

## Respirer comme en montagne au cœur de Paris !

Qui n'a jamais ressenti les bienfaits d'un séjour à la montagne ? On respire mieux, on dort mieux, on gagne en énergie et sensation de bien-être. **Profiter du bon air des cimes, sans quitter Paris, c'est ce que propose SimAlti : 1<sup>er</sup> centre spécialisé en simulation d'altitude dédié au grand public.** Une technique jusque là réservée aux athlètes de haut niveau pour améliorer leur condition physique.

### Comment ça marche ?

SimAlti dispose de machines efficaces et performantes qui recréent les conditions rencontrées en altitude, à savoir la raréfaction de l'oxygène ou hypoxie. L'hypoxie pousse l'organisme à ajuster les différents mécanismes physiologiques impliqués dans la disponibilité et le transport de l'oxygène jusqu'aux cellules.

A l'inverse de l'oxygénothérapie, la simulation d'altitude dite aussi hypoxie normobare (sans modification de la pression atmosphérique) ne se substitue pas à un manque d'oxygène mais « oblige » l'organisme à plus de performance dans sa capacité à l'utiliser. Elle améliore le souffle et possède nombre d'autres vertus sur le plan forme et santé.

### A qui ça s'adresse ?

SimAlti propose 3 programmes personnalisables aux besoins de chacun :

- **Bien-être** : pour les personnes qui cherchent à booster leur capital énergie, évacuer le stress, chasser la fatigue ou retrouver un sommeil de qualité.
- **Performance** : pour les sportifs qui veulent augmenter leurs capacités d'endurance et de récupération, quelque soit leur niveau et leur discipline.
- **Ascension** : pour les trekkers de très haute montagne qui souhaitent tester leur réaction et s'acclimater à ces conditions extrêmes avant leur départ.

### Confort, hygiène et sécurité

SimAlti est équipé de matériel haut de gamme : l'AltiTrainer permet de simuler des altitudes pouvant atteindre 5500m au-dessus du niveau de la mer. La pratique est encadrée par un personnel qualifié. Un questionnaire de santé et de qualité de vie permet d'établir des protocoles personnalisés. En sont exclus : les personnes souffrant d'insuffisance cardiaque ou respiratoire, de cardiopathies et les femmes enceintes. Les clients disposent de masques de respiration individuels, soigneusement nettoyés après chaque séance. Tout est fait pour le repos et la relaxation : des fauteuils ultra confortables au répertoire musical selon son choix.

### Le centre

SimAlti vient de s'installer au cœur de Paris, à deux pas de Montparnasse : 4 Villa du Mont Tonnerre, Paris 15°. Il est ouvert du lundi au samedi sur rendez-vous.

1 séance d'une heure	70,00 €	Séance de présentation, questionnaire et essai de la machine.
6 séances d'une heure	380,00 €	Conseillé : 2 séances par semaine pendant 3 semaines
10 séances d'une heure	640,00 €	Conseillé : 2 séances par semaine pendant 3 semaines puis 1 séance par semaine pendant 4 semaines
1 séance d'une heure	70,00 €	Séance supplémentaire

Ouverture le 7 février 2011

Pour plus d'informations n'hésitez pas à contacter Joséphine Boulinguez, Directrice marketing et commerciale au 0680280855 ou par mail [josephine@simalti.com](mailto:josephine@simalti.com)