****

**Sauna Japonais à Infrarouges**

**Tensions musculaires** **– Douleurs – Stress Fibromyalgie – Fatigue….**

**Qu'est-ce qu'un dôme à infrarouges ?**

Inspiré d’une cure détoxifiante traditionnelle venue du Japon, le Dôme induit une **sudation intense**, et va de ce fait stimuler les **mécanismes naturels de drainage : la circulation sanguine est relancée !**

**Les infrarouges longs**pénètrent jusqu'à 40 mm sous la peau. Une séance de Dôme produit la même quantité de transpiration qu'une pratique de course à pieds d'au moins **20 Kilomètres**, sans les effets négatifs : acide lactique, courbatures, usure du corps.

Vous pouvez perdre jusqu'à **1 litre d'eau** lors d'une séance et éliminer jusqu'à **600 calories** !

Contrairement aux saunas et hammams, qui stimulent les glandes sudoripares (transpiration usuelle), la chaleur émise par les infrarouges permet d’activer la transpiration des glandes sébacées et donc de puiser dans les graisses,

à l’image d’une séance de sport intensive.

**Le plus :** vous avez la tête à l'extérieur donc pas de claustrophobie.

Est-ce que le Dôme est dangereux ? Non et au contraire les infrarouges sont bénéfiques c’est pourquoi certaines maternités utilisent des couveuses à infrarouges longs afin de maintenir les nouveaux nés au chaud. S'il n'y avait pas les infrarouges longs, il n'y aurait pas de vie sur terre

**Pourquoi opter pour une cure aux infrarouges ?**

**SE REGENERER / REMODELER SON CORPS**

**Meilleure densité de la peau et de l'éclat du teint**

**Meilleure élasticité et fermeté cutanée**

**Meilleure hydratation du visage et du corps**

**Réduction de l'aspect peau d'orange**

**Aide à atténuer les rides**

**Remodelage de la silhouette**

**Diminution de la rétention d'eau**

**SE DETOXIFIER EN PROFONDEUR**

**Aide à l'élimination des métaux lourds, des substances toxiques**

**Activation du métabolisme du foie et des reins**

**Aide à retrouver son énergie**

**SE DETENDRE​ TOTALEMENT**

**Apaisement des tensions nerveuses et musculaires**

**Calme les douleurs musculaires grâce à la chaleur**

**Retrouver sa dynamique et sa force d’agir**

**Une aide pour un sommeil de meilleure qualité**

**Un allié pour l’hivers : l'effet "chaleur" reste quelques heures dans le corps**

**Aide à la récupération pour les Sportifs**

**Aide à réguler les effets du décalage horaire pour les grands voyageurs !**

**Quel est le bon rythme ?**

Privilégiez une cure de dix séances, en commençant par **deux** sessions par semaine.
Pour des résultats durables, n’hésitez pas à prévoir une seconde série de dix séances, à raison d’une séance par semaine. Par la suite, une séance d’entretien par mois vous permettra de conserver vos nouvelles courbes.

**Tarifs**

**1 séance = 15 euros**

**Forfait 5 séances = 70 euros**

**Forfait 10 séances = 130 euros**

**1 séance de 30 min + 20 min de massage** = **45 euros**