



## **Uno spazio dedicato al relax e al benessere del corpo e della mente.**

Le temperature calde ti aiuteranno a sciogliere le tensioni muscolari. Staccati dalla frenesia quotidiana!

Lo sapevi che la sauna è un ottimo modo per rilassarsi, ridurre lo stress e migliorare la qualità del sonno? La nostra Private Sauna in legno di cirmolo asciato a mano, ti travolge con il suo profumo influenzando in modo positivo il benessere generale, con un impatto positivo sulla salute!

### **Consigli per un corretto utilizzo della sauna**

Vietato l'accesso a chi soffre di problemi cardiaci o circolatori, pressione troppo alta o troppo bassa o a chi ha un'influenza in corso.

Prima di entrare fare una doccia calda.

Non dimenticare di idratarti pre-trattamento - bere dell'acqua o una tisana prima della sauna ti aiuterà. Suderai parecchio e ti disidraterai.  
Più assumerai liquidi e più favorirai il processo di sudorazione.

Vietato indossare il costume da bagno - necessiterai solo di due teli. Uno per avvolgerti e uno da stendere sulla panca dove ti siederai o sdraierai.

Prima seduta - regola la clessidra all'interno della cabina, 10/15 minuti.

Doccia gelata

Rilassati - avvolgiti nell'accappatoio e stenditi per almeno 15 minuti, sorseggiando una tisana calda.

Seconda seduta - aumenta leggermente il tempo a 15/20 minuti. Se lo gradisci getta acqua sulla stufa, in modo da rendere l'aria meno secca e aiutare la sudorazione.

Doccia gelata

Rilassati - avvolgiti nell'accappatoio e stenditi per almeno 15 minuti, sorseggiando una tisana calda. Se ti addormenti, il corpo al risveglio sarà ancora più rigenerato.

Il prezzo è di 25 € a persona.