



## Pour une première visite au spa

Une **première visite** dans un centre de détente doit être une **expérience inoubliable et relaxante**, pour ce faire nous vous donnons **quelques conseils** pour vous aider à profiter de cette expérience.

### **À l'avance!**

Il est recommandé de vous présenter au centre une quinzaine de minutes à l'avance afin de profiter de votre moment de détente et de ne pas se sentir stressé s'il y a un délai. La détente devrait commencer dès le moment où vous franchissez la porte d'entrée.

### **Fiche santé**

Les membres de Spas Relais santé® sont soucieux de la qualité des soins et c'est pour cette raison qu'avant tout traitement, nous vous demanderons de remplir une fiche santé. Cet outil est essentiel afin de vous offrir des soins adaptés à vos besoins et à votre condition physique.

### **Relaxons!**

Tous les forfaits incluent une période de relaxation, une pause tisane et eau et l'utilisation d'un peignoir lors de votre séjour au spa.

### **Un maillot**

Lors de votre visite dans un centre de détente n'oubliez pas d'apporter avec vous, maillot de bain et sandales afin de profiter des installations mises à votre disposition.

### **Au naturel!**

Votre séjour doit être propice à la détente et nous ferons en sorte pour qu'il en soit ainsi, mais vous devez également vous mettre dans un tel état d'esprit. Vous n'avez pas à vous présenter en grande tenue, vous êtes là pour prendre soin de vous. Vous pouvez être au naturel, ce qui compte c'est que vous soyez bien.

### **Bien reçu!**

Si vous le désirez, nos massothérapeutes sont en mesure de vous remettre des reçus pour vos assurances. Il suffit de le mentionner dans la fiche santé.

### **Détendez-vous**

Il est important de préciser que le but de votre visite, c'est la détente. Le respect est une valeur des plus importantes. Votre intimité sera respectée en tout temps. Durant vos soins, ce sont uniquement les parties traitées qui seront découvertes, le reste du corps sera recouvert d'un drap ou d'une serviette que ce soit durant un massage ou un enveloppement. En tout temps votre pudeur sera respectée.

### **Salle individuelle**

À moins d'indications contraires, par exemple les soins en couple dans la même salle offerts dans quelques établissements, tous les soins se déroulent dans des salles individuelles propices à la détente.

### **Pour votre confort**

Lors d'un massage vous pouvez spécifier les manœuvres que vous désirez et la force de celle-ci. N'oubliez pas que votre confort est primordial, n'hésitez donc pas à faire part aux thérapeutes de vos attentes et besoins.

**Et surtout laissez-vous aller à la détente, les bienfaits  
n'en seront que meilleurs.**