

Centro Benessere Meira Garneri

PERCORSO SPA WELLNESS

Il percorso SPA è un percorso che raggruppa molti effetti che creano ad ogni passaggio una piacevole sorpresa.

BAGNO TURCO (HAMMAM)

Temperatura 39-48° - Umidità 90%

Il bagno di vapore, per le sue proprietà tonificanti e rilassanti, si rivela una delle migliori terapie per combattere lo stress e la tensione a cui siamo sottoposti quotidianamente; è inoltre un piacevole mezzo per migliorare il proprio aspetto fisico e ricercare una maggiore efficienza.

Praticabile a tutte le età è un ottimo regolatore della pressione, e un indispensabile strumento terapeutico e preventivo per i disturbi alle vie respiratorie.

La permanenza consigliata è di 20 minuti circa.

SAUNA A INFRAROSSI

Temperatura: 40°-50° - Umidità: 15-25%

L'infrarosso è calore radiante, che assomiglia alla luce del sole (senza radiazioni UV).

Provvede a: rilassamento totale del tessuto muscolare, incrementare la circolazione sanguigna, rafforzamento del sistema immunitario, aumentare la resistenza contro le infezioni, Maggiore traspirazione e con relativa evacuazione tossine, allenamento passivo per il muscolo cardiaco ed i suoi vasi. Bevete regolarmente prima e dopo l'uso della cabina ad infrarossi, possibilmente acqua minerale. Una doccia o un bagno prima dell'uso della cabina IR favorisce la sudorazione. Un trattamento normale dura 20/30 minuti.

Importante: in sauna è obbligatorio entrare a piedi nudi e con un asciugamano da stendere sulle panche.

SAUNA FINLANDESE

Temperatura: 68-85° - Umidità: 15-25%

Pratica derivante dai paesi scandinavi, la sauna consente di assicurare salute e longevità al corpo, benessere psichico e senso di pace e relax allo stesso tempo.

Si consiglia per un buon utilizzo della sauna: una prima seduta con permanenza in sauna non superiore ai 8-10 minuti, dopodiché uscire e fare una doccia oppure una nebbia fredda o ancora uno scroscio con il secchiello ad acqua fredda, questa operazione tonificherà i tessuti e la pelle, terminata questa fase asciugarsi bene e rientrare asciutti in sauna per la seconda fase che prevede una seduta di 10-12 minuti circa.

Importante: in sauna è obbligatorio entrare a piedi nudi e con un asciugamano da stendere sulle panche.

PERCORSO DOCCE EMOZIONALI

Soffione Doccia a plafone per evento doccia tradizionale

Doccia A tendina con getti filiformi per stemperamento corpo

Doccino Shutt-off a microfono per stemperamento corpo

Secchio di stemperamento

Catino Rustico in legno da 5 litri con azionamento a scroscio per stemperamento ad acqua fredda

Doccia Atomizzata a nebbia fredda

pensata per ricreare una situazione ottimale di stemperamento corporeo dopo sauna:

premendo il tasto di colore Blu situato all'inizio del percorso si attiverà il temporizzatore del percorso atomizzato

Doccia Tropicale aromatizzata

una leggera pioggia di acqua micro-nebulizzata, ricca di oli ed essenze aromatiche, utili per mantenere il giusto grado di idratazione e rinfrescare il corpo.

Premendo il tasto di colore Magenta situato all'inizio del percorso si attiverà il temporizzatore del percorso tropicale

Idromassaggio verticale

Nel percorso di stemperamento potrete anche utilizzare i getti idromassaggio verticali ad acqua miscelata. I getti opportunamente posizionati sono pensati per creare uno stemperamento ed un massaggio corporeo dopo sauna o bagno vapore.

ZONA RELAX

La zona relax con sdraio e tisaneria è appositamente pensata per rilassarsi e riposarsi dopo l'utilizzo delle saune e del percorso sensoriale.

E' bene durante la fase di relax coprire il corpo per creare la corretta fase di reazione termica/corporea al calore accumulato.

Durante la pausa relax è opportuno bere abbondantemente acqua o tisane per riequilibrare i liquidi persi

COMPORTAMENTO DA TENERE NEL PERCORSO SPA

I centri Wellness sono l'ideale per rilassarvi, godervi il relax assoluto e curare la propria bellezza

Regole di comportamento da seguire!

una doccia prima di accedere al percorso

Indossare gli indumenti adatti: indossare un costume, si consiglia di portare sempre più di un costume da bagno per avere un ricambio al momento opportuno.

Avere sempre un atteggiamento decoroso, se si va in coppia evitate effusioni varie.

Parlare sotto voce, evitare assolutamente il vociare forte

Non fumare e spegnere i cellulari

Ovviamente niente selfie o foto da postare sui social!

Galateo per la sauna

Se volete fare una sauna utilizzate l'apposito telo all'interno delle saune, evitando assolutamente di stare nudi.

Togliete sempre le ciabatte prima di entrare in sauna e lasciatele fuori, avendo cura di disporre l'asciugamano per sdraiarsi una volta entrati. La sauna è un luogo di tranquillità, perciò evitate le conversazioni ad alta voce per non infastidire o disturbare nessuno.

Galateo per il Bagno Turco Hammam

Se volete fare una seduta in Bagno Turco evitate assolutamente di stare nudi. Togliete sempre le ciabatte prima di entrare e lasciatele fuori. Il Bagno Turco è un luogo di tranquillità, perciò evitate le conversazioni ad alta voce per non infastidire o disturbare nessuno.

PROPOSTE CENTRO BENESSERE MEIRA GARNERI

Potete prenotare il nostro percorso

Sauna Finlandese, Sauna Infrarossi, Bagno Turco, Docce emozionali, Area relax per un periodo riservato di 2 ore nell'orario preferito verificando la disponibilità in reception.

Indicazione di orari disponibili da prenotare con 1 giorno di anticipo

10.00 – 12.00	12.30 – 14.30	15.00 – 17.00	17.30 – 19.30	20.00 – 22.00
8.30 – 10.30	11.00 – 13.00	13.30 – 15.30	16.00 – 18.00	18.30 – 20.30

A vostra disposizione il centro benessere per 2 ore con Kit ingresso Accappatoio, telo doccia, asciugamani, ciabattine monouso, bagnoschiuma, crema idratante, area relax con tisane, succhi, acqua, frutta fresca e piccola pasticceria secca.

- Formula exclusive-privè riservato 2 persone Euro 75,00 a persona
- Formula accesso riservato 3 persone Euro 65,00 a persona
- Formula accesso riservato 4/6 persone Euro 60,00 a persona

Centro Benessere - Rifugio Meira Garneri 1850 mt.
Località Meira Garneri Vallone S. Anna – Sampeyre – Cuneo

Tel. 389.8319723 – 329.4542011

meiragarneri@torinetto.com - www.torinetto.com

