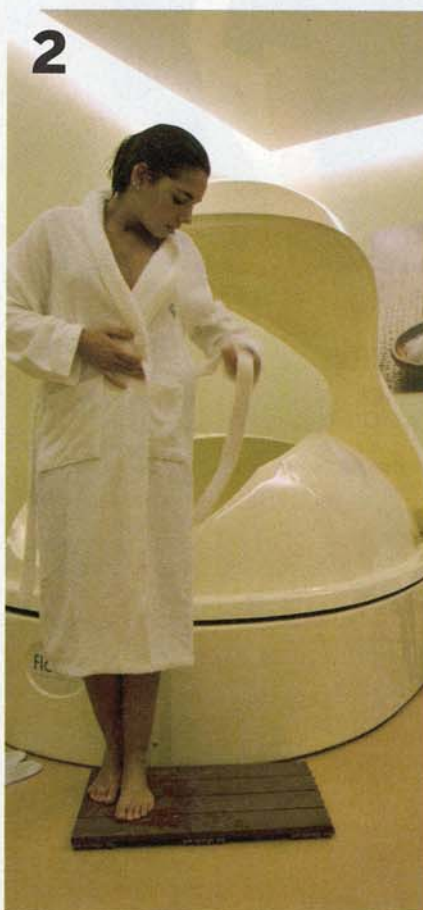


EM FORMA

Flutuar na água



A flutuação melhora a qualidade do sono, previne e reduz lesões musculares e ajuda ainda na perda de peso

Com a agitação do dia-a-dia, é importante combater o stress. É isso que se propõe na flutuação, uma técnica inovadora que em apenas uma hora tem um efeito revitalizante, diminui a ansiedade, a fadiga, a insônia, e melhora ainda a qualidade do sono.

Apesar de ser prática recente em Portugal, a flutuação em ambiente de privação sensorial tem muitos adeptos em todas as partes do Mundo, havendo, por exemplo, mais de 20 locais onde é possível flutuar em Espanha e mais de 50 no Reino Unido. A flutuação reduz e previne as lesões musculares e alivia algum mal-estar associado à gravidez. Tem

Esta técnica é terapêutica no tratamento ao reumatismo e enxaquecas

um forte efeito terapêutico no tratamento do reumatismo, da artrite e das enxaquecas. Este tratamento melhora ainda a circulação sanguínea e a distribuição de oxigénio e de nutrientes pelo organismo, sendo também útil na perda de peso e no combate ao tabagismo ou outras adicções. ●

PASSO A PASSO:

1. No flutuário, o utilizador deita-se sobre 25 cm de altura de água, à temperatura do corpo, que contém uma solução com 300 quilos de um sal especial (epson) **2.** Os estímulos externos, como a luz e o som, são minimizados **3.** Uma hora depois, o utilizador deixa o flutuário **4.** O tratamento pode ser complementado com massagens

FLOTAIN - 213880193/915785821 - WWW.FLOAT-IN.PT