



Guide de votre mieux-être

REMERCIEMENTS

La réalisation de ce guide a été rendue possible grâce à la collaboration de :

Kam Toor, massothérapeute diplômée, spécialiste en médecine traditionnelle chinoise, propriétaire et directrice, clinique du centre santé Balance Integrated Health de Toronto.

Benoît Michaud, aromaturier et président fondateur du laboratoire Heliolab (Québec).

Marc Hébert, Ph. D., professeur adjoint en ophtalmologie, Université Laval (Québec).

AVERTISSEMENT

L'objectif de ce guide est de vous faire tirer profit du plein potentiel thérapeutique que vous offrent les concepts et produits BainUltra®. Il ne vise pas à se substituer aux soins éclairés et aux conseils de professionnels reconnus de la santé. Si votre état de santé est déjà problématique, consultez votre spécialiste. Toute personne sujette à des réactions allergiques doit s'assurer que les produits suggérés dans ce guide lui seront uniquement bénéfiques.

La majorité des bénéfices énoncés sont reliés à un usage régulier de votre refuge personnel. Les durées et les quantités avancées dans ce guide ne sont qu'une approximation. Vous aurez à les ajuster selon vos besoins du moment.

Les recettes et les produits proposés dans le présent document doivent être utilisés uniquement avec un concept BainUltra. Utilisés dans un équipement autre que ceux de BainUltra, ils pourraient causer des dommages sérieux.

BainUltra Inc. est propriétaire de la marque de commerce enregistrée suivante ainsi que de tous les logos qui lui sont associés : BainUltra

BainUltra Inc. est propriétaire des marques de commerce enregistrées suivantes : À la découverte de votre mieux-être – Votre source de mieux-être – Vivre l'expérience du mieux-être chaque jour – Oasis de soins personnels – Un mode de vie santé – Le meilleur massage qu'un bain puisse donner – L'original des bains à jets d'air – L'origine du bain à jets d'air et du spa maison – Que de l'air – ThermoThérapie – Thérapie par le son – Amma – BainUltra Essentiels – Balnéo – Elegancia – Méridien – Mia – MiaPlus – MiaMulti – Origami – Thermo-Masseur BainUltra – Vedana.

La reproduction totale ou en partie du contenu ou des photos de ce document est interdite sans l'autorisation de BainUltra Inc.

À la découverte de votre mieux-être

Bienvenue dans l'univers de BainUltra. Le commencement de votre nouveau style de vie mieux-être. Grâce à votre espace mieux-être, vous retrouverez votre équilibre intérieur, celui que vous recherchez, par des soins authentiques comme dans les meilleurs centres de santé.

Cet état de mieux-être tant convoité, vous le vivrez par un rituel quotidien qui deviendra rapidement un incontournable de votre vie. BainUltra vous invite à vivre une expérience que vous adopterez quotidiennement, pour votre plus grand bénéfice.

Nous vous guiderons dans l'exploration de la panoplie de thérapies s'offrant à vous. Ce guide se veut votre compagnon de mieux-être afin que vous optimisiez les bienfaits thérapeutiques de cet élément essentiel de votre style de vie. Explorez-le et découvrez les mille et une recettes de votre nouvel état d'être, dans un espace qui est totalement vôtre pour vivre **l'expérience mieux-être au quotidien**.

TABLE DES MATIÈRES

Le ThermoMasseur® BainUltra	8
Vedana®, Oasis de soins personnels®	12
Hydro-thermo massage®	16
Aromathérapie	36
Chromothérapie	46
Thermothérapie®	54
Luminothérapie®	60
Thérapie par le son®	66

Bienvenue dans votre univers intérieur





Les étapes de votre mieux-être

UN STYLE DE VIE NOUVEAU QUI REPOSE SUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE

Dans votre style de vie mieux-être, vous vivez une nouvelle expérience de soins grâce à une ère nouvelle en design maison, un espace mieux-être comme nul autre. La salle de bain comme espace utilitaire n'est plus; elle renaît comme **espace personnel de mieux-être**. En restaurant votre maison à son essence originelle, comme espace cocon, vous priorisez votre santé et votre bien-être, vos plus grandes et plus précieuses ressources personnelles.

DES CONCEPTS ET THÉRAPIES ÉVOLUTIONNAIRES AFIN DE DÉCOUVRIR VOTRE PLEIN POTENTIEL DE MIEUX-ÊTRE

Pour vivre une rencontre corps et esprit et atteindre un équilibre de vie, éveiller vos sens et combler vos besoins essentiels. Vous vivez dans le respect de vos besoins personnels et vous vous sentez ressourcé, prêt à vivre votre plein potentiel de mieux-être.

POUR VIVRE LE RETOUR VERS SON ÊTRE CORPOREL

Vous prenez soin de votre corps, vous lui accordez l'attention et le respect qu'il mérite. Vos sens s'éveillent entièrement dans ce lieu de retour vers soi. Vous vous sentez enveloppé par la chaleur réconfortante, bercé par la musique, comblé par un arôme agréable alors que vous êtes baigné dans la lumière et la chaleur. Une rencontre privilégiée vous permettant de soigner votre corps comme il se doit, pour atteindre un véritable état de mieux-être.

POUR VIVRE UNE EXPÉRIENCE DE RESSOURCEMENT, CHAQUE JOUR

Vous vous sentez calme, posé et recentré sur vous. Grâce à ce nouvel éveil, vous resplissez et vous sentez libre, un sentiment de plénitude vous habite. Apaisé et ressourcé, une sérénité vous entoure et vous permet de vivre pleinement tous les moments.

POUR UNE VIE TOUT EN HARMONIE

En prenant soin de vous, en vous consacrant du temps pour vous retrouver avec vous-même et vous ressourcer, vous choisissez de vivre dans le mieux-être. Vous vivez ainsi des relations enrichies avec vos proches. Vous respirez le mieux-être et êtes heureux et reconnaissant de vivre votre vie.



Le ThermoMasseur® BainUltra®

L'original des bains à jets d'air

BainUltra a été le premier fabricant à développer la technologie des bains à jets d'air. Nous sommes reconnus comme étant la référence mondiale dans ce domaine. Depuis plus de trente ans, cette expérience nous permet de vous garantir le meilleur massage qu'un bain puisse donner. Parce que le ThermoMasseur BainUltra est la référence et L'original des bains à jets d'air®, BainUltra vous offre ce qu'il y a de mieux, et ce, sans compromis — c'est-à-dire des bienfaits thérapeutiques réels et d'extraordinaires avantages pratiques.

Seul l'air circule dans les conduits du ThermoMasseur BainUltra. **Que de l'air®**, c'est l'assurance du meilleur massage qu'un bain puisse donner.



Les cinq avantages du ThermoMasseur® BainUltra®

UN MASSAGE EXCEPTIONNEL

1 Dans le ThermoMasseur BainUltra, vous êtes entièrement entouré de jets d'air. L'angle, la taille et l'orientation de chaque jet ont été conçus pour créer un massage efficace sur tout le corps. Entre **34 et 79 jets** propulsent l'air dans l'eau. La pression est répartie uniformément dans tout le bain, procurant une sensation enveloppante sans pareille.

DES THÉRAPIES PERSONNALISÉES

2 Avec BainUltra, vous pouvez personnaliser à l'infini votre expérience de massage en combinant les effets de l'**Hydrothermo massage®**, de la **chromothérapie**, de l'**aromathérapie** et de la **Thérapie par le son®**. Vous pouvez même ajouter tous les produits désirés à l'eau, contrôler la durée et l'intensité du massage, et ajuster la température du dossier et de l'appuie-tête. Ajoutez tout produit désiré : sels marins, algues, boues vivifiantes, huiles essentielles.

UNE HYGIÈNE PARFAITE

3 Contrairement au bain à jets d'eau, le système à injection d'air de BainUltra assure un **drainage et un assèchement complets des conduits**. Leur pente et la position des jets d'air dirigent les gouttelettes vers les pochettes d'évacuation, qui sont vidées lors du cycle de séchage (automatique ou programmable). Résultat : aucune eau stagnante ou restante du bain précédent, une hygiène irréprochable, une entière tranquillité d'esprit.

UNE SÉCURITÉ ABSOLUE

4 **Aucune succion, aucun minimum d'eau requis.** Le ThermoMasseur BainUltra est le système le plus sécuritaire qui soit. Adultes et enfants peuvent l'utiliser en toute quiétude. Le système fonctionne même sans eau durant des heures. Il n'y a aucun risque de bris de turbine. Totale tranquillité d'esprit. Sécuritaire pour toute la famille. Contrôle électronique à basse tension.

UN SYSTÈME SANS ENTRETIEN

5 **Aucune valve. Aucun tuyau.** Aucune eau ne circule dans les conduits. La seule pièce mobile sous la coquille est la turbine. Elle peut même être installée jusqu'à 5 mètres du bain. Le ThermoMasseur BainUltra est aussi simple d'entretien qu'un bain conventionnel et tout aussi facile et rapide à installer. Aucun risque de fuite.

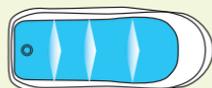
Des thérapies. Des bienfaits.

Grâce au ThermoMasseur, BainUltra vous permet de combiner quatre thérapies :

- **Hydro-thermo massage**
- **aromathérapie**
- **chromothérapie**
- **Thérapie par le son**

Le saviez-vous...

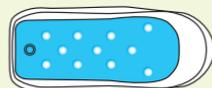
Le principe des baignoires à remous traditionnelles repose sur de larges jets qui frappent le baigneur sur des points spécifiques du corps.



Les bains à deux jets créent un effet de tourbillon qui pousse le baigneur devant le jet opposé.



Le principe des valves à clapet crée des colonnes d'air verticales. Une fois assis, le baigneur empêche l'action du massage.





Vedana vous offre des soins authentiques réunis pour la première fois dans un espace bien-être.



Oasis de soins personnels®

BainUltra® a réinventé l'espace douche pour en faire un havre de paix et un refuge personnel. Un espace qui vous ressemble et vous procure ces moments de totale tranquillité tant convoités. Dans un espace que vous créez à votre image et selon vos besoins, vivez l'expérience Vedana.

Un lieu à vous, où vous seul décidez des soins que vous recevrez. Une combinaison inouïe de thérapies que vous pouvez conjuguer les unes aux autres au gré de vos besoins. Des soins authentiques, pour des bienfaits réels. À votre portée, lorsque vous le désirez et de la façon que vous le désirez.

Que ce soit pour **regagner votre énergie** ou pour vous **détendre**, Vedana saura répondre à vos attentes. Des moments privilégiés de soins pour donner à votre corps ce dont il a besoin quel que soit le moment du jour, et donc vivre à votre guise une impressionnante expérience de transformation physique.

Ce besoin de quiétude que vous ressentez, vous le comblerez grâce à l'expérience nouvelle de Vedana. Une expérience de renouveau dans un endroit pour vous recueillir et faire le vide pour mieux refaire le plein. Une rencontre quotidienne avec vous-même, vos moments pour ne penser qu'à vous et vous ressourcer.

De précieux moments de recueillement où vous sentirez un changement prendre place en vous. Un temps de ressourcement vous permettant de vous sentir mieux dans votre corps et votre esprit, une rencontre avec vous-même. Se sentir bien avec soi pour vivre une relation enrichie avec autrui. Un sentiment d'harmonie et de paix intérieure vous habite maintenant.

Votre expérience de soins

Votre expérience débute avec votre état d'esprit, votre volonté de prendre ce moment pour vous.

AVANT...

Il est important de choisir un moment où vous pouvez vivre une rencontre avec vous-même, sans aucune interruption. Installez-vous bien confortablement afin de pouvoir pleinement être dans le moment et ainsi vivre une expérience optimale. Se consacrer du temps pour vivre l'expérience pleinement... Confortablement installé, vous être disposé à vivre ce temps de pause, vous sentez votre corps et votre esprit se laisser aller à connaître une expérience de soins sans pareille.

PENDANT...

Votre être tout entier vit un changement, vous êtes maintenant plongé dans l'expérience. Vous vous sentez enveloppé par cette chaleur, bercé par une musique agréable. L'expérience olfactive se fait sentir alors que vous êtes baigné dans la lumière et la couleur qui vous emmènent vers un état profondément réconfortant. Vous profitez de ce moment de soins hautement bénéfiques. Votre corps tout entier absorbe l'expérience et un sentiment de plénitude vous habite. Vous prenez le temps de vivre et de profiter d'une expérience mieux-être des plus bien-faisantes. Vous êtes dans le moment...

APRÈS...

Lentement, un temps de transition débute et vous ramène doucement vers une autre étape de l'expérience. Vous prenez le temps de lentement revenir à une autre réalité, de reprendre contact avec un autre état d'être. Vous êtes maintenant disposé à quitter votre position de repos et votre espace douche. Doucement, sans vous brusquer, vous vous levez.

Il est important, à cette étape, de bouger lentement, de laisser votre corps et votre esprit reprendre le fil en douceur. Vous écoutez votre corps. Si un temps de repos ou une sieste est ce dont vous avez besoin, prenez ce moment pour vous.

Ce moment fait partie de l'expérience mieux-être, il est le couronnement de ce temps de pause que vous vous êtes accordé.

Cinq thérapies combinées en un système unique, pour des bienfaits réels au quotidien

THERMOTHÉRAPIE®

Le système peut atteindre une chaleur sèche et la maintenir à 80°C, le niveau recommandé pour des soins authentiques de thermothérapie sèche.

LUMINOTHÉRAPIE®

Vedana® intègre la technologie Litebook®, la plus évoluée et précise en matière d'intensité lumineuse, de longueur d'ondes et de rayon de diffusion.

CHROMOTHÉRAPIE

Le système diffuse des couleurs dont la justesse de la longueur d'ondes maximise les bienfaits thérapeutiques selon vos besoins du moment.

AROMATHÉRAPIE

Notre système d'aromathérapie fait appel au principe de la diffusion d'huiles essentielles par atomisation, le plus authentique et efficace qui soit.

THÉRAPIE PAR LE SON®

Le système de Thérapie par le son de Vedana vous enveloppe totalement en couvrant toutes les fréquences audibles, pour une expérience de soins exceptionnelle.



Sessions préprogrammées

Afin de vivre l'expérience complète, deux sessions d'une durée de 30 minutes ont été intégrées.

Vivere vous plonge dans une expérience de ressourcement et de retour vers soi, alors que vous serez guidé vers un état d'abandon total et de contemplation avec **Echo**. Une façon créative de découvrir votre Vedana et de vivre une expérience de transformation pour un état de mieux-être au quotidien.



Dans le ThermoMasseur®, l'eau, l'air et la chaleur vous enveloppent totalement. Les éléments vous massent par un mouvement énergétique. Vous entrez dans une profonde relaxation. Vous revitalisez tout votre être. L'Hydro-thermo massage® vous redonne vie... tout simplement.





Hydro-thermo massage



Qu'est-ce que l'Hydro-thermo massage® ?

L'Hydro-thermo massage est une technique thérapeutique mixte qui combine l'air, l'eau et la chaleur auxquels on peut ajouter une variété de produits naturels spécifiques : huiles essentielles, algues, boues, sels, etc.

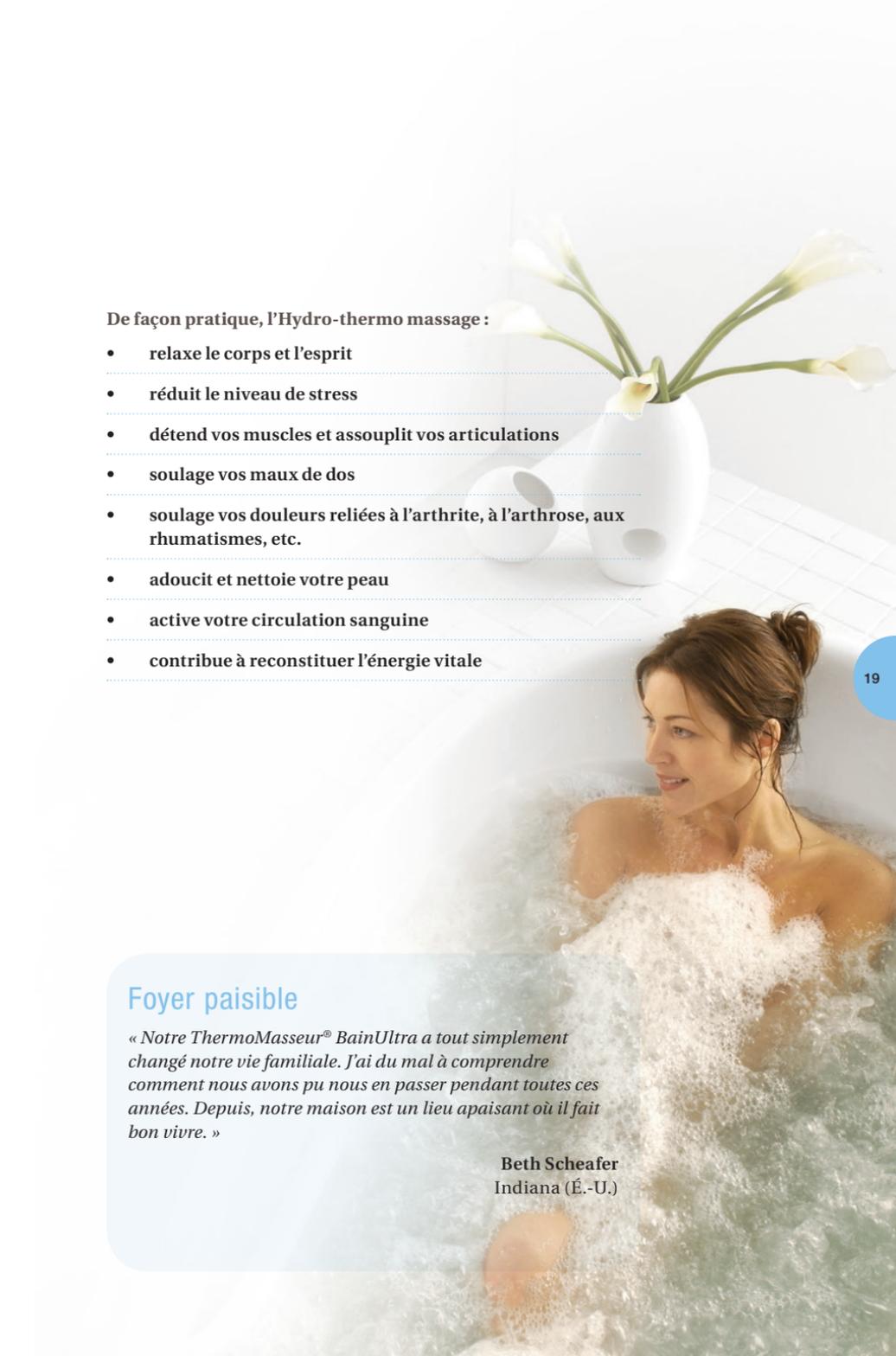
Les nombreux jets d'air, situés à la base du bain, produisent un bouillonnement qui vous masse énergiquement sur tout votre corps. Le massage vous enveloppe totalement... de la nuque jusqu'aux pieds ! Cet effet d'acupression génère ainsi une chaîne de réactions physiologiques bienfaisantes dont les effets sont ressentis à travers tout votre corps et toutes les couches de votre peau. De toutes les thérapies douces, l'Hydro-thermo massage est celle qui s'apparente le plus au massage traditionnel, autant dans son action que dans ses bienfaits thérapeutiques.

Les jets d'air créent une **pression égale et constante** sur toutes les parties de votre corps et partout dans le bain. Bien qu'elle ne remplacera jamais les mains expertes d'un massothérapeute qualifié, la technique de l'Hydro-thermo massage a l'avantage d'agir simultanément partout sur votre corps.

L'Hydro-thermo massage est un moyen simple et efficace d'atteindre vos objectifs de détente et de revitalisation dans le doux confort de votre foyer. Par ses bienfaits, l'Hydro-thermo massage allie parfaitement bien-être et plaisir.

PURE RELAXATION. PURE ÉNERGIE.

Parmi les thérapies douces les plus complètes et les plus efficaces, l'Hydro-thermo massage vous plonge dans une profonde relaxation et revitalise tout votre être. Une expérience qui vous procure d'extraordinaires bénéfices.



De façon pratique, l'Hydro-thermo massage :

- relaxe le corps et l'esprit
- réduit le niveau de stress
- détend vos muscles et assouplit vos articulations
- soulage vos maux de dos
- soulage vos douleurs reliées à l'arthrite, à l'arthrose, aux rhumatismes, etc.
- adoucit et nettoie votre peau
- active votre circulation sanguine
- contribue à reconstituer l'énergie vitale

Foyer paisible

« Notre ThermoMasseur® BainUltra a tout simplement changé notre vie familiale. J'ai du mal à comprendre comment nous avons pu nous en passer pendant toutes ces années. Depuis, notre maison est un lieu apaisant où il fait bon vivre. »

Beth Scheafer
Indiana (É.-U.)

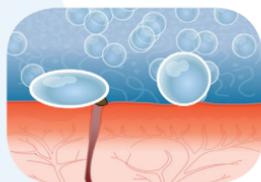


Un massage complet en 3 phases

Lors d'une séance d'Hydro-thermo massage®, votre corps se prédispose à recevoir progressivement trois phases de massage successives et complémentaires. Selon la prédisposition de votre corps et vos habitudes de vie, vous tirerez profit de tous les bienfaits du massage hydrothermique en **plus ou moins 30 minutes**.

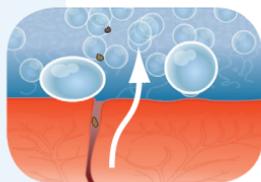
La relaxation

1 À cette étape, l'Hydro-thermo massage élimine vos tensions et favorise la détente du corps et de l'esprit. La chaleur de l'air et de l'eau pénètre votre corps et dilate vos pores. Le nettoyage des pores de la peau s'active.



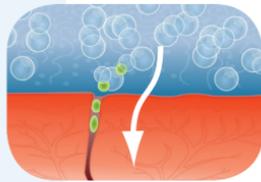
La détente articulo-musculaire

2 Votre corps est maintenant disponible pour la seconde phase. La chaleur pénètre plus profondément votre épiderme. Le massage favorise l'élimination des toxines et des micro-déchets. Vos jointures et vos muscles sont maintenant bien détendus.



Le massage thérapeutique

3 Votre corps et votre peau captent par osmose toutes les particules aromatiques des produits et les huiles essentielles que vous aurez ajoutées à l'eau. Vous retrouvez votre équilibre. Vous vous sentez incroyablement bien.



Explorez. Créez. Personnalisez votre thérapie.

L'Hydro-thermo massage® vous permet de maximiser les bénéfices de votre expérience par l'utilisation de plantes aromatiques ou d'autres matières à des fins thérapeutiques. Ainsi, vous pouvez profiter sans contrainte des vertus reconnues des **huiles essentielles**, des **herbes aromatiques**, des **algues**, des **boues vivifiantes**, des **sels minéraux** ou de tout autre élément organique.

En ajoutant ces produits à l'eau du bain, vous accédez à un univers illimité de possibilités que vous adaptez selon vos besoins et votre état d'âme. Relaxation ou revitalisation, les possibilités sont aussi vastes que l'est votre imagination. Pour une utilisation optimale et sécuritaire des produits, notamment des huiles essentielles, prenez connaissance des suggestions et précautions contenues dans ce guide.

Trop de mousse ? Pas de panique !

Bien sûr, vous auriez dû en mettre moins ! Mais c'est déjà trop tard ! Pour stopper cette mousse incontrôlable et votre joyeuse panique, frottez simplement un savon sous l'eau. Vous verrez, la mousse disparaîtra comme par magie.



Les huiles essentielles

VERTUS THÉRAPEUTIQUES

Piliers de l'aromathérapie, les huiles essentielles aident à **soulager les muscles et les articulations**, à **éliminer les toxines** et les problèmes de digestion, etc. Elles sont d'excellents toniques, **anti-inflammatoires** et **régénérants** cellulaires.

Utilisez l'aromathérapie aussi pour le simple plaisir des parfums. Certaines essences vous inspirent ? Si elles sont compatibles avec la voie d'absorption désirée, n'hésitez pas. Thérapie et plaisir peuvent aller de pair.

POUR EN TIRER PROFIT AU MAXIMUM

Seulement 8 à 15 gouttes d'huiles essentielles suffisent pour un bain normal. Pour une dispersion adéquate dans l'eau, mélangez-les à une cuillère à thé de l'un des émulsifiants suivants : poudre de lait, shampoing, miel, huile végétale ou savon liquide.

N'OUBLIEZ PAS

- Les huiles essentielles sont très concentrées. Il importe d'éviter tout contact avec les yeux. Si un contact survenait, rincez sans tarder avec de l'huile végétale ou minérale.
- Évitez de verser l'huile essentielle concentrée directement dans votre bain sans l'avoir mélangée à un autre émulsifiant. Les gouttes concentrées chercheront à se fixer à la paroi du bain et risqueront d'en altérer l'acrylique.

Une plante, un bienfait.

Pour surmonter le stress, la fatigue, l'insomnie, etc., les huiles essentielles et herbes aromatiques sont vos meilleures alliées. Découvrez le potentiel spécifique de chacune en page 41.



Les Huiles Essentielles BainUltra®

OPTIMISEZ LES BIENFAITS DE VOTRE BAIN

BainUltra vous propose une gamme de produits aux huiles essentielles développée spécialement pour optimiser les bienfaits thérapeutiques du ThermoMasseur®. Ils peuvent être ajoutés à l'eau sans contrainte et sans aucun risque d'abîmer le système de votre ThermoMasseur. Utilisés dans un bain conventionnel, ils apaisent et relaxent. Mais ajoutés à l'eau d'un ThermoMasseur BainUltra, leur effet s'accroît considérablement, plongeant corps et esprit dans un profond mieux-être.

Les Huiles Essentielles BainUltra sont formulées à partir d'huiles essentielles et d'herbes certifiées afin de vous offrir les meilleurs produits thérapeutiques que vous puissiez retrouver sur le marché. Offertes en format unidose pratique, vous ajoutez simplement le contenu du sachet à l'eau du bain.

LES EXPÉRIENCES MIEUX-ÊTRE VEDANA

L'Oasis de soins personnels® Vedana® vous permet aussi d'utiliser ces huiles essentielles spécialement conçues pour bonifier votre expérience mieux-être.

NORDICITÉ ET ÉMERGENCE FRUITÉE

Retrouvez les huiles essentielles aromatiques Nordicité et Émergence fruitée. Ces huiles certifiées de qualité supérieure sont spécialement préparées pour BainUltra® et font partie prenante des sessions préprogrammées intégrées à Vedana. Versez suffisamment d'huile dans le nébuliseur et laissez-vous transporter vers l'état recherché. Votre première expérience de mieux-être Vedana vous attend.



QUATRE EXPÉRIENCES ASSISTÉES

Quatre expériences sensorielles vous transportent vers le mieux-être dans un rituel au quotidien. Les sons vous emportent sur leur mélodie. Vous inhalez les fines gouttelettes d'huiles essentielles pendant que la chaleur, la lumière et les couleurs rendent votre expérience encore plus enrichissante. Vous pouvez utiliser les quatre expériences dans leur séquence ou tout simplement les utiliser séparément, selon vos besoins.



Les thés de bain

LES VERTUS THÉRAPEUTIQUES

À la manière des tisanes, les sachets ou baluchons de thés de bain sont simplement des mélanges d'herbes aromatiques. Une fois infusés et ajoutés à l'eau du bain, ils libèrent leur essence bienfaisante que vous captez par absorption cutanée. Ces thés peuvent être **relaxants** ou **énergisants** selon le type d'herbes utilisées. Découvrez comment fabriquer et personnaliser vos thés de bain en page 45.

POUR EN TIRER PROFIT AU MAXIMUM

- Laissez infuser le sachet de thé de bain dans un litre d'eau bouillante pendant environ 15 minutes et versez le tout dans l'eau du bain.
- Pour en maximiser l'absorption sur une partie spécifique du corps, massez directement la peau avec le sachet.
- Pour plus d'effet, déposez quelques gouttes d'huile essentielle de votre choix sur les herbes avant l'utilisation.
- Si vous souhaitez fabriquer vous-même vos thés de bain, les magasins d'aliments naturels offrent des herbes d'excellente qualité que vous pourrez combiner selon vos goûts et vos besoins.

N'OUBLIEZ PAS

- La fraîcheur des herbes est très importante. Conservez-les, ainsi que vos sachets, dans un contenant hermétique et opaque.
- Évitez de réutiliser vos sachets de thés de bain plus de deux fois. Tout comme le thé ou les tisanes, leur concentration diminue après une première infusion.



Les algues

LES VERTUS THÉRAPEUTIQUES

Les algues marines sont reconnues pour contenir plus de **90 éléments essentiels** au bon fonctionnement du corps humain. Elles comptent également parmi les sources de nutriments les plus complètes et les mieux équilibrées de la nature. Les algues aident à **réduire le stress**, à **raffermir la peau** et à vous **revitaliser**. Leurs vertus curatives et nettoyantes sont connues depuis toujours.

POUR EN TIRER PROFIT AU MAXIMUM

- Diluez environ 60 grammes d'algues séchées dans un peu d'eau chaude. Laissez dissoudre et ajoutez le mélange à l'eau du bain.
- À la sortie du bain, évitez de vous essuyer trop énergiquement. Choisissez plutôt un peignoir confortable et prévoyez une période de détente équivalant au double de la durée du bain. Ainsi, les éléments actifs des algues continueront de pénétrer dans votre peau par effet d'osmose.

N'OUBLIEZ PAS

- Les algues contiennent beaucoup d'iode. Leur utilisation est donc déconseillée aux personnes souffrant de maladies reliées à la glande thyroïde.
- Ajouter à l'eau du bain des algues vivantes ramassées au bord de la mer ne produira aucun effet. Pour libérer leur potentiel thérapeutique, ces algues doivent obligatoirement être micro-éclatées (poudre, liquide, pâte).
- Certaines algues dégagent une odeur désagréable. Masquez-la en y ajoutant des huiles essentielles.

Les sels marins

VERTUS THÉRAPEUTIQUES

Les oligo-éléments contenus dans les sels marins aident à combattre la **fatigue**, libèrent les **tensions musculaires** et apaisent les problèmes de **rhumatisme**. Ils sont également efficaces pour soulager certaines infections de la peau comme le psoriasis. À preuve, la Mer Morte, qui présente une forte densité en sel, est reconnue pour ses vertus curatives. La présence de nombreux centres de spa aux abords de cette mer salée en témoigne.

POUR EN TIRER PROFIT AU MAXIMUM

La quantité de sel ajoutée à l'eau est directement proportionnelle à l'effet thérapeutique souhaité. Il faut compter entre 150 et 200 grammes de sel dans un bain régulier pour une personne.

N'OUBLIEZ PAS

Tout comme les algues, les sels marins contiennent beaucoup d'iode. Leur utilisation est donc déconseillée aux personnes souffrant de maladies reliées à la glande thyroïde.

Bain de lait

Plusieurs grandes dames de l'Histoire s'adonnaient au bain de lait. Les protéines contenues dans le lait sont reconnues pour adoucir la peau. Quant à l'acide lactique, il aide à éliminer les cellules mortes. Pour jouer les Cléopâtre ou les Marie Stuart, ajoutez simplement deux tasses de lait (1/2 litre) à l'eau de votre bain.

Bain à l'avoine

Peau sèche ou démangeaisons? La nature vous vient en aide. Broyez une tasse (1/4 litre) d'avoine non cuit et ajoutez le mélange à l'eau du bain.





La boue vivifiante

VERTUS THÉRAPEUTIQUES

Selon son origine, la boue de tourbe peut présenter une importante concentration d'acide humique issue de la décomposition des végétaux. Riche en oligo-éléments, elle agit comme **antibiotique naturel** et peut être utilisée comme **anti-inflammatoire, désintoxiquant et reminéralisant**.

POUR EN TIRER PROFIT AU MAXIMUM

- Pour un bain régulier, ajoutez à l'eau entre 80 et 100 ml de boue. Pour en maximiser la portée thérapeutique, la séance devrait durer de 20 à 30 minutes.
- L'utilisation de la boue de tourbe est parfaitement complémentaire à l'Hydro-thermo massage™.
- Il est aussi possible d'appliquer la boue directement sur la peau.
- Évitez de vous essuyer immédiatement à la sortie du bain. Choisissez plutôt un peignoir confortable et prévoyez une période de détente équivalant au double de la durée du bain. Ainsi, vous permettrez à tous les minéraux contenus dans la boue de pénétrer votre peau.
- Vous préférez l'argile à la boue ? À vous de choisir. L'argile procure sensiblement les mêmes bienfaits et s'utilise de la même façon que la boue vivifiante.

N'OUBLIEZ PAS

La boue de tourbe est un produit de haute qualité qui contient des minéraux spécifiques. L'utilisation de vulgaire boue (mélange d'eau et de terre) ne produirait aucun bienfait thérapeutique.

Le bain et l'histoire

Apothéose de l'hygiène pour les Égyptiens, rituel social pour les Romains, cure de jouvence du corps et de l'esprit pour les Turcs, depuis des siècles, chaque civilisation a considéré le bain selon une approche différente.

À une certaine époque, le christianisme considérait la pratique du bain comme un acte dangereusement sensuel et donc à proscrire. C'est vers la fin du XIX^e siècle seulement que le bain retrouva toute son importance, notamment en raison de la considération grandissante pour l'hygiène. Durant toute son histoire, le bain a quand même su conserver sa valeur thérapeutique et ses bienfaits revitalisants ! Aujourd'hui encore, il reste très lié à notre quotidien et à notre mieux-être.

Histoires de motoneige

« Nous sommes très satisfaits de notre ThermoMasseur® BainUltra. Après une randonnée de motoneige de quatre heures – la première de la saison – j'avais des douleurs au dos et mes épaules étaient très tendues. Après seulement 20 minutes d'Hydro-thermo massage, je ne pouvais croire que mes tensions et douleurs étaient totalement disparues. »

Kerryann McQuade
Vermont (É.-U.)



Champagne et ThermoMasseur

Naturellement, l'alcool dilate vos vaisseaux sanguins et génère une certaine chaleur. L'Hydro-thermo massage produit exactement les mêmes effets. Pour limiter l'inconfort, évitez cette « double exposition »... et gardez le champagne au frais.

Rituel quotidien

Peu importe l'heure que vous choisissez pour votre séance d'Hydro-thermo massage®, ce moment vous appartient totalement. C'est le moment de vous recentrer sur vous-même, de faire le vide pour mieux faire le plein.

Fréquence des massages

Un peu, beaucoup, souvent... tous les jours ? Il n'y a pas de règle établie. C'est vous qui décidez ! Peu importe votre fréquence d'utilisation, les effets de l'Hydro-thermo massage vous seront toujours bénéfiques. Répondez simplement à vos envies. Laissez-vous guider par vos besoins.

Avant le bain

Choisissez ce moment avec soin. Optez pour une heure où vous serez assuré de ne pas être dérangé. Faites savoir à votre entourage immédiat que ce moment est sacré. S'il le faut, amusez-vous à créer une affichette avec des messages du type « Ne pas déranger » que vous placerez à la porte de votre salle de bain.

QUESTION D'AMBIANCE

Créez un environnement en harmonie avec votre état d'esprit. Préparez chaque détail. Vous souhaitez vous détendre ? Tamisez la lumière avec des bougies. Vous souhaitez vous énergiser ? Laissez pénétrer la lumière du jour. Mettez votre répondeur en marche, débranchez le téléphone, choisissez une musique qui correspond à votre état d'âme.

À cet égard, le système Euphonia™ de BainUltra® vous permettra de profiter pleinement des bienfaits de la thérapie par le son.

ADDITIONNEZ LES PRODUITS À L'EAU DU BAIN

Profitez du moment du remplissage pour disperser efficacement les huiles essentielles, les sels ou tout autre élément thérapeutique sous le jet du robinet.

BUVEZ

L'hydratation et l'Hydro-thermo massage vont de pair. Buvez au moins un grand verre d'eau avant votre séance.

SERVIETTE SPÉCIALE

Rendez ce moment unique en vous réservant une serviette de très grande dimension et merveilleusement pelucheuse uniquement pour vos séances. Dorlotez-vous. Réchauffez votre serviette préférée, enroulez-la et déposez-la près du bain.

AUGMENTEZ LA TEMPÉRATURE DE LA SALLE DE BAIN

De cette façon, vous réduirez l'écart inconfortable entre la température de l'eau et celle de la pièce.

TEMPÉRATURE IDÉALE !

La température idéale de l'eau du bain est de 36-37 °C. À cette température, la chaleur accélère votre rythme cardiaque et vous plonge dans un état de relaxation bénéfique. Vos muscles se relâchent complètement. Votre métabolisme s'active. Vous vous sentez bien. Plus chaud, c'est étouffant. Plus froid, c'est crispant.

Pendant le bain

DURÉE DU MASSAGE

Les meilleurs indicateurs sont votre corps et votre humeur! Sentez-vous à l'aise. Bien qu'une séance devrait durer entre 20 et 30 minutes pour profiter de tous les bienfaits, n'hésitez pas à prolonger ou à réduire cet intervalle.

INTENSITÉ DU MASSAGE

La meilleure intensité est simplement celle qui convient à votre besoin du moment. Plus l'intensité est élevée, plus l'effet est stimulant. Vous désirez relaxer après une journée difficile? Préférez une intensité faible. S'il vous faut un énergisant avant une activité importante, augmentez la puissance. Votre ThermoMasseur® est votre complice.

RESPIREZ PROFONDÉMENT

Une bonne oxygénation aide à évacuer le stress et à vous détendre. Concentrez-vous et inspirez par le nez en comptant jusqu'à 4, puis expirez aussi par le nez en comptant de 1 à 4. Faites cet exercice pendant quelques minutes. Simple, mais très efficace.

Conservez votre eau chaude

Voici deux astuces pour conserver votre eau chaude un maximum de temps.

- 1 Augmentez la température ambiante de façon à ce que la différence entre la température de l'eau du bain et celle de la pièce soit la moins grande possible.
- 2 Utilisez un bain moussant aux huiles essentielles comme « isolant » thermique entre l'air et l'eau du bain.

ABANDONNEZ-VOUS

Ce moment privilégié est le vôtre. Fermez les yeux. Prenez conscience de votre corps. Sentez le relâchement de vos muscles. Concentrez-vous sur ce massage qui vous enveloppe totalement.

À TÊTE REPOSÉE !

Petite astuce : roulez une serviette et placez-la derrière votre tête. Cet appui permettra le relâchement complet de vos muscles dorsaux et maximisera l'effet du massage sur cette partie du corps.

Pour que le bain dure !

Votre eau est dure ou elle contient trop de calcaire ? Cette situation n'aura bien sûr aucun impact sur la qualité de votre massage, mais pourrait favoriser la production de dépôt de tartre. Pour éviter un éventuel problème, adoucissez votre eau en y ajoutant une demi-tasse de bicarbonate de soude.

Jets d'air chauds

Geysair® est un nouveau système de jets d'air chaud qui procure une sensation enveloppante de chaleur au baigneur. Telle la vapeur chaude projetée par un geyser, les jets d'air traités par la technologie Geysair conservent leur chaleur jusqu'à ce qu'ils atteignent la peau.

La sensation de fraîcheur des bulles d'air sec au contact de la peau disparaît et la température de l'eau demeure constante. Ainsi, le baigneur peut vivre une expérience complète de relaxation.

Le principe de fonctionnement de Geysair est simple : il réchauffe et humidifie les jets d'air qui, ainsi traités, gardent leur chaleur. Les ThermoMasseurs BainUltra sont munis de la technologie Geysair et offrent toutes les qualités technologiques et thérapeutiques qui ont fait la renommée de BainUltra®.

Après le bain

EMMITOUFLEZ-VOUS !

À la sortie du bain, enveloppez-vous dans une grande serviette chaude et évitez de vous essuyer avec vigueur. Épongez-vous doucement et restez bien emmitoufflé jusqu'à ce que l'eau soit absorbée par la serviette. Prenez votre temps. Votre corps et votre esprit exigent encore quelques minutes de détente avant de reprendre contact avec la réalité. Ne brusquez rien. Lisez, assouplissez-vous, dormez si vous en sentez le besoin. Écoutez votre corps. Pour profiter de tous les bienfaits, la relaxation après la séance doit faire partie intégrante de votre rituel. Quand vous vous sentez prêt, reprenez vos activités normales.

BUVEZ ENCORE

Pendant votre séance d'Hydro-thermo massage®, votre métabolisme s'est activé et votre corps s'est harmonisé à nouveau pendant que votre esprit était ailleurs. Vous avez encore besoin de vous hydrater. Prenez encore un grand verre d'eau.

Entretien

COUP DE CHIFFON

L'entretien de votre ThermoMasseur® BainUltra® ne requiert aucun produit particulier. Utilisez simplement un nettoyant non abrasif tout usage et un chiffon humide. Vous pouvez également choisir un détergent à vaisselle doux. Pour terminer, rincez et essuyez avec un linge sec.

À ÉVITER

Les produits suivants sont à proscrire car ils pourraient endommager à jamais l'acrylique : nettoyants abrasifs, dégraissants, huiles, détachants pour encre et peinture comprenant de l'alcool volatil, acétone, dissolvants pour vernis à ongles, solvants, diluants à peinture, essence, dissolvants aromatiques, huile de pin, etc.

SOIR OU MATIN ?

Vous choisissez selon vos besoins et votre humeur. Le matin, l'Hydro-thermo massage est tout indiqué pour vous énergiser. Le soir, vous l'utiliserez pour vous détendre... ou même pour vous revitaliser. Peu importe le moment, vous modulez votre séance comme bon vous semble et vous la bonifiez en ajoutant à l'eau le produit qui convient le mieux à votre état d'esprit et à votre besoin.

Le principe est donc simple. Plus la puissance des jets est élevée, plus votre circulation sanguine s'active et plus l'effet est énergisant. À l'inverse, moins la puissance est élevée, moins la circulation s'active et plus l'effet est relaxant.





Seules quelques gouttes d'huiles essentielles suffisent à vous détendre ou à vous revitaliser. Leurs parfums vous apaisent ou vous énergisent pendant que votre corps entier profite de leurs effets bienfaisants. Un moment de pur délice. Simplement, naturellement, vous rétablissez l'harmonie de votre corps et de votre esprit.



Aromathérapie

Qu'est-ce que l'aromathérapie ?

L'aromathérapie vise à utiliser les essences de **plantes aromatiques**, de **fleurs** ou de **résine** pour stimuler principalement l'odorat et favoriser leur absorption par la peau afin que tout l'organisme en retire les bienfaits thérapeutiques. Les essences distillées se retrouvent concentrées notamment dans les huiles essentielles.

Une fois absorbées par le corps, ces huiles aident à rétablir **l'harmonie du corps et de l'esprit**. L'aromathérapie est complémentaire à l'Hydro-thermo massage®. Une fois ajoutées à l'eau du bain, les huiles essentielles bonifient les effets du massage à travers tout le corps.

Dans votre espace douche, par le biais de l'Oasis de soins personnels® Vedana® de BainUltra, l'aromathérapie se combine aisément à la chromothérapie, à la Luminothérapie®, à la Thermothérapie® et à la Thérapie par le son® pour révéler tout son potentiel bénéfique pour le corps et l'esprit.

Les huiles essentielles sont les piliers de l'aromathérapie. Particulièrement puissantes, elles aident à soulager notamment les muscles, les articulations et les problèmes de digestion, à éliminer les toxines, etc. Elles sont également d'excellents toniques, anti-inflammatoires et régénérants cellulaires.



6500 ans d'aromathérapie

Les Chinois auraient été les premiers à découvrir le pouvoir des plantes, il y a 6500 ans. Par contre, les Égyptiens auraient été les pionniers de l'aromathérapie. Ils utilisaient notamment l'huile essentielle de cèdre pour la conservation des corps. L'étonnante conservation des momies serait entre autres due à l'aromathérapie.

PAR LA PEAU

L'absorption cutanée est une voie d'utilisation thérapeutique exceptionnelle de l'aromathérapie. Qu'elles soient diluées dans l'eau de votre ThermoMasseur® ou utilisées lors d'un massage traditionnel, les huiles essentielles pénètrent par osmose toutes les couches de votre peau. Ainsi, leurs bienfaits sont ressentis partout dans l'organisme.

PAR LE NEZ

L'inhalation est une méthode d'absorption des plus directes. Les huiles étant volatiles, leur arôme est capté par vos systèmes olfactif et respiratoire. Ces arômes déclenchent des émotions stimulantes ou calmantes pendant que vos poumons captent les fines particules aromatiques. Ces particules favorisent une respiration profonde et sont transmises au sang pour une diffusion dans tout le corps. Grâce à son nébulisateur, l'Oasis de soins personnels Vedana de BainUltra exploite cette méthode avec la plus grande authenticité.

IMMERSION D'ARÔMES

L'action combinée d'une absorption par la peau et par inhalation est particulièrement efficace... et agréable. L'Hydrothermo massage permet de profiter de cette immersion aromatique. Selon l'huile essentielle utilisée, votre corps est alimenté pendant plusieurs heures par les bienfaits des molécules aromatiques.



VEDANA®

Une plante, un bienfait

Consultez le tableau de la page suivante pour découvrir, de façon simple et pratique, quelles sont les plantes aromatiques qui correspondent le mieux à vos besoins thérapeutiques.

HERBES OU HUILES ESSENTIELLES ?

Bien que les herbes aromatiques et les huiles essentielles proviennent de la même source, il s'agit de produits foncièrement distincts. Leur rendement thérapeutique est tout aussi différent. Par exemple, il faudrait 150 kg de sommités fleuries de lavande pour obtenir l'efficacité thérapeutique contenue dans seulement 1 kg d'huile essentielle de lavande. Pour égaler la puissance d'un kilo d'huile essentielle de rose (*Rosa damascena*) vous auriez besoin de 4000 kilos de pétales de rose, soit une culture d'un hectare de rosiers.

PAR LA PEAU OU PAR INHALATION ?

Chaque méthode d'absorption comporte ses propres bienfaits. Dans les faits, une plante précise s'avérera plus efficace par absorption cutanée alors qu'une autre révélera tout son potentiel par inhalation. L'Hydro-thermo massage® est une façon privilégiée de bénéficier de ces deux façons d'absorption tout en profitant d'une expérience sensorielle unique. Quant au Vedana® de BainUltra®, il vous permettra d'optimiser les bienfaits de l'aromathérapie par inhalation pour une expérience mieux-être sans pareille.



Huiles essentielles

Nom commun

Nom botanique en latin

o.p. = organe producteur

s.b. = spécificité biochimique

	Relaxation	Voies respiratoires	Soin de la peau	Sommeil	Anti-fatigue	Stress	Circulation sanguine
Bois de rose* <i>Aniba rosaedora</i> , o.p. bois			•		•		•
Camomille <i>Anthemis nobilis</i> , o.p. fleurs	•			•		•	
Cèdre* <i>Juniperus virginiana</i> , o.p. bois							•
Cyprès <i>Cupressus sempervirens</i> , o.p. branches + feuilles		•					•
Eucalyptus <i>Eucalyptus globulus</i> , o.p. feuilles		•					
Géranium odorant* <i>Pelargonium graveolens</i> , o.p. feuilles			•	•		•	
Laurier noble* <i>Laurus nobilis</i> , o.p. feuilles					•		•
Lavande <i>Lavandula angustifolia</i> , o.p. sommités fleuries	•			•		•	
Lavandin abrial* <i>Lavandula hybrida</i> , var. <i>abrialis</i> , o.p. sommités fleuries	•	•			•		•
Lemon-grass* <i>Cymbopogon citratus</i> , o.p. herbe							•
Oranger amer, petit grain bigarade <i>Citrus aurantium</i> , var <i>amara</i> , o.p. feuilles	•		•	•		•	•
Oranger doux (zeste)* <i>Citrus sinensis</i> , o.p. zeste	•			•		•	
Palma Rosa* <i>Cymbopogon martini</i> , o.p. herbe			•		•		•
Pamplemoussier (zeste)* <i>Citrus paradisi</i> , o.p. zeste					•		•
Ravensare* <i>Ravensara aromatica</i> , o.p. rameaux	•				•		•
Romarin* <i>Rosmarinus officinalis</i> , o.p. plante entière, s.b. 1.8 cinéole		•	•		•		•
Rose de Bulgarie <i>Rosa damascena</i> , o.p. fleurs			•		•	•	
Tea Tree <i>Melaleuca alternifolia</i> , o.p. feuilles			•		•		
Ylang Ylang* <i>Cananga odorata</i> , o.p. fleurs	•		•		•		

* présent dans les Essentiels BainUltra

D'où proviennent les huiles essentielles?

Les huiles essentielles sont obtenues à partir des **plantes aromatiques**. Chaque plante aromatique contient une essence, soit l'huile essentielle à l'état brut et naturel. Ce que nous appelons huile essentielle est le résultat obtenu par la **distillation à la vapeur d'eau**.

Les plantes sont déposées dans un alambic et l'action de la vapeur d'eau libère les molécules aromatiques. L'huile essentielle concentrée est ainsi récupérée avec précaution par simple refroidissement. Ainsi, vous profitez, en quelques gouttes seulement, de tout le potentiel thérapeutique de la plante. Ce procédé naturel est répété depuis l'Antiquité. Extraire des huiles essentielles est une affaire de savoir-faire et de respect inconditionnel de la nature. Seul un artisan maîtrisant l'art de la distillation saura obtenir une huile essentielle se rapprochant le plus près possible de l'essence de la plante.

Comment reconnaître des huiles de qualité ?

Premièrement, le prix ! Des huiles essentielles de qualité ne sont jamais bon marché. Deuxièmement, ces huiles doivent être certifiées. On les reconnaît à leur étiquette qui doit obligatoirement afficher trois critères fondamentaux :

- **le nom de l'espèce** en latin uniquement;
- **l'organe de la plante** d'où a été extraite l'huile;
- **la spécificité biochimique** (cinéole, camphre, verbénone, etc.) qui, à la manière des vins, peut renseigner un spécialiste non seulement sur la provenance de la plante, mais aussi sur ses particularités et son potentiel thérapeutique.

Ainsi, seules des huiles essentielles certifiées témoignent de leur origine, de leur composition et, par conséquent, de leur qualité.

À propos des huiles essentielles

HUILES ESSENTIELLES ET HYDRO-THERMO MASSAGE®

En les utilisant convenablement, vous exploiterez le plein potentiel thérapeutique des huiles essentielles. Par contre, il importe de respecter certains principes. Pour en découvrir davantage au sujet de l'utilisation combinée des huiles essentielles et de l'Hydro-thermo massage, veuillez vous reporter à la page 23.

DILUEZ LES HUILES

Une huile essentielle doit toujours être diluée dans un émulsifiant naturel (huile végétale, miel, yogourt, poudre de lait, shampoing ou savon liquide) afin d'être sécuritaire autant pour votre peau que pour l'acrylique de votre bain, qui pourrait être altéré par une huile non diluée. Ne dépassez pas les proportions recommandées : de 8 à 15 gouttes pour 2 cuillerées à thé d'émulsifiant.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN

Votre état de santé est précaire? Consultez avant tout votre spécialiste. Certaines huiles essentielles peuvent être recommandées et d'autres totalement contre-indiquées.

VOS ENFANTS

Tenez vos huiles hors de leur portée. Attention aux yeux et aux oreilles. Les huiles provoquent des irritations douloureuses.

BERGAMOTE ET AUTRES ESSENCES DE ZESTE DE CITRUS

Après une application sur la peau, attendez au moins 6 heures avant une exposition au soleil. Sinon, la peau pourrait se tacher.

IRRITATION DE LA PEAU

Si elles ne sont pas diluées, ces huiles peuvent irriter la peau : citron, zeste d'orange. Pour les mêmes raisons, vous devriez éviter d'utiliser les huiles essentielles suivantes : thym à thymol ou thym à carvacrol, sarriette, cannelle, clou de girofle et autres huiles essentielles à carvacrol.

CONSERVEZ-LES LONGTEMPS

Conservez vos huiles au frais dans des contenants opaques et hermétiques; achetez-les en petites quantités.

Fabriquez vos propres mélanges

Lavez-vous les mains et utilisez des ustensiles propres.

- 1 Versez 2 cuillerées à thé d'huile végétale ou de tout autre émulsifiant dans un petit bol.
- 2 Ajoutez-y vos huiles essentielles (maximum 15 gouttes) et mélangez avec un cure-dent.
- 3 Ajoutez-y votre deuxième huile, si désiré.



Comment fabriquer des thés de bain

Les thés de bains sont une façon innovante de profiter de l'aromathérapie. Choisissez vos herbes en fonction du mélange à créer : calmant, stimulant, anti-inflammatoire, etc. Évitez de combiner plus de trois herbes.

- 1** Broyez finement vos herbes et déposez deux cuillérées à thé de votre mélange sur un coton de fromage.



- 2** Refermez le coton de fromage pour en faire un petit baluchon et attachez-en le haut avec une corde.



- 3** Laissez infuser pendant toute la durée de votre bain.



- 4** Pour maximiser l'effet, massez avec le baluchon sur la partie du corps à traiter de façon spécifique.



Soudain, la couleur habite tout votre espace.
Elle devient palpable. Elle vous enveloppe. Elle vous transforme. Son énergie vous revitalise, vous stimule, vous calme. Elle vous fait du bien.



Chromothérapie



Qu'est-ce que la chromothérapie ?

Énergie vitale et universelle, la lumière agit sur notre bio-rythme et chaque couleur nous influence. La chromothérapie consiste donc à tirer profit des bienfaits des vibrations énergétiques de couleurs spécifiques afin de **rétablir notre harmonie et notre énergie vitale**.

VOUS ET LA COULEUR

Vos sensations et vos émotions sont directement affectées par l'équilibre ou le déséquilibre hormonal. Or, le système hormonal est sensible aux vibrations des couleurs. Vos cellules ont aussi besoin de lumière pour fonctionner normalement, et des couleurs spécifiques affectent leur croissance et leur comportement.

Ainsi, certaines couleurs – ou le manque d'exposition à ces couleurs – ont un effet marqué sur votre corps et votre humeur. En réajustant cet équilibre avec la chromothérapie, vous favorisez un meilleur équilibre métabolique et émotionnel.

La lumière se décompose en **sept couleurs fondamentales** : rouge, orange, jaune, vert, bleu, indigo et violet. Ces couleurs sont d'ailleurs celles visibles dans l'arc-en-ciel. Elles possèdent toutes une longueur d'onde précise correspondant à une vibration particulière. En voyageant dans l'environnement, chaque couleur entre en interaction avec tous les éléments... y compris vous. Même si vous ne ressentez aucune sensation particulière, les effets de leurs vibrations traversent tout votre corps. Ainsi, chaque couleur nous affecte de façon physique, psychologique et psychique, chacune à sa manière.

Histoire de couleurs

La chromothérapie trouve ses racines dans la nuit des temps et des civilisations. En Chine et en Inde, on retrouve des papyrus datant de plusieurs milliers d'années confirmant qu'à ces endroits, on utilisait les couleurs dans le but de guérir et d'éveiller les facultés spirituelles.

Le pouvoir des couleurs

Les murs rouges nous stimulent. Les hôpitaux choisissent le vert pour son effet apaisant. Le bleu du ciel et de la mer nous calme. De façon générale, la gamme des couleurs chaudes (rouge, orange, jaune) a un effet stimulant et les couleurs froides (vert, bleu, violet) ont une influence calmante. Exposez-vous régulièrement aux couleurs suivantes pendant **plus ou moins vingt minutes** pour profiter de leurs bienfaits thérapeutiques.

Rouge

Stimulant et excitant. Il active la circulation sanguine et ravive les sens.

Orange

Tonique et antidouleur. Il stimule le système respiratoire et apaise les douleurs musculaires.

Jaune

Digestif et créatif. Il favorise la digestion, l'élimination et l'activité cérébrale.

Vert

Calmant et stabilisant. Il repose tout le corps et stabilise les émotions.

Bleu

Relaxant et apaisant. Il réduit la pression artérielle et la surexcitation et détend l'âme.

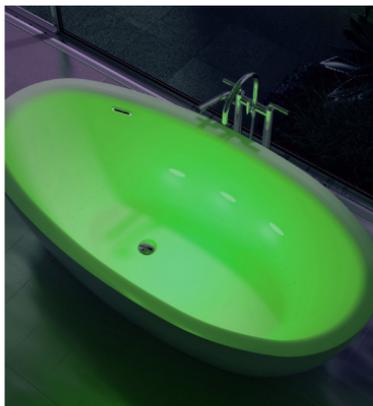
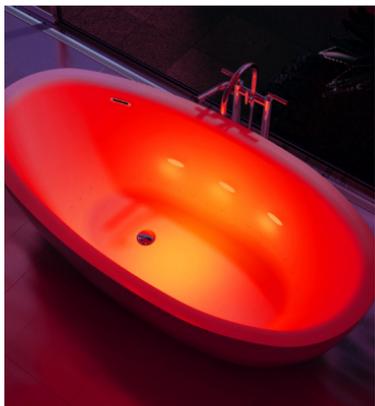
Violet

Immunisant et tranquillisant. Il stimule le système immunitaire, désintoxique l'organisme et réduit l'angoisse.

Violet créatif

Le violet est associé aux gens très créatifs. Par sa vertu tranquillisante, le violet favorise l'inspiration. D'ailleurs, Leonard De Vinci utilisait le violet pour méditer et Beethoven avait des rideaux violets à sa fenêtre.





Pour en profiter au maximum

Dans votre ThermoMasseur®, la chromothérapie est complémentaire à l'Hydro-thermo massage®, à l'aromathérapie et à la Thérapie par le son®. Dans votre espace douche, votre Vedana® vous permet de la combiner judicieusement avec la Thermothérapie®, l'aromathérapie et la Thérapie par le son. De cette façon, vous multipliez leurs bienfaits thérapeutiques respectifs et personnalisez votre expérience selon vos besoins. Lors d'une séance de chromothérapie, nous vous invitons à respecter les principes suivants pour maximiser son effet.

L'AMBIANCE

Dans votre ThermoMasseur. Tout d'abord, faites-vous couler un bain à la bonne température. La température idéale est de 36-37 °C. Ajoutez les produits souhaités à l'eau du bain. Avant de vous allonger dans le bain, sélectionnez votre couleur. Plongez la pièce dans l'obscurité totale. La seule lumière visible doit être celle produite par le système de chromothérapie de votre ThermoMasseur.

Dans l'espace douche avec votre Vedana. Éteignez toute lumière environnante de façon à ce que votre espace douche soit totalement baigné par la lumière de couleur produite par le système intégré au Vedana. Si vous souhaitez combiner d'autres thérapies ou vous laisser guider par nos sessions préprogrammées, faites la préparation nécessaire. Installez-vous confortablement et laissez la couleur vous imprégner des ses bienfaits.

CAPTEZ L'ÉNERGIE DE LA COULEUR

Détendez-vous et relaxez. Fixez la lumière colorée pendant quelques secondes et fermez les yeux. À chaque inspiration, visualisez cette couleur et plongez-vous en pensée dans un univers naturel où cette couleur domine : une forêt de feuillus pour le vert, la mer pour le bleu, etc. Ouvrez les yeux à nouveau, fixez une fois de plus votre regard sur la lumière produite et répétez l'exercice. Concentrez-vous sur votre respiration.



La chaleur sèche active votre métabolisme. Elle vous fait transpirer abondamment. Vos muscles se détendent. Votre corps se relaxe. Votre esprit se libère.



Thermothérapie®

Qu'est-ce que la Thermothérapie® ?

La Thermothérapie se distingue des saunas traditionnels et du bain de vapeur par sa chaleur sèche. Cette chaleur, à moins de 5% d'**humidité**, augmente la chaleur de votre corps et enclenche le processus naturel et bienfaisant de la **sudation**.

Par les bienfaits thérapeutiques qu'elle procure, la Thermothérapie :

- **active le métabolisme**
- **relaxe le corps et l'esprit**
- **détend le système musculaire**

Véritable Oasis de soins personnels®, Vedana® crée un effet cocon dans votre espace douche vous permettant de vivre l'expérience de Thermothérapie à son apogée. Créez ainsi votre expérience mieux-être sur mesure, en combinant ou en utilisant une forme de thérapie en particulier, selon vos besoins du moment. La Thermothérapie peut également être utilisée dans le Temazkal®.

TRANSPIRATION ÉVAPORÉE

La chaleur sèche vous fait transpirer abondamment. Au contact de l'air sec, votre transpiration s'évapore immédiatement. Ainsi, la transpiration ne ruisselle pas sur votre peau et vos pores sont libres d'éliminer toutes les impuretés sans obstacle physique. La chaleur sèche est également plus facile à supporter que la chaleur humide. C'est ce qui explique notamment le fait que 35 °C en Arizona est plus facilement tolérable que 35 °C... à Bangkok.

À la manière d'une serre, la thermothérapie consiste à utiliser un espace clos comme votre espace douche pour y générer de la chaleur sèche dans le but d'augmenter votre température corporelle. ▶



Moment chaud

Profiter de la Thermothérapie®, c'est avant tout écouter son corps. Le principe est simple : vous demeurez dans une limite confortable. Pour apprécier tous les bienfaits de la Thermothérapie, observez les points suivants.

LA TEMPÉRATURE

Le système à convection du Vedana® produit une chaleur pouvant atteindre 80 °C (176 °F). Choisissez la chaleur qui vous convient le mieux. La température est trop élevée? Réduisez-la. Par contre, souvenez-vous que **la sudation est essentielle** au processus thérapeutique.

LA FRÉQUENCE

La Thermothérapie s'intègre parfaitement à votre hygiène de vie. Dans cette optique, nous vous proposons de l'utiliser une fois par jour. Mais au-delà de cette fréquence, des risques de déshydratation et de dérèglement métabolique pourraient survenir.

LA DURÉE

Une séance de Thermothérapie dure habituellement entre **5 et 20 minutes**. Encore une fois, c'est vous qui décidez. Une séance prolongée permettra un soulagement des muscles et une élimination plus complète. Pour éviter la déshydratation, évitez les séances de plus de 30 minutes. Pour vous rafraîchir en pleine séance, utilisez votre douche.

LISEZ !

Contrairement au sauna conventionnel, la chaleur sèche vous permet même de lire sans que votre journal ou votre livre ne se détériore sous l'effet de l'humidité. Une excellente façon de vous détendre pendant que votre corps se régénère.

Aromathérapie et Thermothérapie

L'utilisation de nutriments aromatiques provenant de plantes, de fleurs ou de résines aide à rétablir l'harmonie entre le corps et l'esprit. Avec Vedana dans votre espace douche, profitez des vertus thérapeutiques de l'aromathérapie :

- **soulagement des muscles endoloris**
- **digestion plus facile**
- **mieux-être général**

Avec votre Vedana, l'aromathérapie se combine naturellement à la Thermothérapie. L'huile essentielle déposée dans la burette est atomisée et diffusée dans votre espace douche. Votre système olfactif et votre peau captent ainsi toutes les particules aromatiques et les véhiculent partout dans votre corps. Pour connaître les bienfaits de chacune des huiles essentielles, consultez le chapitre sur l'aromathérapie.

AUTRES THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES

Outre l'aromathérapie, Vedana vous permet de combiner la Thermothérapie à la chromothérapie, à la Luminothérapie® et à la Thérapie par le son®. Que ce soit par le biais des **sessions préprogrammées** intégrées au Vedana ou selon votre approche, vous multipliez les bienfaits pour atteindre une détente profonde et un esprit totalement libéré.

De l'eau... toujours de l'eau !

Bien que vous ayez la perception de ne pas transpirer beaucoup, l'hydratation est essentielle. En fait, vous transpirez abondamment. Il importe donc de boire avant, pendant et après les séances.





Le soleil et sa lumière bienfaisante vous manquent.
La Luminothérapie® compense et revitalise tout votre être... naturellement. Vous synchronisez à nouveau votre horloge biologique. Vous écartez la grisaille.



Luminothérapie

Qu'est-ce que la Luminothérapie® ?

La lumière est essentielle à notre bien-être et nous devons en absorber une quantité minimale pour nous **maintenir en harmonie**. Pour différentes raisons, il peut être difficile d'absorber cette lumière vitale de façon naturelle : **changement saisonnier, travail de nuit, décalage horaire**, etc. Cette carence affecte directement notre horloge biologique. Le plus connu des effets liés à ce manque de lumière est la déprime hivernale due notamment aux heures réduites d'ensoleillement entre novembre et mars.

La Luminothérapie consiste donc à pallier le manque de lumière naturelle en s'exposant à une source lumineuse intense, et ce, dans le but de **resynchroniser notre horloge biologique**.

LA LUMIÈRE POUR SE SYNCHRONISER

C'est reconnu, notre horloge biologique perd entre 6 et 12 minutes par jour; ce qui entraîne, au fil du temps, certains **dérèglements psychologiques et biologiques**. Or, il est prouvé que notre horloge biologique est sensible à la lumière. Le principe est donc de rattraper ces minutes de retard pour resynchroniser notre horloge biologique simplement par exposition quotidienne à la lumière. Cette lumière intense peut provenir d'une source naturelle comme le soleil, ou d'une source artificielle comme le puissant système d'éclairage intégré au Vedana® de BainUltra®. Le Temazkal® offre également les avantages de la Luminothérapie.

Dans une optique thérapeutique, la Luminothérapie permet d'agir sur votre horloge biologique et vous procure des bienfaits reconnus notamment dans les situations suivantes :

- **lassitude**
- **déprime hivernale**
- **fatigue due au travail de nuit**
- **décalage horaire**

QU'EST-CE QUE L'HORLOGE BIOLOGIQUE ?

L'horloge biologique est située dans le cerveau. À elle seule, elle synchronise plus de **150 rythmes biologiques** (sommeil, cycle menstruel, etc.) en fonction notamment de la quantité de lumière absorbée quotidiennement. Ainsi, l'horloge biologique génère et contrôle l'ensemble des cycles physiologiques et psychologiques qui doivent agir en parfaite coordination pour nous maintenir en harmonie. Ce qui fait de l'humain une machine réglée... comme une horloge.

DÉCALAGE HORAIRE

Pour en atténuer les effets, la Luminothérapie est tout indiquée. Le principe est de suivre le mouvement du soleil.

- **Avant un départ vers l'est : levez-vous de bonne heure et exposez-vous tôt à la lumière.**
- **Avant un départ vers l'ouest : couchez-vous plus tard et exposez-vous le soir. Commencez votre exposition 2 ou 3 jours avant le déplacement.**
- **Au retour de l'est : exposez-vous à la lumière le soir et couchez-vous plus tard.**
- **Au retour de l'ouest : exposez-vous le matin et levez-vous tôt. Poursuivez votre exposition 2 ou 3 jours après votre déplacement.**

TRAVAILLEUR DE NUIT, VEDANA VOUS ACCUEILLE

Utilisez la Luminothérapie en soirée... avant de partir pour le travail. Au matin, au retour du boulot, évitez de vous exposer à la lumière. Ainsi, vous dormirez paisiblement.



Vedana, votre Oasis de soins personnels®

Le **Vedana** de BainUltra s'avère une solution tout aussi pratique que performante. Une exposition matinale de 15 à 20 minutes suffit pour resynchroniser l'horloge biologique. Installé dans votre espace douche, vous pourrez profiter de votre douche matinale pour vous exposer au puissant système de Luminothérapie intégré. À cet égard, Vedana utilise la technologie **Litebook®**, la plus évoluée et la plus précise en matière d'intensité lumineuse, de longueur d'ondes et de rayon de diffusion. Bref, joignez l'utile à l'agréable, le pratique au thérapeutique.

Cure de lumière

Une séance de Luminothérapie® dure de **15 à 20 minutes**. Idéalement, vous y aurez recours à tous les matins. Que ce soit avec le Vedana® ou pendant une matinée ensoleillée, laissez la lumière baigner votre visage. Pendant cette période d'exposition, profitez-en pour lire, écouter de la musique ou prendre votre petit déjeuner.

Vous pouvez aisément combiner la Luminothérapie à la Thermothérapie®, à l'aromathérapie et à la Thérapie par le son®. Vous avez là un cocktail-énergie parfait pour démarrer une journée active.

6 H OU 18 H

L'horloge biologique est plus sensible à certaines heures du jour. Bizarrement, le soleil de midi ne serait pas le meilleur moment. De fait, 6h et 18h sont les heures à privilégier pour la Luminothérapie. Une exposition matinale procurerait même un effet maximal.

LES YEUX GRANDS OUVERTS

L'effet bénéfique de la lumière est transmis par les yeux et non par la peau. Gardez les yeux ouverts. Il n'est pas nécessaire de regarder la source directement, mais souvenez-vous que la lumière qui atteint vos yeux doit être relativement intense.

LUMINOTHÉRAPIE ET RAYONS UV

La Luminothérapie est une affaire d'intensité de lumière, pas de chaleur. Une séance de bronzage ne peut être considérée comme de la Luminothérapie et ne procure aucun bienfait thérapeutique. À cet égard, tout système de luminothérapie devrait filtrer les rayons UV, particulièrement dangereux pour les yeux.

POUR TOUTE LA FAMILLE

La Luminothérapie est très efficace pour les enfants. Leur horloge biologique a aussi besoin d'être resynchronisée... avec la vôtre.

ATTENTION

Bien que la lumière soit bénéfique en soi, certaines recommandations s'imposent. Utilisez uniquement des systèmes conçus spécialement pour la Luminothérapie comme le Vedana de BainUltra®. Évitez les lampes ordinaires. Pour un traitement contre la déprime saisonnière ou si vous présentez des problèmes à la rétine, consultez votre médecin.



L'évolution en lumphothérapie

VEDANA®

Vedana utilise une lumière vive de longueur d'ondes appropriée, ce qui représente la dernière avancée technologique en matière d'utilisation thérapeutique de la lumière. La recherche indique que la lumière vive se situant aux alentours de 460 nanomètres supprime la mélatonine et hausse rapidement la sérotonine.

La technologie Litebook® fait appel à des diodes électroluminescentes (DEL). Ces minuscules lumières produisent une combinaison spécifique de longueurs d'ondes identiques à celles du soleil à leur pic — lesquelles se trouvent à être les longueurs d'ondes auxquelles réagissent nos corps en matière de santé et de bien-être —, ce qui a du sens si l'on pense que des millions d'années durant, le soleil a constitué l'initiale et unique source de lumière.

Déprime hivernale

C'est l'automne et vous êtes fatigué ? C'est probablement déjà la déprime hivernale. Ce déséquilibre de l'horloge biologique est causé principalement par la diminution de la période d'ensoleillement. Le manque de lumière dû aux journées courtes occasionnerait un déséquilibre chimique qui aurait une incidence sur l'humeur.



Ce son qui vous berce et vous transporte. La Thérapie par le son® vous enveloppe et vous isole des bruits environnants pour vous faire vivre une expérience mieux-être complète selon vos besoins du moment.





Thérapie par le son

Qu'est-ce que la Thérapie par le son®?

Le son a un effet sur tous les organismes vivants. La Thérapie par le son est l'utilisation de différents sons pour créer une réaction physiologique et psychologique. Ces sons peuvent avoir un **effet apaisant, calmant, revigorant**, ou autre selon le but recherché.

Les sons proviennent de différentes sources tels la musique, le chant, le bourdonnement ou la tonalité, et sont produits par des voix, des instruments ou des dispositifs électroniques.

UN FAIT BIOLOGIQUE

Il est scientifiquement prouvé que nous percevons les sons lorsque nous sommes dans le ventre de notre mère et que nous réagissons à sa voix dès la naissance.

Nous chantons des berceuses pour endormir les bébés, les hymnes et les chansons sont utilisées dans les cérémonies et les armées envoyaient autrefois leurs troupes à la guerre au son du tambour.

Le son est très évocateur et étroitement lié aux émotions, parfois même plus que les mots. Le son compte pour beaucoup dans les films afin de créer une atmosphère et une anticipation de ce qui arrivera, en plongeant le cinéphile dans un état de peur, d'horreur, de tristesse ou de romantisme.

Il semblerait même que la musique ne fasse pas son chemin dans le cerveau de la même façon que le langage. De plus, nous entendons le son par l'ouïe, mais notre cerveau réagit également aux vibrations.

La Thérapie par le son®, par BainUltra®

La Thérapie par le son est offerte avec Vedana®, Oasis de soins personnels®, pour être utilisée seule ou combinée aux autres thérapies offertes et ainsi voir se multiplier les bienfaits de votre espace mieux-être (voir page 12 pour plus de détails).

CRÉEZ UNE AMBIANCE SONORE SUR MESURE EN CHOISSANT LA MUSIQUE POUR COMBLER VOS BESOINS

Optimisez votre expérience de soins en optant pour les **sélections musicales préprogrammées** de BainUltra, ou créez votre propre répertoire musical selon vos goûts personnels.

L'activité cérébrale se divise en 4 étapes rythmiques :

- 1 Les ondes bêta, qui varient entre 13 et 30 Hz et sont liées aux activités quotidiennes.
- 2 Les ondes alpha variant entre 8 et 12 Hz, qui sont associées à la perception, au calme et à la rêverie diurne.
- 3 Les ondes thêta, qui oscillent entre 4 et 7 Hz et sont liées au sommeil et à la méditation.
- 4 Les ondes delta, pour leur part, peuvent être de 3 Hz et sont associées au sommeil profond et à l'inconscience, et comptent pour 2/3 du temps de sommeil.

Donc, plus vos ondes sont ralenties, plus vous êtes détendu.

LE SON À SA MESURE

La musique utilise des fréquences pour émettre des sons. Ces fréquences sont mesurées en hertz. Cependant, c'est l'intensité du son qui est mesurée en décibels.

UNE HISTOIRE DE SON

La Thérapie par le son existe sous diverses formes depuis fort longtemps. Dans l'Égypte ancienne, les sons étaient utilisés à des fins de rites religieux. Des hiéroglyphes découverts représentaient des instruments aussi divers que des harpes, des flûtes et des lyres. Dans la médecine ayurvédique indienne, le corps est perçu comme étant formé de centres d'énergie s'appelant des chakras, et chacun de ceux-ci aurait son propre mantra. Les mantras font partie d'une forme de guérison spirituelle qui tirerait ses fondements de la thérapie par le son.

UN SON ÉTUDIÉ

Dès le 17^e siècle, on se penchait sur la musique pour le traitement des maladies mentales. Deux études ont plus tard démontré que les ondes du cerveau pouvaient être modifiées ou corrigées en faisant usage du son, et que les basses fréquences nous rendaient fatigués et réduisaient notre niveau d'énergie alors que les hautes fréquences avaient l'effet contraire.

DES BIENFAITS AGRÉABLES

La Thérapie par le son a pour effet d'équilibrer notre centre d'énergie et nos vibrations, afin de nous détendre, nous énerger ou nous soigner. Cette thérapie permet de même de refaire le plein d'énergie pour mieux réfléchir et éveiller son niveau de conscience. Celle-ci amène également à un sentiment de calme, pour se sentir bien reposé.



Comme partenaire de votre mieux-être, BainUltra a le plaisir de vous accueillir dans son univers de soins tout à fait unique. Ce guide est un trésor d'information vous permettant de bonifier vos soins, chaque jour. Le plaisir est maintenant vôtre de profiter de votre espace personnel en optimisant votre rituel de soins pour vivre une expérience mieux-être à la mesure de vos besoins.

Pour en connaître davantage sur l'expérience BainUltra, visitez bainultra.com.



bainultra.com

956, chemin Olivier, Lévis (Québec) G7A 2N1 CANADA
Tél. : 418 831-7701 1 800 463-2187
Téléc. : 418 831-6623 1 800 382-8587