

REGOLE PER UN CORRETTO USO DELLA SAUNA

Tempo: per godersi al meglio i benefici della sauna sono necessarie almeno due ore e la giusta predisposizione! Sauna e fretta non vanno d'accordo.

Occorrente: accappatoio, asciugamano grande e ciabatte (è vietato entrare in sauna e bagno turco con le ciabatte)

Regole da rispettare: nelle saune evitare il contatto diretto con il legno, sedersi e sdraiarsi sul proprio asciugamano. Vietato l'uso del cellulare. Entrare e uscire velocemente per non disperdere calore.

CONSIGLI:

Preparazione alla sauna: Fare doccia tiepida e asciugarsi prima di entrare in sauna;

Alimentazione: l'intervallo tra la sauna e l'ultimo pasto principale dovrebbe essere di almeno un'ora. In nessun caso dovete entrare in sauna affamati.

(USO DEL COSTUME FACOLTATIVO)

Entrare in sauna nudi: è consigliato entrare in sauna nudi per permettere al calore di penetrare liberamente nella pelle ed evitare che il sudore si depositi sul corpo, e per un maggior benessere. Si può gestire la propria nudità con l'asciugamano.

Chiacchiere in sauna: Durante la sauna e il rilassamento sarebbe meglio non chiacchierare (o parlare a bassa voce) perché da una parte, si affatica la circolazione e dall'altra si disturbano gli altri ospiti;

Tempi e cicli consigliati:

Biosauna: permanenza di 8-15 minuti, rinfrescarsi e rilassarsi.

Bagno Turco: permanenza di 10-15 minuti, rinfrescarsi e rilassarsi.

Sauna Finlandese: permanenza dagli 8 ai 15 minuti, rinfrescarsi e rilassarsi.

Rinfrescarsi: in doccia o ancora meglio in tinozza, lago o biopiscina (dentro e fuori dall'acqua rapidi a seconda della temperatura), poi da 1 a 5 minuti rilassarsi sul pontile o sdraio all'esterno all'aria aperta, fino a quando non incominciate a sentire il primo freddo, quindi rientrare al coperto.

Rilassamento: asciugarsi, mettersi in accappatoio, sdraiarsi per 15-20 minuti sugli appositi sdrai, coprirsi se si sente freddo.

ORARI DI APERTURA

- Mercoledì e Venerdì dalle ore 17.00

- Sabato e Domenica dalle ore 15.00

