

Floating dla każdego z nas będzie miał inne znaczenie. Daje nam zereg zdrowotnych możliwości, a więc dla ciała oraz umysłu. Bardzo lubimy stwierdzenie, że jest to wyjątkowe spotkanie z samym sobą.



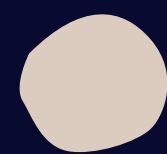
Terapia REST

W literaturze Floating nazywany jest Terapią Ograniczonej Stymulacji Środowiskowej lub R.E.S.T (ang. restricted environmental stimulation therapy). Terapia ta, polega na ograniczeniu odbierania bodźców zewnętrznych, co wprowadza w stan relaksu. Warunki takie spełnia min. kabina floatingowa.



Studio Solanika
Floating





Epsom

Kabina floatingowa napełniona jest wodą do około 25 cm głębokości, w której rozpuszczone zostało ponad 400 kg soli Epson (siarczanu magnezu).

Pod wpływem tak wysokiego roztworu soli, nasze ciała swobodnie lewitują na wodzie, o temperaturze zbliżonej do naszego ciała.

Dodatkowo, w dźwiękoszczelnej kabinie bardzo ograniczamy bodźce zewnętrzne. Możemy jednak pozostawić delikatne, nastrojowe światła LED.

Wszystko dostosowujemy do osobistych preferencji.

Nie czując ciężaru własnego ciała, powoli zmierzamy ku głębokiemu odprężeniu.



Rezultaty sesji Floatingu

Jest cały wachlarz korzyści płynących z sesji floatingu.

Dla ciała


- lepsza jakość snu i pomoc w leczeniu bezsenności
- regeneracja podczas chronicznego zmęczenia
- łagodzenie różnego rodzaju dolegliwości bólowych: głowy (np. migreny), menstruacyjnych, reumatologicznych, pleców itp.
- regeneracja mięśni po treningu, lepsza wydolność organizmu
- unormowanie ciśnienia oraz tętna
- nawilżenie i odżywienie włosów, paznokci i skóry

Dla umysłu

- głęboka relaksacja i odprężenie
- wyciszenie i uspokojenie
- zwiększenie koncentracji ale i kreatywności
- osiągnięcie stanu podobnego do medytacji
- wspomaganie treningu uważności

Codziennie życie

Regularne korzystanie z sesji floatingu wspomaga rehabilitację czy terapię, dając ukojenie całemu ciału i przekłada się na lepszą jakość życia. Pobycie samemu ze sobą w deprivacji sensorycznej, pozwala na zbliżenie się do własnego JA i wsłuchania we własne potrzeby.



W Solanice, na sesję Floatingu zaprosimy Was do specjalnego, intymnego pomieszczenia, z kabiną floatingową oraz łazienką. Na sesje umówiona jest tylko jedna osoba, która pomieszczenie ma zupełnie na swoją wyłączność.

Co musisz mieć ze sobą?

Polecamy zabrać ze sobą klapki, aby swobodnie przemieszczać się po obiekcie. My zapewnimy Ci ręcznik i wszystkie niezbędne środki czystości czy zatyczki do uszu. Twój komfort jest dla nas najważniejszy.

Przeciwwskazania

Najpoważniejszym przeciwwskazaniem jest padaczka lub branie leków, które zaburzają czynności poznawcze. W kabinie deprywacji jesteś sam na bardzo słonej wodzie, dlatego ważny jest Twój stan zdrowia. Nie zalecamy również sesji floatingu przy ranach i problemach skórnych. Dokładny formularz zdrowotny z pełną listą przeciwwskazań mamy dostępny w naszym obiekcie.

Przebieg sesji - krok po kroku

1. Przed wejściem do pomieszczenia z kabiną floatingu, w razie potrzeby skorzystaj z toalety i weź prysznic.
2. Usuń całą biżuterię
3. Powoli wchodź do wody i połóż się na plecach. Unosisz się! ☺
4. Pozwól swoim ramionom ułożyć się w wygodnej pozycji. Na pierwszej sesji możesz poczuć napięcie w szyi, ułóż ręce nad głową lub zaciśnięte za szyją. Może to pomóc złagodzić napięcie. Jeżeli poczujesz się lepiej – skorzystaj z naszej poduszki.
5. Pamiętaj, że w wodzie jest dużo soli, więc niepocieraj oczu.
6. Muzyka będzie odtwarzana przez pierwsze dziesięć minut sesji, a potem zapadnie cisza i ciemność. W każdej chwili możesz zapalić światło.
7. Nie ma potrzeby świadomego kontrolowania swoich myśli. Pozwól sobie na różne emocje, daj swoim myślom swobodnie krążyć i podążaj przez sesję w zgodzie ze sobą.
8. Twoja sesja się kończy kiedy muzyka włączy się ponownie.
9. Aby wyjść z kabiny, usiądź i odzyskaj równowagę, wstań powoli, zanim wyjdiesz.
10. Staraj się wycisnąć sól z włosów i otrzepać z ciała, tak aby pozostawić jak najwięcej roztworu soli w kabinie.
11. Następnie weź prysznic, aby wypłukać do reszty roztwór soli z włosów i ciała.
12. Po sesji odpocznij przez co najmniej dziesięć minut - to także powrót do świata rzeczywistego! Zapraszamy do naszej recepcji na odpoczynek czy wodzie lub herbatce :)

Twoja pierwsza sesja floatingu

Pierwsza sesja floatingu jest odkrywaniem siebie w nowym, ciekawym otoczeniu. To sesja poznawcza, która może dużo powiedzieć Ci o Tobie i Twoich potrzebach.

Dowiesz się, jak reagujesz na bycie w deprywacji sensorycznej. Gdzie jest najwięcej napięcia w ciele? Które partie ciała najtrudniej Ci zrelaksować? Każda kolejna sesja może być inna, wielu naszych Gości za każdym razem ma nowe doznania. Dzieje się tak dlatego, że codziennie towarzyszą nam inne emocje, przeżycia czy wysiłek fizyczny. Z czasem jednak, czujemy się coraz pewniej i wiemy, czego nam potrzeba i czego my oczekujemy od floatingu.

To podróż w głąb siebie gdzie możesz w końcu przyjrzeć się samemu sobie.

Zapraszamy Cię serdecznie do spotkania z najważniejszą osobą dla Ciebie - samym sobą.