

## Sauna seance

### Saunování se stane zážitkem

Sauna Seance<sup>®</sup> vyvolají v suché i parní sauně "ducha" dobré nálady a dobrého duševního stavu. Na tento program saunování používáme výraz "Politi" doslovným překladem německého výrazu "Aufguss". Během Sauna Seance<sup>®</sup> se mistr sauny zdržuje spolu s hosty v sauně, postupně zvyšuje teplotu kabiny dávkováním aromat, tím zajišťují aklimatizaci hosty. Zajišťuje individuální ventilaci, svou saunavlajkou a osuškou míchá horký vzduch kolem hosty. Během polití mistr sauny srdečně odpoví na vyskytující se otázky, které se týkají saunování. Kromě toho dohlíží na sauna oddělení, a kontroluje pravidla správného a hygienického saunování.

Sauna Seance<sup>®</sup> se dále liší od tradičního saunování také v tom, že díky mistra sauny na Sauna seance<sup>®</sup> je většinou konverzace, vtipkování. Programy následující po sobě jsou stále více intenzivnější. Délka jednotlivých programů je maximálně 12-15 minut, ale když někdo cítí, že mu bylo dost, klidně může opustit saunu. Po saunování následuje chlazení, nakonec relaxace.

## Stante se Mistrem Sauny ve své sauně

Sotva snesitelná horko, stékající kapky potu, jedinečná regenerace. To je sauna: prevence a léčba v jednom. Pro člověka moderní doby znamená v první řadě místo úplného uvolnění, relaxace, kde střídáním chladného a horkého vzduchu cévy a póry se nejprve rozšíří, pak se uzavřou, a nadměrným pocením se tělo zbavuje toxinů. Pravidelným saunováním se můžeme zbavit i účinků stresu, produktem našeho zrychleného světa.



## Sauna Show

### Sweet Honey – medový dotek

Medová seance shrnuje v sobě teplo sauny, vůni aromatických éterických olejů a koňaku, a blahodárné účinky květového medu. Po krátkém "predpotení" natíráme naši pokožku medem ztekucením vlivem tepla, který se přes póry vstřebává. Minerální látky vyživují naši pokožku, zanechají ji hedvábnou a zdravou.

## Ice Mint Kamikaze

Ledový kontrast intenzivně horkého vzduchu a ledu - spolu s technikou mistra sauny - má osvěžující vliv a povzbuzuje krevní oběh. Díky máty pepřné se dýchací cesty vyčistí. Střídáním tepla a chladu se stimuluje organismus, pociťujeme příjemné mrazení, vlivem čehož se vyplavují hormony štěstí.



## Citrus Cooler

osvěžující citrus

Naše tělo se brání extrémním podmínkám v sauně pocením, přičemž se z našeho organismu vylučují nejen toxiny, ale také mnoho minerálních látek. Proto mistr sauny v sauně nabízí čerstvé ovoce nejprve na přetření pokožky, pak i na ochutnání. Vitaminy a minerální látky se vstřebávají po saunování mnohem intenzivněji.

## Tia Maria

inspirovaná kávou

Při prvním víkendovém polití našeho sauna-koktejlu se míchá jedinečná vůně kávy s aroma čokoládového likéru a Vanilla. Seance povzbuzující tělo, duši a mysl má nejen detoxikační a protistresové účinky, ale má vynikající účinky ve zlepšování nálady.





## Tequila Sunrise

sůl života

Po krátkém "predpotení" - přičemž se ve vzduchu sauny vznášejí povzbuzující aroma Tequily - hosté vtírají do zpocených pokožek jemnou himalájskou sůl, kterou jim nabízí mistr sauny. Himalájská sůl používaná jako přirozený tělový peeling zbavuje pleť odumřelých buněk podkoží, čímž bude naše pokožka zdravější. Sůl aktivuje naše potní žlázy, tím zvyšuje detoxikaci. Obsahuje mnoho stopových prvků a minerálních látek, které se do pokožky snadněji vstřebávají přes rozšířené póry. Obnovuje, zpevňuje pokožku a snižuje stopy celulitidy.

## After Eight

máta buzení podvečerních usmyslí

První polítko večerního kouzelného koupele s aroma máty a čokolády zamíří na smysl. Ochladzujícími a čistícími účinky máty se osvěží dýchací cesty a smysl. Vůně čokolády uvolní endorn, hormon štěstí, přičemž mistr sauny svou vlajkou neustále míchá horký vzduch.



## Pina Colada

v tropické náladě

Po veselém představení břišního tance program pokračujeme v sauně, kde vytvoříme horkou, tropickou atmosféru. Charakteristická aroma bílého rumu se mísí se svěží vůní jižního ovoce. Zesiluje náš imunitní systém a zlepšuje náladu, navíc mistr sauny se stará o nezapomenutelnou náladu, kterou korunuje čerstvý ananas posypaný kokosem.

## Chocolatte - flip

sladký pocit (parní kabinka)

Na rozdíl od ostatních seancí tento program se neodehrává ve finské kabině, ale v parní kabině při teplotě 45 ° C. Hosté si na tělo natírají čokoládový krém, který se v teple a při vysoké vlhkosti roztaje a vstřebává přes pokožku. Svou chutnou vůní nás omámí, vyzvedne nás ze šedé každodennosti. Čokoláda obsahuje kakaové máslo, které díky vysokému obsahu antioxidantů výborně zabraňuje stárnutí pokožky. Očividně zlepšuje kvalitu unavené a poškozené pokožky.



# Yoghurt Dream

## Jogurtová pára (parní kabinka)

Tento program patří mezi programy aktivní péče o pleť, odehrává se v parní kabině. Po několikaminutovém předpotení - obklopeni aroma medu a vanilky - mistr sauny vlije malé množství medového jogurtu do rukou hosty, co během seance nanáší na svou pokožku. Vlivem tepla a živé kultury v jogurtu se pokožka stává hedvábně jemnou a zdravě vypadající. Vynikající program na hodné ukončení sobotního večera.

# Typy sauna nalítí

---

## Pivní show:

Mistr sauny zalévá kamna pivem, přičemž vůně pečeného chleba proniká celou saunou. Vitaminy D a E nacházející se v pivu uvolní a dělají pokožku hedvábnou.

## Vitamínová show:

Naše tělo se brání extrémním podmínkám v sauně pocením, čímž se mnohé minerální látky vylučují z organismu. Mistr sauny přimíchá pomerančový, eukalyptový a citrónový olej do vody, kterou používá u programu. Na konci show nabízí hostům čerstvé ovoce, protože vitamíny se tehdy lépe vstřebávají.

## Ledová show:

Ve finské sauně je kontrast horkého vzduchu a ledu a díky technice mistra sauny příjemné mrazení proběhne přes celé tělo. Tento efekt způsobuje uvolnění hormonů štěstí.

## Solná show:

Mořskou sůl kterou nabízí mistr sauny se vtírá do zpoceně pokožky, čímž se zbavíme odumřelých buněk podkoží (epidermis) a aktivujeme více než 3milióny potních žláz. Poté je doporučena účast na medové show.

## Medová show:

Spojením tepla finské sauny, blahodárného účinku květinového medu a umělecké práci mistra sauny si naše pokožka odpočine, stane se hedvábnější a znovuzrodí se.

## Afrodiziaková show:

Používáme takové afrodiziakem a ovoce, které mají přirozený afrodiziaková vliv na náš organismus. Do vody použité pro polítí se dávají éterické oleje, které zlepší náladu a mají povzbuzující účinky. Mistr sauny nabízí hostům takové čerstvé ovoce, které zvyšují sexuální touhu a krevní oběh.

**Čokoládová show v parní kabině:** Čokoládový krém používáme v parní kabině, kde složky krému velmi dobře pronikají do pokožky během 15-20 minutové procedur při rovnoměrné vlhkosti a teplotě. Výsledek je velmi hladká, pěstovaná, sametově jemná pleť. Čokoláda obsahuje více než 300 hodnotných komponentů. Obsahuje látky podporující tvorbu buněk, esenciální mastné kyseliny, minerální látky a polifenoly, které zabraňují stárnutí pokožky. Aplikací přírodního kakaového másla a mandlového mléka dodáváme naší pleti potřebnou mastnotu a vlhkost.