



Cérémonie (Aufguss) Sauna

La cérémonie (Aufguss) est un rituel scandinave qui permet aux personnes qui y participent de bénéficier des bienfaits d'une séance de sauna améliorée.

A trois reprises, le maître de cérémonie (reconnaisable à son kilt à frange) met de l'eau aromatisée sur les pierres. De cette manière, il augmente le taux d'humidité (+/- 10%). A l'aide d'une serviette humide, il brasse ensuite l'air ambiant dans l'ensemble de la cabine.

Une fois cette étape passée, il chasse l'air chaud vers les clients. Cette projection d'air a pour but d'effacer la couche thermo protectrice qui protège la peau. Dès que cette protection a disparue, les pores vont sous l'effet de la chaleur se dilater au maximum. La transpiration, remplie de toxines et autres impuretés sera aux final éliminée en prenant une douche. Le tout durant environ 15 minutes.

Les personnes se trouvant dans le sauna, bénéficient également d'autres bienfaits. C'est-à-dire qu'ils entrent dans un état profond de relaxation et de détente, sans parler des effets bénéfiques sur les voies respiratoires.

Une fois la cérémonie terminée, les clients se voient proposer une boisson. Après s'être désaltéré, il est conseillé de passer par les étapes suivantes :

- ✓ Pendre une douche
- ✓ Se baigner dans un bain froid
- ✓ Aller dans le jacuzzi

Il est aussi conseillé de se rendre dans les bains ou de se détendre dans la salle de relaxation, mais en aucun cas de retourner dans le sauna ou hammam avant ½ heure.