FICHE PRODUIT

SALLE FÔRET DES LANDES

Pour quels usages ?

Gestion du stress et de la charge émotionnelle : idéale pour les salariés exposés à une forte pression mentale ou émotionnelle, cette salle permet de diminuer le stress, d'abaisser le niveau de cortisol et de retrouver un état de calme durable.

Méditation, respiration et relaxation guidée : un espace parfaitement adapté aux séances de méditation, de respiration consciente ou de relaxation guidée, grâce à son ambiance douce, sa luminothérapie apaisante et ses sons naturels.

Pause régénérante en fin de journée ou après une période intense : permet de relâcher les tensions accumulées, de ralentir le rythme physiologique et de favoriser une récupération mentale profonde avant la reprise du travail ou la fin de journée.

Amélioration du bien-être global et prévention des risques psychosociaux : utilisée régulièrement, la salle contribue à améliorer l'humeur, le bien-être au travail et à prévenir le stress chronique, l'anxiété et l'épuisement professionnel.

Effets des sons de la nature sur le cerveau

Puissant effet apaisant : les bruits naturels comme le vent dans les feuilles, le chant des oiseaux ou le bruissement des branches ont été associés à une réduction de l'activation des zones cérébrales liées au stress et à la pensée négative (par exemple, réduction de l'activité dans le cortex préfrontal subgénual, associé à la rumination).

Restauration cognitive : les environnements naturels favorisent ce que les chercheurs appellent la "soft fascination" — une attention douce qui permet au cerveau de se reposer et de se régénérer, contribuant à une meilleure concentration après l'expérience.

Bénéfices de la luminothérapie inspirée de la lumière naturelle

Régulation de l'horloge interne : l'exposition à une lumière intense proche de la lumière du jour aide à synchroniser le rythme circadien, ce qui soutient le sommeil, l'énergie quotidienne, et la stabilité émotionnelle.

Amélioration de l'humeur : bien que la luminothérapie utilisée dans un cadre intérieur ne produise pas de vitamine D directement, elle agit sur les mêmes mécanismes biologiques que la lumière naturelle pour réguler les neurotransmetteurs du bien-être (tels que la sérotonine), ce qui réduit les symptômes liés au stress et à l'humeur.

Traitement de la dépression liée au manque de lumière : la luminothérapie est reconnue cliniquement comme traitement de premier choix pour les troubles affectifs saisonniers.

Services additionnels

- Changement des plantes annuels (voir les modalités selon votre contrat)
- Entretien mensuel des plantes par nos botanistes experts
- Notre SerenIA inclut dans nos sièges allongés
- Possibilité de réserver des cours collectifs : yoga, méditation, gymnastique douce (moyennant des coûts supplémentaires)

Ces bienfaits sont soutenus par des études scientifiques sur le "bain de forêt" (shinrin-yoku) et la luminothérapie, démontrant que l'exposition à des environnements naturels et à une lumière proche de la lumière du jour a des effets positifs mesurables sur la santé mentale et physiologique des individus.

Technologie intégrée

- **Lits individuels avec IA SerenIA** : réglage personnalisé selon vos besoins (stress, tensions, appréhension d'une réunion, etc.)
- **Exercices adaptés** : visualisation, respiration, méditation guidée selon l'état et le choix de l'utilisateur.
- **Intimité et confort** : lits pouvant se fermer pour un espace personnel et insonorisé.
- **Personnalisation complète de la séance :** choix de la durée et possibilité et du format (visualisation, exercices de respiration, bruits blancs, etc.)
- Suivi des performances : les séances réservées sont enregistrées pour suivre les progrès et adapter les parcours futurs.

Effets du biotope forestier

Réduction du stress physiologique : l'exposition à un environnement forestier (visuel, sonore, olfactif) permet de diminuer le cortisol, l'hormone du stress.

Réduction de la fréquence cardiaque : des études ont montré que l'inhalation de Cédrol (essence de bois de cèdre) permettait de réduire jusqu'à 40% de la fréquence cardiaque.

Activation du système parasympathique : les stimuli naturels (couleurs vertes, feuilles, sons d'oiseaux) favorisent la réponse « repos et digestion » du système nerveux, ce qui aide à abaisser la pression artérielle et la fréquence cardiaque.

Amélioration de l'humeur : des études montrent que les environnements forestiers contribuent à une réduction de l'anxiété et des symptômes liés à l'humeur, avec une amélioration du bien-être émotionnel.

Stimulus multisensoriel positif : l'activation simultanée de la vision, de l'audition et de l'olfaction dans un contexte naturel réduit la rumination mentale et favorise l'attention restauratrice.

Les plantes et végétaux que l'on retrouve

Pin maritime (Pinus pinaster) : effet relaxant et anti-stress via les terpènes, amélioration de la respiration, sensation d'air pur et de calme mental.

Fougère de Boston (Nephrolepis exaltata) : améliore la qualité de l'air, augmente légèrement l'humidité ambiante.

Chamaedorea elegans : réduction du stress visuel.

Ficus benjamina : absorption de certains polluants (CO_2)

Mousses (mousse des bois) : absorption acoustique naturelle.

Lierre (Hedera helix) : améliore la qualité de l'air.

Sansevieria (Langue de belle-mère) : amélioration de la qualité de l'air, très résistante.

Diffusions olfactives naturelles

Pin maritime - Senteur : résine de pin fraîche, boisée

Bienfaits : Réduction du stress et de l'anxiété, effet relaxant et apaisant sur le système nerveux, stimule la respiration et procure une sensation d'air pur.

Feuilles vertes - Senteur : herbacée, légèrement humide

Bienfaits : Favorise la relaxation et la récupération mentale (attention restauratrice), effet apaisant sur la fréquence cardiaque et la pression artérielle, stimule l'attention douce et la concentration.

Mousse forestière - Senteur : verte, douce et légèrement boisée

Bienfaits : Apaisement des tensions nerveuses, sensation de cocon et de sécurité, favorisant le lâcher-prise, stimule la relaxation immersive

Vétiver - Senteur : terreux, boisé et légèrement fumée.

Bienfaits : effet apaisant sur le système nerveux.

Nos salles immersives clés en main

Disponible à partir de 16.000€ (prix sur devis selon options et taille de salle), surface -20m²

Pack classique comprenant 14 plantes, 4 lits avec SerenIA intégrée, mobilier, luminothérapie, technologie et 3 odeurs naturelles