

REGOLAMENTO della “Tana del Benessere”

“SAUNA E FRETTA NON VANNO D’ACCORDO”

- Solo per MAGGIORENNI
- Le 2 ore del Servizio iniziano dal ritiro delle Chiavi e terminano con la riconsegna delle stesse alla direzione dell’Agriturismo. (quindi sono comprese le docce pre-sauna e le docce post-sauna)
- Chiediamo l’assoluto RISPETTO DEGLI ORARI, altrimenti saremo obbligati a chiederVi delle maggiorazioni di prezzo per il disagio da Voi creato.
- Fare la DOCCIA prima della sauna e asciugarsi bene
- DENTRO NELLA SAUNA: solo asciugamani (no costumi) ed entrare scalzi. Non appoggiare la pelle sulla panchina, proteggersi con l’asciugamano. Tutto il resto deve restare in spogliatoio, ciabatte comprese.
- Entrare ed uscire VELOCEMENTE per non disperdere il calore
- Negli spostamenti dall’Agriturismo alla “Tana del Benessere” e viceversa tenere un ABBIGLIAMENTO ADEGUATO
- NON TOCCARE LE PIETRE: sono molto molto calde
- In caso di MALTEMPO vi presteremo degli OMBRELLI per poter raggiungere la “Tana del Benessere”
- ZERO ALCOOL prima della Sauna
- In caso di PROBLEMI DI SALUTE, consigliamo di consultare un medico prima di entrare in Sauna. Ogni singolo Ospite deve essere responsabile e consapevole dei possibili effetti che le alte temperature comportano al proprio organismo.
- La direzione DECLINA OGNI SUA RESPONSABILITA’ per eventuali oggetti smarriti e per danni a cose e/o persone all’interno della “Tana del Benessere” e nelle Camere provocati dall’irresponsabilità degli Ospiti.
- “*SUDARE IN SAUNA*” migliora i meccanismi di termoregolazione del corpo. L’alternanza di caldo e freddo stimola l’irrorazione della pelle e delle mucose, allena delicatamente il sistema cardiocircolatorio, promuove una migliore regolazione della pressione, innalza le difese immunitarie dalle infezioni, purifica la pelle e stimola la rigenerazione cellulare, oltre ad avere effetti rilassanti sulla mente e sulla muscolatura”
- Dopo la sauna rinfrescate il corpo.

“SE FALO COME ?!”

ISTRUZIONI D’USO

1. Doccia in camera (per preparare al meglio la cute) e asciugarsi bene. Rivestirsi, scendere con il proprio CESTINO e recarsi alla “Tana del Benessere” chiudendo a chiave il cancelletto (per la propria sicurezza e privacy)
2. Nello spogliatoio appoggiare i cellulari, macchine fotografiche, orologi, etc nella mensola (la direzione DECLINA OGNI SUA RESPONSABILITA’ per eventuali oggetti smarriti), spogliarsi ed entrare in sauna scalzi solo con l’asciugamano.
3. Chiudere bene la porta della sauna e rilassarsi.
4. Trascorsi **10 minuti** di riscaldamento di può procedere con la **GETTATA DI VAPORE** (con cautela se non siete abituati) e dopo altri **5 minuti USCIRE DALLA SAUNA**.
5. Rinfrescarsi all’esterno nelle panchine oppure negli sdrai bevendo un infuso o mangiando della frutta fresca, in modo da reidratarsi.
6. Copritevi con la coperta di pile e quando sentirete freddo, rientrate nello spogliatoio, in modo da non ammalarvi.
7. Procedete con una nuova seduta di Sauna, oppure rivestitevi e ritornate alla propria stanza per riposare e fare la doccia.
8. Non superare le 3 sedute giornaliere, per una propria sicurezza.
9. Chiediamo l’assoluto **RISPETTO DEGLI ORARI**

SAUNA (MAX 15 min A SEDUTA) > **RINFRESCARSI** > **RILASSARSI**