

Regole area spa benessere Hotel Imperiale

Modalità e Regole della Sauna finlandese

Scopri come vivere al meglio un'esperienza appagante e immergerti in un clima di profondo relax e rispetto reciproco

Da sapere:

- 1) La temperatura ideale della sauna è tra gli 80° e i 95°. Per prevenire malesseri è bene non esagerare nella permanenza e intervallare con momenti di recupero (SEGUIRE LE INDICAZIONI SOTTO RIPORTATE!).
- 2) Prima di entrare in sauna fate una doccia calda e lavatevi col sapone.
- 3) Asciugatevi bene. Sudare prima e meglio col corpo asciutto.
- 4) Tamponatevi i capelli, evitando che gocciolino.
- 5) È vietato entrate con le ciabatte.
- 6) Entrate nelle cabine senza costume o intimo.
- 7) Entrare nella sauna senza oggetti di metallo aderenti al corpo: collane, bracciali, ecc.
- 8) Se non tollerate bene le alte temperature, scegliete le panche posizionate più in basso.
- 9) Per motivi di igiene, **NON SI SUDA SUL LEGNO!** Obbligatorio stendere un asciugamano sotto tutto il corpo, piedi compresi.
- 10) Per pericolo di incendio non mettete erbe o essenze a base di olio sul forno.
- 11) Appena usciti dalla sauna fate una doccia fresca per stimolare la circolazione e riequilibrare la pressione sanguigna.
- 12) Rispettate il silenzio sia in cabina che nell'area benessere.

Ciclo completo della sauna.

- 1) Riscaldamento. Sdraiatevi o sedetevi rilassati per un periodo di 8/12 minuti (massimo 15).
- 2) Gli ultimi due minuti rimanete in posizione seduto.
- 3) Raffreddamento. Muovetevi o sedetevi possibilmente all'aria fresca per 10/15 minuti.
- 4) Fatevi una doccia fredda anatomica o a cascata.
- 5) Ripetizione docce fredde.
- 6) Riposatevi per 15 / 20 minuti.
- 7) Ripetete 2 o 3 volte il ciclo senza esagerare.
- 8) Contro la sete bevete possibilmente acqua, tisane o succhi di frutta.
- 9) Ricordate! Per accedere alla sauna è necessario essere in buone condizioni di salute.

IMPORTANTE: in sauna è vietato l'utilizzo di costume, asciugamani in microfibra e l'uso di cuffie.

Bagno Turco (cabina a vapore)

La temperatura all'interno della cabina a vapore è di 45/48 gradi °C ed umidità del 100%

Entrate e rimanete seduti per 15/20 minuti. Il calore e l'umidità del vapore regolano il PH della pelle, rendendola morbida e pulita. Se combinate il bagno turco con la sauna, fate il ciclo umido per ultimo.

Nel bagno di vapore si entra senza ciabatte, né telo da bagno. Il clima umido favorisce la trasmissione batterica e gli odori sgradevoli. Entrare solo a piedi nudi e, anziché gli asciugamani, utilizzare semplici stuoie in gomma più igieniche e lavabili. In mancanza di queste lavare il sedile prima e dopo la seduta.

IMPORTANTE: vietato l'utilizzo del costume nel bagno turco.

Piscina idromassaggio

Obbligatorio indossare il costume