

 <p>SALUS PER AQUAM THERMAL WATER Centro Termale Baistrocchi</p>	<p>REGOLAMENTO INTERNO</p> <p>CENTRO BENESSERE</p>	<p>Rev. 00 11/11/2019</p>
--	--	-------------------------------

Il Centro Benessere “Il Baistrocchi” è dedicato al benessere psico-fisico ed al relax. Il percorso Acqua & Sale della Spa dura 3 ore e comprende l’accesso in ordine a:

PISCINE IPERTONICHE

Le nostre piscine sono alimentate con acqua salsobromiodica a densità dai 3-5 bè e a una temperatura di 34-36°C.

Le acque salsobromiodiche sono acque ipertoniche, fredde e ricche di iodio, sodio e bromo. Escono dai pozzi ad una temperatura di 16°C e ad una densità di 16° Baumé. (un grado Bé corrisponde ad 11 grammi di sale per litro). Hanno un residuo fisso di Sali disciolti a 180° pari a 151.571 per mille di cui 140 per mille è cloruro di sodio ed il resto di altri Sali. Sono ricche anche di jodio (0.054 grammi per litro) e di bromo (0.23 grammi litro). Contengono inoltre dei Sali ferrosi, che precipitando le intorpidiscono e le danno il caratteristico color ruggine.

Le acque salsobromiodiche hanno le seguenti proprietà terapeutiche:

- azione antinfiammatoria generale
- azione antalgica
- azione stimolante sul sistema endocrino
- azione antisettica e di ripristino dell’attività mucociliare dell’apparato respiratorio

Queste acque contribuiscono al ripristino delle funzioni vitali e di equilibrio emodinamico della persona.

Le piscine con acqua salsobromiodica sono di due diverse tipologie:

PISCINA ROTONDA: con 12 postazioni, a ciascuna delle quali corrispondono 3 idrogetti che interessano il collo, la schiena e le gambe. L’idromassaggio che viene effettuato in questo modo genera un effetto rilassante e tonificante.

PISCINA QUADRATA: particolarmente utilizzata per la riabilitazione motoria grazie all’azione antinfiammatoria , antalgica ed al galleggiamento favorito dall’elevata salinità che facilitano esercizio riabilitativo assistito dal fisioterapista (idroinesi) o autonomo e quindi un recupero funzionale più rapido. E’ indicata per le disabilità osteoarticolari, i traumi del ginocchio, spalle, anca, caviglie, nelle fratture, lussazioni, lesioni legamentose, distorsioni trattate con interventi chirurgici e non. Utile nel recupero di traumi sportivi, patologie tendinee e muscolari croniche.

IDROPERCORSO VASCOLARE

Questo trattamento sfrutta ed intensifica tutte le proprietà dell'acqua salsobromoiodica che viene convogliata (a 4 Bè) in due vasche parallele (lunghe 8 metri e con un livello d'acqua di 110 cm) a temperatura differenziata 24-26 ° la fredda e 34-36° la calda.

L'alternanza di acqua calda (azione vasodilatatrice) e fredda (azione vasocostrittrice) e l'azione degli idrogetti posizionati a diversa altezza, su tutta la lunghezza delle pareti laterali, agiscono sulla circolazione periferica, l'alternanza di vasodilatazione e vasocostrizione costituisce una vera e propria "ginnastica" per i vasi sanguigni, sia arteriosi che venosi e linfatici, migliorandone la funzionalità vasomotoria. Il camminare da una vasca all'altra e il salire i gradini che separano il percorso freddo da quello caldo, mette in moto la cosiddetta "pompa muscolare": i muscoli degli arti inferiori, contraendosi e rilasciandosi, agiscono sui vasi facilitando il ritorno veno-linfatico riattivando così la circolazione.

Questi benefici sono ancor più accentuati dalla presenza dello iodio, ottimo riattivatore circolare.

L'idropercorso è dunque fondamentale sia in prevenzione che in cura per chi soffre di insufficienza venosa cronica, linfedemi, postumi di flebopatie croniche, edema e pesantezza alle gambe.

È inoltre utile nella cura e nella prevenzione di problematiche artrosiche degli arti inferiori e di problematiche dermatologiche degli arti inferiori.

È anche un esercizio utile anche per coloro che svolgono un'attività sedentaria.

BAGNO TURCO E SAUNA

Il vapore ed il calore, come veri e propri rituali purificatori, attraverso la sudorazione liberano il corpo dalle tossine e infondono una profonda sensazione di calma e benessere psico-fisico

Sia il bagno turco che la sauna si basano principalmente sullo sfruttamento del calore a vantaggio del corpo. Le differenze si notano principalmente nel tipo di ambiente, nella temperatura, nella fonte radiante e nel livello di umidità della stanza.

Dalle origini finlandesi, la sauna è una stanza rivestita principalmente da legno di pino (o altri tipi di legno non trattati). Al suo interno sono collocate più panche ad altezze diverse, anch'esse rivestite in legno. La temperatura della sauna è regolata tra gli 80 ed i 90 gradi ed è costantemente monitorata da un termostato per motivi di sicurezza. In corrispondenza delle panche più basse la temperatura sarà minore, in corrispondenza di quelle più alte la temperatura sarà maggiore. Il calore viene generato versando dell'acqua su pietre laviche calde. Una grande differenza tra sauna

e bagno turco sta nell'ambiente: nella sauna l'aria è molto secca ed i livelli di umidità non superano mai il 15%-20%; nel bagno turco, invece, l'umidità arriva al 100%. Il tempo di permanenza consigliato è di un massimo di 15-20 minuti.

Il bagno turco, conosciuto anche come hammam, ha origini mediterranee. Questo avviene in una stanza rivestita solitamente in marmo/pietra e non in legno. La temperatura al suo interno è regolata tra i 35 ed i 50 gradi e l'umidità arriva al 90%-100%. Qui il calore si diffonde in tutto l'ambiente tramite apposite bocchette che permettono al vapore di propagarsi nella stanza dal basso verso l'alto. In alcuni casi al vapore vengono mescolati degli oli essenziali (come quello di eucalipto) per aumentare i benefici. All'interno del bagno turco sono presenti delle docce con acqua fredda, da usare secondo esigenza. La temperatura più bassa permette di aumentare i tempi di permanenza per ogni seduta.

Bagno turco e sauna sono noti per i notevoli benefici che apportano a corpo e mente. Entrambi sono perfetti per rilassarsi e diminuire lo stress. I vapori ed il calore contribuiscono a liberare la mente con effetti benefici anche su ansia, stress e qualità del sonno.

La sauna o il bagno turco utili anche a favorire la circolazione. In particolar modo per il dimagrimento è preferibile fare una sauna la quale, attraverso l'aumento della frequenza cardiaca, permette di bruciare fino a 300 calorie (calorie corrispondenti a quelle che bruceresti in circa un'oretta di camminata).

Sauna e bagno turco permettono di depurare l'organismo. Attraverso il sudore si favorisce l'eliminazione delle tossine, dei radicali liberi (responsabili dell'invecchiamento) e si eliminano i metalli pesanti. Per lo stesso motivo entrambi agiscono positivamente anche sulla pulizia della pelle. Infatti, dopo la sauna o dopo il bagno turco, scrub e maschere per la pulizia della pelle amplificano i loro effetti poiché i pori sono dilatati e questo permette ai principi attivi di penetrare in profondità.

Sauna o bagno turco dopo la palestra vanno bene? Entrambi sono ottimi (però è preferibile la sauna) per aiutare il corpo nello smaltimento dell'acido lattico, poiché il calore aiuta ad alleviare le microlesioni muscolari grazie anche alla dilatazione dei vasi sanguigni.

Entrambi garantiscono un significativo rafforzamento del sistema immunitario, grazie all'espulsione dei batteri che causano le infiammazioni.

Altro beneficio è rappresentato dal miglioramento della circolazione e della respirazione. Il passaggio tra alte e basse temperature favorisce la vasodilatazione, aiutando nella prevenzione di infarti o ictus.

DOCCE NINFEE, NEBBIA FREDDA AROMATICA, FONTANA DI GHIACCIO e DOCCIA A CASCATA

Sono speciali docce con acqua calda e fredda: uno speciale sistema idroterapico che unisce, nell'ambiente di una doccia, trattamenti multisensoriali stimolanti e tonificanti. Utilizzano getti d'acqua a nebbia e micro getti laterali, temperature, cromie ed essenze differenziate, che alternate alla permanenza dell'Hammam bagno turco completano l'esperienza purificante e di relax.

L'insieme di queste docce sono un crescendo di emozioni che regalano una sferzata di energia, stimolando la rigenerazione

GROTTA DEL SALE

La Grotta del Sale è l'ultima tappa del nostro percorso Acqua e Sale.

La Grotta del Sale ha una temperatura confortevole ed avvolgente di 30° C ed un'umidità del 40%. Questa temperatura rende l'ambiente piacevole e favorisce il rilassamento ed il benessere fisico.

E' realizzata in mattoni di salgemma estratti in miniera. Durante il percorso benessere la fase di riposo è, infatti, fondamentale per consentire al fisico di recuperare le normali condizioni della temperatura corporea dopo la permanenza in ambienti caldi, come sauna e bagno di vapore. Il muro di Sale rilascia ioni negativi che legandosi all'ossigeno migliorano la respirazione riequilibrando il sistema bioenergetico dell'organismo

Il percorso **ACQUA&SALE** comprende l'ingresso libero anche ad una seconda stanza del sale, la vasta **STANZA DEL SALE SALSOBROMIODICO**: area relax posta al 2° piano completo di tisaneria, lettini-sdraio e una spiaggia di purissimo sale salsobromoiodico.

Per accedere alla STANZA DEL SALE del 2° piano è necessario rimuovere le ciabatte/scarpe e posizzionarle sugli appositi mobili porta scarpe. L'accesso alla spiaggia di sale è consentito solo ed esclusivamente a piedi nudi per permettere alla pianta dei piedi di venire delicatamente massaggiati dai Sali salsobromoiodici. Le piante dei piedi sono ricche di terminazioni nervose, per cui l'assorbimento dei Sali minerali a questo livello permette un beneficio su tutto il corpo della persona.

BIGLIETTO D'INGRESSO E PRENOTAZIONE

1. **La prenotazione** del nostro percorso SPA Acqua e Sale è **fortemente consigliata**. La prenotazione può essere fatta tramite email contattando il seguente indirizzo: centrobenessere@termebaistrocchi.it oppure **tramite telefono al 0524/570057**. Inoltre, è possibile acquistare direttamente il proprio ingresso il loco presso la segreteria del Centro Benessere a seconda delle disponibilità.
2. Se si è in possesso di un Voucher regalo o Groupon, la prenotazione dovrà essere effettuata seguendo le indicazioni riportate sul voucher stesso.
3. Al fine di preservare una piacevole permanenza all'interno della SPA e di mantenere un elevato standard di qualità del servizio, in caso di sovraffollamento, la **Direzione si riserva di limitare gli accessi**. L'ingresso sarà comunque garantito agli ospiti provvisti di prenotazione.

COSA FORNIAMO ALL'INGRESSO

1. La cuffia è sempre consegnata all'ingresso ed è inclusa nel biglietto.
2. L'accappatoio e/o il telo sono forniti solo se specificatamente compresi nel biglietto di entrata e devono essere restituiti alla reception all'uscita.
3. È possibile noleggiare accappatoio o telo supplementari ai costi riportati sul listino e acquistare ciabatte ed altri articoli presso lo store della struttura.

RACCOMANDAZIONI ALLA CLIENTELA CHE ACCEDE AL CENTRO BENESSERE

- ✓ Cuffia, costume e ciabatte antiscivolo sono obbligatori per accedere.
- ✓ **L'uso delle ciabatte è obbligatorio in tutte le aree della struttura**, fatta eccezione per le piscine e la sauna in cui si entra a piedi nudi.
- ✓ E' vietato circolare con scarpe comuni, nei locali di servizio e nel locale vasca della piscina.
- ✓ Cibi e bevande portate da casa non possono essere consumati all'interno della struttura. Ricordiamo alla gentile clientela la presenza del Bar/Ristorante all'interno del padiglione centrale dell' "Hotel Baistrocchi".
- ✓ Prima dell'ingresso nella struttura è necessario cambiarsi negli appositi spogliatoi.
- ✓ Si consiglia **di non portare contanti e preziosi** nella struttura.
- ✓ Ricordiamo che non è consentito l'accesso agli **animali**.
- ✓ **Prima** di accedere alle vasche, alla sauna e al bagno turno è obbligatorio un'accurata doccia e la rimozione di ogni tipo di trucco, crema e olio.
- ✓ Non è consentito l'uso del topless.

- ✓ Per l'attraversamento e la sosta all'interno delle zone comuni è fatto obbligo coprirsi con indumenti consoni ed adeguati (accappatoio, telo, ecc)
- ✓ È vietato correre e giocare con la palla.
- ✓ **È vietato fumare nella zona interna** o nelle aree esterne riservate al relax.
- ✓ All'interno del Centro Benessere è vietato il consumo di cibi ed alcolici.
- ✓ Al fine di garantire a tutta la clientela una piacevole permanenza in un ambiente confortevole, rilassante e salutare, si raccomandano silenzio e discrezione; si prega di silenziare i cellulari.
- ✓ Nella SPA è d'obbligo parlare a bassa voce, mentre all'interno delle saune, del bagno turco e della grotta del sale, per non disturbare gli altri ospiti, si consiglia di mantenere il silenzio.
- ✓ ***Si chiede, inoltre, di non spostare sdraio o lettini dalla zona in cui sono posizionati e di non lasciare oggetti e biancheria*** (ad esempio teli, accappatoi) per occuparli, in caso di assenza prolungata. La Direzione si riserva il diritto di liberarli.
- ✓ Non è consentito l'accesso alle persone che si trovino in stato di ebbrezza per l'assunzione di bevande o altri prodotti che alterino le condizioni psichiche e fisiche
- ✓ In caso di danneggiamenti alle strutture, ai servizi ed alle attrezzature del Parco, l'Ospite dovrà rispondere dei danni arrecati.
- ✓ Dopo l'uso, gli armadietti-guardaroba devono essere lasciati puliti ed aperti.
- ✓ **La Direzione ha disposto un regolamento che viene consegnato** alla reception/casse e che all'ospite dell'area wellness viene richiesto di rispettare.
- ✓ Si ricorda a tutti gli Ospiti che, per ragioni **legate alla normativa sulla privacy**, correttamente esposta all'ingresso della struttura e sul sito internet, ***non è possibile scattare/registrarre fotografie o video nelle aree interne ed esterne alla struttura a soggetti terzi.***
- ✓ **La Direzione non risponde** dei danni a persone e/o cose derivanti ***dall'inosservanza del presente Regolamento e declina ogni responsabilità per incidenti e/o danni a sé stessi o ad altri,*** causati da negligenza, imperizia o imprudenza degli Ospiti.
- ✓ **La Direzione declina ogni responsabilità** per tutto quanto **lasciato incustodito e/o abbandonato.**
- ✓ Il personale di servizio è autorizzato ad intervenire per fare osservare il presente regolamento, espellere gli eventuali trasgressori e per richiedere alle autorità di contravvenzionare gli stessi.

AVVERTENZE SANITARIE

È vietato l'accesso a persone affette da malattie infettive, eruzioni cutanee o ferite aperte.

Si chiede di segnalare tempestivamente al personale eventuali infortuni o malori che potrebbero verificarsi all'interno della struttura così come qualsiasi sensazione sgradevole durante i trattamenti.

Per l'utilizzo di tutti i servizi (piscine, saune, bagni di vapore, ecc.), è necessario essere in buone condizioni di salute.

Per le donne in stato di gravidanza accertato non è consentito l'accesso alle piscine termali, all'idropercorso, alla sauna e al bagno turco e neppure alla grotta del sale.

È opportuno consultare il medico della struttura qualora ci si trovi in una delle condizioni di seguito elencate, affinché possa valutare i rischi che si corrono in relazione alla propria specifica patologia e al proprio stato di salute generale:

- neoplasie
- cardiopatie e/o postumi di interventi di cardiocirurgia (by-pass, interventi valvolari, ecc.)
- ipertensione arteriosa
- Malattie infettive
- Recente chirurgia o ferite non completamente rimarginate e/o la presenza di cerotti e bende
- epilessia o crisi convulsive
- malattie che comportino alterazioni dell'equilibrio
- malattie respiratorie croniche (asma, enfisema, ecc.).

BAMBINI E MINORI

1. I bambini al di sotto dei 16 anni sono ammessi solo alla zona piscine benché di un'età superiore ai 4 anni e sempre accompagnati e seguiti da un adulto.
2. Ai bambini è severamente vietato l'accesso all'idropercorso, alla sauna e al bagno turco.
3. Per i bambini ancora poco esperti in acqua è obbligatoria la supervisione di un adulto responsabile ed è consigliato l'utilizzo di braccioli.
4. La Direzione declina ogni responsabilità verso i minori, la cui tutela è affidata ai loro accompagnatori.

5. In caso di utilizzo del pannolino, per accedere alle piscine è necessario indossare l'apposito costume contenitivo o del pannolino impermeabile.
6. È richiesto agli accompagnatori responsabili di far rispettare ai loro bambini la tranquillità del luogo e la Direzione si riserva di allontanare chi disturba la quiete degli altri ospiti.
7. L'accesso autonomo alla struttura è consentito dai 16 anni compiuti.

ORARI

Gli orari di apertura della SPA sono di norma: dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 15.30 alle 19.00.

Gli orari aggiornati di apertura e chiusura sono esposti in struttura e consultabili sul sito www.termebaistrocchi.it.

La fruibilità delle diverse aree della SPA potrebbe subire temporanee interruzioni a fronte di circostanze particolari, quali, per esempio, maltempo o interventi tecnici. Si precisa che in questi casi non è previsto alcun rimborso sul biglietto d'ingresso.

PISCINE

Le piscine termali sono alimentate con acqua salsobromoiodica ad una temperatura compresa tra 34 e 36°C. Si indicano pertanto le seguenti avvertenze: si raccomanda di non prolungare la permanenza nell'acqua per più di 20 minuti consecutivi.

Qualora si desiderasse effettuare bagni in più vasche, è consigliabile prevedere 30 minuti di relax-reakzione fra un bagno e l'altro.

Sebbene l'acqua sia calda, non è bene usufruire delle piscine in fase digestiva.

È consigliabile evitare di tenere gli occhi aperti sott'acqua per ovviare a irritazioni causate dai Sali minerali presenti nell'acqua.

Per motivi di igiene è importante effettuare la doccia prima di entrare nelle piscine, nelle saune e nei bagni di vapore e lavarsi accuratamente da creme e oli vari.

E' vietato saltare la vaschetta lava piedi con soluzione antimicotica.

Non è permesso tuffarsi, fare schiamazzi o giocare in acqua.

Non è consentito l'utilizzo di pinne, snorkel e simili.

E' proibito gettare in acqua indumenti ed oggetti di qualsiasi genere compresi materassini pneumatici, palloni, gommoni, etc...

È doveroso seguire le indicazioni dei bagnini e uscire immediatamente dalle piscine quando indicato.

È vietato immergersi in acqua dopo l'utilizzo di sapone o l'applicazione di creme e simili.

È vietato urinare in acqua.

La persona incontinente può accedere alla piscina solo se munita di apposito pannolino contenitivo.

È vietato spingere altre persone nelle vasche.

Non è consentito correre sul piano vasca, occupare le scalette di accesso alle piscine e le barre di sostegno.

I lettini a bordo piscina sono ad uso gratuito fino ad esaurimento, la Direzione non garantisce a tutti gli utenti un lettino a disposizione.

E' vietato tenere occupati i lettini, in caso di bisogno, gli asciugamani utilizzati a tale scopo verranno rimossi dagli assistenti bagnanti.

Si informano i clienti che l'acqua termale può deteriorare i materiali.

Ricordiamo che la patina presente sul fondo e sui bordi della piscina è il naturale sedimento dei sali minerali dell'acqua termale salsobromoiodica. Il colore marrone che può assumere l'acqua delle piscine è dovuto all'ossidazione dell'elemento Ferro presente all'interno dell'acqua salsobromoiodica.

PERCORSO VASCOLARE

Il percorso vascolare dovrebbe durare 20 minuti, durante i quali si percorre in modo circolare ed alternato prima la vasca calda e poi quella fredda; al percorso possono seguire massaggi drenanti, pressoterapia o specifica ginnastica muscolare. L'utilità di questo trattamento benessere si evidenzia solo praticandolo per alcuni giorni (la cura completa è di dodici giorni) di seguito e almeno 1 volta all'anno; naturalmente, si suppone che chi presenta patologie tali dal doversi sottoporre a cure termali, segua uno stile di vita sano con un particolare regime dietetico e un certo grado di attività fisica, imprescindibili per il risolvimento benigno delle condizioni patologiche.

Come per ogni cura termale, è importante che anche il percorso vascolare sia affrontato in tutta calma, senza fretta; dopo la conclusione del percorso si può riposare per alcuni minuti sulle sdraio delle varie aree relax per consentire alla sudorazione causata dalla cura stessa di evaporare. Si consiglia di non fumare per qualche ora prima e dopo la terapia, per massimizzare gli effetti benefici delle acque a temperature diverse, e di seguire un regime alimentare sano. I farmaci non andrebbero mai interrotti, se non su consiglio del medico.

DOCCE EMOZIONALI (pioggia tropicale e nebbia fredda)

- Posizionarsi sotto la doccia
- Attivare il pulsante
- Chiudere gli occhi (la doccia contiene fragranze)

Si raccomanda di sostare sotto i getti d'acqua per un periodo non superiore ai 5-10 minuti e porsi con il corpo di spalle al getto.

SAUNE E BAGNO TURCO

Prima di entrare nelle saune, si raccomanda di togliersi le ciabatte ed effettuare un lavaggio disinfettante dei piedi nell'apposito doccia.

Nella sauna è obbligatorio usare il telo e indossare il costume.

Nel bagno turco è obbligatorio l'uso delle ciabatte.

Si raccomanda di evitare sforzi fisici durante tutte le fasi della sauna. Per approfondimenti sull'utilizzo delle saune e dei bagni di vapore, consigliamo di leggere i relativi cartelli informativi, affissi in prossimità di ciascuna attrezzatura.

Si raccomanda specificamente di non portare con sé gioielli e telefoni cellulari nelle saune.

In caso di affaticamento fisico o di stress è consigliabile riposare per circa 20 minuti prima di entrare in sauna o bagno turco.

L'intervallo fra la sauna e l'ultimo pasto principale dovrebbe essere di almeno un'ora, non entrare in sauna digiuni ma neppure a stomaco pieno.

Nella sauna è necessario utilizzare un asciugamano in cotone da stendere sulla panca affinché nessuna parte del corpo tocchi il legno.

In sauna non si deve stancare la muscolatura, fare ginnastica o simili attività fisiche che affatichino la respirazione e la circolazione sanguigna.

Per evitare spiacevoli reazioni sulla circolazione, dopo la sauna è sconsigliata qualsiasi attività sportiva, mentre invece sono ideali i massaggi.

Si consiglia la sosta in sauna o bagno turco dai 10 ai 15 minuti per volta

È opportuno che prima di sedersi in sauna sopra le panche, stendere un asciugamano grande per assorbire completamente il sudore; nessuna delle parti del corpo dovrà toccare direttamente il legno delle panche.

Si consiglia di sostare in sauna per un tempo non superiore ai 15 minuti.

È vietato portare all'interno delle saune e bagno turco oli, sali, miele, prodotti e accessori di qualsiasi natura.

Con il sudore, nella sauna si disperdono i liquidi corporei e i sali minerali. Diventa quindi fondamentale reintegrare quanto perso. Sono messe al bando le bevande zuccherate, stimolanti e, soprattutto, quelle alcoliche, non solo durante, ma anche prima e dopo la sauna. Tra le bibite indicate ci sono acqua non gasata, tisane di lampone, malva, ortica, tiglio, succhi di frutta o di verdura. Il momento più indicato per bere è, comunque, dopo la sauna.

SAUNA FINLANDESE 80/100°C – 10/20% umidità

- Lavare bene il corpo prima di entrare
- Asciugare il corpo prima di esporsi al calore

- Non portare accessori come occhiali, lenti a contatto, collane, anelli, orologi etc.
- Lasciare le ciabatte all'esterno
- È vietato indossare la cuffia in Sauna
- È vietato portare fogli, volantini e altro materiale altamente infiammabile all'interno della Sauna
- Chiudere bene la porta prima di accomodarsi
- Sdraiarsi/sedersi sul telo (piedi compresi)
- Ricordarsi che il calore è più intenso nelle panche più alte
- E' vietato versare essenze sui carboni

Permanenza: massimo 15 minuti

BAGNO TURCO 45/48°C – 98% umidità

- Lavare bene il corpo prima di entrare
- Non portare accessori come occhiali, lenti a contatto, collane, anelli, orologi etc.
- Lasciare le ciabatte all'esterno
- Accomodarsi anche a corpo bagnato e utilizzare gli appositi doccini per risciacquare la panca prima e dopo l'utilizzo
- Permanenza: massimo 15/20 minuti

STANZA DEL SALE

Per trarne il miglior beneficio consigliamo la seguente esecuzione:

- Sdraiarsi ben coperti sui lettini riposo
- Reidratare il corpo con acqua o bevande calde
- Rimanere a riposo il tempo consigliato o in base alle proprie necessità di recupero