



## QUE FAUT-IL RETENIR D'UNE SCÉANCE DE SAUNA SEC ?

Le sauna est un **bon antistress** : avec la chaleur, le corps libère des endorphines qui détendent la personne. Le rituel est également recommandé pour les personnes ayant des problèmes respiratoires (asthme, bronchite). Les pores dilatés permettent également de nettoyer la peau en profondeur. Avant et pendant l'hiver, **cela booste les défenses immunitaires** et permet de lutter contre les virus tels que la grippe. D'autre part, vous serez soulagé si vous souffrez de **rhumatismes et de douleurs articulaires**.

## LE SAUNA FAIT-IL MAIGRIR ?

C'est une idée largement répandue... à tort. Non, le sauna ne fait pas maigrir. **Le corps perd de l'eau, pas de la graisse**. Pourtant, il est recommandé d'aller au sauna en même temps qu'un régime.

## LES ORIGINES DU SAUNA ?

Extrêmement populaire, le sauna sec est le précurseur en matière de sauna, il s'agit du tout premier type de sauna qui a vu le jour, il y a plus de 2000 ans en Finlande.

Ce sauna présente la particularité de proposer à ses utilisateurs une température très élevée, tournant généralement aux alentours de 70 °C.

Parallèlement à cette température élevée, l'atmosphère est très sèche, puisque le taux d'humidité est compris entre 3 et 15%. Cela procure aux utilisateurs du sauna sec un véritable bénéfice à bien des égards.

**Bonne séance !**



# **PRÉCAUTIONS IMPORTANTES**

**Pas de projection d'eau  
sur les roches !**

---

**Ne touchez jamais les roches  
placées sur le poêle.**

---

**°Ne pas poser de serviettes  
ou autres objets sur le poêle.**

---

**Éteindre systématiquement le  
poêle après chaque séance.**

---

**Laissez ouverte la porte du Sauna  
à la fin de chaque séance !**