

## *Les bienfaits*

Diminution voire élimination du stress

Détente

Réduction de la fatigue et lutte contre le surmenage

Stimulation de la circulation sanguine

Élimination des toxines de l'organisme

Combat contre les courbatures et tensions musculaire

Amélioration de certains états douloureux (rhumatismes)

Aide à sortir des pathologies hivernales (rhumes, rhinopharyngites, bronchites)

Renforcement des défenses immunitaires

Amélioration du sommeil

Assouplissement et nettoyage de la peau

## **Contre-indications (liste non exhaustive, en cas de doute, demandez l'avis de votre médecin)**

Le sauna est contre indiqué en cas :

Hypertensions, troubles cardiaques, maladies pulmonaires ou rénales,

insuffisances veineuses, graves maladies de la peau, diabète, épilepsie,

spasmophilie, surfonction de la thyroïde. Femmes enceintes, personnes âgées

demandez l'avis de votre médecin.

## **Interdiction :**

L'utilisation du sauna est interdite à toute personne ayant consommé de

l'alcool ou des drogues et aux enfants de moins de 16 ans.