

LE YOGA SOUS INFRAROUGE

LE FONCTIONNEMENT

L'infrarouge a les mêmes effets positifs sur notre corps que la chaleur du soleil. A noter que la lumière infrarouge ne chauffe que le corps et les objets, pas l'air. Ainsi, le corps transpire intensément lors de la pratique du yoga, mais la chaleur n'est pas ressentie.

L'infrathérapie, originaire du Japon, a été importée par Yohann Graziotin, en Europe. Nous vous dévoilons ici les principaux bienfaits de cette chaleur lors de vos séances de yoga.

LES BIENFAITS

Purifie le corps grâce à la sudation

La sudation en profondeur que procure une séance de yoga sous infrarouge, est un bon moyen de détoxifier et de purifier, de manière naturelle, le corps agressé quotidiennement par les agents polluants : métaux lourds, pollution atmosphérique, produits chimiques, pesticides, stress.

Il suffit d'observer sa peau après une séance pour voir les premiers résultats.

LES BIENFAITS

Agit en profondeur sur les tissus

La chaleur sous infrarouge, diffusée pendant le cours de yoga, crée une série de phénomènes métaboliques qui concourent à l'échauffement du corps et renforcent la capacité de régénération des muscles après l'effort.

En plus de favoriser l'amincissement, l'utilisation d'infrarouges sur votre corps permet de vous donner une bien meilleure mobilité articulaire, avec plus de souplesse et d'élasticité.

Contribue à une meilleure santé au sens large

- Relance les fonctions émonctoires de la peau
- Relaxe, détend le corps et l'esprit
- Renforce les défenses naturelles
- Aide à la cicatrisation des tissus
- Réduit les maladies liées au stress oxydatif
- Atténue les douleurs
- Soulage les problèmes d'articulation (arthrite, rhumatisme)
- Amélioration des fonctions musculaires et hausse de l'ATP
- Meilleure récupération sportive
- Meilleure oxygénation des muscles pendant la séance