

RECOMMANDATIONS DESTINÉES AUX CLIENTS DES SOINS/SAUNA

Des séances de sauna régulières renforcent vos capacités de résistance, protègent contre le refroidissement et exercent un impact positif sur le système neurovégétatif. La chaleur dilate les vaisseaux sanguins et facilite la circulation. Au maximum trois bains, trois séances de sauna et deux projections d'eau avec une heure de pause sont recommandés.

1	Se doucher/nettoyage	5 Min	9	Marcher à l'air libre	5 Min
2	Se sécher	2 Min	10	Douche froide, bain Kneipp froid, 30 min de repos, 2. Séances de sauna avec projections d'eau (gommage au sel, miel ou eucalyptus), marcher à l'air libre, prendre une douche froide, prendre un bain Kneipp froid	
3	Bain de pieds chaud jusqu'aux chevilles	5 Min	11	Boire 0,5 l, repas léger	
4	Bain bouillonnant	10 Min	12	S'envelopper dans un drap	Pause
5	Chaud/Froid, bassin d'eau de source, douche froide (bains arabes), 1 min chaud, douche de 20 sec, recommencer 3x	10 Min	13	Application SPA avec séance de repos	
6	1 verres d'eau thermale		14	Solarium	
7	Pause	15 Min	15	Autre séance de sauna suivie d'une séance froide et de repos	
8	1. Séance de sauna ou bain de vapeur	10 Min			

RDC



ES

