

Guide du sauna

les thermes
plongez dans le plaisir

Guide du sauna

Chers clients,

Nous sommes heureux de pouvoir vous accueillir chez nous. Votre bien-être est notre priorité et nous ferons tout notre possible afin que vous vous sentiez bien chez nous.

Avec ce petit guide, nous aimerions vous faire part de quelques consignes afin que votre séjour au sauna soit un moment de pur plaisir.

À votre service: notre personnel

Notre personnel est soucieux de votre bien-être. Si nécessaire, il devra faire respecter de manière appropriée, le code de comportement. En cas de refus et de non respect persistant des instructions, nous nous verrons contraint d'exercer notre droit de propriété.

Les valeurs du C.N.I. Les Thermes sont la serviabilité et le respect mutuel. Nous espérons que les instructions ci-dessus contribueront à un séjour harmonieux chez nous. Nous sommes à votre disposition pour répondre à toutes vos questions.



Les principales règles de sauna:

- N'entrez pas dans le sauna en maillot de bain ou avec des sandales de plage. Veuillez laisser vos tongs devant la porte. Mettez simplement une serviette autour de la taille et de la poitrine.
- N'oubliez surtout pas de vous refroidir régulièrement. Afin de pouvoir bénéficier de l'effet bienfaisant sur la santé, il faut impérativement se refroidir à l'eau froide et à l'air frais.
- Utilisez toujours une grande serviette sur laquelle vous posez également vos pieds.
- Prévoyez assez de pauses et de repos entre chaque séance de sauna.
- N'oubliez pas de boire beaucoup.
- Ne parlez pas dans le sauna. La tranquillité augmente l'effet de détente pour vous et les autres clients.
- Veuillez ne pas quitter le sauna pendant « l'Aufguss ». Les débutants ne devraient entrer dans le sauna que juste avant « l'Aufguss » et s'asseoir sur les bancs inférieurs. Si vous ne vous sentez pas bien, vous pouvez évidement quitter le sauna à tout moment.

Repos et détente

Dans notre monde en effervescence constante, les oasis de paix et de détente sont rares. Nous aimerions que notre sauna soit un tel endroit pour vous. Pour cela, nous avons également besoin de votre aide.
Le respect mutuel répond non seulement à notre image de l'homme, mais il est aussi un élément indispensable pour une bonne entente.

Comportement pendant l'Aufguss

Nos « Aufguss » sont uniquement réalisés par un personnel qualifié. Pour de nombreux clients, ces « Aufguss » sont d'une importance particulière. La mise en scène de ces rituels est réalisée de tout cœur par notre personnel. Nous vous demandons de respecter le besoin accru de repos lors de ces cérémonies et d'observer les instructions de nos collaborateurs.





Réservation de chaises longues

Avez-vous déjà remarqué que tout le monde est contre la réservation des chaises longues? Et pourtant ce phénomène est très répandu. La personne prévenante est toujours laissée pour compte. Pas chez nous!
Nos collaborateurs ont l'instruction d'enlever les serviettes ou les sacs utilisés comme moyen de réservation et de les ranger dans les étagères prévues pour. Ainsi nous aimerions donner la possibilité à chaque client de pouvoir profiter d'une chaise longue lors de son séjour au sauna.

Téléphone portable et appareil photo/caméra

Bien que les téléphones mobiles fassent partie de notre vie quotidienne, nous vous demandons de ne pas les utiliser dans tout l'espace sauna, de même pour les appareils photo et caméras.
À cet effet, une « On-line Zone » dans le Wellness Lounge a était créée. Vous disposez d'un accès Wi-Fi gratuit et d'un coin de recharge pour vos appareils.

Utilisation des gobelets

Fini le gaspillage de gobelets ! Pour réduire les déchets, nous avons adopté une éco-attitude. Nous disposons de gobelets réutilisables. Merci de les remettre à l'endroit prévu, de ne pas les jeter dans les poubelles et de ne pas les emporter.

Soins corporels

Pour des raisons d'hygiène, nous vous prions de faire la teinture de vos cheveux, la manicure et pedicure ainsi que l'épilation ou le rasage à la maison.

Code vestimentaire

L'utilisation des saunas, hammams et piscines de l'espace sauna se fait sans maillot de bain. Nous vous demandons de porter un peignoir au Wellness Lounge. Dans les salles de repos à défaut du peignoir merci de vous envelopper dans une grande serviette.
Les peignoirs et les serviettes sont mis à votre disposition à la réception :
Serviette 3.- Euro location / 15.- Euro caution
Peignoir 6.- Euro location / 30.- Euro caution
Bien entendu vous pouvez apporter vos propres peignoirs et serviettes. Le port d'un peignoir est obligatoire dans tous les espaces, en particulier dans le Wellness Lounge. Dans les salles de repos à défaut d'un peignoir nous vous demandons de porter un peignoir ou de vous envelopper dans une grande serviette.

Les peignoirs et les serviettes sont disponibles à la location auprès de la réception :

Serviette : 4.- Euro location / 25.- Euro caution
Peignoir : 6.- Euro location/ 50.- Euro caution

Le port d'un peignoir est obligatoire au Wellness Lounge.

Dans les salles de repos à défaut d'un peignoir merci de vous envelopper dans une grande serviette.

Que faire avec les sacs, les objets de valeur et les clés?

Nous vous demandons de laisser vos sacs et vos objets de valeur dans votre casier ou de les déposer dans les casiers spécialement prévus à cet effet. Vous devez toujours porter votre bracelet au poignet.

Consommation d'aliments et de boissons personnels

Comme la consommation d'aliments et de boissons personnels n'est pas souhaitée, nous vous demandons de ne rien apporter. Vous avez la possibilité de vous restaurer avec des produits de qualité à des prix raisonnables dans notre bar sauna ou dans la brasserie du centre aquatique.

Preuves d'affection/échange de câlins

Pour des raisons évidentes, nous attendons de nos clients qu'ils renoncent à tout acte indécent allant à l'encontre des bonnes manières. Toute forme d'agissement sexuel, d'exhibitionnisme ou d'harcèlement sera sanctionné immédiatement par l'exclusion, sans remboursement des frais d'entrée.
Merci d'éviter les situations qui pourraient être mal interprétées et de respecter les règles.



Très important: d'abord, une bonne douche

Pour commencer, une douche est indispensable! Ceci non seulement pour des raisons d'hygiène mais aussi pour débarrasser votre peau du film de gras qui retarde la transpiration. Ensuite essuyiez-vous bien, car une peau sèche transpire plus facilement.
Un bain de pieds chaud avant le sauna favorise également la transpiration.



Et maintenant: on transpire

C'est l'air sec qui rend les températures élevées du sauna (entre 80°C et 100°C) supportables. Veuillez noter que la chaleur monte et qu'il fait donc plus chaud sur les bancs du haut.

- Si vous êtes débutant, il est préférable de prendre place sur un des bancs inférieurs.
- Utilisez une grande serviette de bain et faites de sorte que toutes les parties du corps soient posées sur la serviette pour éviter qu'il y ait de la sueur sur le bois.
- Si l'espace le permet, couchez-vous sur le dos.
- Juste avant de quitter le sauna, asseyez-vous avec les pieds sur la banquette inférieure afin que votre circulation sanguine s'habitue à la position verticale et que le sang ne coule pas d'un coup dans les jambes.
- Si vous avez trop chaud, descendez sur le banc inférieur, surtout pendant « l'Aufguss. »
- Restez entre 8 et 15 minutes dans le sauna.
- Quittez le sauna si vous ne vous sentez pas bien.

Cool down : se rafraichir

Le sentiment de détente, de vitalité et de rajeunissement est obtenu par un refroidissement correct après le sauna.

- Sortez, promenez-vous dans le jardin. Votre corps a besoin d'oxygène.
- Refroidissez votre corps avec de l'eau froide. Commencez par vos pieds, puis montez lentement le long des jambes jusqu'à l'aine. Ensuite refroidissez vos bras, des mains aux l'épaules.
- Pour les utilisateurs expérimentés (sans tension artérielle élevée): Entrez dans le bassin froid, tout en respirant correctement (10 secondes). Pour des raisons hygiéniques, il est important de prendre une douche avant d'entrer dans l'eau.
- Après ce refroidissement, un bain de pieds chaud vous détendra.

IMPORTANT

Veillez à bien vous refroidir afin d'éviter de prendre froid lorsque vous continuez à transpirer.
La piscine d'eau tiède n'est pas une alternative au bassin froid:
les voies respiratoires ne refroidissent pas suffisamment, l'effet positif ne s'installe pas.



Ensuite : repos

- Allongez-vous, les jambes surélevées et couvrez-vous.
- Le repos dans une pièce pas trop chaude, augmente la détente.

Combien de séances sauna faut-il faire ?

- Si vous venez une fois par semaine, vous pouvez faire trois séances.
- Si vous venez plus de deux fois par semaine, deux séances suffisent.

L'Aufguss

Durant l'Aufguss, l'humidité augmente de dix à trente pour-cent et provoque un stimulus thermique fortement ressenti, mais qui ne dure que quelques minutes. Les huiles essentielles intensifient l'effet bienfaisant sur le système nerveux.