

## **OPIS RIMSKO-IRSKIH SAVN IN KOPELI:**

### ***TEPIDARIUM***

- temperatura: 30°C - 40°C
- relativna vlažnost: 15 – 40%
- priporočen čas: neomejeno
- mineralni bazen s temperaturo 35°C
- hladni bazen s temperaturo 18°C
- tuši doživetja
- whirlpool
- pitnik Štirje letni časi za okrepitev in poživitev z ledenim peelingom

Idealen prostor za sprostitev, ki pomaga pri krepitvi imunskega sistema. Zaradi nizke temperature in vlažnosti, se lahko tem prostoru zadržujete, kolikor časa želite, se sprostite v mineralnem bazenu in okrepite cirkulacijo v hladnem bazenu. Pod tuši doživetij boste lahko sanjali svojo pravljico in se okrepčali na pitniku Štirje letni časi ter se poživili z ledenim peelingom.

### ***CALDARIUM-parna savna s soljo***

- temperatura: 50°C - 60°C
- relativna vlažnost: 90 – 100%
- priporočen čas: 20 – 25 min

Obisk Caldariuma je koristen in učinkovit za boljšo prekrvavitev kože, pomaga pri mišični napetosti in stresu. Med posameznimi obiski je priporočljiv počitek. Savna vas bo popeljala v svet starih Rimljanov, saj je njena notranjost v rimskem stilu. Za razliko od ostalih savn, ki so namenjene meditaciji in tišini, je caldarium namenjen druženju in pogovoru ter pripravi za nadaljnje savnanje.

### ***SUHA SAVNA***

- temperatura: 60°C - 80°C
- relativna vlažnost: 20 – 40%
- priporočen čas: 20 – 25 min

Blagodejni učinki suhe savne vas bodo telesno in duševno sprostiti.

### ***LACONIUM-ogrevana ležišča z barvno terapijo***

- temperatura: 40°C - 50°C
- relativna vlažnost: 30 – 40%
- priporočen čas: 25 – 30 min

Laconium je oblika potilne kopeli z ogrevanimi stenami in ležišči, kjer se nadvse prijetno počutijo predvsem osebe, ki jim je finska savna prevročna. Na ogrevanih ležiščih se boste sprostiti z barvno terapijo, po obisku pa si privoščite počitek. Nekateri imenujejo laconium tudi pogovorna soba, saj se v tej savni lahko pogovarjate.

### **INFRA RDEČA SAVNA**

- temperatura: 50°C - 60°C
- relativna vlažnost: do 50%
- priporočen čas: 10 - 15 min

V infrardečih savnah je prevodnik toplote infrardeča toplota, katere blagodejni učinki infrardečih žarkov še učinkoviteje odstranjujejo strupe iz telesa, zato je zaradi nižje temperature bistveno bolj varna za ljudi s kardiovaskularnimi težavami.

### **SANARIUM-ogrevane vodne postelje z barvno terapijo**

- temperatura: 50°C - 60°C
- relativna vlažnost: do 50%
- priporočen čas: 10 - 15 min

SANARIJ je primeren za ljudi, ki jim je klasična finska savna prevročna in presuha ter imajo težave s krvnim tlakom, saj pomaga ljudem s povišanim krvnim pritiskom do normalizacije le-tega.

### **RELAKSARIUM-15 ležišč**

- priporočen čas: 45 - 60 min

Popolna duševna in telesna sprostitiv na 15 ležiščih.