

**HYGI** س

SPORT . SANTÉ . PERFORMANCE

—  
**La cryothérapie,  
une solution efficace  
pour soulager vos douleurs  
et booster votre énergie !**  
—

**HYGIE SPORT SANTÉ ET PERFORMANCE EST UN CONCEPT UNIQUE ET INNOVANT  
AU SERVICE DU SPORT, DE LA SANTÉ ET DE LA PERFORMANCE SUR AVON.**



Scannez moi !



# HYGIE SPORT SANTÉ ET PERFORMANCE EST UN CONCEPT UNIQUE ET INNOVANT AU SERVICE DU SPORT, DE LA SANTÉ ET DE LA PERFORMANCE SUR AVON. **PRENDRE RENDEZ-VOUS AU 01 84 74 34 20**

## LA CRYOTHÉRAPIE POUR QUOI ?

Reconnue et utilisée depuis de nombreuses années dans l'univers sportif professionnel, **la cryothérapie corps entier est maintenant accessible pour tous\***. Cette solution est capable d'améliorer votre qualité de vie. Elle **agit sur de nombreux facteurs de la vie quotidienne** et peut agir sur le métabolisme, les traumatismes, la préparation physique, la récupération, le bien-être, les troubles de l'anxiété et le stress, la beauté...



Rhumatologie



Traumatologie



Neurologie



Récupération



Sommeil



Dermatologie

## LA CRYOTHÉRAPIE COMMENT ÇA MARCHE ?

La cryothérapie corps entier consiste à exposer son corps à un froid intense, sec et maîtrisé, compris entre  $-110^{\circ}$  et  $-140^{\circ}\text{C}$  pendant 1 minute 30 à 3 minutes. Validée par un grand nombre d'études scientifiques, elle est utilisée pour ses nombreux bienfaits dans les domaines de la santé, du sport et du bien-être.

La cryothérapie corps entier, incite le corps à déployer des réflexes de lutte contre le froid, qui produiront des **effets bénéfiques durables**. Ce choc thermique générera des **effets antalgiques** et **anti-inflammatoires** importants : complément thérapeutique pour certains, outil d'optimisation des performances pour les autres.

## LES BIENFAITS DE LA CRYOTHÉRAPIE ?

Véritable **complément thérapeutique** dans de nombreux pays européens, la cryothérapie est indiquée pour de nombreuses pathologies. Elle **accompagne l'utilisateur dans l'optimisation de sa qualité de vie, grâce à l'amélioration du sommeil, à la diminution de la douleur et de l'inflammation.**

**FORFAITS CRYOTHÉRAPIE : SOULAGER VOS DOULEURS ET BOOSTER VOTRE ÉNERGIE EN 3 MINUTES DANS NOTRE CENTRE**

1 séance : 35€ • 5 séances : 160€ • 10 séances : 280€ • 15 séances : 375€

Offre C.E. • Carte cadeau • Offre club • Offre duo -10%

\* Conditions et règlements disponibles sur simple demande au centre Hygie Sport Santé et Performance.  
\*\* Un questionnaire de santé est à compléter sur notre site internet ou au centre avant toutes séances.