

PRECAUTIONS D'USAGE DU SAUNA

-L'utilisation du sauna ne doit se faire que si l'on est en bonne condition physique (contraintes sur le corps et notamment le cœur). La pratique est interdite aux femmes enceintes et enfants.

-Température entre 60 et 90°

-Durée : Ecoutez votre corps, c'est lui qui vous dira de sortir !

-Serviette : indispensable. Elle se pose sur la banquette pour une question d'hygiène : aucune partie du corps ne doit être en contact direct avec le bois. (Attention à ne pas la poser sur le poêle ou sur les pierres, elle s'enflammerait !).

-Eau : Si vous préférez une atmosphère humide, vous pouvez mettre un peu d'eau sur les pierres chaudes (jamais d'huile ou autre produits inflammables). Seau et louche à disposition.

Douche : froide de préférence au sortir du sauna. Elle permet l'arrêt de la sudation et un état de bien-être instantané.

-Hydratation et relaxation : la séance de sauna est considérée comme une activité physique, il est donc important de s'allonger et de boire de l'eau suite à une séance.

MODE EMPLOI

Il s'agit d'un système électrique HARVIA qui ne nécessite pas de pré-chauffage. Allumage 10 mn avant par un bouton situé sur le poêle (2^{ème} bouton pour minuterie).

Pensez à éteindre le sauna en sortant !