

La sauna

Uno spazio di silenzio e purificazione. Il calore secco della Sauna procura una traspirazione intensa e immediata con l'eliminazione di tossine accumulate nei tessuti. Un momento di rigenerazione ancora più efficace se integrato con trattamenti e attività fisiche.

Che cosa è la Sauna - L'origine della sauna si perde nella notte dei tempi. La sua nascita è associata a riti purificatori comuni a molte antiche tradizioni sciamaniche e religiose.

I suoi benefici - La Sauna possiede capacità di rilassamento e di disintossicazione ed ha influssi positivi su tutto l'organismo. E' molto efficace per scaricare la tensione nervosa. La pelle si depura e con la sudorazione si eliminano acidi e tossine. Il sistema neurovegetativo viene stimolato migliorando il metabolismo generale. L'arte di saper trarre il massimo beneficio dalla Sauna consiste nel saper regolare la permanenza nell'ambiente Sauna in funzione del proprio stato psichico e fisico del momento. E' impossibile stabilire una regola universale per tutti coloro che desiderano utilizzare la Sauna, avendo tutti i soggetti un preciso e distinto grado di benessere. Questa è un'arte che si acquista con il tempo e l'abitudine e, in massima, dipende dalla buona conoscenza che si ha di se stessi.

Norme e regolamento della sauna

Norme comportamentali

Per accedere alla sauna è necessario firmare un'autocertificazione di sana e robusta costituzione, è invece obbligatorio, per persone con problemi di salute pregressi, presentare un certificato medico.

E' obbligatorio indossare il costume da bagno e indossare l'accappatoio negli spostamenti dallo spogliatoio allo spazio sauna.

Norme igieniche

Prima di entrare in sauna è obbligatorio farsi la doccia

In sauna è necessaria una salvietta su cui sedersi.

Nel lettino relax utilizzare un proprio asciugamano su cui distendersi.

Utilizzare le ciabatte in tutti gli spostamenti ma non all'interno della sauna.