



Un temps pour Etre la Thérapie par Flottaison

I/ Qu'est-ce que c'est ?

Aussi appelée thérapie d'isolation sensorielle, il s'agit d'un soin qui prend lieu dans un bassin fermé : le caisson d'isolation. Ce dernier est rempli d'une eau à 35° concentrée en sel d'Epsom. Il est complètement isolé du bruit, de la lumière et de tout stimuli extérieurs.

II/ Quel est son but ?

Avant tout une invitation à la relaxation profonde et à la reconnexion au soi, la flottaison vous soulage de votre stress qu'il soit physique ou mental. C'est une expérience unique aux nombreux bienfaits :

- L'effet d'apesanteur vous libère de 80% de la gravité terrestre. Il vous soulage ainsi de la pression constante exercée sur vos articulations et vos muscles et vous permet une récupération active.
- L'isolation sensorielle vous aide à préserver l'énergie utilisée pour la gestion de vos 5 sens. Votre cerveau se met alors au 'repos' et produit des ondes thêtas caractéristiques d'un état de relaxation profond bénéfique notamment à la créativité et au lâcher prise.
- Le sel d'Epsom ou sulfate de magnésium contribue entre autre à augmenter le taux de magnésium (absorber par la peau lorsqu'il est dilué dans l'eau) et favorise également une bonne circulation sanguine. Il aide à relaxer les muscles et articulations et soulage également les courbatures.

III / Comment est-ce que ça se passe ?

Lorsque vous arrivez je vous donne les explications théoriques ainsi que quelques indications pour vous aider à lâcher-prise et profiter au mieux de votre expérience.

Vous coupez toutes les connexions extérieurs (...votre téléphone !), retirez vos bijoux et prenez ensuite votre douche. Ça y est, vous êtes prêt à entrer dans votre bulle !

Vous ne pouvez pas couler donc allez -y, n'ayez pas peur... allongez-vous !

Ne faites plus rien, laissez-vous simplement guider par cet état de sérénité qui vous envahit et profitez de chaque minute !

Une fois terminé vous reprenez une douche et, si vous le désirez, je vous offre un thé et nous discutons quelques instants de vos ressentis et de votre compréhension de l'expérience que vous venez de vivre.

IV/ Comment me préparer ?

- Evitez de vous épiler ou de vous raser dans les 24 heures précédant votre flottaison, la haute densité de l'eau en sel peut provoquer des picotements, pour cette même raison informez-moi si vous avez une coupure je vous fournirai un pansement adapté. En cas de plaie ouverte importante et encore mal cicatrisée, je vous déconseille de flotter, l'expérience ne sera pas agréable.
- Evitez de manger un repas copieux dans les 2/3 heures qui précèdent votre flottaison,
- De même, cela étant contre-productif, évitez les excitants tels que la caféine ou la cigarette avant de flotter.

V / Qu'est-ce que je dois prendre avec moi ?

Maillot de bain : Le port du slip de bain est obligatoire, étant seule dans la cabine les femmes peuvent choisir de ne pas porter de haut de maillot de bain, le but étant ici de préserver la sensation d'isolation du sens du toucher en conservant l'hygiène à son maximum.

Je vous fournis serviettes, gel douche, shampoing et sèche-cheveux. Vous n'avez besoin de rien de plus, si ce n'est de votre brosse à cheveux et vos crèmes de soin.

VI / Hygiène du caisson

L'hygiène est évidemment une question capitale, il est d'autant plus nécessaire d'être vigilant dans les espaces clos et restreints tels que celui-ci. Le nécessaire est mis en place pour permettre un environnement sain en tout temps :

- la haute teneur en sel d'Epsom (environ 1/3 de la solution) empêche à elle seul un grand nombre de bactéries et autres micro-organismes de se développer, complétée par une désinfection au chlore l'hygiène est maximale.

-Un système de filtration de l'eau est en place, il est capable de détruire tous les contaminants supérieurs à 10 microns, soit environ un quart du diamètre d'un cheveu.

VII / Tarifs

Séance 1 heure :

1 personne – 60 €

Couple – 80 €

Séance de 30 minutes :

1 personne – 35 €

Couple – 55 €

Forfait 12 séances de 1 heure (valable 1 an) :

1 personne – 600 €*

Couple – 840 €*

**Possibilité de paiement en 3x avec 7% de majoration*

Vous pouvez aussi flotter plus longtemps, si cela vous intéresse parlez-moi en, à partir de 90 minutes, l'heure passe à 50 € (soit par exemple 75 € pour 1h30 ou 100 € pour 2 heures)

VIII / Engagements

- Vous êtes enceinte, afin de vous soulager, il peut être très intéressant de flotter, de plus, en flottant dans l'isolement et le noir, vous vivez une expérience qui s'apparente à celle de votre bébé dans votre ventre, cela peut vous permettre de ressentir une connexion différente et plus intense avec lui, cependant, **demandez toujours l'avis de votre gynécologue.**
- Vous avez vos menstruations, pour des raisons d'hygiène, si vous souhaitez flotter pendant vos règles, je vous demande de porter un tampon ou une coupe menstruelle.

- **Demandez toujours l'avis de votre médecin** si vous souffrez de crises d'épilepsie, de maladie du cœur, d'une sensibilité au chlore ou êtes concerné par d'autres problèmes particuliers de santé.
- Merci de ne pas flotter dans les 2 semaines qui suivent si vous avez été atteint d'une maladie contagieuse.
- Merci de ne mettre aucun produit dans l'eau, cela paraît logique, mais ne faites pas non plus vos besoins dans le bassin, des toilettes sont à votre disposition, je vous conseille d'y passer avant de flotter !
- Pour des questions de principe et de respect de l'autre merci d'arriver à l'heure et de me prévenir au moins 48 heures à l'avance en cas d'annulation !

INFO COVID : Selon les informations que j'ai reçu le virus ne se transmet pas dans l'eau il n'y a donc pas de risque de contamination lorsque vous êtes dans le bassin. Je désinfecte toutes les surfaces et le matériel avec lequel vous pourriez être en contact. Du gel hydro-alcoolique se trouve également à votre disposition à la sortie.

IX / POUR ALLER PLUS LOIN

Combinez la flottaison au coaching et osez enfin affirmer ce qui vous plait,

Apprenez à :

- Reconnaître vos réels besoins et à y répondre,
- Ecouter votre voix authentique pour atteindre votre plein potentiel,
- Trouver l'équilibre entre être et avoir et réaliser vos rêves.

Simplifiez-vous la vie et laissez-vous guider. Bénéficiez d'un système simple et efficace et changez sans même vous en rendre compte !

Je peux aussi vous accompagner en coaching individuel, demandez-m'en plus !

X/Accès et contact

Mylène PECCLET

☎ 07 66 10 37 57

✉ untempspouretre@outlook.com

4 place de l'Eglise - 25530 CHEVIGNEY-LES-VERCEL

Dans la même maison que les chambres d'hôtes de 'la Fontaine aux oiseaux'

