

## COMMENT UTILISER LE SAUNA ?

1. Le sauna barril est prévu pour 2 personnes maximum et est réservé à l'usage des occupants de la Cabane aux Secrets et de la Roulotte des Elfes
2. Avant d'entrer dans la cabine de sauna vous vous doucherez à l'eau tiède dans votre chambre et vous vous sécherez soigneusement
3. Vous utiliserez ensuite le peignoir et les crocs remis lors de la réservation du sauna pour vous y rendre ; laissez vos effets personnels dans votre chambre : montre, téléphone, etc...
4. Pour des raisons d'hygiène, vous placerez la serviette (obtenue lors de la réservation) sur les bancs en bois du sauna. Ne pas utiliser les serviettes des chambres.
5. La programmation du sauna étant faite par les propriétaires, il est interdit de toucher aux réglages de la cabine. Verser sur les pierres une seule louche d'eau à la fois. Attendre au minimum 10 mn avant de remettre une louche.
6. La séance de sauna se pratique en deux temps : après une première session de 8 à 12 minutes, vous sortirez du sauna pour vous détendre et vous rafraîchir (2 à 3 minutes), puis vous procéderez à la deuxième session pendant 8 à 12 minutes, en ne restant dans le sauna que si vous vous sentez bien.
7. En sortant, et entre les passages en cabine de sauna pensez à vous réhydrater : boire beaucoup d'eau et surtout pas d'alcool.
8. Il est interdit de consommer boissons et aliments et de fumer dans le sauna
9. Après la séance, vous laisserez les serviettes dans le vestiaire du sauna.

### **Attention**

**La vasodilatation des vaisseaux due à la chaleur déclenche l'accélération rapide du rythme cardiaque et présente un danger pour les personnes atteintes de maladie cardio-vasculaire (sortir du sauna immédiatement en cas de début de malaise).**

**Pas de sauna pour les enfants de moins de 16 ans**

**Pas de sauna si on est sous l'effet de produits narcotiques : alcool, drogues, médicaments**

**Contre-indications : hypertension, troubles cardiaques, insuffisances veineuses, problèmes rénaux, épilepsie.**

**Il est conseillé d'attendre 2 heures après un repas.**