

Римська парна та фінська сауна.

Правила відвідування зони саун:

1. Перед відвідуванням саун необхідно прийняти душ, витертись рушником.
2. В залежності від Вашого самопочуття рекомендований час перебування в сауні від 5 до 20 хв., після чого необхідно зробити коротку перерву (прийняти душ, поплавати в басейні) і можна ще раз відвідати сауну.
3. Після саун рекомендується відпочити на протязі 30 хв., попити мінеральну воду, чай або трав'яний збір, а також нанести на шкіру зволожуючий або живильний крем.

Показання:

- хронічна втома;
- часті стреси;
- хронічні захворювання легень;
- захворювання суглобів;
- надлишкова вага;
- профілактика целюліта;
- підготовка до процедур по SPA-догляду, пілінг, масаж, обгортання, водні процедури.

Протипоказання :

- вагітність;
- критичні дні;
- гострі вірусні захворювання дихальних шляхів;
- захворювання нирок;
- хронічні захворювання серця;
- злоякісні пухлини;
- епілепсія;
- алергії на аромомасла;
- бронхіальна астма.

Температура в зоні саун :

Римська парна — температура повітря (45 - 60 градусів) та вологість 100%.

Фінська сауна — температура повітря (80 - 90 градусів).