

## Les bienfaits de l'hydrothérapie

Les bénéfices de l'hydrothérapie sont connus depuis l'antiquité. L'eau étant un élément essentiel pour la survie humaine. De nos jours, l'eau est appréciée pour ses vertus thérapeutiques. L'hydro massage est une solution naturelle pour soulager et améliorer des situations de malaise comme le stress, l'anxiété et l'insomnie provoqués par notre rythme de vie actuel. Elle aide à stimuler la circulation du sang et à éliminer les toxines du corps. C'est également un excellent allié pour traiter de nombreuses maladies ainsi que les lésions osseuses et musculaires.