

### Saunas infrarouges

Cela fait des années que la **chaleur infrarouge** est utilisée en médecine et dans le domaine paramédical. Ses bienfaits sont très largement reconnus. Le **sauna infrarouge** est l'application concrète de cette connaissance au domaine du bien-être.

**La chaleur infrarouge rayonnante pénètre dans le corps jusqu'à 3 cm et déclenche toute une série de réactions bienfaisantes. Elle stimule les muscles et l'organisme et provoque une abondante sudation. Lors d'une séance de sauna infrarouge, l'élévation interne de la température du corps va accélérer la circulation sanguine et le métabolisme. La transpiration va permettre un dégrasement en profondeur: graisse, toxines et acides seront éliminés. La température de la cabine infrarouge restant basse (40 à 60°C) comparée à celle d'un sauna (80-90°C), elle est très agréable et sans contrainte pour l'organisme. En effet, l'énergie infrarouge réchauffe directement la matière touchée par son rayonnement et n'utilise pas l'air ambiant pour se diffuser. Avec les cabines infrarouges vous pourrez pleinement profiter de cette source de santé et de détoxification.**

### Infrared Sauna Health

Infrared heat is the warmth you feel when lying in the sun. A relatively new type of sauna is the infrared sauna. **Here heat is generated by ceramic or metallic heating elements. The temperatures in infrared saunas are lower than those of traditional saunas, ranging from about 40 to 60° C.** Here, one's body is warmed mainly by the radiant energy of infrared rays which penetrate the body and produce a more profound cleansing effect than the heat of traditional saunas. **Use of the infrared sauna is one of several effective methods used to promote health, detoxification and relaxation.**

### *CABINE A INFRAROUGE*

Sauna et Santé



### Infrared Sauna Health

117-b boul. Cardinal-Léger, Pincourt  
(Québec) J7V 7A8

T. 514.453.7978

F. 514.453.4184

sans frais/Toll free:

1-866-677-7978

## Sauna et Santé

*CABINE A INFRAROUGE*

**Détoxifie votre corps**



## INFRARED SAUNA

**Detoxify your body**

- AIDE LA PERTE DE POIDS
- ASSISTS IN WEIGHT LOSS
  
- PREPARATION IDEALE POUR MASSAGE
- IDEAL PREPERATION FOR MASSAGE
  
- DIMINUTION DES TENSIONS
- STRESS RELIEF

**SÉANCES DE 30 MINUTES**  
**30 MINUTES SESSIONS**

**par session/per session**  
**\$25.00**

Personne additionnelle/  
*Additional person/*  
\$10.00

Combine avec OTH/  
*Combined with HBO/*  
\$20.00 par session  
*per session*

\*\*\*\*\*

**SPÉCIAL**

**10 séances \$ 180.00**  
**12 séances \$ 200.00**

***Special***

***10 sessions for \$180.00***  
***12 sessions for \$200.00***

**BÉNÉFICES / BENEFITS**

- ❑ Aide perte de poids (600-800 calories par séance de 30 minutes)
- ❑ Assists in weight loss (loss of up to 600- 800 calories per 30 minute sessions)
- ❑ Diminution des tensions
- ❑ Stress relief
- ❑ Soulagement des rhumatismes, de l'arthrite et douleurs musculaires
- ❑ Relief of pain caused by rheumatoid, arthritis and muscle stiffness
- ❑ Stimulation de la circulation sanguine (+ d'oxygène)
- ❑ Stimulation of circulatory system (+ oxygen)
- ❑ Purification, conditionnement et clarification de la peau
- ❑ Purification, conditioning and cleansing of the skin
- ❑ Préparation idéale à l'effort musculaire intense ou massage
- ❑ Ideal preparation for intense muscular activity or massage
- ❑ Prévention des rhumes et de la grippe

- ❑ Prevention of colds and flu

**PRÉCAUTIONS / CONTRE-INDICATIONS**  
**PRECAUTIONS / COUNTRA-INDICATIONS**

- ❑ Adrenal suppression (body does not respond to heat)
- ❑ SLE (systemic lupus erythematosus)
- ❑ Sclérose en plaques
- ❑ Multiple sclerosis
- ❑ Enceinte ou qui allaite
- ❑ Pregnant or are nursing
- ❑ Infection interne (dents, joints, tissus)
- ❑ Enclosed infection (dental, joints, tissue)
- ❑ Joints artificiels, tiges de métal ou implants
- ❑ Artificial joints, metal pins or implants
- ❑ Implants de silicone
- ❑ Silicone Implants
- ❑ Hémophile ou prédisposé aux hémorragies
- ❑ Hemophiliac or predisposed to hemorrhage
- ❑ Menstruation, le flot sanguin peut augmenter
- ❑ Menstrual cycle, may increase menstrual flow