

Débutant

Guide

--- à ---

Flottant

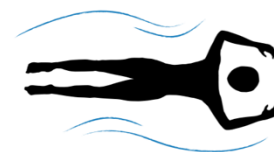
pourquoi flotter?

Santé et bien-être

Les gens flottent pour soulager le stress, se remettre de blessures, lutter contre la dépendance, éliminer la douleur chronique, et bien plus encore.

Les études indiquent que le flottement augmente vos niveaux de dopamine et d'endorphine, stimulant votre humeur et vous laissant avec un afterglow agréable qui dure pendant des jours après.

Sans la nécessité de combattre la gravité ou de prendre en compte des informations externes, vous aurez probablement l'expérience de la relaxation la plus complète que vous avez jamais ressentie.



Méditation

Tout ce que vous ressentez en flottant vient de l'intérieur de vous-même. C'est le moment idéal pour réfléchir à votre vie, et les rapports d'idées créatives et personnelles abondent.

Les chars flottants peuvent également être considérés comme des roues d'entraînement pour la méditation. Après environ 30-45 minutes de flottement, votre esprit commence à produire des ondes cérébrales theta, qui sont responsables de cet état « entre le réveil et le dorm ».

Après des années de pratique, les gens peuvent entrer dans l'état theta par la méditation profonde. Réservoirs flottant vous y amener avec à peine aucun effort du tout.

Amélioration de soi

Les gens ont coupé les coups de leur jeu de golf, développé des théories scientifiques complexes, et rédigé des parties entières de livres tout en flottant. Avec rien pour vous distraire, votre niveau de concentration et d'absorption des connaissances est étonnant.



les bases

Flotter, c'est tout ce que vous ne ferez pas.

Vous ne combattrez pas la gravité.

Les 850 livres de sel d'epsom dans l'eau prend soin de cela pendant que vous vous allongez sur votre dos.

L'eau est maintenue à 93,5 degrés. Il s'agit d'un récepteur de la peau neutre, ce qui signifie que vous perdez la trace de l'endroit où votre corps se termine et l'eau commence.

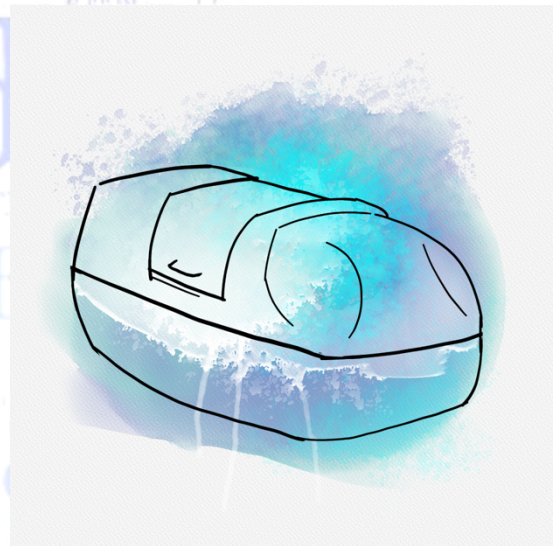
Vos oreilles restent juste en dessous de l'eau, et les réservoirs sont isolés contre le son. Le bruit de l'extérieur ne vous atteint pas.

Après avoir fermé la porte et éteint la lumière, vous flottez dans l'obscurité totale.

Pendant votre flotteur, le monde extérieur a disparu, et des choses étonnantes se produisent.

Il s'avère que lorsque vous n'êtes pas la lutte contre la gravité ou constamment prendre des informations **de votre corps a beaucoup de ressources supplémentaires à sa disposition.**

Votre esprit est libre de réfléchir les choses sans distraction, vos ondes cérébrales ralentissent, et **vos corps arrive à se reposer, déstresser, et guérir.**



Il est susceptible d'être la chose la plus relaxante que vous avez jamais connu

Fréquemment demandé Question (FAQ)

Dois-je apporter quelque chose ?

Non, juste toi. Des serviettes, des bouchons d'oreilles et tout ce dont vous pourriez avoir besoin sont fournis.

Et si je suis claustrophobe ?

Les personnes atteintes de claustrophobie ne signalent constamment aucun problème avec le flottement, même dans les réservoirs flottants de plus petite taille.

Puis-je me noyer si je m'endors?

Non. Certaines personnes s'endorment, mais l'eau est si flottante que vous restez à flot. Le pire qui peut arriver est de se réveiller par un peu d'eau salée dans vos yeux.

Comment les réservoirs sont-ils propres?

L'eau salée est entièrement filtrée entre chaque flotteur pour assurer un environnement sûr et propre.

Je peux amener un ami ?

Actuellement, nous ne pouvons accueillir qu'un flotteur à la fois, mais nous avons des installations où votre ami peut vous attendre.

Flotter n'est-il qu'une nouvelle mode ?

Flottant a été autour depuis plus de 60 ans, et a beaucoup de recherches publiées à l'arrière.



le flotteur

GOING INTO YOUR FLOAT

Don't drink caffeine before Eat a small meal 1½ hours prior
Remove your contacts Don't shave or wax before

Arrivée et enregistrement

Vous n'avez pas besoin d'apporter autre chose que vous-même.
Nous allons couvrir les bases ensemble et répondre à vos questions.

Puis vous
votre



douche (pas de shampooing / pas de revitalisant. Enz-vous à maquillage

Mettez vos



bouchons d'oreilles si vous en avez besoin

n'oubliez pas d'éteindre les lumières de douche avant d'entrer dans le réservoir (les lumières de la salle s'éteignent par elles-mêmes



Et entrez dans le réservoir, essayez la zone du réservoir au-dessus de votre tête, allongez-vous, ou non, vous, décidez si vous avez besoin du halo pour votre tête détendez-vous



Et **FLOAT**



Après une heure ou une heure et demie, la lumière à l'intérieur du réservoir s'allumera. C'est le moment de s'asseoir lentement et de sortir du réservoir à votre propre rythme.

Rincer l'eau salée.

Dans la mesure du possible, n'utilisez pas de savon et de shampooing pour profiter plus longtemps de l'Epson Sels

Habillez-vous et prélasssez-vous dans votre éclat de flotteur de poteau.

Si le temps le permet, prenez un thé avec nous.

AVANTAGES DU FLOTTEMENT

01 Soulagement de la douleur

Flotter aide de manière significative à réduire les douleurs au dos et au cou. Les études à long terme soutiennent davantage les avantages trouvés par les clients pour des conditions chroniques comme l'arthrite et la fibromyalgie.

02 Relaxation complète

Flottant est le plus détendu que vous pouvez être. La densité de l'eau donne l'impression que vous flottez sur un nuage.

03 Sommeil plus profond

Beaucoup de clients disent avoir le meilleur sommeil de leur vie après avoir flotté. C'est une façon fantastique de se détendre après une longue journée

04 Réduction de l'anxiété

La recherche montre que le flottement réduit fortement les symptômes d'anxiété

05 Soulagement du stress

L'hormone du stress cortisol baisse de façon spectaculaire, même après une seule séance de thérapie de flotteur. Cela contribue également à améliorer l'hypertension

06 État de Theta

Au cours d'un flotteur relaxant nos cerveaux atteignent l'état calme des ondes cérébrales theta qui est le même état que nous obtenons pendant le sommeil PARADOXAL. Certaines personnes comparent une heure de flottement à quatre heures de sommeil

07 Santé de la peau

L'eau salée Epsom du réservoir de flotteur est bénéfique pour la santé de la peau et des conditions comme l'eczéma et le psoriasis lorsqu'il est fait sur une base cohérente

08 Magnésium

Bien que plus difficile de valider des améliorations dans les symptômes du syndrome des jambes sans repos et la qualité du sommeil peut être due à obtenir du magnésium supplémentaire dans votre système de flotter.

09 Créativité

L'état theta et la relaxation profonde du flottement vous permet de puiser dans la puissance créatrice et intellectuelle de votre subconscient

10 lésions cérébrales

Et stimuli external suite à des commotions cérébrales et la privation sensorielle d'un réservoir de flotteur est l'endroit idéal pour laisser le cerveau se guérir

11 Performance sportive

Les athlètes peuvent bénéficier de la relaxation profonde avec l'utilisation de l'environnement sans distraction du réservoir de flotteur pour améliorer les performances grâce à la pratique de la visualisation



À propos de Floating

La thérapie de flottaison, également connue sous le nom de flottement, de flottaison, de privation sensorielle, ou **R.E.S.T (thérapie de stimulation environnementale restreinte)** implique de se détendre dans un réservoir spacieux dans une solution d'eau salée qui est assez dense pour que toutes les personnes restent flottantes. C'est l'un des moyens les plus efficaces de soulagement du stress et de relaxation disponibles. Maintenant largement acceptée comme une thérapie, la flottaison a été utilisée pour aider un large éventail de conditions physiques et mentales.

Le terme privation sensorielle est souvent utilisé car l'environnement est conçu pour limiter l'entrée sensorielle et vous permettre de faire l'expérience de la relaxation complète.

Son

Vos oreilles (avec des bouchons d'oreilles en option) restent juste en dessous de la surface de l'eau; les réservoirs sont isolés contre le son vous laissant dans un silence paisible.

Vue

Après avoir fermé la porte et éteint la lumière, vous flottez dans l'obscurité totale - vous ne remarquerez pas une différence entre garder les yeux ouverts ou fermés. (Vous êtes libre de garder la porte ouverte et la lumière allumée jusqu'à ce que vous vous habituez à cet environnement unique.)

Toucher

À l'intérieur du réservoir, vous trouverez 10 pouces d'eau et environ 450 Kg de sels d'Epsom dissous – une solution qui vous permet de flotter sans effort. L'eau et l'air sont tous deux maintenus à la température du corps neutre, ce qui signifie que lorsque vous vous détendez complètement, vous perdez la trace de l'endroit où votre corps se termine et l'eau ou l'air commence.

Pendant votre flottement, le monde extérieur a disparu et des choses étonnantes se produisent. Il s'avère que lorsque vous n'êtes pas la lutte contre la gravité ou de recevoir l'entrée sensorielle, votre corps a beaucoup de ressources supplémentaires à sa disposition. Votre esprit est libre de naviguer sans distraction, votre cerveau pompe la dopamine et les endorphines, et l'activité du système nerveux parasympathique augmente pour vous aider à vous reposer, déstresser, et guérir. Il est probable que ce soit la chose la plus relaxante que vous ayez jamais vécue.



AVANTAGES PHYSIQUES

SOULAGEMENT DE LA DOULEUR

La flottaison soulage les douleurs chroniques dans tout le corps, y compris le cou et le dos et il peut également aider avec les problèmes de désalignement de la colonne vertébrale. Flottant a été montré pour soulager les symptômes de la douleur chronique, y compris l'arthrite, la fibromyalgie, et la douleur liée au cancer - conditions avec peu d'options de traitement naturel.

AUGMENTATION DE LA CIRCULATION SANGUINE

L'environnement en apesanteur du réservoir de flottaison permet aux muscles et aux articulations du corps de se détendre, augmentant le flux sanguin et aidant à accélérer la réparation des tissus musculaires. Ceci est particulièrement bénéfique pour ceux qui ont des blessures ou des douleurs chroniques.

RÉPONSE DE RELAXATION

Flottant dans le réservoir réduit l'activité du système nerveux sympathique, qui libère l'hormone du stress cortisol et est responsable de la réponse « e battre ou vol ». Le système nerveux sympathique a tendance à être toujours activé pour beaucoup de gens dans la société d'aujourd'hui en raison des affaires et le stress causé par le bombardement constant du travail qui doit se faire et des rappels constants ping de nos smartphones.

Avec l'environnement relaxant et tranquille du réservoir de flotteur, le système nerveux parasympathique est activé permettant la relaxation physique et mentale, la stimulation des processus métaboliques, le réapprovisionnement et la récupération générale.

FONCTION IMMUNITAIRE ACCRUE

La fonction immunitaire est renforcée par la suppression des hormones de stress qui affaiblissent le système immunitaire et suppriment les systèmes digestif et reproducteur.



UTILISATION DANS L'ENTRAÎNEMENT ATHLÉTIQUE

La solution dans le réservoir a l'avantage supplémentaire d'être composé de sulfate de magnésium (sel d'Epsom), qui ont longtemps été utilisés dans l'athlétisme pour éliminer l'accumulation de lactate et accélérer le temps de récupération. En outre, de nombreux athlètes utilisent l'environnement relaxant du réservoir de flotteur pour visualiser et améliorer leurs performances tout en donnant à leur corps une pause bien nécessaire.

SENS ACCRUS

La recherche montre que le flottage régulier conduit à une acuité visuelle accrue, à une perception tangible améliorée, à une sensibilité accrue au goût et à une meilleure sensibilité auditive.

ABSORPTION DE MAGNÉSIUM

La forte concentration de sels d'Epsom (sulfate de magnésium) peut être absorbée par la peau. Le magnésium s'est avéré déficient dans le régime alimentaire nord-américain standard. Le magnésium aide à réguler l'hypertension artérielle, à prévenir les maladies cardiovasculaires, à prévenir l'ostéoporose, à soulager les symptômes de la ménopause, à soulager le SPM, à créer des os et des dents plus sains et à être impliqué dans la désintoxication. Le magnésium est impressionnant et peut être au centre de la plupart des avantages supplémentaires flottant fournit sur la méditation seule.

Esprit

RÉDUCTION DU STRESS

La vie moderne est pleine de délais, de frustrations et de demandes. Pour beaucoup de gens, le stress est si courant qu'il est devenu un mode de vie. La thérapie de flottaison est l'une des techniques de soulagement du stress les plus puissantes qui soit. Flottant a été montré dans des études contrôlées par rapport au repos au lit pour être l'expérience la plus relaxante sur Terre. Certaines personnes ont assimilé une heure dans le réservoir à quatre heures de sommeil. (Relaxation mesurée par le stress perçu, la mesure hormonale et l'activité des ondes cérébrales).



AMÉLIORATION DE LA CRÉATIVITÉ

Une petite étude menée auprès de cinq professeurs d'université a révélé que six séances de flottaison leur permettaient de générer des idées plus « créatives », ce qui coïncidait avec une augmentation autodéclarée de l'imagerie gratuite et des associations à distance. De même, dans une étude menée auprès de 40 étudiants universitaires, une seule flottaison a augmenté ses scores à un test normalisé utilisé pour mesurer la créativité.

CERVEAU GAUCHE/CERVEAU DROIT

Les deux côtés du cerveau fonctionnent de manière très différente. Le côté gauche gère les détails, le traitement des informations et la logique. Il fonctionne analytiquement et systématiquement, pensez au cerveau gauche comme le côté essentiel mais ennuyeux du cerveau.

Le côté droit du cerveau est responsable de la créativité et aide à résoudre des problèmes. Il fonctionne visuellement, intuitivement, et prend dans la vue d'ensemble. Le côté droit est généralement contraint et retenu par le cerveau gauche qui tend à être dominant chez la plupart des gens. Flottant peut stimuler la fonction droite-cerveau en éteignant toute entrée externe et en calmant le cerveau gauche, permettant aux deux côtés du cerveau de travailler en harmonie.

HISTOIRE DU FLOTTEMENT

Comment voulez-vous créer un environnement qui pourrait isoler un cerveau de la stimulation externe?

En 1954, un médecin et neuroscientifique nommé John C. Lilly a dû éliminer les informations sensorielles entrantes pour créer un groupe témoin pour ses expériences et a inventé les premiers réservoirs d'isolement. En cours de route, Lilly a découvert que la privation sensorielle a une charge d'avantages qui allaient au-delà des expériences captivantes qu'il faisait.

Dans les années 1970, la conception des réservoirs avait évolué des chambres de laboratoire originales de Lilly aux premières conceptions des réservoirs commerciaux confortables que nous avons maintenant. Cela signifie que vous n'avez plus besoin d'être immergé dans l'eau avec des tubes à air, vous n'avez pas à porter un casque de plongée avec une plaque noire, et vous n'avez pas besoin d'avoir des expériences courir sur vous pour profiter de cette expérience unique et l'environnement.