

# LES SÉANCES FORTES IYASHI DÔME

Séance d'origine du Iyashi Dôme, la séance forte est surtout connue pour son action de transpiration intense, permettant d'activer en profondeur un nettoyage et une détoxification du corps.

L'élévation de la température du corps, créant ce choc thermique important, permet également une action sur la partie minceur car 1 gramme de sueur « Iyashi Dôme » équivaut à 0.156 Kcal soit 600 Kcal en 30 minutes.

La forte sudation créée permettra, outre le travail initié par les IRL sur les fibroblastes, d'hydrater en profondeur la peau et ainsi lui redonner souplesse, élasticité et éclat.

La séance forte peut également trouver son intérêt dans un cadre sportif en préparation ou en récupération. En préparation, la veille d'un effort, le corps aura été nettoyé en profondeur, les bienfaits chauffants des IRL sur tout ligaments, tendons, muscles,... évitera tout claquages, déchirures ligamentaires,... et immédiatement après l'effort permettra l'élimination plus rapide de l'acide lactique responsable des courbatures.

Certains soins manuels et/ou mécanique pourront s'ajouter à la séance forte en respectant un délai d'environ 20 minutes afin que le corps retombe un peu en température et que la sueur se stoppe naturellement.



## PROTOCOLE

Une séance profonde d'infrathérapie Iyashi Dôme dure 30 minutes.

Un verre d'eau vous est proposé avant la séance afin de vous désaltérer. Une pesée avec l'impédancemètre vous sera également proposée. **La séance se réalise nu(e), en sous vêtement jetable ou en maillot de bain. Installé premièrement sur le ventre pour une durée de 15 minutes**, les IRL (infrarouges longs) feront monter petit à petit la température du corps. **Les 15 minutes suivantes, vous serez invité à vous retourner et être ainsi sur le dos.** Une sudation intense peut se manifester. Lorsque la séance est terminée, il vous sera proposé de vous réhydrater avec de l'Eau, Eaux florales ou du thé.



## INFORMATIONS

OCCUPATION CABINE : 00H40 À 01H00 - DURÉE DE LA SÉANCE : 00H30