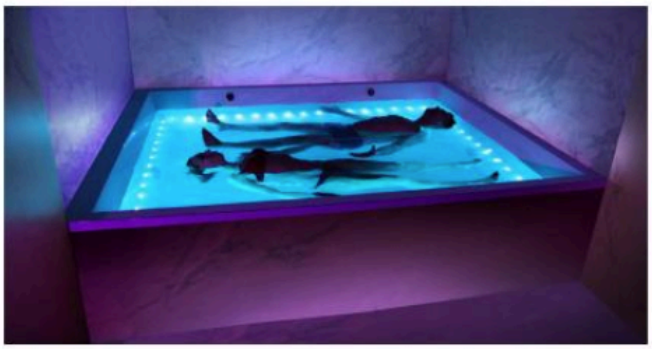
L'EAU, CE NOUVEL ELDORADO DU BIEN-ÊTRE

PAR **MINA SIDI ALI**

Bien plus qu'un simple rituel de purification, le bain est perçu comme une immersion émotionnelle qui nous libère de toutes nos tensions. L'eau est le seul endroit où l'on peut totalement lâcher prise. Merci à la poussée d'Archimède! Ainsi, cet été, lorsqu'on a eu écho de l'ouverture du premier centre genevois spécialisé dans la floating therapy - le Namaka Float - on s'est rué pour le tester. Flotter, se sentir en apesanteur en s'isolant dans un caisson façon cocon pour se recentrer sur soi et ses sensations, telle est l'expérience offerte par ce nouveau concept dont on est désormais adepte. Immersion.

Dans son travail « *The Healing Power of Water* », Masaru Emoto, un scientifique japonais, avait théorisé l'idée que les molécules d'eau peuvent influencer nos mots, nos pensées et même nos émotions. Comme une force élévatrice pour tous nos sens, l'eau du bain a la capacité d'absorber toutes les tensions - physiques ou mentales - accumulées lorsque nous nous immergeons. On comprend dès lors l'engouement pour le concept de flottaison dans l'eau. Les recherches scientifiques ont mis au point cette technique dans les années 1950. Le Dr John C. Lilly est le premier à avoir créer un caisson d'isolation sensoriel à base de solution saline à la température du corps. Sa recette? Toute simple : 75% d'eau et 25% de sel d'Epsom pour obtenir une solution d'eau saturée en sel de magnésium qui réduit la gravité, libère les ressources mentales et soulage les douleurs articulaires et musculaires. Réputées améliorer les aptitudes perceptives et motrices des athlètes et la créativité des artistes, les séances de flottaison ont également cette vertu de déplacer la concentration du cerveau de son hémisphère dominant à son hémisphère non dominant. Le concept est devenu très populaire par les stars des années 1970, et a connu un pic de gloire aux Etats-Unis, dans les années 1980 avec des personnalités comme Yoko Ono ou Robin Williams.

Crée par Antoine Mathys, CEO et cofondateur, le Namaka Float est le tout premier centre genevois spécialisé dans la floating therapy. Sis aux Pâquis, on peut y tester l'expérience de flottaison dans des pods dernier cri dont une cocooning en forme de soucoupe volante qui se referme entièrement et vous plonge dans une obscurité totale. Pour les claustrophobes, il existe une option piscine ouverte à essayer en solo ou en duo. Après avoir laissé chaussures et stress au vestiaire, on



Namaka Float © Kovacs Ildiko

longe un couloir épuré pour y accéder à son soin. Là après une douche, on plonge nu comme un ver dans l'eau pour 30 minutes minimum de flottaison. On est guidé par les sons de dauphins qui s'estompent avec des lumières tamisées au bout de quelques minutes et qui reprendront peu avant la fin pour nous signaler que le traitement est terminé. Tous les pods sont fondés sur l'isolation sensorielle, qui protège des stimuli extérieurs et permet au cerveau d'entrer dans une phase méditative. Ainsi, on est rapidement happé par l'effet d'apesanteur obtenu par la flottaison. S'ensuit un état de relaxation mentale totale qui permet de se ressourcer en dehors du temps et de l'espace. Les bienfaits sont multiples avec entre autres, une réduction du stress, un soulagement des douleurs physiques, une amélioration de la concentration, un renforcement la mémoire, un équilibre émotionnel, une libération des maux de tête… Avis aux stressés, déprimés, ou personnes en quête de sensations!

125 CHF pour 1h de floating, 70 CHF pour trente minutes.

Namaka Float

5 Rue Alfred-Vincent, 1201 Genève

Tél. 022 715 00 88