

# CABINE DE FLUTUAÇÃO

## O Regresso ao Ventre Materno

Está prestes a desfrutar de uma nova experiência!

A terapia da flutuação é tão simples que até é difícil de acreditar na sua eficácia.

É o caminho para o profundo relaxamento.

1 hora de flutuação equivale a 4/5 horas de sono.

Atenua o efeito de jet-lag.

## O que é uma Cabine de Flutuação?

É um tanque em fibra de vidro com 2,45 m de comprimento, 1,35 m de largura, 2,13 m de altura que permite ao cliente levantar-se dentro da cabine, eliminando assim a “sensação de estar fechado” ou de claustrofobia. Com 600 litros de água e 300 kg de Sal Epsom (sulfato de magnésio) fica apenas com 25 cm de profundidade. Deste modo o corpo flutua sem qualquer esforço e sem peso, ficando em gravidade zero.

## Quais os Efeitos?

Cientistas estimam que cerca de 85-90% da actividade do nosso cérebro é concentrada nos efeitos da gravidade e na leitura dos sentidos.

Com a ausência de gravidade e com a redução do processamento dos órgãos sensoriais (visão, audição, olfacto e tacto) a mente facilmente atinge o estado de ondas theta.

É esta a frequência cerebral que os monges budistas conseguem atingir após vários anos de treino e meditação.

Todos os músculos relaxam e as tensões desaparecem.

Nesta situação o corpo reserva naturalmente energia e tem uma oportunidade de se recuperar e rejuvenescer.

## Como se Atinge o Relaxamento Profundo?

Enquanto flutua, os seus ouvidos ficam abaixo da linha da água eliminando os sons externos.

A temperatura dentro da cabine é mantida à temperatura do corpo, cerca de 35,5°. Dificilmente se distingue o corpo da água. Deste modo a pele não tem que se adaptar ao estímulo da temperatura, o que elimina mais um factor de ocupação da mente.

No escuro, com a sensação de falta de peso obtida pela flutuação, os limites do corpo dissipam-se. Entrando progressivamente em níveis mais profundos de relaxamento o corpo parece “perder-se” da consciência intencional.

Livre dos estímulos externos o corpo humano pode atingir um estado de relaxamento que é mais profundo, puro e mais benéfico que o sono. Sem o corpo para se preocupar a mente pode cuidar de outras coisas.

Para além da flutuação, a única forma de induzir o cérebro a funcionar em ondas theta, durante longos períodos de tempo, é através da meditação profunda. Os monges budistas funcionam nesse registo cerebral enquanto meditam. Assim, é óbvia a relação entre os efeitos de paz interior e equilíbrio emocional resultantes da flutuação, com os mesmos efeitos que decorrem da meditação num monge budista. A flutuação é então, um atalho para alguns dos benefícios de vários anos de meditação.

## Quais as Vantagens da Flutuação?

São clinicamente reconhecidos os benefícios da Flutuação:

- Redução da dor;
- Redução do stress e da ansiedade;
- Aumento da concentração, da criatividade e da eficiência cardiovascular;
- Alívio dos sintomas da asma, artrite e enxaquecas;
- Reforço do sistema imunitário e da auto-confiança;
- Sensação de bem-estar geral;
- Para grávidas a ausência de gravidade proporciona um alívio nas tensões acumuladas nas costas e zona abdominal sendo o relaxamento da mãe benéfico para o bebé.



## SAL EPSOM

O Sal Epsom é composto por sulfato de magnésio, combinado com carbono e oxigénio, que lhe confere várias terapêuticas, ao contrário do sal comum que contém cloreto de sódio, sendo por isso prejudicial para a saúde.

Além de revitalizar e rejuvenescer a pele, o sal Epsom estimula a circulação sanguínea, e é benéfico para as articulações.

A utilização de Sal Epsom na flutuação, vai também favorecer a higiene da água, devido à sua forte acção anti-bactericida.

A higiene da cabine é também garantida pela filtragem de toda a sua água bem como pela constante medição e manutenção dos níveis das suas propriedades.

## ETIQUETA

- Por favor, leia atentamente as regras de utilização de todos os equipamentos do SPA.
- Por favor, tome um duche antes da utilização de equipamentos como a Sauna, Banho Turco, Jacuzzi ou Piscina Interior.
- Aconselhamo-lo(a) a chegar 60 minutos antes da hora marcada de forma a preencher a ficha de cliente e respectivo questionário e usufruir do circuito de água.
- São colocados à disposição dos clientes toalhas, roupões e chinelos.
- A entrada no SPA está reservada a maiores de 14 anos.
- Não é permitido o uso de telemóvel.
- É proibido fumar e consumir bebidas alcoólicas dentro das instalações do Puro SPA.
- A Direcção do Hotel não se responsabiliza por eventuais danos ou perda de objectos pessoais trazidos para o SPA.
- Se não conseguir cumprir a sua marcação, por favor avise com pelo menos 24 horas de antecedência.
- O atraso na chegada ao tratamento irá limitar o tempo de duração respectivo, ficando assim reduzida a satisfação e o pleno benefício do mesmo.
- O valor dos tratamentos poderá sofrer alterações, sem aviso prévio.
- Aberto de Terça-feira a Domingo.



Hotel Lusitano

Gil Vicente, nº4 | 2150-193 Golegã | telf. 249 979 170  
www.hotellusitano.com | spa@hotellusitano.com

