



## Ceremonie saun



M E N U

### CEREMONIA SAUNY SUCHEJ



sauna



ok. 90 min



79 zł / os.  
(min. 2 os.)

Ceremonia składa się z 3 wejść do sauny na czas ok 10 - 15 min.

Pierwszym elementem ceremonii jest wywołanie intensywnego uderzenia pary przez "mistrza ceremonii".

Następnie prowadzący za pomocą dużego wachlarza wykonuje intensywne ruchy kierując wytworzoną parę na saunowiczów.

Podczas trwania ceremonii stosujemy następujące zabiegi:

- do wody, którą polewane są kamienie dodaje się olejki eteryczne, np. eukaliptusowy, lawendowy, pomarańczowy (zapach wybierany jest przed ceremonią przez saunowiczów),
- po pierwszym pobycie w saunie, rozdawany jest peeling solny do samodzielnego wtrarcia w rozgrzane ciało. Oczyszczenie z martwych komórek sprzyja regeneracji skóry i tworzeniu nowych, młodych komórek, a w konsekwencji odmłodzenie skóry. Peeling zmywa się dopiero po drugim wyjściu z sauny.
- pod koniec trzeciego pobytu w saunie kamienie posypywane są kryształkami mentolu, tworząc na koniec orzeźwiający i chłodny klimat.

### CEREMONIA ŁAŻNI PAROWEJ



sauna



ok. 60 min



79 zł / os.  
(min. 2 os.)

Orientalna ceremonia, rozpoczyna się prysznicem i składa się z 3 wejść do sauny na czas ok 10 min.

- Po pierwszym pobycie, a przed drugim wejściem osoby biorącej udział w ceremonii nakładają samodzielnie peeling.
- Po wyjściu z sauny peeling należy zmyć pod prysznicem, a przed kolejnym wejściem nałożyć glinki pielęgnacyjne.
- W przerwach między saunowaniem podawane są cząstki pomarańczy do przegryzania.
- Po oczyszczającym prysznicu, na jeszcze wilgotną skórę nakłada się olejki pielęgnacyjne, które czynią skórę gładką i elastyczną.

Dodatkowo ceremonię można uzupełnić pół godzinny masażem.

