

SAUNA & HAMMAM

AVANT TOUTE SÉANCE DE SAUNA I HAMMAM VEILLER PRENDRE CONNAISSANCE DES CONTRE-INDICATIONS, BIENFAITS ET CONDITIONS D'UTILISATION. **LES CONTRE-INDICATIONS, BIENFAITS ET CONDITIONS D'UTILISATION SERONT RÉPUTÉS CONNUS ET ACCEPTÉS PAR TOUS LES UTILISATEURS DE L'ESPACE SPA.**

SAUNA

BIENFAITS

Détente et bien-être.
Renforce les défenses naturelles (stress et infections).
Dynamise le système circulatoire et exerce une action tonifiante sur la peau.
Améliore la fonction respiratoire : notamment en cas d'asthme et de bronchite chronique.
Soulage douleurs articulaires (rhumatismes inflammatoires : arthrose, polyarthrite rhumatoïde), les tensions musculaires et la fibromyalgie.
Diminue certaines affections dermatologiques (psoriasis).

CONTRE INDICATIONS

L'angor instable, l'infarctus du myocarde récent, le rétrécissement aortique sévère et toute maladie coronaire et la nécrose myocardique.
Toutes les pathologies lourdes (cancer, suites immédiates d'un infarctus du myocarde).
Les infections aiguës (grippe ou bronchite).
La prise de certains médicaments juste avant d'entrer dans le sauna (notamment hypertenseurs) ou juste après le repas
L'eczéma et les dermatites autopiques.

HAMMAM

BIENFAITS

Détente et bien-être, torpeur bénéfique au sommeil.
Nettoyage de la peau, élimination des toxines et bactéries présentes sur la peau.
Décongestionne les sinus et améliore la respiration.
Soulage douleurs musculaires et tensions.
En alternance avec une douche fraîche : améliore la circulation sanguine.

CONTRE INDICATIONS

Grossesse.
Maladies cardiaques et respiratoires.
Toutes les pathologies lourdes (cancer, suites immédiates d'un infarctus du myocarde).
Les infections aiguës (fièvre, grippe ou bronchite).
Toutes les affections cutanées, mycoses ou tendances mycosiques.
Après le repas.

SI VOUS N'ÊTES PAS SÛR DE POUVOIR PRATIQUER LE SAUNA OU LE HAMMAM, **VEILLER CONSULTER VOTRE MÉDECIN TRAITANT.**
CHOISISSEZ L'UN OU L'AUTRE CAR IL N'EST PAS RECOMMANDÉ DE FAIRE LES DEUX LORS D'UNE MÊME SÉANCE.
DANS TOUS LES CAS, **RESTEZ À L'ÉCOUTE DE VOTRE CORPS** : SORTEZ EN CAS DE RÉACTION INQUIÉTANTE OU DÉSAGRÉABLE.

CONDITIONS D'UTILISATION

SAUNA



Préparation : Venir au Spa propre et douché avec maillot.
Sauna : Allongé sur une serviette (8-12 min)
Marche à l'air libre + Application d'eau froide (douche extérieure en maillot) (8-12 min). Séchage.
Temps de relaxation : transats ou fauteuils "relax" (10 min.)

HAMMAM

Préparation : Venir au Spa propre et douché avec maillot.
Hammam : En maillot (10-15 min). Evitez les allers-retours.
En option : Application d'eau froide (douche extérieure) (5 min). Séchage vigoureux.
Temps de relaxation : transats ou fauteuils "relax" (10 min)

VEUILLEZ RESPECTER LE **SILENCE** DU SPA PENDANT LA SÉANCE DE SAUNA I HAMMAM.

VEUILLEZ À BIEN **MAINTENIR LA PORTE DU SAUNA OU HAMMAM FERMÉE** PENDANT ET APRÈS SON UTILISATION.
À L'ISSUE DE LA SÉANCE, NOUS VOUS INVITONS À **LAISSER LE SPA ET LA SALLE DE DOUCHE EN PARFAIT ÉTAT** (SOL SEC, SERVIETTES SALES DANS LE PANIER À LINGE).

TOUTE PRESTATION DE **NETTOYAGE** QUI S'AVÉRERAIT NECESSAIRE SUITE A VOTRE SÉANCE VOUS SERA **FACTURÉE**.
NOUS VOUS REMERCIONS POUR VOTRE ATTENTION ET LE RESPECT DES CONSIGNES.