

LE MAGAZINE

SON
&
IMAGE

OVARIUM Oasis Sources de mieux-être

MICHEL LEROUX

Il est communément admis de considérer la musique comme étant une source de détente. Pour certains, elle procure un état de quiétude, pour d'autres elle suscite la libre expression d'émotions et nombreux sont ceux et celles qui l'associent à un sentiment d'évasion. La musique n'adoucît-elle pas les mœurs? Chose certaine, elle laisse peu de gens indifférent et lorsque combinée à des soins de mieux-être, elle contribue à créer un sentiment de plénitude dont il est difficile de se soustraire. Pour déjà avoir expérimenté des sessions de massothérapie et de bains flottants accompagnées de musique, et bien, la détente et le repos du corps et de l'esprit en résultant auront été pour moi une découverte pour ne pas dire une révélation. À la suggestion d'un collègue sensible aux bienfaits de ces sources de mieux-être, nous avons récemment eu l'opportunité de nous rendre dans l'un des centres réputés pour ces soins qui allie harmonieusement la musique à ses activités. Nous vous présentons Ovarium, un lieu où la technologie du son et de l'image s'arrime merveilleusement bien aux soins du corps et de l'esprit.

Ovarium est une oasis en milieu urbain voué au repos total de l'esprit et du corps. Dans un environnement à la fois bien conçu et apaisant, privilégiant les matières nobles, les essences naturelles, la douceur des végétaux et la musique, Ovarium accueille celles et ceux qui ont en commun le désir de se ressourcer, de s'allouer du temps pour accroître la sensation de mieux-être.

MISSION

La mission d'Ovarium est de promouvoir les toutes dernières techniques et technologies de détente et d'évolution personnelle en offrant un espace voué à la relaxation à l'aide le bain flottant, de massothérapie, du Pulsar et de musique.

Le mot Ova était la marque de commerce d'un fabricant de bains flottants dans les années 1980. Ils ont choisi ce nom qui est la racine grecque du mot «œuf». Dans le mot «Ovarium», on retrouve la même évocation faisant référence à la forme ovoïde des bains flottants.

ORIGINES

Persuadé qu'une véritable évolution commence avant tout par un changement intérieur, Bernard Meloche, fondateur et maître d'œuvre de Ovarium s'est engagé dans une quête qui l'a conduit de découvertes en révélations...

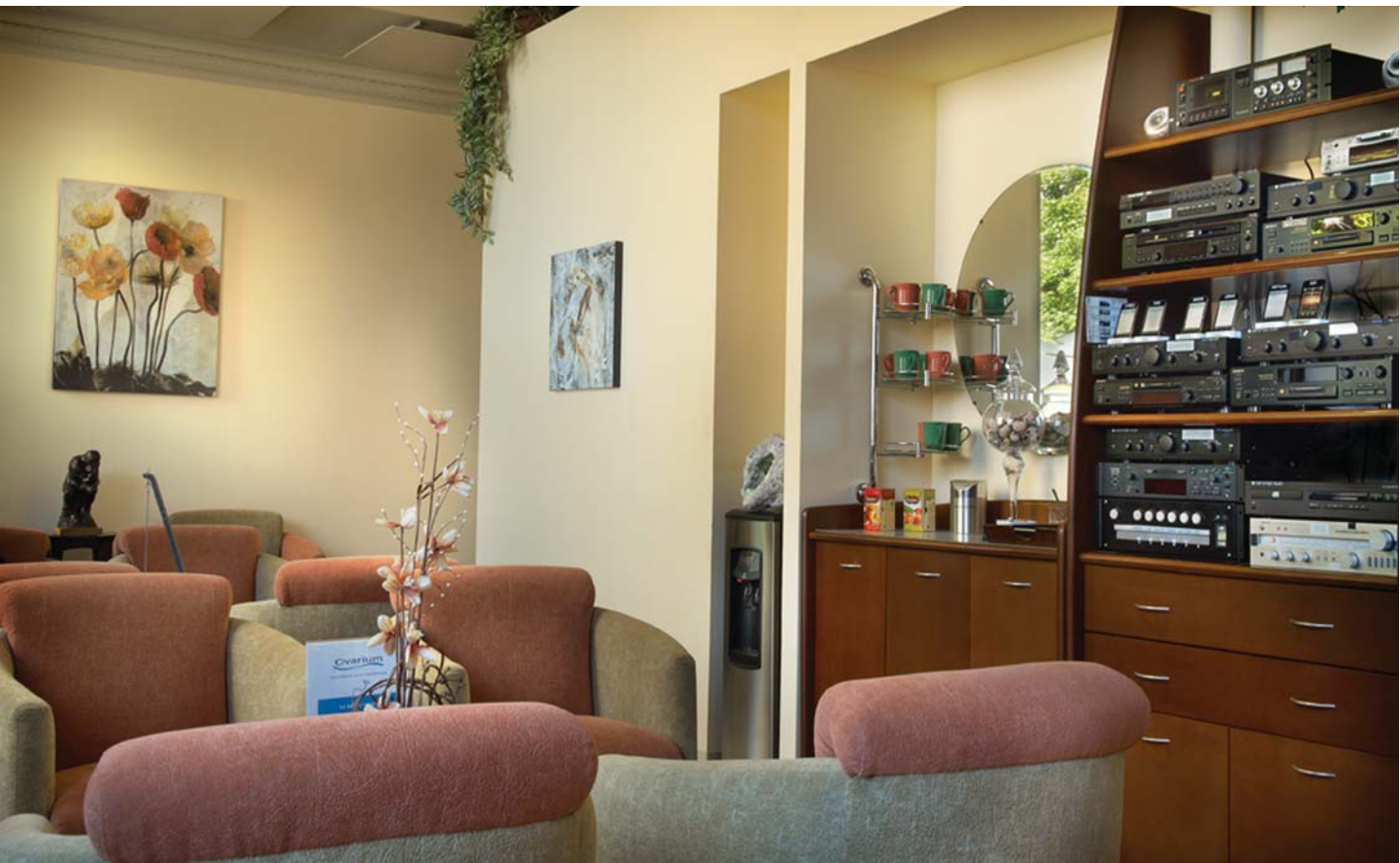
Inspiré par la lecture du livre d'Alvin Toffler *Le choc du futur* (1970), prédisant que les bouleversements au cœur de nos vies seraient de plus en plus rapides, il a aussitôt

cherché à découvrir un moyen d'assimiler ce nouveau rythme de vie inévitable et non à le subir.

Au début des années 80, il découvre les bains flottants, une toute nouvelle technique permettant d'atteindre rapidement un état de profonde relaxation et d'entrer en contact avec soi et avec son espace intérieur.

À la suite de cette découverte, il crée en 1982 Ovarium, le premier centre de bains flottants à Montréal. D'abord situé sur la rue St-Denis, près de la rue Sherbrooke, et ensuite, pendant 15 ans, sur l'avenue du Parc. Depuis mars 2000, Ovarium s'est installé dans un superbe bâtiment centenaire qui abritait l'ancienne Banque Laurentienne, à l'angle des rues Beaubien et Saint-Denis à Montréal. La nouvelle vocation de ce édifice lui a attribué d'être lauréat en 2000 d'une distinction de Patrimoine architectural Montréal et d'Héritage Montréal. Le centre comprend six salles de bains flottants, onze salles de massothérapie et quatre zones Pulsar munies de panneaux et de cloisons acoustiques. Ovarium s'est aussi mérité la distinction du SPA Select/Concept Spa de l'année Sélect 2007 sous la gouverne des Nouvelles Esthétiques Canada & SPA.

Au fil des années, Bernard Meloche a eu la chance de rencontrer à cinq reprises le Dr John C. Lilly, neurophysiologiste et inventeur des bains flottants; plus particulièrement, à l'occasion d'un atelier auquel le Dr. Lilly était présentateur vedette à l'Institut Esalen, en Californie. Ce contact d'Esalen fut pour Bernard Meloche à l'origine d'une véritable vision: la synergie unique entre les meilleurs techniques de massothérapie et des séances de



bains flottants. À partir de ce moment, cette heureuse combinaison est devenue l'image de marque d'Ovarium.

HAVRE DE PAIX

Chacun des six bains flottants est dans sa salle individuelle privée avec sa propre douche. Ils se présentent comme des structures en forme d'œuf géant. Ils sont remplis d'une solution lourde composée moitié d'eau et moitié de sel Epsom (sulfate de magnésium) reconnu pour ses vertus thérapeutiques et apaisantes. L'isolation sensorielle, la sensation d'apesanteur, la température et l'éclairage contrôlé, sont accompagnées de programmes et de séquences de musique. Les effets du sel Epsom sur la santé favorisent une meilleure circulation sanguine, une amélioration des fonctions cardiaques et respiratoires et la détoxification des cellules. Par sa propension à faire flotter, la solution saturée de sel Epsom de ces bains flottants annule la pression au niveau des articulations et des muscles. Le fait de flotter durant une heure sans effort ni

À même un décor harmonieux et apaisant, les divans profonds et confortables, l'aquarium, les hauts plafonds dont certains ont plus de quinze pieds, les boiseries, les plantes et la musique, autant d'éléments qui aident à créer une ambiance propice à la détente et à la relaxation. Le centre Ovarium fait état des toutes dernières techniques et technologies de détente, dont le Pulsar.

L'EXPÉRIENCE PULSAR

Au cours des années 40, le chercheur Gray Walter a découvert qu'une personne témoin d'une pulsation lumineuse d'une certaine fréquence voyait l'activité de ses ondes cérébrales se synchroniser à cette nouvelle pulsation (un phénomène appelé entraînement photique). Depuis cette découverte, plusieurs chercheurs se sont penchés sur la question et des appareils de pulsations lumineuses et auditives ont été inventés dont le Pulsar pour développer l'exploration et l'entraînement des ondes cérébrales. Le Pulsar est bien connu en astronomie. Il s'agit d'étoiles à



contrainte, dans une eau à température régulée comprenant plus de 2000 tasses de sel d'Epsom équivaut à trois heures de sommeil selon certain et plus selon d'autres. Confortablement allongé dans un habitacle en forme d'œuf, le corps s'affranchit de la pesanteur et laisse monter du plus profond de soi-même une pure sensation de relaxation.

Le bain flottant peut engendrer des effets bénéfiques durables, dont une relaxation profonde, l'harmonisation des deux hémisphères cérébraux et une meilleure régulation du sommeil. Par le fait même, on se sent plus léger, créatif, en contrôle de ses émotions et stimulé par une concentration et une créativité accrues.

neutrons tournant très vite sur elle-mêmes. Tel un phare, elles émettent périodiquement de puissants faisceaux de rayonnement électromagnétiques sous la forme de pulsations régulières. La technique du Pulsar employée chez Ovarium, aussi appelée «Mind Machine», est une expérience particulière alliant sons et lumières qui libère du stress entraînant ainsi un état de profonde relaxation. C'est une façon de se détendre grâce à l'entraînement photique. Cela consiste à attirer l'attention des nombreux neurones du cerveau réagissant à la lumière et aux sons et à les entraîner à adopter le rythme associé à la détente profonde et le maintenir. Le système Pulsar consiste en une paire de lunettes munies de diodes électrolumines-



centes (DEL) et d'écouteurs stéréophoniques. Par le biais des rythmes qu'elle engendre, l'émission combinée du son et de la lumière induit des fréquences conduisant vers l'état d'esprit lié aux séquences des rythmes qui ont été programmés pour chaque séance. Les bienfaits sont nombreux auprès des individus, dont ceux souffrant d'insomnie, d'acouphènes, de migraines et d'hyperactivité. Les lumières utilisées dans les lunettes sont des diodes électroluminescentes (DEL) qui sont très sécuritaires et d'une intensité moindre que celle d'une ampoule régulière. Il est recommandé durant la séance Pulsar de garder les yeux fermés pour maintenir un état de relaxation profonde. L'intensité lumineuse peut être graduée selon les préférences du participant.

Nous tenons à remercier Bernard et Vincent Meloche de Ovarium pour leur accueil et leur disponibilité.

ÉQUIPEMENTS

- Cambridge Audio A300
- Cambridge Audio CD4
- Harman Kardon intégré
- Yamaha HDD-CD Recorder
- Anthem PVA2

- NAD intégré C320 BEE
- TEAC station iPod
- Apple iPod
- Beosystem 2500
- Beyer Dynamic écouteurs
- Martin Logan CLS enceintes électroacoustiques
- Boston enceintes acoustiques
- Canton enceintes acoustiques
- Bis Audio - câbles de liaison RCA Classic

