



La thérapie par flottaison

Vous êtes sur le point de vivre une nouvelle expérience ! Flotter ne ressemble à rien d'autre sur Terre. Ce n'est pas comme se baigner, ni nager et encore moins s'asseoir dans une baignoire normale. **C'est une voie de relaxation profonde.**

Flotter est une expérience unique à chacun. Après vous être déshabillé et avoir pris une douche, vous entrez dans une cabine spéciale contenant environ 30 cm d'eau chauffée à température de la peau mélangée à près de 450 kg de sels d'Epsom qui nourrissent et adoucissent votre peau sans la froisser comme le fait le sel marin. La concentration élevée de sel permet à votre corps de flotter sans effort, comme un bouchon de liège à la surface de l'eau. Il vous suffit de vous asseoir et de vous allonger lentement jusqu'à ce que votre tête touche l'eau. Lorsque vous vous allongez en arrière, votre corps se soulève lentement vers la surface de l'eau et environ le tiers de votre corps se trouve au-dessus de la ligne de flottaison. **C'est ce qui se rapproche le plus de l'atteinte de l'apesanteur sur Terre.**

I. Quels sont les bénéfices ?

Flotter permet à votre corps de se détendre totalement. Comme chaque muscle de votre corps est soulagé de toute tension, vous entrez rapidement dans un état de relaxation profonde, bien que cela puisse prendre de 15 à 20 minutes, voire plus, pour certaines personnes.

La flottaison présente de nombreux avantages : elle soulage le stress, la nervosité, l'anxiété, le décalage horaire, l'insomnie et les douleurs physiques. Elle améliore votre concentration et votre mémoire, vous donne une énergie supplémentaire et vous fait vous sentir dynamique. De nombreuses personnes utilisent la flottaison pour stimuler la pensée créatrice et résoudre des problèmes ou pour se préparer mentalement au travail, aux études ou au sport. Il a également été rapporté que cela réduit les sentiments de colère et d'agitation.

La flottation soulage aussi de nombreuses affections médicales telles que l'arthrite, les maux de dos, les tensions prémenstruelles, la dépression, les migraines, la sclérose en plaques, les maladies cardiovasculaires, pour n'en nommer que quelques-unes.

Vous ressentirez les bénéfices pendant quelques jours après votre session de flottaison. Cependant, la plupart des gens ne peuvent pleinement apprécier tous les avantages de flottaison qu'après 3 sessions de flottement. C'est pourquoi j'encourage les flotteurs débutants à essayer de flotter au moins 3 fois.

II. Comment dois-je flotter ?

Certaines personnes flottent sans rien, d'autres préfèrent flotter avec un coussin gonflable sous la tête, ce qui leur permet de garder les oreilles hors de l'eau. Dans les deux cas, veillez à ce que votre tête se détende complètement, si vous essayez de garder la tête hors de l'eau, vous allez perdre les bénéfices de la détente physique apportée par la flottaison ; n'ayez pas peur, votre visage ne passera pas sous la ligne de flottaison ! Certaines personnes aiment flotter avec leurs bras sur le côté, d'autres avec leurs bras sous la tête. Expérimentez un peu jusqu'à trouver la position la plus confortable pour vos bras et vos jambes. Vous allez bientôt vous rendre compte que tout votre corps est complètement détendu et qu'aucun muscle n'est utilisé.

Vous ne faites réellement rien dans la cabine, vous laissez simplement votre esprit vagabonder et laissez votre corps profiter de l'expérience ! Vous allez peut-être même vous endormir. Vous ne risquez pas de vous retourner dans la cabine si vous vous endormez. Comme il n'y a de pression sur aucune partie de votre corps, votre corps n'a pas besoin de se retourner. Certaines personnes dorment régulièrement dans la cabine toute la nuit !

Si vous constatez que votre corps semble « tourner », ouvrez simplement les yeux. Ceci est causé par votre cerveau qui tente de s'adapter à l'expérience en apesanteur qui disparaît après plusieurs séances de flottaison.

Tout comme vous pouvez décider de garder la lumière allumée ou pas, vous pouvez choisir d'avoir une musique continue tout au long de votre séance ou de flotter en silence.

III. Ma suggestion

Pour ma part, j'aime aller flotter avec une intention. Dans la vie nous faisons souvent face à des difficultés, on ne comprend pas, on s'accroche et parfois ça nous « bouffe » ...

Je vous invite si vous en avez envie à émettre une intention sous forme de question juste avant de flotter. Lorsque quelque chose ne fonctionne pas dans notre vie c'est parce-qu'il nous manque (au moins) un morceau du puzzle pour pouvoir visualiser et comprendre le tableau final (qui est, soit dit au passage, toujours sublime et incroyable !)

Alors bien-sûr que la difficulté que l'on vit, là maintenant, n'est pas agréable ; mais elle est là pour nous apporter quelque chose de plus : une compréhension qui elle-même nous apportera une solution et un mieux-être. Cette compréhension viendra à temps, soyez en sûr mais en attendant reconnaissez peut-être tout simplement que vous ne savez pas et alors soyez curieux de comprendre ! Demandez à votre subconscient (la partie immergée de vous-même) « **Pourquoi** est-ce que je vis ça ? », « **qu'est-ce que je dois comprendre** de cette situation ? »

Demandez-vous, allez flotter et laissez votre subconscient vous apporter la réponse à sa manière !

IV. Comment me préparer ?

- Evitez de vous épiler ou de vous raser dans les 24 heures précédant votre flottaison, la forte 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 trop copieux juste avant de venir 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 d'être le plus à l'aise possible tout en conservant l'hygiène à son maximum.

-Serviette de douche

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

VI. Engagements

- Vous êtes enceinte, afin de vous soulager du poids de votre ventre, il peut être très intéressant de flotter, de plus, en flottant dans l'isolement, vous vivez une expérience qui s'apparente à celle de votre bébé dans votre ventre, cela peut vous permettre de ressentir une connexion différente avec lui, cependant, **si vous avez le moindre doute, demandez l'avis de votre gynécologue.**

- Flotter peut grandement soulager les douleurs menstruelles, je le recommande donc tout à fait, cependant, 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, 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 merci d'arriver à l'heure et de me prévenir au moins 48 heures à l'avance en cas d'annulation !

VII. Ajouter 15 minutes de hammam ou sauna

Pourquoi ne pas prolonger votre détente avec une séance de hammam ou sauna après votre flottaison ? Si vous décidez de profiter des bienfaits de ces méthodes ancestrales, informez moi-en avant votre rendez-vous pour que je puisse vous bloquer un créneau un peu plus long ! Le tarif est de 15€ pour 15 minutes.

VIII. Accès et contact

Mylène BELPOIS

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

☎ 07 66 10 37 57

✉ untempspouetre@outlook.com

Garez-vous devant l'église et engagez-vous à pied entre la mairie et l'église, montez quelques marches et continuez d'avancer tout droit, cette fois-ci entre deux maisons, celle sur votre droite est la bonne, un panneau indique « Un temps pour Être » montez les escaliers et sonnez !

