

## CONSIGLI PER UN CORRETTO USO DELLA OFURO & SAUNA IR

**Vietato l'uso del cellulare, non fumare ne mangiare all'interno dell'area Ofuro/Sauna**

**Tempo:** per godersi al meglio i benefici della vasca Ofuro e Sauna IR sono necessarie almeno due ore e la giusta predisposizione! Ofuro/Sauna e fretta NON vanno d'accordo.

**Occorrente:** asciugamano grande e piedi scalzi, è assolutamente vietato entrare in area Ofuro/Sauna e bagno con le scarpe.

**Preparazione alla Ofuro/Sauna:** fare una doccia alla temperatura pre-regolata a 36 gradi ed asciugarsi prima di entrare in sauna; la doccia ha un dosaggio automatico di circa 20-25 secondi necessari per la doccia iniziale e finale.

**Accedere alla Ofuro e Sauna:** Entrare nella vasca Ofuro attraverso l'apposita scala facendo attenzione a non scivolare e afferrando bene i bordi della vasca con due mani, meglio sedersi sul bordo della vasca ed entrare molto lentamente per non scivolare dentro e per evitare shock termici. Nella Sauna evitare il contatto diretto con il legno, sedersi e sdraiarsi sul proprio asciugamano, entrare e uscire velocemente per non disperdere calore.

**Alimentazione:** l'intervallo tra l'Ofuro/Sauna e l'ultimo pasto principale dovrebbe essere di almeno 2 ore. In nessun caso dovete entrare in sauna affamati. Non introdurre cibo all'interno dell'area Ofuro/Sauna. Saranno servite Tè e Tisane ed Acqua minerale.

**Come vestirsi:** è consigliato entrare nella Ofuro/ Sauna nudi per permettere al calore di penetrare liberamente nella pelle ed evitare che il sudore si depositi sul corpo e per un maggior benessere. Si può gestire la propria nudità con l'asciugamano e comunque all'interno della stanza Ofuro/Sauna è possibile avere una totale privacy senza venire osservati da altri ospiti in altre aree.

**Chiacchiere in Ofuro/Sauna:** durante la sessione di Ofuro/Sauna e il rilassamento sarebbe meglio non chiacchierare (o parlare a bassa voce) perché da una parte, si affatica la circolazione e dall'altra si disturbano gli altri ospiti.

### TEMPI DI ESECUZIONE DELLA SESSIONE

	SESSIONE DI 3 ORE	SESSIONE DI 2 ORE
DOCCIA INIZIALE	1	1
SAUNA	15-20	8-10
RELAX ALL'ESTERNO	5-10	5-10
OFURO	12-20	5-8
RELAX ALL'ESTERNO	5-10	5-10
OFURO	12-20	5-8
RELAX ALL'ESTERNO	5-10	5-10
SAUNA	15-20	8-10
DOCCIA FINALE	NO, SALTARE	1
RELAX ALL'ESTERNO	5-10	
OFURO	5-8	
RELAX ALL'ESTERNO	5-10	
SAUNA	5	
DOCCIA FINALE	1	

**IMPORTANTE: leggere ed accettare le regole di accesso prima di ogni sessione**

*Staff di Villa Sole*