FICHE PRODUIT

SALLE FORÊT NORDIQUE

Pour quels usages ?

- Amélioration de la respiration et bien-être respiratoire : idéale pour les salariés souhaitant profiter d'un air frais et pur, la salle favorise l'ouverture des bronches et le confort respiratoire grâce à l'environnement montagnard et aux terpènes naturels des conifères.
- Relaxation et revitalisation mentale : un espace adapté à la méditation, à la respiration consciente et à la détente, permettant de diminuer la fatigue mentale et d'améliorer la concentration.
- Réduction du stress chronique : immersion dans un environnement forestier nordique permettant de diminuer le cortisol et de retrouver un état de calme tonique, idéal pour les salariés en surcharge mentale.
- Pause régénérante et stimulation énergétique : favorise la revitalisation corporelle et mentale, offrant un regain d'énergie et une sensation de fraîcheur durable après une période intense.

Effets de l'air forestier montagnard sur le corps

- Air plus pur et moins pollué : améliore le confort respiratoire et limite les sensations d'oppression.
- Stimulation douce du système cardio-respiratoire : respiration d'un air plus frais et riche en composés naturels favorisant une meilleure oxygénation, contribuant à une sensation de clarté mentale et de bien-être global.

Effets des sons naturels nordiques sur le cerveau

- Apaisement mental et clarté cognitive : les sons continus et profonds typiques des environnements nordiques (vent dans les sapins, craquement du bois, silence ponctué de sons naturels) favorisent une diminution de l'activité cérébrale liée à la surcharge cognitive, tout en améliorant la concentration et la récupération mentale.

Les plantes et végétaux que l'on retrouve

- Sapin (Abies spp.) : émission naturelle de terpènes (α-pinène) favorisant la respiration, senteur boisée fraîche.
- Épicéa (Picea spp.) : améliore le confort respiratoire, propriétés antiseptiques légères (via composés volatils), effet relaxant sur le système nerveux.
- Pin sylvestre (Pinus sylvestris) : facilite la respiration, odeur fraîche et résineuse réduisant le stress.
- Genévrier (Juniperus communis) : purification de l'air, senteur fraîche, boisée et légèrement épicée.
- Fougères montagnardes (Dryopteris, Athyrium) : amélioration de l'humidité de l'air.

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)

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 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 nordique et montagnard

- Amélioration de la respiration et ouverture des bronches : les forêts de conifères (sapins, pins, épicéas) libèrent des terpènes naturels (α-pinène, limonène) reconnus pour leurs effets bronchodilatateurs et respiratoires, facilitant la respiration et procurant une sensation d'air plus pur et plus frais.
- Effet anti-inflammatoire naturel : l'inhalation de composés volatils issus des conifères est associée à une réduction de l'inflammation des voies respiratoires et à une diminution des irritations liées au stress et à la pollution urbaine.
- Sensation de fraîcheur et revitalisation corporelle : l'environnement montagnard, caractérisé par une température perçue plus fraîche et une forte présence de résineux, favorise une revitalisation physique, une diminution de la fatigue et un regain d'énergie mentale.
- Réduction du stress chronique : comme toute immersion forestière, les forêts nordiques participent à une baisse significative du cortisol, tout en apportant un effet tonique plus marqué que les forêts tempérées, idéal pour les personnes en surcharge mentale.

Diffusions olfactives naturelles

- Sapin blanc

Senteur : fraîche, résineuse, légèrement citronnée
Bienfaits : facilite la respiration et libère les bronches, effet antiseptique naturel sur les voies respiratoires.

- Pin sylvestre

Senteur : boisée, verte et tonique
Bienfaits : effet bronchodilatateur léger, réduction de la fatigue mentale, stimulation douce de l'énergie et de la concentration.

- Épicéa

Senteur : résineuse fraîche, légèrement balsamique
Bienfaits : apaise les voies respiratoires, favorise une respiration profonde et lente.

- Menthe sauvage

Senteur : fraîche et vivifiante (en diffusion très douce)
Bienfaits : sensation immédiate de respiration dégagée, effet rafraîchissant sans être stimulant excessif.

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