

7 BODŮ PRO SPRÁVNOU RELAXACI

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA BĚHEM POBYTU VE WELLNESS

1

Před vstupem do areálu se musím OSPRCHOVAT včetně vlasů a v případě žen i odličit. Protože sprchováním mýdlem, umytím vlasů a odličení tváří a očí smyji chemické nečistoty ze svého těla a pomůžu tím udržovat maximální čistotu celého komplexu včetně saun, parních lázní a bazénů a udržet hygienické standardy, které vyžadují já a všichni další návštěvníci kolem mě.

2

Do wellness vcházím BEZ PLAVEK a v saunovém setu (ručník a osuška). Protože vstup v plavkách neumožňuje pokožce v sauně správně dýchat. Plavky vůbec do sauny nepatří. Nošení plavek do saun vede ke kožním vyrážkám, které riskuji tím, že se vylučované toxiny z mého těla nahromadí na jednom místě a plavkami zamezím odvádění nečistot z těla. Dalším důvodem je zachování vysoké čistoty bazénů v areálu. Nečistoty smyji ve sprchách a do bazénu vstupuji čistý/á, což oceňuji já i další návštěvníci areálu. V neposlední řadě je nutné zmínit celkový dojem z pobytu ve wellness, který by v případě návštěvníků v pestrých plavkách byl hrubě narušen.

3

Do sauny či páry vstupuji dle svých možností SUCHÝ/Á (mohu se lehce osušit ručníkem). Protože každá sauna či parní lázeň je charakteristická svou specifickou teplotou a vlhkostí. Pokud do sauny vstoupím mokrý/á a s mokrymi vlasy, zvyšuji vlhkost prostředí sauny a narušuji její „mikroklima“ a smysl návštěvy této sauny pomíjí účinek pro mě i další hosty!

4

V sauně či parní lázni setrvám tak dlouhou dobu, dokud se cítím dobře. Protože smyslem mé návštěvy sauny není vydržet co nejdéle či tak dlouho, jak je doporučováno na cedulkách před saunami. Každý reaguje na účinky sauny a páry jinak, proto vydržím v prohřívárně tak dlouho, dokud mi pobyt v prohřívárně nebude nepříjemný.

5

V suchých saunách (Finská a Keltská) pokládám celé své tělo na saunový ručník či osušku. Protože místo, kde pokládám hlavu, chodila (potažmo celé tělo), je místem kontaktu s dalšími návštěvníky sauny. Proto platí pravidlo, že pod nohy, pozadí i hlavu si **VŽDY POKLÁDÁM** ručník či osušku. Opět tím přispěji vyššímu požitku ze saunování sobě i všem dalším návštěvníkům téže sauny.

6

Po opuštění sauny se NEOCHLAZUJI ihned v ochlazovacím bazénu. Protože pokud nejsem zkušený saunař/ka, bude pro mé tělo studený ochlazovací bazén velký šok. Pro sauně musím nejdříve projít ochlazením ve sprše, pak teprve můžu vstoupit do ochlazovacího bazénu, nikdy do něj neskáču, používám schůdky. Po ochlazení je lépe setrvat v odpočívárně až do úplného pocitu zchlazení a poté se vrátit do sauny.

7

V celém, areálu udržuji KLID a pohodové relaxační prostředí. Protože kapacita areálu je přizpůsobena až 35 osobám. Všichni jsme v areálu ze stejného důvodu a to jen relaxace. Relaxace jde ruku v ruce s klidem, pohodou a příjemnou atmosférou, kterou se nám provozovatel wellness snaží zajistit. Pohodovému pobytu ve wellness přispěji plněním výše uvedených bodů a klidem.