



## **Les raisons principales pour lesquelles nous devrions fréquenter des spas !**

Les tensions et les préoccupations permanentes en Amérique du Nord font en sorte que la réduction du stress et la relaxation constituent la première raison des visites dans un spa. Toutefois, il y a d'autres raisons pourquoi nous devrions fréquenter des spas.

Selon un sondage aux lecteurs du « Spa Magazine », les raisons principales qui nous incitent à nous rendre dans un spa sont la réduction du stress; le maintien d'un esprit et d'un corps sains; le plaisir personnel; l'ajout d'un petit plus à des vacances; le maintien d'une apparence jeune; et la modification du comportement.

### **Réduction du stress :**

Il est étonnant de constater les bienfaits que procurent quelques heures passées dans un spa en ce qui a trait à la réduction du stress. Les soins des spa ont des effets relaxants et apaisants sur notre esprit et notre corps, nous aident à faire le vide autour de nous et libèrent les tensions.

### **Maintien d'un esprit et d'un corps sains :**

Les clients des spas constatent peu à peu l'importance d'un esprit et d'un corps sains. Les visites dans un spa nous aident à conserver un mode de vie sain et à trouver un équilibre physique, psychologique et spirituel.

### **Ajout d'un petit plus à des vacances :**

Pour nous transporter dans un cadre vacancier, il n'y a rien de mieux que d'entrer dans un spa, laisser nos préoccupations sur le pas de la porte, retirer nos vêtements, respirer des parfums exotiques et n'avoir rien à faire mis à part relaxer et se faire dorloter.

### **Apparence jeune :**

Davantage de personnes font appel à des professionnels des soins de la peau dans le but de trouver des solutions qui confèrent à la peau une apparence plus jeune. Les soins anti-âge suscitent l'intérêt de l'ensemble des clients des spas – des enfants du baby boom à leurs enfants – tous ceux qui s'intéressent de plus en plus à la préservation de leur peau.

### **Modification du comportement :**

De nos jours, plusieurs spas s'engagent à aider leurs clients à adopter des modes de vie plus sains par le biais de la modification du comportement. Les programmes peuvent comporter des plans personnalisés qui incluent la gestion du stress, l'encadrement en modification du comportement, des ateliers et des exposés.

### **Plaisir personnel :**

Parfois nous voulons simplement nous faire dorloter. Avec les exigences du travail, prendre soin des enfants et de la famille et les autres tensions de tous les jours, pourquoi ne nous ferions pas plaisir avec ce qu'il y a de mieux ? *Nous le méritons !*