

LES RÈGLES DU SAUNA

**SI VOUS SOUHAITEZ ALLER DANS LE SAUNA MERCI DE NOUS LE PRÉCISER
À L'ACCUEIL 30 MINUTES AVANT !**

● Interdit au moins de 18 ans sauf en présence d'un accompagnateur majeur.

● Maillot de bain **ET** serviette obligatoires.

● Prendre une douche avant de rentrer dans le sauna.

● Placez votre serviette entre votre corps et le banc.

● **2 louches d'eau maximum toutes les 15 minutes.**

● Boissons interdites.

● Téléphones portables / appareils électroniques interdits dans la cabine.

● Retirez, vos bijoux / lunettes / lentilles de contact, pour éviter les risques de brûlures.

LES PETITS CONSEILS :

● Respirez par la bouche et non par le nez.

● Hydratez-vous avant et après la séance.

● **Pour les débutants :** l'air chaud monte il est donc plus confortable de se placer sur les banquettes les plus basses.

● Écoutez votre corps.

ON VOUS SOUHAITE UNE BONNE SÉANCE ET UNE BONNE RELAXATION !