

IL PERCORSO BENESSERE IDEALE

Per ottenere un benessere psico-fisico è necessario stimolare il metabolismo attraverso uno scambio termico che si raggiunge con l'alternanza di ambienti caldi e ambienti freddi seguita da un periodo di rilassamento.

PERCORSO SAUNA IDEALE

- 1. Doccia:** prima di iniziare qualsiasi percorso è fondamentale fare una doccia tiepida e asciugarsi bene: oltre che per motivi di igiene, questo favorirà i benefici processi di sudorazione all'interno degli ambienti caldi.
- 2. Piscina (per circa 12-15 min):** la gradevole temperatura avvolge in il corpo in una calda coccola abituandolo a temperature più elevate. La pelle inizia un processo di detossinazione e purificazione mentre il corpo si abbandona al completo rilassamento.
- 3. Doccia fresca**
- 4. Sauna (per 8-10 min):** la sauna è un ambiente secco in cui la temperatura arriva fino a 90°C. Il caldo agisce sull'apparato circolatorio favorendo l'ossigenazione di vasi sanguigni e stimolandone la circolazione. Il metabolismo si rinforza ed aumentano le difese del sistema immunitario, mentre la pelle subisce un processo di purificazione. Molto apprezzata anche contro i dolori reumatici poiché il caldo secco rilassa i tessuti e le muscolature donando un piacevole sollievo.
- 5. Vasca di reazione:** consente di riequilibrare la temperatura corporea e la pressione arteriosa e favorisce l'eliminazione della tossine e delle scorie.
- 6. Riposo in area relax (per circa 15 min):** avvolti negli accappatoi ci si può rilassare sulle comode sedure dell'area relax, coprendo piedi e caviglie con il telo di spugna dato in dotazione. La fase di rilassamento è assolutamente necessaria in quanto consente di ristabilire il perfetto equilibrio psico-fisico dopo gli stimoli derivanti dagli scambi termici precedenti. Ricordate di reintegrare i liquidi persi durante la fase di sudorazione, assimilando bevande leggere e riequilibranti come tisane, tè, acqua.
- 7. A questo punto è possibile ripetere le operazioni dalla sauna in poi fino ad un massimo di tre volte** oppure è possibile abbandonarsi ad un energetico idromassaggio.



IL PERCORSO BENESSERE IDEALE

PERCORSO BAGNO TURCO IDEALE

- 1. Doccia:** prima di iniziare qualsiasi percorso è fondamentale fare una doccia tiepida e asciugarsi bene: oltre che per motivi di igiene, questo favorirà i benefici processi di sudorazione all'interno degli ambienti caldi.
- 2. Piscina (per circa 12-15 min):** la gradevole temperatura avvolge in il corpo in una calda coccola abituandolo a temperature più elevate. La pelle inizia un processo di detossinazione e purificazione mentre il corpo si abbandona al completo rilassamento.
- 3. Doccia fresca**
- 4. Bagno turco (per circa 15 min):** è un ambiente nel quale la temperatura è di circa 45/50°C mentre il tasso di umidità raggiunge il 100%; la sinergia tra vapore e calore esplica effetti benefici sull'apparato respiratorio, stimola la microcircolazione sanguigna, favorisce l'ossigenazione del sangue e purifica delicatamente la pelle, che risulta immediatamente morbida e setosa.
- 5. Vasca di reazione:** consente di riequilibrare la temperatura corporea e la pressione arteriosa e favorisce l'eliminazione della tossine e delle scorie.
- 6. Riposo in area relax (per circa 15 min):** avvolti negli accappatoi ci si può rilassare sulle comode sedure dell'area relax, coprendo piedi e caviglie con il telo di spugna dato in dotazione. La fase di rilassamento è assolutamente necessaria in quanto consente di ristabilire il perfetto equilibrio psico-fisico dopo gli stimoli derivanti dagli scambi termici precedenti. Ricordate di reintegrare i liquidi persi durante la fase di sudorazione, assimilando bevande leggere e riequilibranti come tisane, tè, acqua.
- 7. A questo punto è possibile ripetere le operazioni dal bagno turco in poi fino ad un massimo di tre volte, oppure è possibile passare ad altri ambienti.**



I percorsi sono tutti personalizzabili purché non si prescinda mai alla regola principale che prevede la seguente sequenza:

- **ambienti caldi** (a scelta tra bagno turco e sauna)
- **ambienti freddi** (vasca di reazione o doccia tradizionale)
- **area tisane** in cui ristabilire i liquidi persi e **area relax**, sempre per almeno 15 minuti.