

Centro benessere estetico, naturopatico

Dal lunedì al venerdì
dalle 10.00 alle 22.00
Sabato
dalle 10.00 alle 21.00

Area solo donne:

lunedì, martedì, venerdì (h 10:00-13:00)
e giovedì (h 16:00-22:00)

Area saune mamme e bimbi:

mercoledì (h 16:30-18:30) su prenotazione

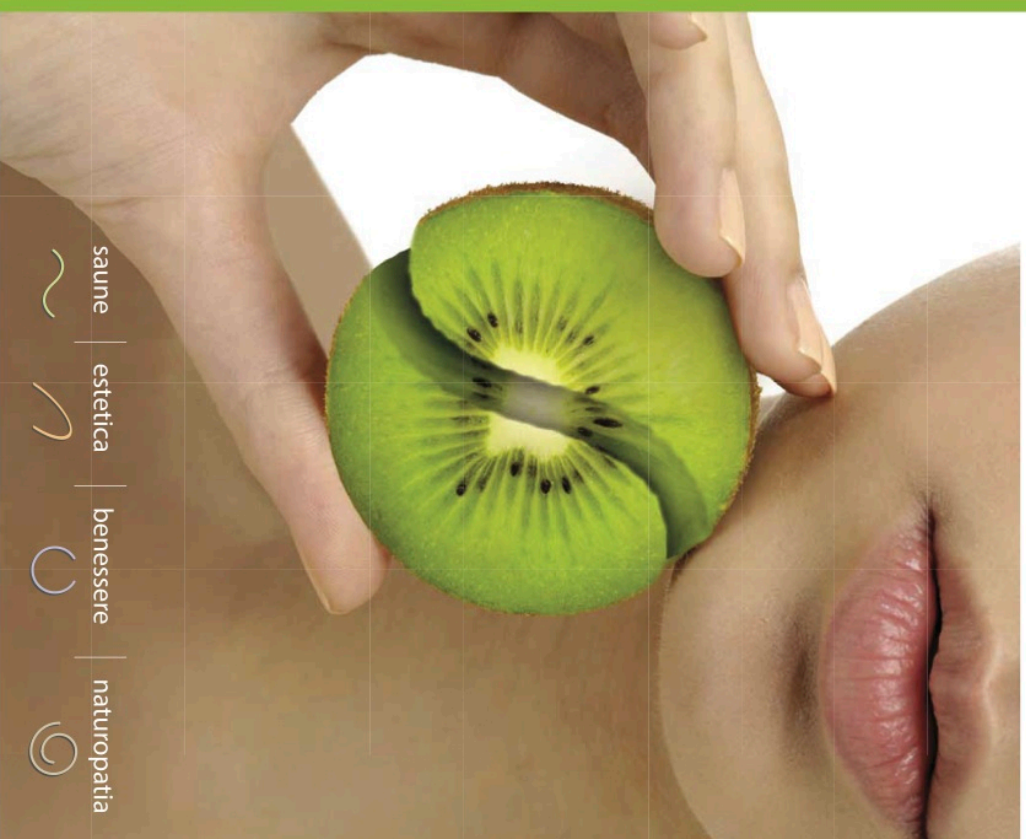
Spazio ascolto per genitori:

il terzo mercoledì di ogni mese (h 16:30-18:00)

OLIMPICSAUNA

VIALE PIAVE 101 BRESCIA
Web: www.olimpicsauna.it
Email: info@olimpicsauna.it
Tel: 030 36 03 07

segui **olimpicsauna** su **facebook**



saune

estetica

benessere

naturopatia

OLIMPICSAUNA

iVADEMECCUMsaune

AREA BENESSERE

LA DEPURAZIONE PROFONDA in generale

Nel nostro centro depurarsi è possibile tutti i giorni semplicemente utilizzando in modo mirato il caldo secco delle saune e il caldo umido del bagno turco, l'idroterapia e altre pratiche naturistiche proposte dallo staff.

Oltre all'AUFGUSS gratuito delle ore 14 e 18 nella sauna più grande, lo staff propone in bagno turco, alle 18.30, uno SCRUB naturale che varia settimanalmente (costo euro 8 a persona).

In materia personalizzata è possibile effettuare 5 diversi RITUALI pensati dalla nostra naturopata per riequilibrare il sistema energetico e rafforzare il corpo. Ogni rituale dura 30' e costa 30 euro e viene effettuato in caldarium.

Le altre pratiche **gratuite**, come i getti idrogelanti e soavi o gli impacchi caldi su reni e fegato ed il cataplasma delossinante all'addome applicati nella fase di reazione post sauna (**euro 10** ogni applicazione), sono effettuate in maniera personalizzata dai nostri Spa terapisti durante tutto l'arco della giornata.

VADMECUM per l'utilizzo di tutta l'area benessere

Il percorso benessere considerato ottimale per la salute prevede le seguenti fasi:

fase iniziale: doccia tiepida; disinfezione micotica ai piedi; sosta caldarium di almeno 10'; doccia fredda; sosta in sauna o biosauna di almeno 10' con il telo grande (albatte all'esterno); idroterapia con getti Kneipp mirati seguiti da uno Spa terapisti, breve immersione in frigidarium o vasca ghiacciata; idratazione bevendo acqua o tisana; relax di almeno 10' con coperta calda

fase intermedia: sosta di 10' in bagno turco; aufguss in sauna; idroterapia come sopra e idromassaggio di 10' da prenotare alla reception interna; docce emozionali e kneipp; idratazione con acqua o tisana comodamente seduti sul tepidarium o panca riscaldata; relax di almeno 20' sdraiati, con applicazione di cataplasma all'addome avvolti da telo di cotone e coperta di lana (euro 5); massaggio post sauna di 30' o 60' prenotabile in loco.

Sauna Finlandese (80°-90°)

Caratterizzata dall'elevato calore e dalla scarsa umidità, dal 10 al 30%, favorisce la disintossicazione di tutto il corpo, il relax fisico e mentale e la circolazione. Il rapido susseguirsi di caldo e freddo costituisce infatti un ottimo esercizio per i vasi sanguigni e la base per il buon funzionamento del sistema circolatorio. La sauna poi riduce le tensioni muscolari e le contratture, favorisce il sonno, rilassa, in sauna e biosauna si accede senza costume appoggiando tutto il corpo sul telo grande e lasciando le ciabatte all'esterno.

Biosauna (55°-65°)

Ideale per coloro che percepiscono la classica sauna troppo calda e secca o soffrono di pressione perché ha una temperatura tra 40 e 65 °C, ed un'umidità tra 40 e 55%.

L'Aufguss: il momento clou della sauna!

Il soffio bollente è, per gli amanti della sauna, un rito quasi irrinunciabile! Durante l'Aufguss vengono versati sulla stufa acqua e/o ghiaccio ammorchi con oli eterici, dando così origine al vapore che il maestro di gettata provvede a diffondere nell'ambiente. Gli oli essenziali fanno aromaterapia, riequilibrando le emozioni con un effetto profondo che dura alcune ore: per questo sono consigliati più di 2 aufguss al giorno. L'aumento del grado di umidità invece favorisce la detossificazione. Nel centro è possibile acquistare un cappello di feltro che è l'ideale per proteggere la testa dal surriscaldamento durante la seduta in sauna (euro 30).

Bagnoturco (40°-50°)

Si tratta di un ambiente caldo con un tasso di umidità che varia dal 60 al 100%. La sudorazione è meno intensa che in sauna ma, consentendo una permanenza prolungata, la quantità di sudore traspirato è spesso superiore. Dopo, i reni della pelle introdotte con un'alimentazione ricca di carni e formaggi; riduce gli acidi urici; favorisce una profonda pulizia della pelle; favorisce l'abbronzatura; apre le vie respiratorie; ha un effetto tonificante e riduce lo stress.

Caldarium o bagno di vapore (30°-40°)

Utilizzato già dai Greci, Romani ed Arabi ha una temperatura e un grado di vapore inferiore al bagno turco favorendo una permanenza prolungata ad adulti e bambini. A livello di salute dà gli stessi benefici del bagno turco ma è più tollerabile...



AREA ACQUA per l'IDROTERAPIA

L'alternanza di acqua calda e fredda migliora la circolazione e tonifica la pelle. Il frigidarium (vasca ghiacciata),

il percorso Kneipp e i getti Kneipp mirati sono consigliati a chi soffre di gambe pesanti, ritenzione idrica e stanchezza cronica. I getti stimolano la forza vitale, tonificano i tessuti e riequilibrano il sistema nervoso. I profumi e i colori delle docce emozionali rilassano la mente, mentre l'idromassaggio stimola la circolazione, tonifica i tessuti e rilassa.

Pur non avendo grandi controindicazioni, è sempre bene non abusare dell'idromassaggio (massimo 2 sedute al dì) ed evitarlo se si soffre di pressione bassa e fragilità capillare. Nel centro è possibile usufruire dell'idromassaggio su prenotazione presso la reception interna al reparto saune. Il servizio è gratuito.

AREA SOLARIUM

Presso il centro è possibile effettuare una seduta di lampada alta o bassa pressione, sia tetino che doccia. La seduta si può prenotare anche al momento presso il ricevimento interno.

La seduta di lampada alta pressione dura 30' e costa **17 euro**, mentre la seduta con le altre lampade costa **10 euro**, a prescindere dai minuti di esposizione (massimo 15').

È anche possibile acquistare un **abbonamento di 5 sedute** che prevede **la sesta in omaggio** (5+1)

CENTRO ESTETICO, NATUROPATICO e SPA

All'interno del centro ogni giorno, dal mattino fino alle ore 20, è possibile effettuare, su prenotazione, diverse tipologie di massaggi, trattamenti estetici e depurativi di tipo naturopatico (fanghi, cataplasmi, impacchi...) sia singoli che nella suite di coppia.

E PER I BIMBI?

Tutti i giorni i bimbi dai 5 anni possono accedere all'area benessere se accompagnati e seguiti dai genitori, mentre il mercoledì è loro dedicata un'area apposita dove i nostri Spa terapisti li seguono in un percorso salute di coccole e relax. Il terzo mercoledì di ogni mese, dalle 16:30 alle 18:00, la pediatre Mele e Marotto e la nostra naturopata sono a disposizione dei genitori per uno spazio ascolto/contronto di prevenzione al disagio psico fisico (accesso a offerta libera)

I NOSTRI ABBONAMENTI

5 INGRESSI UOMO/DONNA (Validità 12 mesi con biancheria)	€ 90	(senza biancheria)	€ 80
10 INGRESSI UOMO/DONNA (Validità 12 mesi con biancheria)	€ 165	(senza biancheria)	€ 145
STAGIONALE 3 MESI (Validità 3 mesi con biancheria)	€ 375	(senza biancheria)	€ 345
STAGIONALE 6 MESI (Validità 6 mesi con biancheria)	€ 650	(senza biancheria)	€ 580
ANNUALE 12 MESI (Validità 12 mesi con biancheria)	€ 1.100	(senza biancheria)	€ 950

COSTI INGRESSO GIORNALIERO (senza limiti di tempo)

Dal lunedì al sabato € 20,00 con kit biancheria (2 teli, accappatoio, ciabattine) € 17,00 senza biancheria

Bambini fino a 14 anni: € 10,00 senza biancheria

Domenica: € 20,00 con kit biancheria (2 teli, accappatoio, ciabattine) € 15,00 senza biancheria

Bambini sempre gratis

Gli abbonamenti **NON** sono mai validi nella giornata di domenica