

Calidarium- Bagno Turco: cabina a vapore (45°-50° C)

Benefici: ottimo metodo di rilassamento e contro i dolori reumatici. E' indicato per il miglioramento delle attività respiratorie.

La presenza del vapore caldo favorisce la regolazione del PH, l'idratazione e la pulizia della pelle.

L'aggiunta di essenze naturali mescolate con il vapore permettono di ottenere un piacevole e benefico bagno aromatico.

Nella cabina è presente una doccia con acqua fredda per il Bagno Kneipp con il quale si ottengono sorprendenti benefici alla circolazione sanguigna grazie alla reazione caldo/freddo.

Chi non può fare il bagno turco: le persone che soffrono di epilessia e le portatrici di pace-maker.

Indicazioni per un corretto uso:

- * fare una doccia tiepida purificante
- * bere per favorire la sudorazione
- * entrare nel bagno turco e lavare la seduta con apposita doccia appesa al muro
- * stare seduti o distesi
- * bagnarsi con l'acqua fredda della fontana interna
- * dopo ca 15-20 minuti massimo uscire e fare una doccia fredda
- * rientrare nel bagno turco per altri 10-15 minuti massimo