

«Tendance bonheur n'est pas un salon ou un atelier comme les autres. Il a pour mission d'inspirer chacun d'entre nous et raconter l'histoire de ce que peut être le monde de demain...».

CONTACT  
Cryothérapie  
Espace SPA bien-être  
Benjamin Dubois  
La charpinière  
42330 Saint-Galmier  
04 77 52 75 00  
lacharpiniere.com



## PORTRAIT PARTENAIRE

### ESPACE SPA, BIEN-ETRE DE LA CHARPINIÈRE - BENJAMIN DUBOIS

#### CRYOTHERAPIE

#### PRATIQUE

L'espace SPA bien-être de la Charpinière propose pendant les ateliers découverte de Tendance Bonheur, de découvrir les bienfaits de la cryothérapie. La Cryothérapie Corps Entier (CCE) procure des bienfaits par le froid, naturel, rapide et efficace. Elle consiste à placer votre corps dans le Cryosauna pour l'exposer pendant 1 à 3 minutes à des températures allant de -120°C à -160°C

#### LES BIENFAITS POUR DES MAUX

Sport : amélioration des performances

- Améliore les phases précompétitives, post compétitives et la préparation musculaire
- Accélère la guérison de lésions tendineuses, articulaires, vasculaires et musculaires
- Accélère la récupération du muscle (assouplissement musculaire)
- Elimine la sensation de fatigue
- Equivaut à 4 ou 5 jours de récupération physique en 3 minutes
- Ré-athlétisation pré et post opératoire

Bien être : remise en forme esthétique

- Amélioration de la qualité du sommeil
- Raffermissment de la peau, lutte contre la cellulite et la peau d'orange
- Contrôle du poids
- Maux de tête et migraines chroniques
- Anti-stress
- Booste le système immunitaire

Santé : soulagement des douleurs corporelles et accélération de la cicatrisation

- Les maladies dégénératives et inflammatoires de l'appareil locomoteur (fibromyalgies, arthrose...)
- Les maladies rhumatismales et neurologiques (sclérose en plaque, spondylarthrite ankylosante, spasticité musculaire...)
- Les problèmes dermatologiques (psoriasis, arthropathie, eczéma, lichen plan)

#### ATELIERS PROPOSES

Ateliers collectifs\* d'1 heure de 8 personnes de 11h30 à 12h30 et de 16h30 à 17h30

\*Pensez à amener votre maillot de bain, serviette et chaussettes