

CRYOTHERAPIE

# GOOD REGEN, un shoot d'énergie

FROID DEVANT ! LE NOUVEAU CENTRE GOOD REGEN COMBINE CRYOTHÉRAPIE ET OSTÉOPATHIE POUR VOUS REDONNER VITALITÉ, PERFORMANCE ET BIEN-ÊTRE. UN DUO EXCEPTIONNEL POUR ENTREtenir VOTRE COPS, VOTRE FORME, VOTRE MENTAL, SANS DOULEUR ET DANS UN TIMING TRÈS SERRÉ.

Par Sophie Corvaisier. Photos DR



Bertrand Vaillant

Réjouissez-vous, vous allez enfin pouvoir tester la cryothérapie ! 2 à 3 minutes chrono pour rebooster vos batteries, augmenter vos performances et retrouver le sommeil. Voici la promesse de ces appareils révolutionnaires qui font du

froid notre meilleur allié. Cette technique de soin par le froid existe depuis de longues années et fut longtemps réservée aux sportifs de haut niveau pour soigner les tendinites, les articulations douloureuses et augmenter les performances. Elle est aujourd'hui proposée à un plus grand nombre et à un prix accessible : 40 à 50 € la séance de 2 à 3 minutes. Son principe : un dérèglement du système neuro central qui consiste à affoler le corps avec des températures très froides. Aussitôt, ce dernier se met en mode protection, pour sauver les organes vitaux, agissant en vasoconstriction extérieure et en vasodilatation intérieure. Multipliant la production d'endorphine et autres substances magiques pour gagner en performances et énergie. Bertrand Vaillant,

le Fondateur du centre Good Regen nous en dit plus.

**Pourquoi Good Regen ?**

Le centre est un concept totalement innovant, nous proposons à nos clients des solutions naturelles pour un mieux vieillir de manière préventive en étant acteurs de leur santé. Il faut essayer de vieillir dans les meilleures conditions possibles, en restant en forme dans son corps et son l'esprit. Ici notre devise est de « donner de la vie aux années et non pas des années à la vie » ! Notre recette ? Associer la cryothérapie à l'ostéopathie, le rapport est fabuleux. Tout le monde devrait faire de l'ostéo, dès la naissance. Une à deux séances par mois en entretien et plus souvent si nécessaire. C'est l'une des meilleures techniques de

prévention car on travaille sur les fluides et la circulation sanguine. Un bien-être décuplé grâce à la cryo associée à une séance d'hydrothérapie et de Miha Bodytech.

**Pour qui, précisément??**

Le centre est ouvert aux hommes et aux femmes quel que soit leur activité et leur âge. Nos clients ont de 30 à 80 ans. Il n'y a aucune contre-indication pour les séances d'ostéopathie. En revanche, la cryothérapie est interdite aux personnes souffrant de cardiopathie.

**Il existe différentes techniques de Cryothérapie, lesquelles proposez-vous ?**

Nous proposons 3 types de cryothérapie :

**J'AI TESTÉ LA CRYO CORPS ENTIER**

J'ai prévenu, je n'ai que 10 minutes, maximum 15' de disponibilité pour ma Cryo corps entier. Direction le vestiaire, je garde mes sous-vêtements, mes chaussettes, j'enfile le peignoir et des chaussons fourrés. C'est une première, j'opte pour la machine « Cryojet », qui m'englobe des pieds aux épaules. Je garde la tête à l'air libre, pour communiquer avec la thérapeute, Astrid. L'autre machine, la « Icequeen » englobe la totalité du corps, seul le visage filtre à l'extérieur. Ce

sera pour la prochaine fois ! Pour commencer, la prise de tension s'impose, une règle à chaque séance car si la cryo n'est pas dangereuse pour les personnes en bonne santé, elle est interdite aux malades cardiaques. Ma tension est bonne, c'est parti pour une séance de 3 minutes maxi, à moins 130° C. En sous-vêtement, chaussons et moufles, j'entre dans ce tube cylindrique vertical. Fermeture de la porte et Astrid règle la hauteur. En position debout, je suis emboîtée,

jusqu'aux épaules. La machine est lancée, Astrid est à mes côtés, elle me parle, le froid arrive progressivement par palier, j'ai suffisamment de place pour bouger les jambes, les bras. Déjà une minute, tout va bien, le froid sec commence à me chatouiller. Encore 30 secondes et je sors les mains. La température est de -130, très supportable. Astrid me donne le timing, je sens que mon corps lutte, je suis comme endolorie, les 2'30 sonnent pour moi, la fin du soin ! À ma demande,

Astrid ouvre la porte. En quelques secondes, je sens déjà un regain d'énergie et la température de mon corps remonte presque immédiatement. Le temps de me rhabiller et le timing est respecté ! C'est une première, mon appréhension a eu raison des 30 dernières secondes, la prochaine fois, je tiendrai trois minutes ! Les bienfaits : Un shoot de bien-être quasi instantané, un gain d'énergie immédiat et dans les jours qui ont suivi. Dans mon cas, que du positif !



« Ici notre devise est de « donner de la vie aux années et non pas des années à la vie » !

**LA BONNE ADRESSE**



À quelques pas de l'étoile ce centre « wellness » d'un genre nouveau propose des soins de remise en forme de pointe pour des hommes et femmes pressés, soucieux de prendre en main leur forme de demain.

**Au programme :** ostéopathie, cryothérapie, hydrothérapie, cryopolise et Miha Bodytech. Des soins uniques, entièrement naturels, dispensés dans un décor cocooning, élégamment décoré. On se sent comme à la maison dans cette ambiance nordique, façon « home sweet home » habillé de bois clair, de couleurs naturelles, de tapis moelleux, de douces fourrures et de murs végétaux. Un lieu propice au lâcher prise, même en quelques minutes. Les 7 cabines privées, éclairées à la lumière du jour sont décorées avec une même attention, détails soignés et zen attitude. Un vestiaire femme et un vestiaire homme préservent l'intimité de chacun. Les soins dispensés par des ostéopathes et des coachs professionnels, sont proposés à la carte, en cures ou en « parcours de santé » avec une prise en charge globale et personnalisée. Good performance, good life ou good look, toutes ces formules allient l'ostéopathie, les cryothérapies, les massages et le sport pour « donner de la vie aux années et non pas des années à la vie » !

**Good Regen**, 37 rue Jean Girardoux 75016 Paris. Ouvert du lundi au samedi Tel. 01 85 73 35 47 [www.goodregen.com](http://www.goodregen.com)

- **La cryothérapie corps entier :** Nous avons 2 machines ultra perfectionnées, qui fonctionnent à l'azote et dont la température affiche de -130 à -140° C. Pour un temps qui ne doit pas excéder les 2 à 3 minutes. Cette technique ne fait pas maigrir, elle booste les capacités de l'être humain en augmentant ses performances et en stabilisant ses émotions. Elle privilégie également un meilleur sommeil. C'est une machine vraiment extraordinaire

- **La Cryopolise :** qui est une méthode d'amincissement par un remodelage de silhouette. Nous travaillons par zone avec une technique de refroidissement et d'aspiration.

- **La Cryothérapie localisée** avec une machine à azote (-170° C) essentiellement utilisée pour des soins esthétiques et wellness. Une technique très efficace pour le visage. Croyez-moi, la cryothérapie est un rempart contre le vieillissement absolument fabuleux. Elle est la meilleure arme pour vivre longtemps dans un corps en pleine forme ! S.C