

Sauna Chromothérapie

La [Chromothérapie du Sauna](#), également appelée thérapie des couleurs, est l'utilisation de la couleur et de la lumière en douceur pour produire l'homéostasie. La couleur et la lumière sont appliqués à des domaines spécifiques sur le corps (Source: Institut de chromothérapie).

La terre, les océans, en fait, chaque être vivant, est dépendant de la lumière. Une étude scientifique récente a révélé que chaque cellule du corps émet de la lumière. Nous vivons dans une mer d'énergie et nos corps sont composés d'énergie. La couleur est en nous, dans les nerfs, les cellules, les glandes et les muscles. Dans notre corps, nos organes, nos muscles, nos nerfs et nos cellules ont tout un niveau de vibration. Quand notre corps devient hors d'équilibre, la maladie survient. Chaque lumière de couleur à sa propre fréquence de vibration. Grâce à des recherches, nous savons maintenant que la couleur et la lumière permettent de mettre notre plan physique et émotionnel en équilibre.

Chez Montreal Sauna, nous utilisons sept types de lumières dans nos saunas:

Orange: L'orange est chaleureux, encourageant, et est non-contraignant. Il stimule la pensée créatrice et l'enthousiasme.

Jaune: Le jaune permet de renforcer les nerfs et l'esprit.

Vert: Le vert est la couleur de la nature et de la terre. Il affecte la pression artérielle ainsi que toutes les conditions du coeur.

Turquoise: Le turquoise augmente l'intuition et la sensibilité. Il agit comme désinfectant et antiseptique. Il construit la peau et assouplit les sensations de stress.

Bleu: Le bleu est froid et électrique. Le rayon bleu est l'un des plus grands antiseptiques dans le monde. Refroidit les inflammations (ne pas oublier les rhumatismes inflammatoires), de la fièvre, l'hypertension, stop les hémorragies, soulage les maux de tête et Calme de fortes émotions comme la colère, l'agression ou de l'hystérie.

Mauve: Le mauve est la couleur de la transformation. Il permet de ralentir un coeur sur-actif; stimuler la rate et les globules blancs (immunité).

Rouge: Apporte la chaleur, l'énergie et de la stimulation, bon pour l'énergie, la fatigue, les rhumes et les gens passifs. Le rouge stimule la circulation sanguine, il édifie le sang et renforce la pression artérielle. Il stimule tous les organes et les sens.