



Révolution

Sel et zen !



La première grotte de sel vient d'ouvrir à Paris, sur le même concept que celle existant déjà à Bruxelles : une salle tapissée de plusieurs tonnes de sel de blanc, rose ou orangé, doucement éclairée. On s'y installe sur des transats pour une séance de relaxation d'une trentaine de minutes... Ouf, on respire !

Sel et zen !

page 1/1

Une grotte de sel à Paris

Tout commence par un constat au début du XXe siècle: les médecins ont noté que les mineurs travaillant dans les mines de sel et les marais salins n'étaient jamais malades. Depuis, en Europe centrale, et en Pologne en particulier, d'anciennes mines de sel ont été reconverties en véritables sanatoriums pour soigner les troubles respiratoires (asthme, allergie, insuffisance respiratoire...). Le secret ? Les gemmes de sel aident à revitaliser l'organisme et dégagent dans l'air iode et oligo-éléments propices à la purification de l'air.

Des lampes de sel sont déjà vendues en magasins diététiques pour nettoyer l'atmosphère et enrayer la pollution ionique de l'air ambiant (à placer près d'un ordinateur par exemple).

La première grotte de sel vient d'ouvrir à Paris, sur le même concept de celle de Bruxelles : une salle tapissée de plusieurs tonnes de sel de blanc, rose ou orangé, doucement éclairée. On s'y installe sur des transats pour une séance de relaxation d'une trentaine de minutes pour une plongée immédiate dans un micro-climat bénéfique, sur fond de musique de relaxation et de chromothérapie pour renforcer l'effet zen, la méditation et à la créativité.

La respiration s'apaise tout de suite, devient plus ample et fluide, les bronches se dilatent et captent les bonnes ondes ambiantes.

Nouveau, Catherine Jamet, sophrologue propose des séances de sophrologie dans ce cocon cristallin...

Ouf, on respire !

La Grotte de Sel

2, rue Dulong
75017 Paris
01 42 94 16 82

25 € la demi-heure, formule abonnement : 190 € les dix séances, sophrologie dans la grotte de sel : 40 € l'heure.
www.cristalzenit.com



[clic pour voir le diapo !](#)