



L'Extraordinaire bienfait du sauna infrarouge sur la santé

Détoxination de l'organisme

Avec un sauna infrarouge, la détoxination du corps, est 7 à 10 fois supérieure à celle obtenue avec un hammam ou un sauna conventionnel. Dans un sauna classique, la composition de la transpiration d'une personne normale est composée de 3% de toxines et de 97% d'eau. Avec un sauna infrarouge Sunlighten, la composition sera de 20% de toxines et 80% d'eau!! **Les substances les plus toxiques se fixent dans les graisses et le cholestérol de l'organisme.** Avec les mauvaises graisses générées par la transpiration en infra-thérapie, les toxines et métaux lourds vont donc pouvoir être éliminés progressivement. Sunlighten est idéal pour toutes personnes désireuses de rester en santé, légère et détendue mais aussi pour les sportifs de haut niveau.

Amincissement et tonification de la peau

Une séance de 30mn de sauna infrarouge permet de brûler entre 200 et 600 calories! En effet, la chaleur infrarouge provoque une réponse du corps par une augmentation hypothalamique du rythme cardiaque. Le corps va donc transpirer très vite, en éliminant les graisses et les toxines. L'aspect de la peau s'affine et le corps s'allège. Avec une séance de sauna infrarouge d'environ 40mn, vous éliminez autant qu'après un effort sportif intense et soutenu de type marathon ou cyclisme sur route. Mais vous ne créez ni les toxines ni la fatigue !!

Diminution des douleurs rhumatismales et musculaires

Des recherches médicales ont montré que la chaleur provoquée par l'infra-thérapie (usage d'infrarouges longs) aide à réduire de façon très significative les douleurs de dos, cervicales, l'arthrite, etc. L'évacuation des toxines et l'afflux sanguin ré-oxygène les tissus, articulations etc. apportant un mieux être quasi-immédiat. Utiliser un sauna infrarouge est donc très intéressant lors de douleurs physiques telles que lombalgie, problèmes de souplesse, sciatique, migraines, après une chirurgie afin de récupérer plus vite etc. Les sportifs sont aussi concernés car leur capacité de récupération sera accrue et les risques de crampes et de fatigue tissulaire seront considérablement réduits.

Amélioration de la pression artérielle

Ce sont les ondes infrarouges longues qui réchauffent très en profondeur les tissus musculaires et les organes et non la chaleur ambiante comme avec un sauna classique. C'est donc une alternative parfaite pour toutes celles et ceux qui ne supportent pas la chaleur. Les chercheurs considèrent que l'hyperthermie infrarouge crée un effet de dilatation périphérique persistant. Les vaisseaux sanguins et artères s'assouplissent provoquant la régulation de la pression artérielle.

Diminution du stress et des syndromes de fatigue

Une profonde détox, un relâchement des tensions musculaires... l'infra-thérapie permet une amélioration significative de l'oxygénation cellulaire. Le résultat : Une grande détente et un profond sentiment de légèreté dès la fin de la 1ère séance.

Nettoyage de la peau

La transpiration provoque l'élimination des toxines et l'irrigation sanguine va rétablir l'équilibre du métabolisme avec pour conséquence directe une amélioration du tissu cutané. La peau est plus douce, plus tonique, plus ferme. C'est tout le métabolisme de base qui s'améliore. L'infra-thérapie aide à améliorer visiblement l'acné, l'eczéma, le psoriasis, etc. Elle réduit aussi les rides, et rend la peau plus lumineuse.

Body & Soul Wellness

2 rue Jean Jaurès – 44000 Nantes

Tél : 06 08 98 17 23 – www.bodysoulwellness.fr

Des bienfaits immédiats :

- Élimination des toxines et des métaux lourds
- Relaxation profonde
- Raffermissment des tissus
- Amélioration de la circulation et diminution des douleurs musculaires
- Régénération cutanée
- Affinement de la silhouette avec réduction de la peau d'orange
- Augmentation de la souplesse
- Diminution de la pression artérielle

Tarifs : 1 séance sauna : **49€** / forfait de 5 séances : **200€**
1 séance de massage des méridiens et de sauna (1h30) : **85€**
1 séance de RFST et de sauna (2h30) : **114€**

Sauf si l'on souhaite un effet relaxant ponctuel, il est conseillé de faire une cure d'au moins 5 séances à intervalles réguliers. Il est également possible de combiner le sauna Sunlighten avec une séance de massage des méridiens ou de RFST. Cela va accroître l'effet détox, postural et amincissant.

***Contre Indications :** la grossesse, la période de menstruation, le silicone, certains implants, etc rendent impossible l'utilisation du sauna infrarouge. Merci de me consulter pour de plus amples renseignements.*



sunlightenTM
empowering wellnessTM