

Sauna

Conseils d'utilisation

①

Prenez tout d'abord une douche à température normale.

②

Entrez dans le sauna (température conseillée : entre 80 et 100°C).
Détendez-vous, couché ou assis.

③

Après 10 à 15 minutes, reprenez une douche sans savon.
Commencez avec de l'eau chaude et terminez avec de l'eau froide.

④

Retournez dans le sauna et renouvelez la séance.
Vous pouvez régler l'humidité en versant de l'eau sur les pierres
placées au-dessus du chauffage.

⑤

Reprenez à nouveau une douche en commençant cette fois par
de l'eau tiède et terminez avec de l'eau froide.

⑥

Séchez-vous et relaxez-vous un bon moment !

