

# Déroulement des bains scandinaves Scandinavian bath

Une séance complète de bains scandinaves nécessite 2 à 3 heures pour obtenir le bien-être attendu. Nous vous suggérons le déroulement suivant : / A full session of Scandinavian baths takes 2 to 3 hours for the desired beneficial effects. We suggest the following sequence:

## 1<sup>e</sup> cycle / Stage 1

### Étape Réchauffement / Heating

D'abord une séance de réchauffement au choix dans le **sauna** ou dans le **Hammam (10 à 15 minutes)**. / Start with a heating session either in the sauna or Hammam (10 to 15 minutes).

### Étape Rafraîchissement / Cooling

Ensuite, une brève séance dans un bain à eau froide (quelques minutes) ou dans un **bassin du ruisseau**. / Then, take a brief session in a cold water bath (a few minutes) or a stream pool.

### Étape Relaxation / Relaxation

Puis relaxez bien au chaud dans une aire de repos de votre choix (10 à 15 minutes). / Then relax in the heated rest area of your choice (10 to 15 minutes).

## 2<sup>e</sup> cycle / Stage 2

### Étape Réchauffement / Heating

Recommencez en vous laissant masser par les jets de l'un des **bains à tourbillons** en plein air. (20 minutes maximum). / Then treat yourself to the massaging jets of the outdoor whirlpool baths (20 minutes maximum).

### Étape Rafraîchissement / Cooling

Passez à nouveau à une brève séance dans un bain à eau froide (quelques minutes). / Take another brief session in a cold water bath (a few minutes).

### Étape Relaxation / Relaxation

Retournez et relaxez bien au chaud dans une aire de repos de votre choix. (10 à 15 minutes). / Come back inside and relax in the heated rest area of your choice (10 to 15 minutes).

## 3<sup>e</sup> cycle / Stage 3

Répétez les mêmes étapes une troisième fois en choisissant vos bains avec alternance **chaud-froid-relaxation (20 à 30 minutes)**. / Repeat these once more, alternating between hot, cold and relaxation (20 to 30 minutes).

## 4<sup>e</sup> cycle / Stage 4

Récompensez-vous et faites-vous plaisir avec une séance de massage ou d'enveloppement / Treat yourself to a massage or body wrap.

(consultez notre liste de prix. R.S.V.P.) / (Consult our price list. Please reserve.)



Important

#### MISE EN GARDE / CAUTION

- Boire beaucoup d'eau afin de maintenir un taux d'hydratation corporel adéquat. / Drink plenty of water to keep your body sufficiently hydrated.
- Une séance de réchauffement doit obligatoirement être suivie d'une séance de refroidissement ou de repos. / A heating session must be followed by a cooling or relaxation session.
- Sauf avis contraire du médecin, il y a contre-indication dans les cas suivants : Problème cardiaque, hyper ou hypotension et grossesse. / Unless otherwise indicated by a physician, people with heart problems, hypertension, or hypotension, and pregnant women should not take Scandinavian baths.