

Wieczory z Saunamistrzem.

Kąpiel saunowa jest zabiegiem stosowanym przede wszystkim dla celów odnowy biologicznej i relaksu. Jeden cykl saunowy składa się z nagrzewania, schładzania i odpoczynku. Najkorzystniej jest przejść trzy cykle w ciągu jednego pobytu w saunarium.

Jak poprawnie korzystać z sauny?

Saunamistrz Przemysław Kwarta radzi:

Na dwie godziny przed wejściem do sauny nie należy jeść obfitych posiłków. Koniecznie zmyć makijaż, zdjąć odzież i biżuterię, umyć się dokładnie i wytrzeć do sucha. W saunie należy przebywać nago lub w bawełnianym ręczniku, czy pareo. Jeśli to możliwe należy się położyć. Jednorazowy pobyt w saunie powinien trwać 10-15 minut, ale w przypadku uczucia dyskomfortu należy ją niezwłocznie opuścić. Po saunowaniu schładzamy ciało pod prysznicem i ponownie wycieramy do sucha. Pamiętajmy o uzupełnianiu płynów. W ostatnim cyklu odpoczynek powinien trwać nieco dłużej — 15-20 minut.

Przeciwwskazaniami do korzystania z sauny są choroby układu krążenia, infekcje, nowotwory, choroby wrzodowe, ciąża czy podwyższona temperatura ciała. Przed rozpoczęciem korzystania z zabiegów saunowych należy skonsultować się z lekarzem.

Saunowanie z saunamistrzem Przemysławem Kwartą

Saunowanie odbywać się będzie co dwa tygodnie (**w sierpniu zapraszamy 28., we wrześniu 11. i 25. o godz. 20:00**). Cena biletu **27 zł**. Prosimy o zabranie ze sobą ręczników (Panie – 3 szt., Panowie – 2 szt.).