

Le bain nordique fonctionne **au feu de bois**. Il est respectueux de l'environnement : il ne possède pas les inconvénients liés à l'utilisation de l'électricité comme c'est le cas d'un jacuzzi.

À l'extérieur à profiter de la nature, sous les arbres et **à proximité de nos chevaux**, vous entendez le crépitement du feu, pouvez en sentir la fumée. C'est une véritable expérience que vous ne pourrez vivre que dans un bain nordique !

Comme pour les saunas, on peut en retirer de nombreux **bienfaits corporels et psychiques**. Le plus est bien sûr l'immersion avec la nature et le luxe du bois. Voici les bienfaits que vous ressentirez certainement après une séance de bain nordique.

- **Relaxation des muscles**

Le bain nordique est idéal pour relâcher toutes les tensions accumulées dans les muscles. La chaleur du bain détend le corps et permet de relâcher la pression en stimulant les endorphines. **Rien de mieux après une marche ou une excursion à vélo**. Cette relaxation est aussi recommandée pour les sportifs qui ont des tensions musculaires ainsi pour que ceux qui travaillent devant un ordinateur.

- **Élimination des toxines**

Après avoir pris le chaud dans le bain nordique pendant 20 minutes, il est possible de prendre une douche très fraîche, puis d'y retourner. **L'alternance entre le chaud et le froid**, incitera le corps à transpirer et à expulser les toxines. Nous conseillons aussi de boire de l'eau avant et après le bain. C'est essentiel pour favoriser l'élimination des toxines qui circulent dans le corps.

- **Détente de l'esprit**

S'autoriser à se détendre est le premier pas pour alléger la charge mentale ! Rien de plus relaxant pour l'esprit que de se sentir **en communion avec la nature**. Pendant la journée, il est possible d'observer les alentours, les chevaux et d'entendre le chant des oiseaux. Le soir et la nuit, la voûte céleste offre un des spectacles les plus enchanteurs que la nature ait à offrir. Un bain nordique permet une déconnexion totale du cerveau pour se reconnecter à ce qui compte vraiment : **l'instant présent**.

- **Reconnexion avec soi et avec les autres**

Le bain nordique est un moment pris hors du temps. Quand on le pratique à plusieurs, il permet souvent de discuter tranquillement et de vraiment s'écouter réciproquement. Dans le bain nordique de Miramont, il est possible d'accueillir jusqu'à 6 personnes.

- **Prévention des maux de l'hiver**

Le bain nordique est aussi recommandé en hiver, et même par temps de neige. Les séances de bain nordique sont réputées pour diminuer les maladies et pour renforcer le système immunitaire.

- **Sommeil réparateur**

La détente procurée par le bain nordique permet de favoriser une nuit de sommeil réparatrice. L'état général de la santé mentale et physique sont impactés par la qualité du sommeil. Il joue un rôle prépondérant dans **le maintien et la régulation de différentes fonctions vitales**. Un bon sommeil permet de booster le système immunitaire, d'agir sur le système nerveux et la mémoire, de recharger les batteries. Il améliore le métabolisme, permet de régénérer les cellules, stimule la sécrétion d'hormones, transforme le gras en muscles.

Recommandation pour les réservations

Nos bains sont **privatifs et donc préparés spécialement pour vous**. Notre priorité étant l'hygiène, l'eau est changée entièrement entre chaque location. Ceci prend du temps. Il est conseillé d'effectuer la réservation le plus tôt possible afin d'assurer la disponibilité. Combiner ce plaisir avec un séjour de deux nuitées ou plus à Miramont permet de profiter pleinement de nos équipements et prestations ainsi que de bénéficier de tarifs préférentiels !