

# Le rituel sauna en 9 étapes

Avant toute chose, pensez à boire régulièrement de l'eau  
et retirez vos bijoux.



## 1<sup>ÈRE</sup> ÉTAPE >

On met le sauna en marche, il faut compter à peu près 30 minutes de préchauffage.

## 2<sup>È</sup> ÉTAPE >

Pendant ce temps, on se rince sous une douche tiède ou chaude pour se préparer à la chaleur du sauna.

On se sèche avant d'entrer dans la cabine muni d'une serviette.

## 3<sup>È</sup> ÉTAPE >

1er passage dans la partie basse du sauna afin de s'acclimater à la chaleur, pour une durée d'environ **10 minutes**.

En fin de séance, on arrose légèrement les pierres chaudes avec de l'eau (une louche suffit) pour humidifier l'atmosphère.

## 4<sup>È</sup> ÉTAPE >

On sort de la cabine et on se rince en commençant par les pieds et les jambes.

On prend ensuite une vraie douche fraîche pour activer la circulation sanguine.

On se repose **10 à 15 minutes**.

## 5<sup>È</sup> ÉTAPE >

Après ce moment de détente, on reprend une douche chaude suivie d'un séchage complet avant de rejoindre la cabine.



## 6<sup>E</sup> ÉTAPE

On s'installe de nouveau dans le sauna en se positionnant cette fois-ci au niveau supérieur de la banquette (température plus élevée) pendant environ **15 minutes**.



## 7<sup>E</sup> ÉTAPE

À la sortie, même protocole que précédemment : rinçage, douche fraîche, séchage, repos, douche chaude, séchage.

## 8<sup>E</sup> ÉTAPE

Puis si l'on a bien récupéré, on refait un 3<sup>ème</sup> et dernier passage dans la cabine, où l'on s'installe de nouveau dans le sauna sur une partie haute pour environ **15 minutes**.



## 9<sup>E</sup> ÉTAPE

Après ces 3 passages en cabine, on se repose plus longtemps que précédemment en position allongée pendant **15 à 20 minutes** afin que le cœur retrouve son rythme normal.

On en profite pour réhydrater sa peau avec une crème ou des huiles essentielles tonifiantes et son corps en buvant abondamment de l'eau.



## Conseils d'expert

- **Pendant la séance** : vous pouvez utiliser des huiles essentielles : eucalyptus, lavande, menthe, romarin...
- **Après la séance** : Quelques accessoires utiles pour parfaire ce moment de bien-être : gant kessa, savon noir, rhassoul, eau de rose, huile d'argan...

## 3 règles

**HYDRATEZ-VOUS TOUT AU LONG DE LA SÉANCE**

**PRENEZ VOTRE TEMPS**

**ÉCOUTEZ VOTRE CORPS, ET ÉCOURTEZ LA SÉANCE SI BESOIN**