

LE SAUNA



Chaleur, détente, nettoyage en profondeur, le sauna a de nombreux bienfaits et vise avant tout à se faire du bien, rituel beauté autant que bien-être, il se pratique dans l'idéal en observant quelques règles de façon à en maximiser les effets.

La température d'un sauna est très élevée (env. 70°C), cela peut occasionner des effets négatifs alors :

- Sachez écouter votre corps. Ne forcez pas vos limites et arrêtez la séance au moindre signe de malaise !
- Pour les débutants : Il est plus confortable de se placer sur les banquettes les plus basses (il fait plus chaud en haut)
- Respectez bien les phases alternatives : Sauna - Bain froid - Hydratation - Repos

Le but est de garder une température interne de 37°C, d'où le processus sudation/rafraîchissement.

Déconseillé aux personnes souffrant de troubles circulatoires, de couperose et de maladies de peau susceptibles d'être aggravées par la chaleur.

A éviter également en cas d'état grippal, d'hypertension, d'hypotension, de problèmes de cœur ou d'épilepsie ainsi que déconseillé aux femmes enceintes.

1

ALLUME LA LUMIERE

Allume la lumière dans le sauna à l'aide de l'interrupteur à droite de celui-ci.

2

PRECHAUFFAGE DU SAUNA

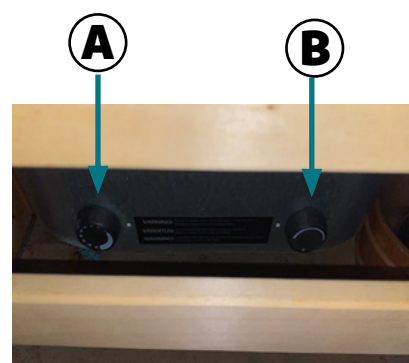
Entre dans le sauna...

Sur la partie basse du réchaud, tu trouveras 2 boutons rotatifs :

1 pour le temps **(A)**, l'autre pour la température **(B)**.

Règle le bouton **A** à 2/3h

Règle le bouton **B** à la température maximale (pour optimiser le temps de chauffe)



Referme la porte !

Température Optimale : 70°C
Temps de pré-chauffage : env. 30min

3

PROFITE DU SAUNA

#1. Pose ta serviette sur le banc

#2. Baisse la Température de moitié à l'aide du bouton **B**

#3. Profite de l'instant !

Veille à retourner le sablier au début de ta séance pour ne pas dépasser le temps maximum conseillé : 15min.



*Ne touche le réchaud lors de ton moment de détente...c'est très chaud !

4

EXTINCTION

Après utilisation du sauna :

#1. Eteins-le en tournant à 0h le bouton rotatif **A**

#2 Baisse le bouton température **B** au minimum

#3. Vide la baignoire d'eau froide

#4. Passe le racleau pour évacuer l'eau au sol

A SAVOIR !!!



Le serviette est obligatoire dans le sauna pour des questions d'hygiène



Lave-toi avant l'utilisation du sauna



Pour plus de confort, verse une louche d'eau sur les pierres volcaniques afin d'humidifier légèrement la cabine.



N'utilise aucune huile dans le sauna tu risquerais de te brûler la peau et de le salir par la même occasion



N'oublie pas de t'hydrater !



LA BAIGNOIRE d'eau froide : Afin de refermer tes pores, une petite baignoire d'eau froide est à disposition.

Remplis-la avant utilisation du hammam/sauna (n'oublie pas de fermer le robinet, il faut environ 12min pour la remplir)...

Tu peux également Piquer une tête directement dans la piscine !



Mets-toi de la musique pour un maximum de détente.

Une chaîne hifi est à disposition à l'entrée du spa.

Tu peux mettre ta propre musique sur ton téléphone ou laisser tourner le CD.

Bonne Détente !