



A CAL'O
CENTRE DE FLOTTAISON

LIVRET D'ACCUEIL





A CAL'O

CENTRE DE FLOTTAISON





SOMMAIRE

La flottaison	p.3
Les effets rapportés de la flottaison	p.4
Bienfaits et contre-indications	p.5
Le sel d'Epsom	p.7
Questions pratiques pour votre séance	p.8
Hygiène et sécurité	p.10

LA FLOTTAISON

La flottaison en isolation sensorielle combine
3 principes complémentaires :



L'isolation sensorielle : En l'absence de stimulation extérieure, le cerveau entre dans une fréquence d'ondes thêta (entre 4 et 7 Hz), celles de la relaxation profonde, en pleine éveil.

L'effet apesanteur : Une grande partie de notre activité cérébrale est dédiée à la gestion de l'équilibre face à la force de gravité. Ici, la gravité est réduite de 80%. Les ressources mentales sont libérées pour d'autres activités. Par ailleurs les douleurs musculaires et articulaires sont soulagées par cette sensation d'apesanteur.

Le sel d'Epsom : C'est grâce à 600 kg de sel d'Epsom dans le bassin que l'on flotte. Ce sel de sulphate de magnésium est utilisé depuis plusieurs siècles pour soulager les douleurs musculaires et articulaires grâce à ses propriétés anti-inflammatoires.

LES EFFETS RAPPORTÉS DE LA FLOTTAISON

- Régulation des hormones du stress et de l'anxiété
- Libération d'endorphines, hormone du plaisir
- Amélioration des problèmes d'insomnies
- Action sur la dépression
- Amélioration des capacités de concentration et de mémorisation
- Baisse de la pression artérielle et du rythme cardiaque
- Diminution des douleurs chroniques, musculaires, articulaires, crampes, foulures ou encore sciatiques
- Amélioration du sommeil et du confort physique et renforcement de la connexion émotionnelle avec le bébé pendant la grossesse
- Élimination des toxines et des métaux lourds du corps.



1H

DE FLOTTAISON

=

4H

DE SOMMEIL

BIENFAITS ET CONTRE-INDICATIONS

Pourquoi parle-t-on de flottaison en isolation sensorielle ?

Parce que l'objectif recherché est de proposer une expérience de relaxation profonde dans laquelle les stimuli extérieurs sont supprimés le plus possible. En dehors de la petite musique du début et de fin de séance, il n'y a aucun bruit. La lumière peut être éteinte totalement ou partiellement avec le ciel étoilé. La pesanteur est supprimée grâce à la très forte teneur en sel d'Epsom. Aucune sensation de température non plus puisque l'eau est proche de la température corporelle.

Bref, votre cerveau peut se reposer et votre esprit vagabonder librement sans perturbation extérieure.

Y a-t-il des contres indications à la flottaison ?

Aucune contre-indication particulière n'est connue à la pratique de la flottaison en isolation sensorielle. Grâce à la hauteur sous plafond de nos bassins (supérieure à 2 mètres), aucun sentiment de claustrophobie n'est observé.

Quels sont les bienfaits de la flottaison en isolation sensorielle ?

Ils sont très nombreux. La flottaison est particulièrement recommandée en cas de douleurs chroniques, de stress, d'anxiété, de surmenage, de problèmes de sommeil. Une séance de flottaison permet un lâcher prise total et une relaxation profonde. La pratique régulière de la flottaison permet d'appréhender son quotidien de manière beaucoup plus sereine. Pour la majorité des flotteurs, une séance de flottaison permet d'atteindre un état quasi-méditation : la sensation d'être éveillé mais dans un état de profonde détente, en pleine conscience.



LE SEL D'EPSOM

Quels sont les bienfaits du sel d'Epsom ?

Ce sel minéral est utilisé depuis plusieurs siècles pour soulager les douleurs musculaires, articulaires et atténuer les problèmes cutanés. Il est la combinaison de deux minéraux essentiels à l'organisme le soufre et le magnésium. Par ailleurs le sel de magnésium (sel d'Epsom) hydrate la peau, l'aide à conserver son élasticité et élimine les peaux mortes. Il stimule la circulation sanguine et soulage les problèmes cutanés comme l'eczéma et le psoriasis en diminuant l'inflammation et la douleur. Il donne un teint resplendissant à la peau et aux cheveux.

Quelles est la salinité de l'eau du bassin ?

Elle est 3 fois supérieure à celle de la Mer Morte. Dans l'eau de mer, on y trouve environ 3 grammes de sel par litre d'eau. Dans la mer morte il y en a environ 30. Dans les bassins de A CAL'O, il y en a 90 ! C'est la raison pour laquelle on flotte aussi facilement.



QUESTIONS PRATIQUES POUR VOTRE SEANCE

Que dois-je apporter à ma séance ?

Absolument rien. Venez comme vous êtes. Nous vous fournissons tout ce dont vous avez besoin pour la douche avant et après votre séance, des bouchons d'oreilles si vous préférez éviter d'avoir du sel dans les oreilles, un bonnet de bain (à usage unique) vous ai proposé à l'achat directement à votre centre si vous ne souhaitez pas vous mouillez les cheveux, un sèche-cheveux et un coin maquillage / coiffage et un espace détente pour prendre une boisson avant de repartir dans le monde extérieur. Vous repartez comme vous êtes venu(e), mais totalement ressourcé(e). Idéalement, une séance de flottaison se pratique nu(e) afin d'éviter toute sensation liée au port d'un maillot de bain.

Pour Qui ?

- Tout le monde : homme ou femme
- Être majeur (ou avec décharge d'un représentant légal)
- Femme enceinte : après le premier trimestre et 3 mois après l'accouchement

Combien de temps dure ma séance ?

La séance elle-même dure 1 heure. Mais il faut compter entre 1h20 et 1h30 en comptant le fait d'arriver pile à l'heure de votre séance, les douches, le coiffage si nécessaire, et le temps de se ressourcer dans la zone détente si vous le souhaitez avant de repartir. Vous pouvez également faire deux séances de suite et dans ce cas, elle durera 2h30 et non 2h car vous économiserez sur le temps entre 2 séances.

Comment se déroule une séance de flottaison ?

Après être entré dans votre cabine de flottaison, vous vous déshabillez, prenez une douche puis accédez directement au bassin de flottaison à partir de la douche. Là vous vous allongez dans l'eau et vous adoptez la position de relaxation la plus appropriée pour vous. Une petite musique vous indique le début de votre séance. Puis la lumière s'éteint (à moins que vous ne préfériez faire votre séance avec lumière allumée). Vous laissez votre esprit aller et vous vous détendez profondément. Le temps s'écoule sans que vous ne puissiez réellement vous rendre compte du temps passé. Certaines personnes s'endorment totalement. À la fin de votre séance une petite musique vous ramène gentiment à la réalité. Vous sortez et prenez une douche pour enlever toute trace de sel et vous vous rhabillez.

Y a-t-il des précautions à prendre pour ma séance ?

Oui, ce sont des choses très simples liées à la forte salinité de l'eau. Ne pas se raser avec une lame ou s'épiler le jour de la séance. Protéger les petites blessures qui pourraient vous piquer (nous vous fournirons le nécessaire en cas de besoin). Se gratter un œil avec la main mouillée (nous mettons à votre disposition une source d'eau pure pour vous rincer dans cette hypothèse). D'ailleurs il est conseillé d'attendre un mois après un piercing ou un tatouage avant de faire une séance pour éviter tout désagrément.

Y a-t-il une position particulière à respecter dans le bassin ?

Cela dépend de chacun. Vous serez allongé(e) sur le dos. L'idéal est de trouver la meilleure position de détente du corps. La chose la plus importante est de relâché complètement le cou et la tête. La tête flotte naturellement sans aucun effort, les oreilles sous le niveau de l'eau. Cela prend parfois quelques minutes pour y parvenir totalement. Pour les personnes qui n'y parviennent pas, nous fournissons un support flottant. Certaines personnes flottent avec les bras croisés sur la poitrine, d'autres avec les bras le long du corps et d'autres avec les bras en croix. C'est selon votre gout. De toute façon vous flotterez quelle que soit la position que vous choisirez.

HYGIENE ET SÉCURITÉ

L'eau de mon bassin est-elle désinfectée ?

Oui. Une parfaite hygiène de nos cabines est notre priorité absolue. Nous vous rappelons que la salinité de l'eau de votre bassin est très élevée. Chaque bassin contient près de 1000 litres d'eau et 600 kg de sel d'Epsom (sulphate de magnésium). Un tel environnement ne permet déjà pas la survie d'organismes, virus, ... Par ailleurs, avant chaque séance, l'eau est filtrée et désinfectée avec cellule UVC. Finalement, chaque nuit, un cycle de désinfection supplémentaire de 4 heures assure l'absence totale de quelque germe que ce soit. Votre eau est donc parfaitement pure pour chacune de vos séances.

Et si je m'endors pendant ma séance ?

Cela risque bien de vous arriver et c'est tant mieux. Cela signifiera que vous avez atteint un niveau de relaxation total. La flottaison est particulièrement utile pour les personnes stressées et qui rencontrent des problèmes de sommeil. En cas d'endormissement, pas de problème, l'eau est tellement dense, que vous flottez naturellement. Il n'y a donc aucun problème à s'endormir pendant sa séance. Au contraire.

Ai-je un moyen de contacter quelqu'un pendant ma séance ?

Oui. Chaque bassin est équipé d'un bouton d'appel en cas de problème. Mais à tout instant vous pouvez arrêter sortir du bassin en cas de besoin. De même vous pouvez choisir de conserver la lumière allumée pendant votre séance.



A CAL'O
CENTRE DE FLOTTAISON

168 rue Victor Hugo
69400 Villefranche-Sur-Saône
contact@acalo.fr
Tél : 04 74 68 08 04
www.acalo.fr