FICHE PRODUIT

SALLE INFRAROUGE – YOGA & BIEN-ÊTRE

Pour quels usages ?

- Gestion du stress et relaxation profonde : idéale pour les salariés exposés à une forte pression mentale, cette salle combine chaleur infrarouge et ambiance intimiste pour diminuer le stress, abaisser le cortisol et induire un état de calme durable.
- Séances de yoga guidé ou personnalisé : grâce à l'écran intégré, l'IA SerenIA propose des parcours de yoga adaptés selon les besoins et les envies. Les capteurs sous les tapis analysent la posture et fournissent des corrections en temps réel, optimisant l'efficacité de la pratique et la sécurité. Cette salle peut également accueillir des cours collectifs avec un coach.
- Renforcement et récupération physique : l'infrarouge favorise la détente musculaire, l'élasticité des articulations et la circulation sanguine, idéale pour relâcher les tensions.
- Amélioration du bien-être global : utilisée régulièrement, la salle contribue à améliorer l'humeur, la concentration et la prévention des risques psychosociaux (stress chronique, anxiété, fatigue mentale).

Effets de l'infrarouge

- Relaxation musculaire : la chaleur douce pénètre les muscles et articulations, réduisant les tensions et les douleurs.
- Amélioration de la circulation sanguine : favorise l'oxygénation et la récupération après effort physique.
- Effet détoxifiant : la chaleur stimule la sudation, contribuant à l'élimination des toxines.
- Bien-être mental : la chaleur favorise un sentiment de confort, réduit le stress et améliore la relaxation générale.
- Sources : études sur la thermothérapie et les bienfaits de l'infrarouge en physiothérapie et bien-être.

Technologie intégrée

- Écran Plasma 4K avec IA SerenIA : sélectionnez votre séance en fonction de vos envies, vos besoins, la durée et le niveau de difficulté souhaité.
- Suivi de posture et coaching en temps réel : la caméra intégré dans l'écran et les capteurs intégrés sous les tapis détectent les mouvements incorrects et proposent des corrections adaptées.
- Enregistrement des performances individuelles : chaque séance réservée permet de suivre les progrès des participants, noter leur performance et adapter les futurs parcours pour une progression optimale.

Effets visuels et multisensoriels

- IA SerenIA et vidéo interactive : permet de suivre et corriger ses postures en yoga ou en méditation, maximisant l'efficacité de la séance.
- Écran et lumière tamisée : ambiance propice à la concentration, au calme et à la détente mentale.

Plantes et végétaux que l'on retrouve

- Aloe vera : améliore la qualité de l'air, purifie l'espace.
- Fougère de Boston (Nephrolepis exaltata) : augmente l'humidité ambiante.
- Ficus benjamina : absorption de certains polluants (CO_2).

Diffusions olfactives naturelles

- Huile essentielle d'Eucalyptus : Facilite la respiration et procure une sensation de voies respiratoires dégagées.

Services additionnels

- Changement annuel des plantes (selon contrat).
- Entretien mensuel des plantes par nos botanistes experts.
- IA SerenIA intégrée aux tapis et à l'écran : correction des postures et suivi personnalisé.
- Possibilité de réserver des cours collectifs ou particuliers : yoga, méditation, gymnastique douce (en supplément).

Nos salles clés en main

Disponible à partir de 14 000 € (prix sur devis selon options et surface).

Surface : -20 m^2

Pack classique : 5 plantes, 8 tapis de yoga connecté, luminothérapie par infrarouge, écran plasma 4K et 1 odeurs naturelles.

* Ces bienfaits sont soutenus par des études sur la thermothérapie et la luminothérapie, démontrant que l'exposition à la chaleur infrarouge et à une lumière adaptée a des effets positifs mesurables sur la santé mentale, physique et physiologique des individus. En particulier, la thérapie par infrarouge (FIR) a été associée à une relaxation musculaire profonde, une amélioration de la circulation sanguine, une réduction de la tension nerveuse et une sensation globale de bien-être et de récupération après l'effort (PMC, 2016 ; HealthandMed, 2024 ; Biovie, 2025).