

OBIETTIVO RIGENERAZIONE DELLA PELLE

L'effetto del calore sulla pelle le dona più luminosità, elasticità e morbidezza. Il calore stimola la dilatazione dei vasi sanguigni e dei pori della pelle, favorendo la circolazione ed il rinnovamento cellulare.

1. PERCORSO KNEIPP "10 GIRI"

Stimola il ritorno venoso delle gambe e attiva la microcircolazione;
Aumenta il battito cardiaco ed il metabolismo basale;
Prepara al meglio il corpo a ricevere i benefici degli sbalzi di temperatura.

2. BAGNO TURCO "DA 4 A 7 CICLI INTERVALLATI DA ZONA RELAX/RIFUGIO HIMALAYANO"

Purifica e rigenera le vie respiratorie, scioglie le rigidità articolari, favorisce la disintossicazione e la pulizia dell'epidermide. Intervallare e concludere sempre con vasca di reazione o doccia fredda per rinfrescare e rinvigorire tutto l'organismo.

- A. Prima di effettuare un bagno turco, frizionare la pelle con uno scrub.
- B. Fare una doccia calda prima di entrare nella stanza del bagno turco, in modo da preparare il corpo ad un'immersione nel vapore.
- C. Sciacquare bene il proprio posto a sedere con dell'acqua.
- D. Se possibile, non sostare per più di 15 minuti alla volta, questo per non sottoporre il corpo ad un eccessivo stress termico.
- E. Appena usciti fare prima una doccia fresca e/o poi la vasca di reazione.
- F. Fare un minimo di 4 cicli (fino ad un massimo di 7 se avete tempo) di bagno di vapore, shock termico e relax per avere i benefici descritti.

3. TISANA PER REINTEGRARE I LIQUIDI PERSI

RITO DELLA RIGENERAZIONE

Partendo dall'epoca degli egizi, passando per l'antica Grecia e l'Impero Romano fino ai giorni nostri, l'Hammam rappresenta un rituale sociale, culturale, di benessere e di purificazione spirituale.