

TARIFS ET ABONNEMENTS

Séance unique 65€

Pack 3 séances 169 euros

Abonnement : 49€/mois

1 séance par mois

Séance supplémentaire 39€, partageable,
minimum 3 mois d'engagement,

CONTACTEZ-NOUS

2 Rue de Narvik
38000 Grenoble

contact@experience-silence.com

04 76 86 08 74

—
www.experience-silence.com

 SilenceFloat

 experience_silence

HORAIRES

Lundi, Mercredi, Jeudi, Vendredi, Samedi
9h30-14h 15h30-20h

—
Mardi : 15h30-20h

Dimanche ouverture exceptionnelle

Silence
Centre de flottaison

Ni son, ni lumière ne sollicitent vos sens.

Votre corps est en apesanteur et votre esprit le suit...

Fermez les yeux, vous flottez !

www.experience-silence.com

LA FLOTTAISON



La thérapie par la flottaison est une méthode de soin holistique où l'apaisement du corps, crée l'apaisement de l'esprit.

Nous vous proposons une immersion d'1h dans un cocon rempli, à 25 cm seulement, d'une eau saturée à 75% en sel d'Epsom*.

Chauffée à température du corps, elle offre une enveloppe idéale à la relaxation.

LES BIENFAITS

Rares sont les occasions pendant lesquelles vos sens sont au repos. A chaque instant, notre cerveau réagit à de multiples sollicitations visuelles, tactiles, auditives et olfactives sans qu'il ne puisse s'en défendre. Associé au principe physique de l'apesanteur et aux vertus du sel d'Epsom, **cette mise en veille de vos sens permet le relâchement total de votre corps et donc de votre esprit.** Cette profonde relaxation proche de la méditation peut être pratiquée par tous de manière ponctuelle ou curative.

Elle ne suppose aucune prédisposition et est accessible aux enfants à partir de 15 ans.

Elle est cependant particulièrement recommandée pour les personnes sujettes au stress, aux douleurs chroniques, aux insomnies, souffrant des effets du décalage horaire, aux sportifs amateurs et professionnels.

Ni son, ni lumière ne sollicitent vos sens. Votre corps est en apesanteur et votre esprit le suit.

SILENCE ...



A l'origine de silence, il y a Julien, Stéphane & Christophe, tous 3 hockeyeurs professionnels aux Brûleurs de Loups et fervents adeptes de la flottaison.

Stéphane, Canadien d'origine, découvre le concept à

Vancouver il y a quelques années. Immédiatement conquis, il rallie très vite Julien & Christophe à l'expérience. Leurs déplacements à Détroit, Barcelone, Paris sont alors autant d'occasions de pratiquer et de **mesurer les bénéfices physiques et psychiques de la flottaison dans leur préparation sportive.**

Très vite, l'idée d'ouvrir leur propre centre germe puis grandit pour devenir réalité. En 2016, ils se jettent à l'eau, de coéquipiers, ils deviennent associés et s'engagent dans l'entrepreneuriat. 18 mois plus tard naît Silence - le 1er centre de flottaison à Grenoble.

LA BRÈVE HISTOIRE DE LA FLOTTAISON

Le concept de flottaison date des années 50 aux Etats-Unis, il a été inventé par John C. Lilly médecin-chercheur, pionnier dans l'étude de la conscience. Les centres de flottaison connaissent aujourd'hui un véritable engouement. Longtemps circonscrits aux pays nord américains et scandinaves, ses effets bénéfiques sur le bien-être sont d'ores et déjà reconnus et son utilisation gagne nos frontières et se développe largement en France.

ILS ONT TESTÉ ET ONT AIMÉ

Sylvain

«Une expérience sensorielle entre lévitation et apesanteur»

Christelle

«Je me sens légère, apaisée, mes douleurs ont disparu»

Marine

«Une expérience étonnante»

Frédéric Robach - Kiné chez Sport Lab

« A titre personnel, la flottaison est une expérience apaisante, relaxante; on parvient très rapidement à faire le vide et on perd toute notion de temps. Physiquement, j'ai ressenti un relâchement particulièrement marquant au niveau cervical, ce qui est loin d'être évident, même sur une table de kiné ou d'ostéo. Le bassin et les lombaires ont également apprécié ce temps de repos en faible pesantueur.

Professionnellement, je conseille la flottaison aux sportifs aussi bien en préparation qu'en récupération, que ce soit physique ou mental, il semble que cette expérience puisse être bénéfique et complémentaire. Les pathologies du rachis (lombalgie, sciatologie,...) et toutes autres contractures sont, à mon sens, bienvenues dans les cocons. »

ILS EN ONT PARLÉ

Beaux Quartiers®
ART DE VIVRE • DESIGN • CULTURE

•3

LESMOND△INES

Le carnet tendance des Grenobloises