



*L'espace sieste SIXTA,  
un endroit unique à Toulouse !*

# SIXTA, la sieste à la carte

Bienvenue !

SIXTA signifie sieste en latin, à savoir « la 6<sup>ème</sup> heure du jour », moment précis où votre corps et votre esprit demandent une mise en pause.

Chez SIXTA, vous pouvez profiter d'un espace privatif de repos pour une durée de 25 min.

Ce cocon créé sur mesure, en partenariat avec Nap&Up, startup Française démocratisant la sieste en entreprise, vous apportera sérénité et calme, et rechargera vos batteries pour le reste de la journée.

Maintenant, laissez-vous porter...



## 4 formules au choix pour 25 minutes de repos :

- La sieste classique 6€
- La sieste musicale 8€
- La sieste du fakir 10€
- La sieste hypnotique 12€

Possibilité de réserver son créneau à l'avance.





## La sieste classique

Un temps calme juste pour vous, sans superflus.  
Réduisez votre anxiété et votre stress naturellement.  
Accordez-vous ce moment...

### Matériel :

- Bouchons d'oreilles
- Casque insonorisé
- Plaid, oreiller
- Masque de sommeil

## La sieste musicale

Un moment hors du temps, porté par une musique douce ou des sons conçus spécifiquement pour la relaxation.

### Matériel :

- Casque audio avec univers musical au choix
- Plaid, oreiller
- Masque de sommeil

## La sieste du fakir

Une sieste pour les personnes souhaitant soulager leur dos.  
Découvrez ce tapis de qualité et ses 5525 points d'acupression.  
Libérez l'endorphine qui est en vous !

### Matériel :

- Tapis « Champs de fleurs »
- Bouchons d'oreilles
- Casque insonorisé
- Plaid, oreiller

## La sieste hypnotique

Une sieste unique et une expérience incroyable !  
Découvrez Kasina, appareil d'autohypnose spécialement créé pour vous aider à lâcher prise. (Ne convient pas aux personnes souffrant d'épilepsie)

### Matériel :

- Kasina (casque, lunettes, sons, musiques guidées, méditations...)
- Plaid, oreiller

## La sieste

- Réduit le stress
- Améliore la mémoire et la concentration
- Libère la créativité
- Besoins physiologiques remplis

**[www.sixta-toulouse.fr](http://www.sixta-toulouse.fr)**  
[contact@sixta-toulouse.fr](mailto:contact@sixta-toulouse.fr)



**sixta.toulouse**





*The sleeping area SIXTA  
is a unique place in Toulouse !*



# SIXTA, "a la carte" siesta

Welcome to sixta!

SIXTA literally means "siesta" in Latin, the sixth hour of the day, this precise moment when your body and brain crave for a rest.

At SIXTA, you can enjoy a private space to rest for 25 minutes. This cocoon has been tailor-made together with NAP&UP, a French start-up, to create a peaceful and serene atmosphere to recharge your batteries for the rest of the day.

Now, just let it go...



## 4 different ways to rest for 25 minutes :

- The Classic siesta 6€
- The Musical siesta 8€
- The Hypnotic siesta 10€
- The Hypnotic siesta 12€

Advance booking is possible.



## The classic Siesta

Treat yourself to this calming and soothing experience which will get rid of all the stress and anxiety in your body.

### Equipment :

- Ear plugs
- A soundproof headset
- A blanket & a pillow
- A blindfold

## The musical Siesta

Treat yourself to this calming and soothing experience with sounds and music released specifically to unwind and allow your body to relax.

### Equipment :

- A headset with a wide range of sound or music
- A blanket & a pillow
- A blindfold

## The fakir Siesta

If you have any back problems, you will love acupressure mat. The 5525 acupressure points will help release the endorphin throughout your body.

### Equipment :

- An acupressure mat
- A blanket & a pillow
- A soundproof headset
- A blindfold

## The hypnotic Siesta

If you are looking for an amazing experience, try the Kasina headset. A combination of lights and sounds will stimulate your senses facilitating your relaxation. (Not suitable for people suffering from epilepsy)

### Equipment :

- A kasina headset (electronic blindfold, sounds, lights...)
- A blanket & a pillow

## A nap

- Reduces the stress
- Has benefits for the memory and improve concentration
- Helps creativity to be developed
- Fulfills physiological needs

**[www.sixta-toulouse.fr](http://www.sixta-toulouse.fr)**  
[contact@sixta-toulouse.fr](mailto:contact@sixta-toulouse.fr)



**sixta.toulouse**

