

Comment utiliser le sauna ?



Attention

Pas de sauna pour les moins de 16 ans

- Pas de sauna si on est sous l'effet de produits narcotiques : *alcool, drogue, médicaments*.
- Contre-indications : *hypertension, troubles cardiaques, insuffisances veineuses, problèmes rénaux, épilepsie*.
- Il est conseillé d'attendre 2h après un repas.

Mise en marche



Allumer 1h avant l'utilisation.
Température 70°.

Possibilité de programmer
l'heure d'allumage.

Consommation : 6 kw par heure.



Verser sur les pierres une seule louche d'eau à la fois.

Espace minimum de 10 mn avant de remettre une louche.

Le rituel du sauna

- Prévoyez 1h à 1h30.
- Douche chaude, séchage, bain de vapeur, douche fraîche , séchage, repos.
- Recommencer...
- Se réhydrater entre les passages en cabine (2 à 3 passages).



Prendre une douche chaude et se sécher



Première entrée dans le sauna : 8mn

S'asseoir ou s'allonger sur une serviette, de préférence sur la banquette basse car la température y est moins élevée





- Douche fraîche, séchage et repos : 10 à 15 mn
- Quelque soit la durée du premier passage, que la sueur soit apparue ou non, il faut prendre une douche fraîche (en commençant par le bas)
- Puis se relaxer en position allongée.

Deuxième passage en cabine : 10mn
La chaleur est mieux supportée ; le corps transpire plus facilement.

Douche plus fraîche et repos allongé dans le calme.



**Troisième passage possible
si l'on n'est pas fatigué**

Repos final plus long.

**Arrêter le sauna
et l'éclairage.**