



· · HØVÄ

WELLNESS

CRÉATEUR DE SAUNAS ET HAMMAMS

LA CHROMATHÉRAPIE
DANS UN SAUNA OU UN HAMMAM

HØVÄ WELLNESS

L'ART DU BIEN-ÊTRE, SIGNÉ HØVÄ

HØVÄ Wellness conçoit et réalise des saunas, hammams haut de gamme, pensés pour s'intégrer parfaitement à chaque environnement, privé ou professionnel.

Nous accompagnons nos clients de A à Z avec une approche clé en main : conseils, conception sur mesure, sélection de matériaux d'exception et installation par des partenaires experts.

Grâce à un réseau de fabricants reconnus et notre parfaite maîtrise des contraintes esthétiques et techniques, nous offrons des solutions élégantes, durables et parfaitement intégrées aux différents projets.

HØVÄ s'adresse aux particuliers exigeants comme aux établissements premium (hôtels, spas, clubs de sport...), ainsi qu'aux prescripteurs à la recherche d'un partenaire fiable et inspirant.

UN PROJET. UN LIEU. UNE SIGNATURE. HØVÄ.



UN SERVICE
EXCLUSIF



PARTICULIERS
& PROFESSIONNELS



DESIGN
& TECHNOLOGIE



ACCOMPAGNEMENT
DE A À Z...

Voici un tableau comparatif clair et synthétique des bienfaits selon les différentes couleurs utilisées :

| Couleur | Effets principaux | Bienfaits physiques | Bienfaits psychiques / émotionnels | Indications fréquentes |
|----------------------------|----------------------------|--|--|--|
| ● Rouge | Stimulante, réchauffante | Active la circulation sanguine, dynamise le métabolisme | Énergisante, lutte contre la fatigue, booste la motivation | Fatigue chronique, frilosité, hypotension |
| ● Orange | Tonifiante, revitalisante | Stimule la digestion, améliore la respiration | Optimisme, créativité, joie de vivre | Manque d'enthousiasme, troubles digestifs légers |
| ● Jaune | Équilibrante, détoxifiante | Stimule le foie et la vésicule biliaire, effet drainant | Clarté mentale, concentration, confiance en soi | Stress mental, troubles digestifs, baisse de moral |
| ● Vert | Apaisante, harmonisante | Effet anti-inflammatoire, soulage les douleurs musculaires | Calme l'anxiété, équilibre les émotions | Insomnie, stress, tension nerveuse |
| ● Bleu | Relaxante, rafraîchissante | Abaisse la pression artérielle, aide à la récupération | Favorise la sérénité, réduit l'agitation | Anxiété, troubles du sommeil, tensions musculaires |
| ● Violet | Spirituelle, purifiante | Soutient les fonctions immunitaires et endocriniennes | Favorise l'intuition, aide au lâcher-prise | Surmenage mental, besoin de recentrage |
| ● Blanc (lumière complète) | Régulatrice, équilibrante | Effet global d'harmonisation corporelle | Clarté intérieure, recentrage | Pour un usage quotidien ou en fin de séance |

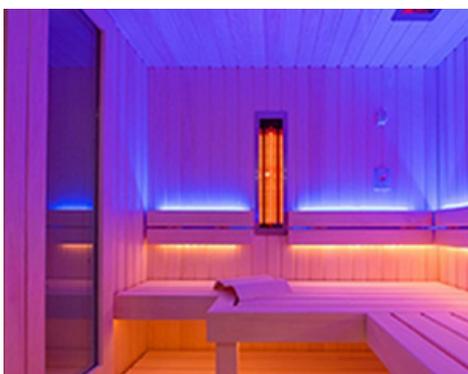
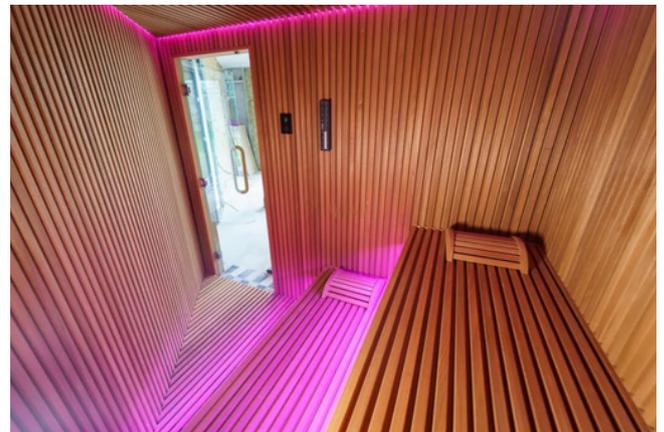
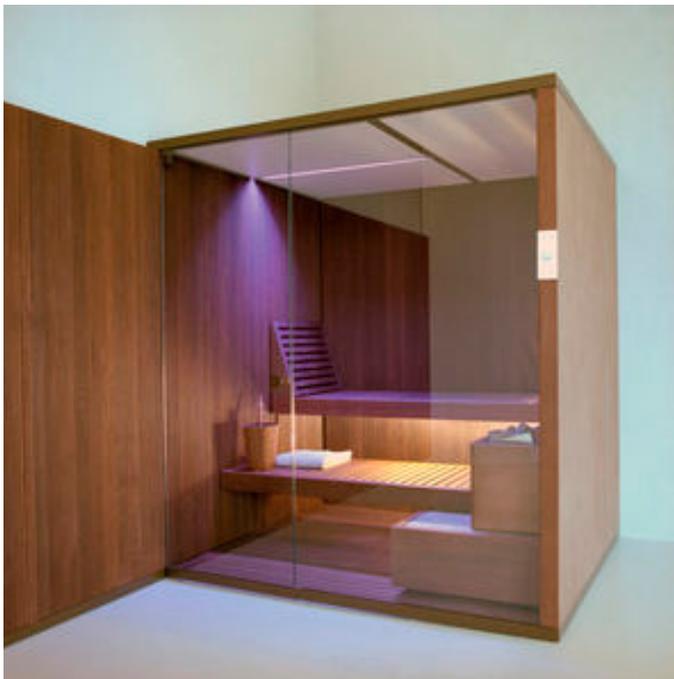
💡 CONSEILS D'UTILISATION :

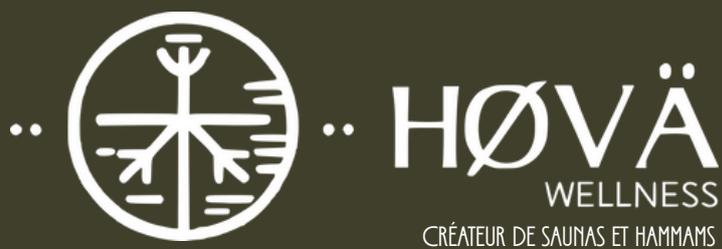
- Durée recommandée par couleur : 5 à 10 minutes.
- Séquences possibles : enchaînement progressif (ex. : vert → bleu → violet pour une détente profonde).
- Fréquence : 2 à 3 fois par semaine pour des effets durables.
- Combinaisons : certaines cabines permettent un mode "cycle de couleurs" ou "lumière adaptative" pour une expérience immersive.

⚠️ À retenir :

La chromothérapie n'est pas une médecine, mais un complément de bien-être.

Son efficacité repose en partie sur l'environnement, la réceptivité individuelle, et l'association à d'autres techniques (respiration, chaleur, relaxation, etc.).





SUIVEZ-VOUS :



www.hova-wellness.com

BIGANOS | FRANCE

06.35.27.28.35

matthias@hova-wellness.com