Recopiez chaque question dans l'ordre et répondez – y précisément, en faisant attention à votre orthographe et en veillant à faire des phrases complètes (sans « etc », « ... »)

1. Quel est l'objectif d'un soin d'hydrothérapie ? /1
2. Quelle eau est utilisée lors d'une thalassothérapie ? /1
3. Citez les soins d'hydrothérapie. /4
4. Qu'est – ce que la douche à affusion ? /1
5. Quel est le but de la douche à jet ? /1
6. Qu'est – ce que la balnéothérapie ? /1
7. Quelle(s) eaux utilise – t – on en balnéothérapie ? /1
8. Quels sont les principaux effets de la balnéothérapie ? /4
9. Quelles différences existe – t – il entre le sauna et le hammam ? /5
10. Quels sont les bienfaits communs du sauna et du hammam ? /4
11. Qu'engendrent les températures élevées sur le corps ? /3
12. Citez 2 contre – indications relatives à respecter. /2
13. Citez les contre – indications formelles. /4
14. Expliquez le rituel du hammam. /2
15. Combien de temps faut – il entre 2 séances de sauna ? /1
16. Quel est le rythme d'une cure de thalassothérapie ? /1
17. Une femme enceinte peut – elle suivre une cure de thalassothérapie ? Expliquez. /3
18. Sur quelles maladies de peau l'eau de mer a – t – elle des vertus bénéfiques ? /1



1. Pour commencer votre voyage virtuel, il va falloir situer le domaine sur une carte. En vous rendant sur le site Internet de Mondorf – Les – Bains, insérez la carte qui indique les kilomètres en fonction de l'endroit d'où vous venez. **A / NA**
2. Vous voici arrivées. Avant de payer votre entrée, vous trouvez à côté du comptoir, le plan du domaine qui vous permettra de vous repérer facilement. Insérez – le **A / NA**
3. Vous avez quitté votre domicile relativement tôt afin de profiter un maximum de votre journée, le ciel est bleu et la température extérieure est de 25°. Quelles sont les heures d'ouverture de l'espace « Wellness et Fitness » ? **A / NA**
4. Vous avez choisi de venir au domaine en semaine ; nous sommes jeudi. Pour rendre votre journée encore plus agréable, vous avez réservé à l'avance un soin dans l'espace Spa pour être certaine d'avoir le choix. Quelles sont les heures d'ouverture en semaine de l'espace SPA ? **A / NA**
5. Si vous aviez pu aller à Mondorf avec vos copines de classe, vous auriez rencontré le Directeur Santé & Spa qui vous aurait raconté l'histoire du domaine. Comment s'appelle ce Monsieur ? À quoi ressemble – t – il ? Insérez sa photo et indiquez son nom. **A / NA**
6. Vous vous êtes un peu intéressés à l'histoire de ce domaine. Que s'est – il passé aux dates ci – dessous ? **A / NA**
- Un peu d'histoire...
  - 1841 :
  - 1846 :
  - 1847 :
  - 1913 :
  - 1926 :
  - 1988 :
  - 2001 :
  - 2006 :
  - 2011 :
  - 2015 :
7. Il est maintenant temps de payer une somme qui vous permettra d'accéder aux différents endroits du domaine. Vous avez choisi la formule « Accès JOURNÉE – du lundi au vendredi ». Quel en est le tarif ? **A / NA**
8. L'hôtesse de caisse vous explique que ce tarif vous donne droit à divers accès dans le domaine. Citez – les.
9. Il y a des règles à respecter dans les installations. On vous a remis un formulaire à l'entrée pour vous informer de ces règles. Afin d'attirer votre attention, on vous demande de compléter le formulaire.

**Veillez recopier les phrases ci – dessous et combler les trous par les mots manquants.**

🚦 Côté PISCINE thermique :

❖ Tenue

- Le port d'une tenue de ..... est obligatoire dans l'enceinte de la piscine thermique (les shorts et bermudas au – dessus du genou seront tolérés). **A / NA**
- Le bronzage ..... n'y est pas autorisé. **A / NA**
- Le port de ..... est fortement recommandé pour des raisons ..... et de ..... (notamment sols glissants, mais n'est pas admis à l'intérieur du ..... **A / NA**

❖ Hygiène

- La ..... avant le bain est .....  
L'eau thermique étant hautement ....., une douche après le bain est fortement recommandée. **A / NA**
- Les enfants en bas âge qui ne sont pas encore ..... doivent obligatoirement porter une couche ..... spécialement adaptée aux piscines **A / NA**
- Il est obligatoire de mettre une ..... sur les chaises longues. **A / NA**

❖ Utilisation

- Pour des raisons ....., la durée recommandée du bain est limitée à ..... minutes ou à 2 X 15 minutes. **A / NA**
- Les jets de massage sont à ..... toutes les ..... minutes en suivant le sens de passage aux différents ....., en commençant par les ..... pour finir avec le ..... **A / NA**

🚦 Côté Espace SAUNAS by Mondorf

❖ Tenue

- Le port du ..... de bain et des ..... n'est pas ..... à l'intérieur des cabines de sauna. **A / NA**
- Il est toutefois possible de conserver une ..... autour de la ..... et / ou de la ..... durant la séance de sauna. **A / NA**
- Dans le sauna TEKSTILI, les parties ..... doivent être ..... d'un paréo ou d'une serviette. **A / NA**
- Dans tous les saunas, le contact ..... de la peau avec les surfaces en bois des ..... n'est pas autorisé. Placez par conséquent une serviette de manière adéquate ? **A / NA**
- Le port du maillot de bain (short et / ou bermuda au – dessus des genoux réservés à une utilisation en milieu aquatique) est obligatoire dans nos différents bassins (piscine 28°C, whirlpools et « Uima Allas » piscine à température variable selon la saison).
- L'accès aux douches et au bassin d'eau ..... intérieur peut être utilisé sans porter de maillot. **A / NA**
- De manière générale, tout déplacement à l'intérieur et à l'extérieur de l'Espace Saunas by Mondorf se fait en couvrant les parties ..... **A / NA**
- Dans la zone extérieure identifiée « ..... », la tenue de bain est proscrite. **A / NA**
- Dans les cabines de ....., le port du maillot est ..... mais pas les sandales. **A / NA**



❖ Hygiène

- La douche est obligatoire avant toute baignade (whirlpools, bassin 28°C, bassin d'eau froide, « Uima Allas »).
- Il est obligatoire de placer une ..... sur les chaises longues, ..... et lits ..... avant de s'y installer. **A / NA**
- Chaussures de ..... et chaussures de ..... ne sont pas autorisées dans la partie ..... Le cas échéant, veuillez revêtir les ..... de protection prévus à cet effet. **A / NA**
- Dans les ....., il est conseillé de passer de l'eau ..... sur le siège, avant et après utilisation, à l'aide du tuyau prévu à cet effet. **A / NA**

❖ Utilisation

- Veuillez respecter l'ambiance ..... des lieux et parler à voix ..... dans les saunas, hammams, whirlpools et bassins. **A / NA**
- L'évacuation des bassins se fait ..... minutes avant la fermeture de l'Espace Saunas by Mondorf. **A / NA**
- Ne sont pas admis à l'intérieur des saunas, des hammams et des bassins :
  - Journaux, ....., livres. **A / NA**
  - Boissons et ..... **A / NA**
  - Tout appareil ..... (rasoir, téléphone,...) **A / NA**
  - Soins ..... de tout genre **A / NA**
- Le sauna privatif « ..... » octroie une ..... d'utilisation à la clientèle ayant fait au préalable une réservation au bar à ..... **A / NA**

🚪 Côté VESTIAIRES

- Le bracelet – chip, remis à votre arrivée, est votre ..... Pour les installations Wellness & Fitness. **A / NA**
- Il vous est remis à la ..... Wellness & Fitness ou à la réception de l'..... lors de votre check – in. **A / NA**
- Ce bracelet est ..... pour: **A / NA**
- Entrer et ..... du Wellness & Fitness **A / NA**
  - ..... et fermer votre ..... **A / NA**
  - Enregistrer vos ..... au bar à ..... **A / NA**
- Si vous êtes client hôtel au Domaine Thermal, vous avez la possibilité de ..... vos consommations à chaque sortie du Wellness & Fitness, ou de les ..... sur la note de votre ..... sur demande. **A / NA**
- Des ..... pour objets de valeur sont à votre disposition **A / NA**
- Ils se trouvent dans le ..... de la piscine thermique. **A / NA**
- Leur utilisation est ..... pour tous les clients. **A / NA**

10. Pour terminer cette journée en beauté, il est l'heure de vous rendre dans l'Espace SPA.

Depuis chez vous, en préparant cette journée, vous avez consulté le site Internet de Mondorf – Les – Bains et en particulier la rubrique « SPA » afin de réserver un soin.

Votre choix s'est tourné vers un massage corps.

Il appelle au voyage ; son nom « AYURVEDA ABHYANGA ».

- Expliquez l'origine de ce massage et en quoi il consiste ?
- Combien de temps dure t – il ?
- Et comme vous êtes sur place un jeudi, quel est son prix ?