

L'Espace Ô

QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'**Espace Ô** est un espace associatif unique et tout à fait innovant en plein de cœur du quartier Saint Cyprien à Toulouse, comprenant une Bulle Sensorielle et un Sauna/Hammam privés.

Il a été rêvé et pensé pour apporter du Mieux-Être aux personnes "accompagnées" qu'elles soient en souffrance ou tout simplement "en chemin".

Cet espace qui propose des outils habituellement dits de "bien-être", leur donne ici un caractère de "complément de soins" tout à fait innovant dans un processus thérapeutique, préventif et/ou de Mieux-Être.

Il est ainsi dédié au retour vers soi, dans sa bulle de douceur et de chaleur, pour apprendre à se consacrer du temps et cheminer vers un lâcher-prise bienfaisant en toute intimité, dans une bulle protégée.

Selon nous, décider de s'occuper de soi en profondeur ET dans la régularité (nécessaire pour intégrer un processus) est LA voie juste pour être en bonne Santé.

Toute personne se reconnaissant dans la démarche est donc bienvenue dans notre belle Association Ma Bulle en Santé (loi 1901 à but non lucratif).

Afin de préserver le caractère intime de cet espace et pour pouvoir profiter des trésors de l'Espace Ô, il faut adhérer au projet de « La Bulle » c'est à dire : le comprendre, le respecter et s'engager à défendre ses valeurs.

L'Espace Ô est ainsi réservé en priorité aux adhérents de l'Association Ma Bulle en Santé qu'ils soient "accompagnés" ou futurs "accompagnés" (patients, clients, élèves), ou "accompagnants" (thérapeutes, praticiens, intervenants).

Pour défendre nos idées, nous avons concocté des "formules à petit prix" (et des créneaux de solidarité) pour rendre ces outils "accessibles" à TOUS et permettre à chacun un véritable engagement sur la régularité.

Notre Espace Ô est un espace associatif où chacun doit être **responsable et autonome**.

Notre fonctionnement repose sur la confiance, la responsabilité et également sur la base du **volontariat** afin de minimiser les coûts et donc la participation financière des adhérents.

Le bon fonctionnement de l'Espace Ô dépend de l'intervention bénévole des « **Bulles Essentielles** » (*accompagnants en charge de la gestion de l'Espace Ô*).

Nous vous remercierons donc d'accompagner cet effort « **en faisant votre part** » pour laisser systématiquement l'Espace Ô dans l'état de propreté dans lequel vous aimeriez le trouver !

Ce projet est une « utopie incarnée » pour prouver qu'un "autre mode de consommation" est possible : Une consommation raisonnée, respectueuse, reconnaissante, RESPONSABLE.

... Aidez-nous à ré-inventer Demain !

Notre « **Bulle Sensorielle** », unique à Toulouse, habituellement appelée "bassin de flottaison en isolation sensorielle" : c'est une pièce intime accueillant un bassin rond et spacieux juste idéalement chauffé à la température du corps et dans lequel vous vivrez une expérience extraordinaire en apesanteur : grâce au sel d'Epsom, vous flotterez sans aucun effort).

Vous vivrez ainsi une incroyable sensation de décompression physique (articulaire et musculaire) mais aussi mentale : il s'agit d'un outil thérapeutique majeur qui vous offrira un véritable « voyage intérieur » au cœur de vos sensations et de vous-même...

Hammam traditionnel en pierre naturelle de travertin : chaleur humide à 45°C

Sauna avec son poêle traditionnel aux pierres chaudes : chaleur sèche à 90°C

La réservation de l'espace **Sauna/Hammam** est semi-privative car vous serez maximum 2 personnes au même horaire. Vous aurez accès indifféremment au Sauna et/ou au Hammam mais vous serez toujours seul dans l'un ou dans l'autre, en alternance et sans vous gêner si vous le souhaitez.

COMBIEN ÇA COÛTE ?

Adhésion à l'Association : **10 €/an** (*soutien, engagement et assurance*).

A l'unité :

- Bulle Sensorielle : 50 € (*1h30 de rendez-vous pour 1h de flottaison*)
- Sauna Hammam : 25 € (*1h de rendez-vous*)

Formules ABONNÉS :

- Carte découverte : dite "Bubulle" : 100 € (*plus de détails sur notre site internet*)
- Carte de "10 baobabs" : 200 €
- Carte "à l'année" (24 baobabs) : 360 € (ou 30€/mois)

Avec des règles simples :

- 1 baobab = 1 Sauna Hammam / 2 baobabs = 1 Bulle Sensorielle
- A vous de choisir selon vos envies au fil des mois : Bulle Sensorielle et/ou Sauna Hammam
- Possibilité d'inviter un proche sur votre propre carte (*conditions dans la Charte*)
- Responsabilité et autonomie (*chacun sa serviette, chacun laisse propre pour le suivant...*)

PAIEMENT ET RÉSERVATION ?

Tout le cheminement est très bien décrit sur notre **Site Internet** (et avec les liens directs).

Pour votre **paiement**, il vous suffira de vous laisser guider sur Helloasso.com et de sélectionner :

- l'adhésion de 10€ à l'Association,
- une séance à l'unité OU la formule d'abonnement de votre choix,
- signer électroniquement notre Charte des adhérents avant de valider et régler.

Pour la **réservation**, ce sera sur le Doctolib du Centre Ma Bulle en Santé.

Vous devez sélectionner la spécialité « Autre » dans le menu déroulant.

Puis sélectionnez une séance découverte" (pour les nouveaux) ou "en autonomie" (pour les abonnés habitués) afin de nous permettre de gérer au mieux les disponibilités de nos « Bulles Essentielles » : accompagnants bénévoles, qui se rendront disponibles uniquement en cas de besoin.

Lisez très attentivement les **consignes essentielles** car vous ne serez pas forcément accueilli et guidé, même pour la première fois (selon la plage que vous aurez réservée et nos disponibilités).

Si vous souhaitez/préférez être accueilli, n'hésitez pas à nous appeler AVANT de réaliser votre réservation au 06 46 92 04 88 (numéro de l'Espace Ô).

Mais rassurez-vous, tout est pensé ici pour que vous soyez dans **la plus parfaite autonomie** : vous recevrez, dès la validation de votre première réservation pré-payée, une petite vidéo de présentation pour vous expliquer les consignes en images et pas à pas (et n'oubliez pas de consulter le « petit RECAP » de la Bulle Sensorielle).

Et surtout surtout : **n'oubliez pas vos serviettes !**

Enfin, sachez que vous pourrez suivre le décompte de vos "baobabs" sur votre accès personnel doctolib.com. Les réservations seront automatiquement décomptées de votre abonnement dans notre base de données (tout RDV non annulé 24 h à l'avance sera perdu).

A BIENTÔT DANS VOTRE BULLE...