



ICE BATH (inmersión hielo)

Esta sesión consiste en una inmersión de tu cuerpo en hielo a una temperatura de entre 5º y 12º. Sumergimos nuestro cuerpo entero hasta la clavícula, durante un tiempo controlado (de 2 a 10 min)

Beneficios

- Fortalecer tu sistema inmune
- Boost Energético
- Disminuye dolor e inflamación
- Mejora la circulación sanguínea, promueve la oxigenación
- Regula el sistema nervioso y reduce el cortisol y el estrés
- Aumenta la claridad mental, resiliencia y fortaleza
- Mejora la calidad del sueño
- Activa el metabolismo estimulando la quema de grasa
- Mejora el estado de ánimo aumentando tu producción de endorfinas
- Tonifica la piel
- Detox de toxinas a través del sistema linfático

¿Qué puedo sentir?

Puedes notar diferentes sensaciones, dependiendo tu estado anímico y tu cuerpo.

Cada inmersión es diferente.

¡¡Es una práctica que requiere preparación!!

Asegúrate de realizarlo con facilitadores cualificados y que te generen confianza.

