

Deixe o stress flutuar

Uma sessão de flutuação equivale a 4 a 6 horas de sono, diminui a ansiedade, a fadiga e as insónias. A flutuação em ambiente de privação sensorial é feita num flutuário, ou seja, numa espécie de banheira com 25 cm de água, que contém uma solução com 300 kg de um sal especial (sal Espon), que permite a flutuação sem esforço e a libertação da força da gravidade. Vai sentir-se como se estivesse a levitar. A privação sensorial significa que os estímulos externos como a luz e o som estão reduzidos ao mínimo. Se o stress o estiver mesmo a matar pode optar por ligar o som ambiente, que envolverá todo o espaço e vibrará através da água, e pode também pedir o efeito cromoterapia, que equipa uma das salas de flutuação.

Float-in, R S Filipe Nery (ao Rato), 37A, 21 099 5580/ 91 228 2592. 1 sessão de flutuação: 45€