



## QUE FAUT-IL RETENIR D'UNE SCÉANCE DE SAUNA SEC ?

Le sauna est un **bon antistress** : Les vapeurs d'eau n'apportent rien au bien-être mais seule la chaleur aide le corps à libérer des endorphines relaxant la personne.

Le rituel est également recommandé pour les personnes ayant des problèmes respiratoires (asthme, bronchite). Les pores dilatés permettent également de nettoyer la peau en profondeur. Avant et pendant l'hiver, **cela booste les défenses immunitaires** et permet de lutter contre les virus tels que la grippe. D'autre part, vous serez soulagé si vous souffrez de **rhumatismes** et de **douleurs articulaires**.

## LE SAUNA FAIT-IL MAIGRIR ?

C'est une idée largement répandue... à tort. Non, le sauna ne fait pas maigrir.

**Le corps perd de l'eau, pas de la graisse.**

Pourtant, il est recommandé d'aller au sauna en même temps qu'un régime.

## LES ORIGINES DU SAUNA SEC ?

Extrêmement populaire, le sauna sec est le précurseur en matière de sauna, il s'agit du tout premier type de sauna qui a vu le jour, il y a plus de 2000 ans en Finlande.

Ce sauna importé de Suède présente la particularité de proposer à ses utilisateurs une température très élevée, tournant généralement aux alentours de 70 °C.

Parallèlement à cette température élevée, l'atmosphère est très sèche, puisque le taux d'humidité est compris entre 3 et 15%.

Cela procure aux utilisateurs du sauna sec un véritable bénéfice à bien des égards.

**Bonne séance !**



# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

## *IMPORTANT PRECAUTIONS*

**Pas de projection d'eau sur les roches !**

*It's a DRY SAUNA, No splashing water on the rocks !*

**Ne touchez jamais les roches placées sur le poêle.**

*Never touch the rocks placed on the stove.*

**Ne pas poser de serviettes ou autres objets sur le poêle.**

*Do not lay down towels or other objects on the stove.*

**Éteindre systématiquement le poêle après chaque séance.**

*Systematically CLOSE the stove after each session.*

**Laisser la porte du Sauna ouverte après la séance !**

*Leave the Sauna door open at the end of each session!*

**Merci de suivre ces recommandations.**

*Please respect these rules.*

