



LA CASETTA DELLA SALUTE

Spazio naturale immersivo

Medicina tradizionale europea

Norme di utilizzo della struttura

Seguiamo la filosofia della tradizione nordica, cioè senza costume all'interno della zona sauna, chi non si sentisse a proprio agio può indossare costume o biancheria intima naturale.

- E' obbligatorio avere **1 telo grande in cotone** su cui sedersi e appoggiarsi per ragioni igieniche; **e asciugamano o accappatoio**.

Nella sauna finlandese tutto il corpo, comprese mani e piedi, devono essere appoggiate sul proprio telo.

Possono essere richiesti a noi con un supplemento.

- All'interno della casetta è vietato l'utilizzo di prodotti personali: saponi, shampoo, creme, profumi,.... se non biodegradabili al 100%, per via della fitodepurazione degli scarichi in proprio. Il sapone è presente nella struttura.

- Il centro non si assume alcuna responsabilità in caso di un precario stato di salute o di un uso improprio della sauna, vedi autodichiarazione di buona salute e vedi indicazioni d'uso.

- Prima di entrare nella sauna e subito dopo il suo utilizzo è obbligatorio fare la doccia.

- Prima di entrare nella vasca di raffreddamento è obbligatorio fare la doccia

- Non è consentito consumare alimenti all'interno della casetta, eccetto quelli da noi forniti.

- Si raccomanda di mantenere una costante idratazione

Benefici della sauna finlandese.

- Elimina le tossine
- Pulisce la pelle rivitalizzandola
- Favorisce l'eliminazione dell'acido lattico e il recupero muscolare
- Migliora la circolazione centrale e periferica.
- Favorisce il rilassamento riducendo anche lo stress
- Migliora l'umore e le facoltà mentali, Insomma, i benefici sono veramente tanti.

Buon soggiorno e buon rilassamento!