



Per il massimo piacere ed un corretto utilizzo della sauna invitiamo i nostri ospiti a osservare le seguenti istruzioni:

1. La sauna va frequentata nuda. Vi preghiamo di non indossare il costume da bagno quando entrate in sauna.
2. Evitate d'utilizzare la sauna se affamati o a stomaco pieno.
3. Prima dell'utilizzo della sauna è importante farsi la doccia e che il corpo sia asciugato perfettamente prima dell'utilizzo della cabina.
4. Accedete alla sauna a corpo riscaldato: iniziando prima con pediluvio caldo favorirete e stimolerete la sudorazione.
5. Utilizzate la cabina per un periodo da 10 – 15 minuti secondo il vostro benessere personale e la vostra condizione fisica.
6. Provvedete a rinfrescarvi sufficientemente dopo la sauna: iniziate con getti freddi localizzati prima su braccia e gambe proseguendo poi su schiena e torso (dalle estremità verso il cuore) e finite con la testa.
7. Dopo esservi rinfrescati e prima della fase di riposo consigliamo di riscaldare i piedi fino alle caviglie con un getto di acqua tiepida.
8. Riposatevi sufficientemente utilizzando il soffice accappatoio: il ciclo di riposo dovrebbe durare almeno 30 minuti.
9. Ripetete l'utilizzo della sauna nel rispetto di ogni fase (riscaldamento, rinfrescamento, riposo) fino a un massimo di 3 volte!
10. Per un corretto utilizzo della sauna rivolgetevi al nostro team: saremo lieti di informarvi sugli effetti e le controindicazioni della sauna e sui nostri trattamenti.
11. La sauna è un luogo di riposo e pace, nell'intera area va quindi rispettata la massima quiete!

P.S.: Se desiderate fare massaggi o trattamenti Vi preghiamo di rivolgervi direttamente alla Reception della Beauty.