



Gîte meublé

Règles d'usage du sauna

1. J'allume le sauna 40' avant le premier round.
2. Je m'assieds et pose mes pieds sur la serviette. Aucune partie de mon corps n'est en contact direct avec le bois. Pas de sueur sur le bois.
3. Je me réhydrate avant et après les rounds, en buvant de l'eau. **Pas d'alcool au sauna.**

RECOMMANDATIONS

Je prends une douche tiède, puis je me sèche.

PREMIER ROUND

Une quinzaine de minutes, à la température souhaitée, et selon mes sensations.

Prendre l'air, puis se rincer sous la douche, froide de préférence.

PHASE DE REPOS

Sieste, marche à l'extérieur, pieds nus, moment de détente – lecture, musique douce, méditation...

SECOND ROUND

Une quinzaine de minutes, à la température souhaitée, et selon mes sensations. Prendre l'air, puis se rincer sous la douche, froide de préférence.

PHASE DE REPOS

Sieste, marche à l'extérieur, pieds nus, moment de détente – lecture, musique douce, méditation...

TROISIÈME ROUND

Une quinzaine de minutes, à la température souhaitée, et selon mes sensations et l'envie.

Prendre l'air, puis se savonner sous la douche, froide ou tiède.

Profiter de ce moment de purification et de détente, dans le calme. **Écouter ses sensations, ne jamais forcer !**

