

## Les **saunas** et **hammams**

Le rituel du sauna est une tradition sociale et familiale en Finlande depuis plus de 2000 ans... Le hammam remonte à la Grèce antique et au «balméa» Romains qui inspirèrent les premiers bains Turcs... Ces populations du nord au sud de l'Europe et d'Extrême Orient nous ont légué deux principes d'hygiène de vie basés sur les bienfaits de la chaleur, sèche ou humide ! Deux philosophies source de bien-être... Mais laquelle choisir ?



### Les saunas traditionnels

Le principe d'une séance de sauna est de favoriser la transpiration du corps afin d'éliminer les toxines. Dans un sauna traditionnel, la température ambiante est de 80 à 100°C ; l'air y est chaud et sec.

En versant de temps en temps une louche d'eau sur les roches volcaniques du poêle, on produit de la vapeur sèche. La sensation de chaleur génère un sentiment de détente et d'apaisement. La circulation sanguine est stimulée, la sudation purifie les pores, rendant la peau douce et plus souple.

Le sauna est avant tout un moment de relaxation et d'apprentissage du repos... C'est une succession de séquences : dès que la sueur roule sur votre peau, sortez et prenez une douche fraîche, séchez-vous et allongez-vous pendant 15 minutes les jambes légèrement surélevées. Vous reprendrez une douche chaude et vous sécherez avant de recommencer une autre séance de sauna. Au total, 2 à 3 passages dans la cabine sont conseillés en alternant les temps de repos, selon vos aptitudes à supporter la chaleur.



### Les saunas infrarouges

Selon la tradition, la cabine d'un sauna est en bois massif afin de bien conserver la chaleur, mais elle peut être aussi composée de panneaux préfabriqués avec des isolants comme la laine de verre. Ce qui n'est plus utile dans le cas d'une cabine de sauna infrarouge, puisque ce sont les rayons qui réchauffent le corps sans pour cela augmenter la température de l'air qui se situe entre 40 et 60°C. Pourtant, cette chaleur déclenche les mêmes réactions bienfaites similaires à celles que nous avons déjà vues...

Pour ceux qui hésitent encore entre le traditionnel ou l'infrarouge, nous avons des cabines qui associent les deux systèmes et qui sauront satisfaire tous les goûts de la famille ! En revanche et quel que soit le principe que vous adopterez, vous retrouverez le même souci de finition, tant pour les habillages que pour les équipements de nos cabines : pin nordique, hemlock, épicéa, verre sécurit, banquettes, éclairages et accessoires sont traités avec le plus grand soin afin que votre sauna soit à votre convenance.



### Les hammams

Le but du hammam n'est pas de transpirer mais de détendre et de nettoyer l'épiderme en profondeur afin qu'il retrouve douceur et souplesse. La dilatation des pores, la libération des voies respiratoires et l'augmentation de la circulation sanguine concourent à cette remise en forme par l'alternance, hammam, douche et temps de repos. La vapeur élimine les toxines ; l'ambiance chaude et humide aux senteurs d'eucalyptus vous enveloppe et vous éprouvez une délicieuse sensation de liberté.

Aujourd'hui le hammam est présent chez les particuliers, car il utilise des techniques dont l'encombrement réduit facilite l'intégration. Nos cabines sont en acrylique très résistant et facile à nettoyer, garantissant ainsi une hygiène parfaite. Vous pouvez utiliser les sièges intégrés aux parois en position assise ou couchée. Le générateur de vapeur et le tableau de commande thermostatique sont sécurisés. Chez vous, dans l'intimité de votre famille et de vos proches, le hammam c'est possible !