

Turvesauna

Turvesauna aloitetaan nauttimalla aineenvaihduntaa aktivoivaa juomaa ja suupaloja. Kerromme myös turpeen hoitovaikutuksista, opastamme saunomiseen ja tarjoilemme raikasta vettä lauteille.

Saunomisen kulku

Saunojat levittävät valmiiksi lämmitetyn hoitoturpeen koko keholle, jalkapohjat viimeistellään vasta löylyissä.

Pellavaliinoin katettu ja kosteutettu 50 - 60 asteinen sauna hellii löylyttelijöitä 10 - 20 minuutin ajan, tänä aikana sauna-avustaja tarjoilee saunojille raikasta vettä ja opastaa tarvittaessa.

Turve huuhdellaan suihkussa ja tarvittaessa hiukset pestään turveshampoolla, tämän jälkeen lepäillään kiireettömästi pyyheliinoissa takkatulilla, talon tai omia saunajuomia nautiskellen.

Turvesauna puhdistaa ja elvyttää koko kehoa monin eri tavoin, vilkastuttaa aineenvaihduntaa sekä ääreisverenkiertoa ja laukaisee lihasjännityksiä ja stressiä jolloin yönikin paranee.

Ennen kaikkea turve edistää ihon uusiutumista tukien ihon omaa vastustuskykyä.



Hinnat

Alkaen
245 € /ryhmä

Hinnat määräytyvät
viikonpäivän,
vuorokaudenajan ja
henkilömäärän mukaan.

Kysy lisää!
www.luonnonhyva.fi

Hoitosaunoja voidaan toteuttaa kahden tunnin mittaisina päiväaikaan tai koko illan paketteina. Ryhmäkoko 7 - 25 henkilöä. Illan ohjelmaan on mahdollista tilata myös ruokailu tai suositut hemmotteluhoidot.