

Eerste keer floaten?

ZO ZIET EEN FLOATSESSIE ERUIT.

Voor de sessie

- Ga vóór de sessie nog even naar het toilet, indien nodig.
- Douche kort en maak je haren nat. Gebruik geen haar- of doucheproducten.
- Oordopjes liggen klaar op de wasbak (voor extra demping en tegen water in de oren).
- Heb je een wondje? Smeer dit vooraf in met het tubetje vaseline dat klaar ligt. Dit helpt een branderig gevoel te voorkomen.
- Een klein handdoekje ligt op de rand van het bad voor eventueel zout water in de ogen.
- Float bij voorkeur zonder badkleding; met badkleding mag natuurlijk ook.
- Scheer je liever niet binnen 24 uur vóór de sessie. Door het magnesiumrijke water kan dit een onprettig gevoel geven.

Tijdens het floaten

- Stap rustig in het bad, ga in het midden liggen en neem de tijd om comfortabel te gaan floaten.
- Sluit de klep als dat voor jou prettig voelt. Dit is niet verplicht, maar zorgt wel voor de beste ervaring.
- Hoofdkussentjes liggen klaar voor extra ondersteuning en verlichting van nek en schouders.
- Voel je nog spanning? Leg dan je armen langs je hoofd en laat je lichaam verder ontspannen.
- Tijdens de sessie verdwijnen externe prikkels. Adem rustig, laat gedachten los en geef je over aan de ontspanning.
- Wanneer het bad leegloopt, is de floatsessie voorbij.
- Ga rustig zitten, sta langzaam op en stap voorzichtig uit het water.
- Neem na afloop een douche en gebruik gerust de aanwezige doucheproducten.



Na de sessie

- Wanneer je gebruik wilt maken van een föhn kan dit in onze verzorgingsruimte.
- Neem daarna rustig de tijd om na te genieten in de lounge, met een glas water of thee, en laat het herstellende effect van de sessie nog even doorwerken.

Veiligheid

- Verboden om te duiken, het bad is 33 cm diep.
- Aan de rechterzijde, aan de binnenkant van het bad, bevindt zich een alarmknop. Druk deze bij nood twee keer in.
- Let op: de floatruimte kan glad zijn. Er ligt een slipmat klaar die je kunt gebruiken.
- Nalex is niet aansprakelijk voor eventuele ongevallen of schade.

Ontspanning, Rust & Herstel