

SALLE TEK

# Zerobody

MÉDITATION GUIDÉE

Dans cette expérience de détente unique, vous serez étendu sur un matelas d'eau chauffée qui enveloppera l'ensemble des contours de votre corps. L'effet de suspension et d'apesanteur est immédiat, rapidement suivi par l'apaisement du corps et de l'esprit.

L'expérience Zerobody est accompagnée d'une méditation guidée pleine conscience développée pour vous permettre d'atteindre un état de détente profonde sur les plans physique et mental.



## *DURÉE*

30 minutes

## *AUDIO*

Méditation guidée ou musique de relaxation

## *BIENFAITS*

Diminue les tensions musculaires • Améliore la qualité du sommeil

Active la circulation sanguine • Améliore la concentration

Instaure un état méditatif profond

# strøm

SPA NORDIQUE