

SAUNE E BAGNI ROMANO – IRLANDESI

TEPIDARIUM

- temperatura: 30°C - 40°C
- umidità relativa: 15 - 40%
- permanenza consigliata: illimitata
- piscina minerale, temperatura: 35°C
- piscina fredda, temperatura 18°C
- docce emozionali
- whirlpool
- rubinetto „Quattro stagioni“ per rinfrescare e rivingorire con il peeling ghiaccio

Il posto ideale per rilassamento e aiuta a rafforzare il sistema immunitario. Rilassatevi alla piscina minerale, rivingoritevi alla piscina fredda. A causa della bassa temperatura e umidità, nel tepidarium potete trattenervi più tempo,

CALDARIUM- sauna a vapore con sale

- temperatura: 50°C - 60°C
- umidità relativa: 90 - 100%
- permanenza consigliata: 20 - 25 min

La visita del Caldarium è utile e efficace per la migliore circolazione, aiuta la tensione di muscoli e lo stress. Tra le visite raccomandiamo il riposo. L'interno di sauna è arredata in stile romano, così Vi porterà nel mondo dell'antica Roma. A differenza delle altre saune, che sono destinate alla meditazione e al silenzio, il Caldarium è il luogo per la socializzazione e di preparazione alle altre saune.

SAUNA SECCA

- temperatura: 60°C - 80°C
- umidità relativa : 20 - 40%
- permanenza consigliata: 20 - 25 min

Il rilassamento completo del corpo e della mente.

LACONIUM- lettini riscaldati con la terapia del colore

- temperatura: 40°C - 50°C
- umidità relativa: 30 - 40%
- permanenza consigliata: 25 - 30 min

Laconium e' il bagno turco che viene riscaldato tramite il pavimento piastrellato che fa aumentare la temperatura lentamente. Le persone che trovano la sauna finlandese troppo calda gradiranno il lanconium. Alcuni lo chiamano la camera per parlare, perche' qui dentro potete parlare.

SAUNA ad INFRAROSSI

- temperatura: 50°C - 60°C
- umidita' relativa: do 50%
- permanenza consigliata: 10 - 15 min

i raggi infra rossi rappresentano un tipo d'energia che riscalda indirettamente, e gli effetti benefici permettono il rafforzamento del sistema cardiovascolare alle persone con difficoltà di movimento.

SANARIUM- lettini ad acqua riscaldati con la terapia del colore

- temperatura: 50°C - 60°C
- umidita' relativa: do 50%
- permanenza consigliata: 10 - 15 min

Sanarium raccomandiamo alle persone che trovano la sauna finlandese troppo calda. Ha una effetto positivo sul corpo ed e' particolarmente indicata per coloro che hanno problemi con alta pressione sanguigna.

RELAKSARIUM-15 lettini

- permanenza consigliata: 45 - 60 min

Il rilassamento completo del corpo e della mente su 15 lettini.