

## **Ваш первый сеанс флоатинга.**

Для начала вам нужно отбросить все сомнения и ожидания и записаться на сеанс. Помните, Вы уникальное человеческое создание, проживающее свою жизнь на Земле, и Ваш опыт флоатинга будет особенным, непохожим ни на чей другой.

Выделите примерно 1,5-2 часа своего времени на посещение нашей студии. Примерно 10 минут уйдет на то, чтобы раздеться и принять душ. Сеанс флоатинга продлится 45 минут. Около 20 минут вы потратите на душ после сеанса, чтобы высушиться и одеться. Остальное время уйдет на то, чтобы посидеть на диване, выпить чая и привыкнуть к новой реальности.

Купальные принадлежности вам не понадобятся. Мы предоставляем средства для снятия косметики, полотенце, резиновые тапочки, фен, одноразовые беруши, гель для тела и шампунь, но Вы всегда можете воспользоваться своими вещами. Перед сеансом Вам необходимо снять косметику и тщательно вымыться с мылом.

После душа закройте уши берушами и войдите во флоат-комнату, оставив резиновые тапочки в душевой. Лягте на спину в центре комнаты, зафиксируйте положение, руки можете разместить вдоль тела, под голову или в стороны вверх.

За пять минут до окончания сеанса зазвучит музыка, в конце зажжется свет. После этого Вы аккуратно, чтобы вода не попала в глаза, смахните руками остатки солевого раствора с волос движением от лица назад, подождите некоторое время, чтобы соляной раствор стек с тела и выходите из флоат-комнаты под душ. Тщательно вымойте тело и голову. Высушитесь и оденьтесь.

Вероятно, что Ваш первый сеанс флоатинга станет экспериментом. Настоящий флоатинг начинается после 3-5 сеанса, поэтому мы рекомендуем пройти 5-10 оздоровительных сеансов с частотой 1-2 в неделю, прежде чем Вы перейдете к поддерживающим сеансам один раз в месяц или будете флоатировать время от времени, просто давая своему телу глубокое расслабление для здорового и комфортного проживания жизни.

### **Приятного Вам флоатинга!**

#### *Меры предосторожности:*

- *Если у вас есть свежие порезы на теле, вы будете ощущать неприятное покалывание, поэтому не брейтесь перед сеансом, если есть небольшие ранки, смажьте их вазелином.*
- *Во время сеанса ни в коем случае не прикасайтесь к глазам. Если соль попала в глаза необходимо прервать сеанс и вымыть глаза проточной водой.*
- *Во время сеанса Ваше тело может расслабленно дрейфовать внутри камеры. В этом нет ничего страшного, совсем не обязательно понимать, что и как происходит, просто доверьтесь процессу и своему телу, расслабьтесь.*

#### *Противопоказания:*

- *гипертония, стенокардия, недавно перенесенный сердечный приступ;*
- *открытые раны и ссадины, экземы, кожные заболевания в стадии обострения;*
- *инфекционные заболевания;*
- *психические нарушения, нарушения нервной системы, эпилепсия;*
- *острые заболевания дыхательных путей, болезни уха.*

*Также к флоатингу не допускаются люди в алкогольном или наркотическом опьянении.*