

## POBYT W SAUNIE

Pobyt rozpoczynamy od dokładnego umycia całego ciała, aby udroźnić pory skóry i przygotować je do dalszego oczyszczania. Należy zmyć makijaż oraz inne kosmetyki - skóra musi swobodnie oddychać, pot musi być wydzielany na zewnątrz, dzięki czemu nasz organizm oczyści się z toksyn. Należy pamiętać również aby zdjąć biżuterię, zegarki, okulary, kolczyki oraz szkła kontaktowe. Wszystkie te przedmioty nagrzewają się w saunie i mogą poparzyć skórę. Przed wejściem do sauny zalecane jest także ogrzanie stóp - w tym celu nalewamy nieco ciepłej wody do cebrzyków. Z sauny powinniśmy korzystać nago. Pamiętajmy jednak, że zawsze kładziemy się na ręczniku, na nim też trzymamy stopy, po to by nasz pot nie wsiąkał w drewno. Włosy warto zawinąć w ręcznik, aby uniknąć ich nadmiernego przesuszania w gorącym powietrzu sauny.

Saunowanie rozpoczynamy od nieco chłodniejszych saun\łaźni. Możemy skorzystać z aromatycznej łaźni parowej dzięki której obniżymy napięcie mięśni i odprężymy umysł, łaźni kamiennej lub ze świetnie wpływającej na drogi oddechowe Biosauny. Po przystosowaniu organizmu do działania wysokich temperatur możemy udać się na seans do sauny fińskiej. Początkowo wybieramy najniższą ławę, po zaaklimatyzowaniu się przechodzimy na kolejne poziomy, gdzie panuje wyższa temperatura.

Po 10 - 15 minutowej sesji w saunie siadamy na chwilę, aby wyrównać ciśnienie, następnie wychodzimy - najlepiej na świeże powietrze (podczas przebywania w saunie następuje ubytek tlenu, a krótki spacer w ogrodzie sauny znakomicie nas dotleni). Kolejnym krokiem jest ochłodzenie ciała pod prysznicem. Możemy również ochładzać stopy w basenie Kneippa, aby pobudzić krążenie, skorzystać z Basenu Thalasso - woda zawierająca bogaty skład minerałów ma dobroczynne działanie na układ odpornościowy i skórę, która staje się jędrna i gładka, lub zrelaksować się w Jacuzzi pod Gwiazdami, znajdującym się w strefie wellness. Teraz idealny będzie krótki relaks na leżaku koło fontanny w atrium, lub w specjalnie przygotowanym pokoju wypoczynku. Podczas jednego pobytu w saunarium powinniśmy dwa lub trzykrotnie powtórzyć cały cykl: nagrzewania, ochładzania i wypoczynku.

Sygnalem, że organizm dobrze reaguje jest intensywne pocenie się. Jeśli czujemy zawroty głowy, kołatanie serca, osłabienie oznacza to, że pobyt w saunie był zbyt długi.

Podczas wizyty w saunarium zachęcamy do skorzystania z niepowtarzalnych ceremonii zapachowych.

Ceremonia zapachowa (z niemieckiego aufguss -napar)ceremonia w saunie, polegająca na polewaniu rozgrzanych kamieni wodą z olejkiem zapachowym i rozprowadzeniu ciepłego powietrza po saunie przez saunamajstra, przy pomocy różnego rodzaju przyrządów,np. ręcznik, wachlarz,flaga itp. Saunamajster, czyli mistrz ceremonii, tak operuje ręcznikiem, aby zapachy i ciepło rozchodziły się po całym pomieszczeniu i trafiały wprost na każdego saunowicza. Ceremonie zapachowe korzystnie wpływają na nasz organizm oraz samopoczucie. Saunowanie połączone z seansem aromaterapeutycznym podnosi wydolność oraz odporność organizmu. Nasze ciało ma większą zdolność do walki z infekcjami. Szybka i duża zmiana temperatur wzmacnia nasz układ immunologiczny. To szczególnie korzystnew przypadku bólów reumatycznych i „łamania w kościach”. Narządy wewnętrzne i mięśnie są bardziej ukrwione i wydajne.