

## Précautions d'usage

Prenez une douche et séchez-vous (chaque fois) correctement avant d'entrer.

Entrez dans le sauna, installez-vous sur votre serviette et non directement sur le bois (risque de brûlure et manque d'hygiène).

Tournez le sablier.

Ne modifiez pas la température vous-même (risque d'endommagement du système). Si celle-ci ne vous convient pas adressez vous à la personne en charge du sauna.

Versez de l'eau sur les pierres de lave pour humidifier l'atmosphère aussi souvent que vous en ressentez le besoin.

Lorsque le temps est écoulé, sortez et prenez une douche tiède voir froide en commençant par les pieds. Cela activera votre circulation sanguine.

Pensez à vous hydrater entre les séances.

Refaites une seconde séance suivant le même déroulement que la première.

Selon votre ressenti, une dernière session est possible, à l'issue de laquelle vous prendrez une douche fraîche afin de ressentir tous les bienfaits du sauna.

## Dans le sauna

Prenez votre temps et ne repoussez pas vos limites. Il est primordial de se sentir bien.

Levez-vous lentement.

Ne touchez pas les pierres ni la structure les contenant (risque de brûlures importantes).

Versez l'eau très lentement et pas d'un geste sec et rapide (risque de projections d'eau bouillante).