

Qu'est-ce que le rituel du Hammam ?

Le Hammam est un rituel précis, hérité des ottomans : c'est un lieu de prédilection pour se détendre et se ressourcer. Le terme "Hammam" signifie source de chaleur, d'ailleurs la chaleur à l'intérieur des salles varie entre 20 et 50 degrés. Cette chaleur permet de détendre les muscles du corps, de nettoyer les impuretés et d'apaiser l'esprit.

Première étape : le bain de vapeur

Avant de commencer la séance de rituel du Hammam, on commence par prendre une douche. Puis, on entre dans le Hammam pour se détendre, libérer son corps et son esprit. L'intensité de la chaleur et de la vapeur vont provoquer la transpiration. Celle-ci a un effet bénéfique sur le corps et la peau puisqu'elle permet d'éliminer les toxines et les peaux mortes, de dilater les pores et d'apaiser les douleurs musculaires. Pensez à bien vous hydrater et / ou à vous asperger d'eau de temps en temps.

Deuxième étape : le nettoyage au savon noir

Après avoir bien transpiré, on doit préparer son corps pour le gommage : on reprend une douche puis sur peau humide, on s'enduit de savon noir. Appliquez-le sur l'ensemble de votre corps, excepté votre visage. Laissez reposer environ 10-15 minutes dans le Hammam.

Troisième étape : le gommage avec le loofah

Pour éliminer les impuretés et les peaux mortes, on utilise le loofah, qui est un gant traditionnel en crin permettant d'exfolier la peau en profondeur. Selon la tradition, on doit faire des mouvements circulaires en commençant par gommer le dos puis, l'arrière jambe, le ventre et la poitrine, le devant jambes, les bras et enfin le visage et le cou. Durant cette étape, veillez à rincer fréquemment votre gant.

Quatrième étape : l'enveloppement au ghassoul

Une fois toutes les parties du corps gommé, prenez une autre douche pour éliminer les cellules mortes. Ensuite, mélangez le ghassoul avec de l'eau pour obtenir une pâte onctueuse : appliquez-la sur l'ensemble de votre corps puis laissez reposer pendant 10-15 min.

Cinquième étape : le modelage au lait hydratant à l'huile d'argan

Pour terminer en beauté, appliquez le lait hydratant à l'huile d'argan sur tout votre corps par de grands effleurages, pour nourrir et sublimer votre peau. Il ne vous reste plus qu'à déguster votre thé, accompagné de petites douceurs pour pleinement profiter de ce moment de tranquillité.