



## **Intrebari frecvente:**

### **Ce este terapia R.E.S.T?**

In traducere inseamna Terapie in Mediu Fara Stimuli sau altfel spus terapia prin izolare senzoriala. Izolarea senzoriala sau izolarea perceptiva, inseamna reducerea deliberata sau eliminarea stimulilor pentru unul sau mai multe simturi , in vederea obtinerii unor beneficii la nivel fizic , mental sau chiar spiritual. Acest lucru se face de obicei, prin utilizarea diferitelor tehnici, accesorii sau aparate. Cele mai simple , cum ar fi masca de ochi pentru dormit si dopurile de urechi pot atenua doar stimulii vederii si auzului, in timp ce dispozitivele complexe pot reduce sau atenua stimulii si pentru alte simturi sau sisteme. Cea mai raspandita si aplicata metoda in terapia REST , este cea prin care se utilizeaza un bazin de deprivare senzoriala , in combinatie cu terapia prin absorbtia magneziului , din sarea de magneziu. Mediul ideal din bazin, permite eliminarea sau atenuarea stimulilor pentru urmatoarele simturi sau functii: vedere, auz , tactil, miros, gust , termoreglare corporala si gravitatie. Odata cu eliminarea stimulilor externi, activitatea sistemului nervos central este foarte mult redusa si astfel se produce o stare de relaxare profunda, cunoscuta sub numele de raspuns parasimpatic. Acesta este mecanismul prin care organismul incepe procesul de autoregenerare si de vindecare.

### **Ce este bazinul de deprivare senzoriala si plutire?**

Este o incinta inchisa , izolata termic , vizual si fonic , care contine o cada de dimensiuni mai mari , umpluta cu o solutie extrem de concentrata de apa cu sulfat de magneziu sau sare epsom , popular denumita si sare amara. Temperatura apei si a aerului este mentinuta constant la valori apropiate de cele ale corpului. Solutia salina este permanent curatata de catre un sistem performant de circulare si filtrare. Dotari suplimentare : iluminat interior, ventilatie a aerului si sistem audio , toate controlate prin telecomanda precum si interfon de legatura cu personalul de deservire de la receptie.

### **Ce este sarea epsom sau sarea amara?**

Este o substanta naturala , o sare a magneziului, avand formula  $MgSO_4 \cdot 7H_2O$ . Ca aspect fizic seamana , dar nu are nimic in comun , cu sarea de bucatarie. Ea este cunoscuta de multa vreme pentru calitatile terapeutice, magneziul sustinand reducerea stresului si absorbtia mineralelor in corp, ajutand totodata la echilibrarea nivelului de calciu in organism. Se poate folosi atat extern, cat si in cure interne. Detalii puteti gasi online.

### **Cum se mentine calitatea apei din bazin?**

Dupa fiecare sedinta de plutire este initiat un ciclu de curatare de aproximativ 30 minute, timp in care pompele circula intreaga cantitate de apa a bazinului printr-un sistem combinat de filtre performante, lampa cu ultraviolete si generator de ozon pentru eliminarea eventualelor impuritati sau bacterii. Ozonul are si rol suplimentar , de curatare a aerului din incinta. In plus , concentratia foarte ridicata de sare epsom, de aprox. 40% face aproape imposibila supravietuirea microorganismelor in bazin.

### **Trebuie sa fac dus?**

Da. Dusul inainte de intrarea in bazin ,elimina toate impuritatile de pe piele si ajuta la pastrarea igienei. La iesirea din bazin , se poate face un dus sumar doar cu apa , prin clatirea usoara a sarii, pentru ca pielea sa beneficieze cat mai mult timp de pe urma acesteia.

### **Cat dureaza o sedinta de plutire?**

In pachetele standard, oferim sesiuni intre 60 si 90 de minute. Va recomandam insa ,sa incepeti cu sedinte de o ora si daca considerati ca e ok, puteti trece la sesiuni viitoare mai lungi. O ora, in singuratate , poate parea o perioada lunga de timp , pentru cei mai multi oameni din zilele noastre , mai ales ca ritmul vietii

este agitat si rapid , iar noi suntem asa de puternic atasati de dispozitivele noastre mobile ,de internet , retele de socializare ,etc. Daca doriti sa iesiti din bazin, sunteti oricand liberi sa faceti acest lucru. Din experienta, dureaza aprox. 30 de minute pentru ca tensiunile acumulate in organism sa se atenueze si sa dispara , iar creierul sa intre in starea theta , stare de calm profund si relaxare.

### **Cat costa o sedinta de plutire?**

O sedinta unica , va costa in prima luna de la deschidere 50 ron, ulterior va fi 100 ron. Pentru a veni in intampinarea nevoilor dvs, oferim diferite variante de servicii la pachet. Pretul variaza in functie de pachetul de sedinte ales , si incepe de la 75 ron. Detalii complete privind pachetele, ofertele, precum si alte servicii pe care le oferim, gasiti la sectiunea servicii.

### **Ce trebuie sa aduc?**

Doar pe dumneavoastra, in tinuta lejera. Ideal ar fi sa nu fiti stresat de timp, sa aveti mintea deschisa pentru experienta plutirii, insa fara a avea asteptari.

Daca doriti sa va aduceti trusa de machiaj , sau alte lucruri strict necesare, e ok. Deasemenea , va puteti aduce muzica preferata, sau materiale audio pentru sesiunile de super-invatare. De restul ne ocupam noi; oferim servicii complete si accesoriile necesare atat la dusuri cat si la bazin.

### **Am nevoie de costum de baie?**

Oferim intimitatea necesara fiecaruia pentru a face o baie exact ca acasa si a se relaxa linistit, fara a fi incomodat de costum. Sunteti doar dvs. in bazin , nu va veni nimeni sa va deranjeze. Noi NU recomandam folosirea costumului de baie inclusiv din motive igienice, pentru ca materialele textile favorizeaza prezenta bacteriilor. In plus costumul de baie va va distra atentia de la experienta din bazin. Pentru cei care prefera totusi purtarea unui costum, acesta se poate folosi in mod optional.

### **Sunt claustrofob(a) si imi este frica de intuneric. Ce pot face?**

Avem in dotare bazine de plutire de tip camera, care ofera un spatiu interior mare. La nevoie, se poate lasa lumina aprinsa , muzica pornita si in ultima instanta usa intredeschisa pana ce se atinge un nivel confortabil fiecaruia, astfel incat sa se poata beneficia de intreaga experienta a plutirii in liniste si completa relaxare.

### **Nu stiu sa inot , pot sa ma rastorn in bazin?**

Nu are importanta daca stiti sa inotati sau nu, solutia de saruri va mentine corpul la suprafata fara efort , indiferent de greutate.

Inaltimea apei din bazin este de aprox. 22-28 cm, iar cantitatea de sare dizolvata in apa este foarte mare, astfel ca este aproape imposibil sa va intoarceti sau va rasturnati involuntar.

### **Pot intra mai multe persoane in bazin?**

Nu. Este o experienta privata care va permite sa obtineti rezultatele dorite.

### **Ce fac daca am inaltimea sau greutatea peste medie?**

Dimensiunile bazinului si adancimea apei sunt suficiente pentru ca persoanele cu inaltimea sau greutatea peste medie sa poata pluti fara probleme. Pozitia recomandata pentru plutire este cea cu mainile sub cap sau langa cap, deoarece asigura cea mai buna postura pentru coloana vertebrala.

Totusi puteti pluti , cu mainile in orice pozitie doriti, astfel incat sa va simtiti cat mai confortabil.

### **Ce se intampla daca imi intra apa in ochi?**

Doar o usturime de moment, motiv pentru care recomandam sa evitati atingerea fetei cu mana dupa intrarea in bazin, iar in caz de nevoie sa folositi pompita de apa curata aflata pe marginea acestuia pentru clatirea ochilor si prosopul pentru stergerea lor. De asemenea, pentru evitarea patrunderii apei sarate in urechi, oferim dopuri de protectie celor care doresc.

### **Ce se intampla daca adorm?**

Veti beneficia probabil de cel mai odihnitor somn din ultima vreme. Cei cu experienta chiar practica astfel de sesiuni pe timp de noapte. Ei dorm in interiorul bazinului, pentru perioade de timp prelungite si astfel au parte de beneficii sporite. Oferim si astfel de servicii la cerere, in afara orarului normal, clientilor nostrii fideli.

### **In ce conditii , nu este recomandata plutirea?**

Daca v-ati epilat in ziua respectiva.Daca sunteti proaspat ras, trebuie sa treaca minim 2 - 3 ore. Daca v-ati vopsit pe par, si culoarea inca nu este stabilizata. Mai ales culoarea de par rosie, poate duce la schimbarea culorii solutiei din bazin. In acest caz, recomandam eventual purtarea castii de dus, sau reprogramarea sedintei.

### **Exista contraindicatii?**

Terapia prin plutire nu este recomandata pentru unii oameni. Oricine cu una sau mai multe dintre urmatoarele conditii nu trebuie sa utilizeze bazinele de plutire: epilepsie necontrolata , intoxicatii , boli infectioase , rani deschise , incontinenta urinara , sarcina cu risc mare , dependenta de alcool sau de stupefiante , si conditii psihologice grave. In aceeasi categorie intra si persoanele care au alergii,intoleranta sau hipersensibilitate la magneziu.

### **Femeile aflate in perioada menstruală pot pluti?**

Da, cu conditia folosirii unei metode de protectie corecte (cupa menstruală de ex.) , prin care sa se evite orice influenta asupra apei din bazin , si care se utilizeaza spre exemplu si la piscina.

Daca acest lucru nu este posibil la momentul respectiv, din motive de igiena, va rugam sa reprogramati sesiunea de plutire.

### **Gravidele pot folosi bazinul de plutire?**

Da, femeile gravide pot folosi bazinul de plutire, incepand cu luna a 4 a pana aproape la sfarsitul perioadei de sarcina . Plutirea in timpul sarcinii va permite sa suportati fara efort surplusul de greutate al sarcinii. In acest fel , eliberati o mare parte din stresul si tensiunile acumulate in special in zona spatelui , a abdomenului si a picioarelor. Doar imaginativa, copilul pluteste in burta mamei, iar mama pluteste si ea in conditii asemanatoare. Este momentul in care puteti comunica profund cu copilul dvs. Ce poate fi mai minunat!!

Sesiunile de plutire va vor imbunatati calitatea somnului, bunastarea si va pot ajuta cu ameliorarea durerilor asociate cu graviditatea. Starea de profunda relaxare mentala a mamei este extrem de benefica pentru copil.

Aceasta este o lista cu intrebari uzuale , bazata in mare masura , pe experienta clientilor din alte tari, insa pentru alte intrebari si informatii, va rugam sa ne contactati.