

## TARIFS SAUNA

1 PERSONNE [1 heure]	12 €
2 PERSONNES [1 heure]	20 €

**Horaires d'ouverture du sauna :**  
entre 17h et 19h  
(réservation au moins 2h avant)

# COMMENT PRENDRE UN BAIN DE SAUNA

## PRECAUTIONS IMPORTANTES

N'utilisez pas la cabine si vous êtes sous l'influence de l'alcool ou si vous prenez un repas copieux. N'utilisez pas la cabine sans avis médical préalable si vous êtes :

- **enceinte**
- **sujet à des troubles cardiaques ou à des problèmes de tension artérielle**
- **diabétique ou souffrant de rétention excessive de liquide**
- **sujet à un problème de peau pouvant être aggravé par la chaleur**

Si vous souffrez d'une quelconque affection, vous devez vous assurer que l'utilisation du sauna est sans danger pour votre santé.

Enlevez tout bijou et objet métallique avant de pénétrer dans le sauna. Leur température augmentant sous l'effet de la chaleur, ils pourraient vous brûler la peau. Ne touchez jamais les roches placées sur le poêle. Attention à ne laisser aucun objet en tissu ou matériel inflammable près des roches ; ils pourraient s'enflammer.

Ne laissez pas vos enfants seuls dans la cabine ; accompagnez les.

NOTE : Lire attentivement les instructions d'utilisation du poêle si vous utilisez la cabine pour la première fois.

## AERATION

Pour être agréable et sain, le sauna doit être bien aéré. Nous vous conseillons de fermer les aérations pendant le temps de préchauffage ; par contre il est important de les laisser ouvertes pendant la séance.

## PREMIERES UTILISATIONS

Bien que la structure en bois de votre cabine ait été séchée au four, la température très élevée et l'air sec font perdre de l'humidité au bois. Pour éviter le rétrécissement et la distorsion du bois, commencez par des températures autour de 70 degrés pour les premières utilisations et augmentez graduellement sans dépasser 85 degrés durant les 20 premières séances.

Bien que l'épicéa, faible en résine, ait été spécialement sélectionné pour votre cabine sauna, des petites poches de résine apparaissent inévitablement. Durant les toutes premières utilisations, des fuites peuvent se produire. Si tel est le cas, utilisez un couteau bien aiguisé et supprimez les poches encore chaudes.

## LES REGLES DU BAIN

Un dicton finlandais dit : « Il y a autant de façons de prendre un bain de sauna qu'il y a de finlandais ». La méthode décrite ci-dessous a été conçue pour vous guider. Cependant, en utilisant votre cabine régulièrement, vous trouverez certainement une méthode convenant mieux à ce que vous recherchez.

1 - Prenez votre temps. Consacrez au moins 2 heures à votre séance de sauna

2 - Prenez une douche

3 - Séchez-vous minutieusement

4 - Réchauffez-vous les pieds

5 - Première séance : 8 à 10 minutes

6 - Relaxez vous en positions allongée ou assise

7 - Choc de vapeur si vous le désirez

8 - Restez assis durant les 2 ou 3 dernières minutes

9 - Sortez et marchez un peu

10-11 - Jet d'eau froide / douche froide

12 - Plongez vous dans l'eau froide si vous le souhaitez

13 - Reposez-vous

14 - Si besoin est, rafraîchissez votre corps une nouvelle fois

15 - Réchauffez-vous les pieds

16 - Un agréable complément : le massage

17 - 2ème et 3ème séance. Répétez la séance décrite ci-dessus

18 - Faites une séance solarium si vous le souhaitez

19 - Temps de relaxation : 15 minutes

20 - Boisson recommandée : jus de fruit

## **COMMENCEZ PAR UNE DOUCHE CHAUDE**

Commencez par une douche chaude pour supprimer toute impureté présente à la surface de la peau. Es-suyez-vous soigneusement. Une peau sèche transpire beaucoup plus rapidement qu'une peau mouillée une fois dans la cabine.

## **PREMIÈRE SÉANCE**

Evitez de rester trop longtemps sur les bancs inférieurs. Pour commencer, installez-vous sur les bancs supérieurs en position couchée ou avec les jambes surélevées de telle sorte que les pieds soient à la même température que le reste du corps.

NOTE : Si vous éprouvez un certain dessèchement nasal, placez un tissu mouillé sur votre nez.

## **DURÉE**

Vous devez sortir de la cabine lorsque vous avez fait « le plein de chaleur » et éprouvez le besoin de rafraîchir votre corps. La température de votre peau peut alors atteindre 39-40°C. Lors des premières séances, il se peut que vous n'éprouviez pas immédiatement le besoin de vous rafraîchir. Nous suggérons aux débutants de limiter des séances à 8-12 minutes, au plus 15 minutes. Nous vous conseillons de vous équiper d'un sablier pour évaluer la durée des séances.

## **AVANT DE QUITTER LA CABINE**

Assez-vous dos bien droit pour permettre à votre système de circulation de se réajuster. Evitez de vous redresser trop rapidement et de descendre du banc brutalement. Déplacez vous calmement vers les bancs inférieurs puis sortez de la cabine.

## **AU DEHORS**

Aspergez vous d'eau froide pour supprimer la transpiration sur votre peau. L'eau froide est un puissant stimulant. Il est préférable de commencer par rafraîchir les parties les plus éloignées du cœur : pieds, jambes, mains. Si vous le désirez, plongez vous ensuite dans l'eau froide ; vous tonifiez ainsi votre circulation sanguine. Vous dilatez à nouveau vos vaisseaux en plongeant vos pieds dans l'eau chaude (3 à 5 mn). Vous éprouvez alors une agréable sensation de chaleur le long du dos.

## **NOMBRE DE SÉANCES**

Pour les débutants, une séance supplémentaire est suffisante. Les personnes expérimentées peuvent faire 2 autres séances. Plus de 3 séances n'apporte aucun bénéfice et pourrait même vous fatiguer.

NOTE : Il est extrêmement important de rafraîchir votre corps après la dernière séance sinon la transpiration risque de s'imprégner de vos vêtements. Relaxez-vous dans une chaude atmosphère (25 degrés).

## **COMMENCEZ PAR UNE DOUCHE CHAUDE**

Commencez par une douche chaude pour supprimer toute impureté présente à la surface de la peau. Es-suyez-vous soigneusement. Une peau sèche transpire beaucoup plus rapidement qu'une peau mouillée une fois dans la cabine.

## **PREMIÈRE SÉANCE**

Evitez de rester trop longtemps sur les bancs inférieurs. Pour commencer, installez-vous sur les bancs supérieurs en position couchée ou avec les jambes surélevées de telle sorte que les pieds soient à la même température que le reste du corps.

NOTE : Si vous éprouvez un certain dessèchement nasal, placez un tissu mouillé sur votre nez.

## **DURÉE**

Vous devez sortir de la cabine lorsque vous avez fait « le plein de chaleur » et éprouvez le besoin de rafraîchir votre corps. La température de votre peau peut alors atteindre 39-40°C. Lors des premières séances, il se peut que vous n'éprouviez pas immédiatement le besoin de vous rafraîchir. Nous suggérons aux débutants de limiter des séances à 8-12 minutes, au plus 15 minutes. Nous vous conseillons de vous équiper d'un sablier pour évaluer la durée des séances.

## **AVANT DE QUITTER LA CABINE**

Assez-vous dos bien droit pour permettre à votre système de circulation de se réajuster. Evitez de vous redresser trop rapidement et de descendre du banc brutalement. Déplacez vous calmement vers les bancs inférieurs puis sortez de la cabine.

## **AU DEHORS**

Aspergez vous d'eau froide pour supprimer la transpiration sur votre peau. L'eau froide est un puissant stimulant. Il est préférable de commencer par rafraîchir les parties les plus éloignées du cœur : pieds, jambes, mains. Si vous le désirez, plongez vous ensuite dans l'eau froide ; vous tonifiez ainsi votre circulation sanguine. Vous dilatez à nouveau vos vaisseaux en plongeant vos pieds dans l'eau chaude (3 à 5 mn). Vous éprouvez alors une agréable sensation de chaleur le long du dos.

## **NOMBRE DE SÉANCES**

Pour les débutants, une séance supplémentaire est suffisante. Les personnes expérimentées peuvent faire 2 autres séances. Plus de 3 séances n'apporte aucun bénéfice et pourrait même vous fatiguer.

NOTE : Il est extrêmement important de rafraîchir votre corps après la dernière séance sinon la transpiration risque de s'imprégner de vos vêtements. Relaxez-vous dans une chaude atmosphère (25 degrés).

## **FREQUENCE D'UTILISATION**

La majorité des personnes utilise leur cabine une fois par semaine et généralement le même jour. Les bénéfices d'une séance se conservent tout au long de la semaine. Une utilisation hebdomadaire est en harmonie avec d'autres cycles corporels. Deux fois par semaine est aussi acceptable.

Vous pouvez utiliser votre cabine plus fréquemment mais vous n'en retirerez aucun bénéfice supplémentaire. Certains effets inverses peuvent même survenir : trouble du sommeil, comportement perturbé, irritabilité, mauvaise humeur...

Par conséquent, n'en abusez pas !

NOTE : Vous pouvez profiter de la chaleur résiduelle de la cabine après une séance de sauna pour sécher votre linge.

## **CHOC DE VAPEUR**

Le seau et la louche permettent d'expérimenter le choc de vapeur qui est un moment privilégié du bain de sauna finlandais. Versez l'eau sur les roches placées sur le poêle. Une vague de chaleur se répand dans toute la cabine, pouvant vous obliger à vous déplacer vers le banc inférieur.

L'humidité du sauna est temporairement plus élevée, vous donnant l'impression que la température a augmenté subitement de 10 à 20 degrés. En réalité, c'est l'inverse qui se produit. La température baisse probablement d'un demi à un degré. Il est d'usage de demander à vos invités si le choc de vapeur ne les dérange pas.

Quelques gouttes d'essence d'eucalyptus ajoutées à l'eau laisse flotter une agréable odeur dans toute la cabine.

Nous vous conseillons de positionner un bac de récupération d'eau sous le poêle.

NOTE : Votre poêle sauna a été conçu pour parer aux éclaboussements et non aux inondations. Par conséquent, soyez prudent lorsque vous versez l'eau sur les roches.