



- Dal LUNEDI al VENERDI (orario continuato)
- SABATO Mattina

SU APPUNTAMENTO



- 60 minuti
- 90 minuti
- Personalizzato

Durata Galleggiamento



075-5181123

grottahimalaya@gmail.com

Prenotazioni

QUANDO **NON** SI GALLEGGIA

In gravidanza
Minorenni
Epilessia/Crisi convulsive
Incontinenza
Cardiopatie - Pacemaker
Trombosi
Uso di psicofarmaci
Micosi-Candidosi-Ferite aperte
Cistite in fase acuta

COME FUNZIONA

Fate la doccia
Utilizzate i tappi
Entrate nella Floatingroom
Sdraiatevi supini
10 min. - Luce/Musica
40 min. - Deprivazione (REST)
10 min. - Luce/Musica
Uscite con attenzione
Fate la doccia
15 min. di rilassamento

INDICAZIONI **PRE-FLOATING**

Non radersi, evitare la ceretta (o eseguirli minimo 24 h. prima)

Pasti leggeri 90 min. prima di galleggiare

Non fumare o bere caffeina prima di galleggiare

Non si galleggia nei giorni del ciclo mestruale

Rimuovere le lenti a contatto

Non si galleggia se si ha eseguito una tintura temporanea con shampoo colorante

