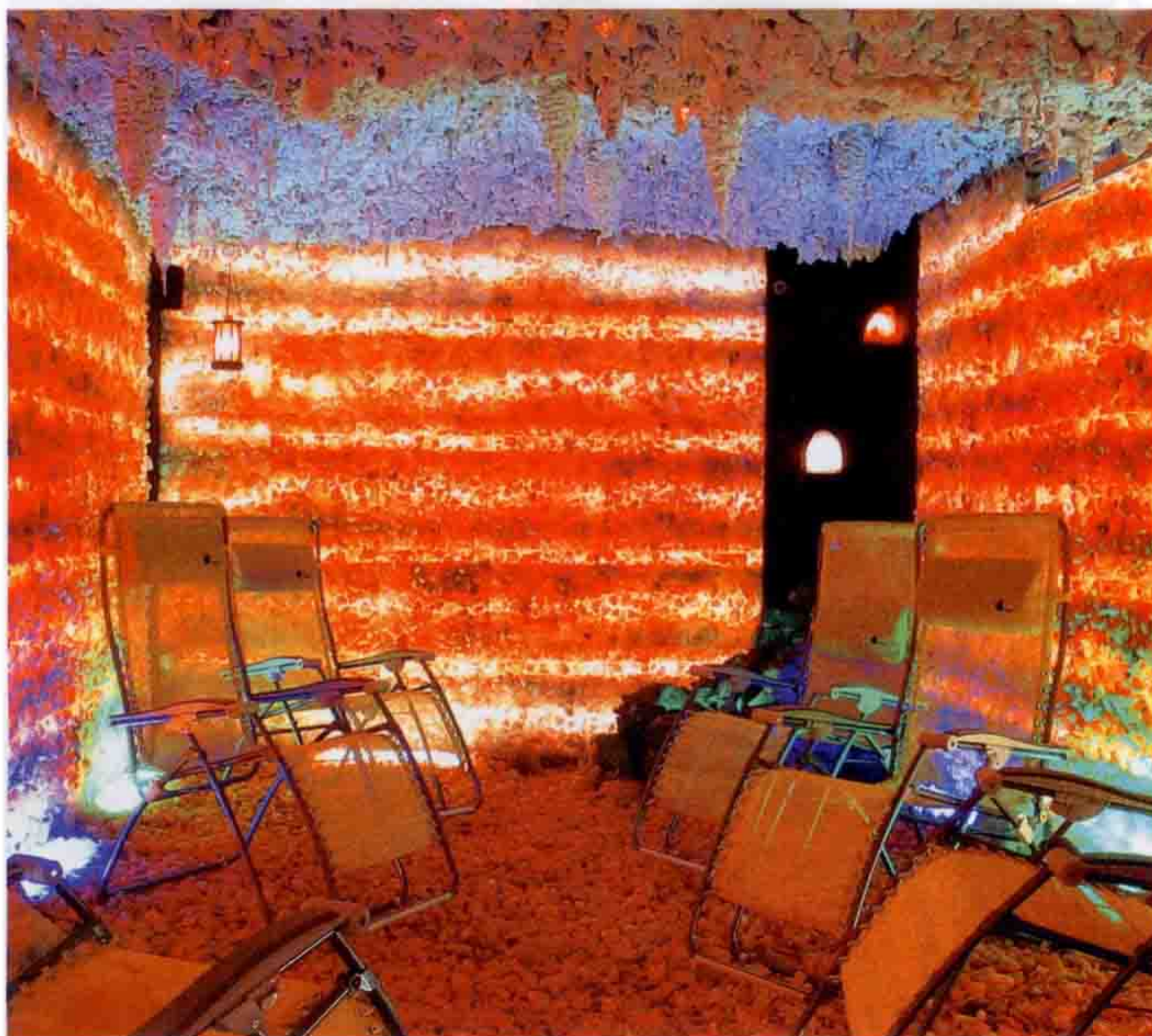


S P É C I A L S A N T É / F O R M E



8 HALOTHÉRAPIE *, RESPIRER DU PUR AIR SALIN

La Grotte de sel est une curiosité parisienne montée de toutes pièces, avec notamment 20 tonnes de pierre importées d'Europe de l'Est. Cette grotte diffuse des ions négatifs (les bons) et agit selon trois principes : la purification de l'air ; la diffusion de sels minéraux et d'oligoéléments (le sol et les murs de la grotte sont recouverts de cristal de sel naturel) ; et la relaxation, grâce à la musicothérapie et la chromothérapie. L'action est quasi immédiate sur le stress, mais aussi la fatigue, les rhumes ou les sinusites... Cristal Zen

propose aussi des massages ou des cours de sophrologie.

* L'halothérapie : soins à l'air salin (voies respiratoires, peau et troubles liés à la fatigue et au stress).

Halothérapie + apprentissage de la relaxation dans La Grotte de sel, 1 heure : 49 €. Cristal Zen (01.42.94.16.82 ; www.lagrottedesel.fr).

L'AVIS DU MÉDECIN « L'effet positif est principalement lié à la beauté du lieu et à la séance de relaxation. L'halothérapie pure concernera davantage les adeptes des médecines douces. »