



Bienvenue au sauna

Un lieu de calme et de détente

Avant d'entrer

-  Prenez une douche et séchez-vous bien
-  Buvez suffisamment d'eau
-  Nous vous fournissons une serviette de sauna. Merci de vous asseoir ou de vous allonger entièrement sur la serviette.
-  Le port du maillot de bain est obligatoire dans le sauna
-  Pas d'alcool avant ou pendant le sauna

Un cycle de sauna

-  Restez 8 à 15 minutes
-  Détendez-vous et parlez doucement ou profitez du silence
-  Sortez immédiatement en cas de malaise ou de vertiges

Refroidissement

-  Sortez après chaque séance
-  Reposez-vous 10 à 15 minutes à l'air frais

-  Répétez 2 à 3 fois

Après le sauna

-  Buvez de l'eau ou une tisane
-  Prenez un moment de repos

Étiquette du sauna

-  Aucun objet dans le sauna, comme téléphone, musique, sandales ou bouteilles d'eau.
-  Respectez le calme
-  Laissez le sauna propre

Utilisation du sauna sous votre responsabilité.