

SEANCE SAUNA OU HAMMAM

Durée du programme complet, 2 heures environ
(sauf contre-indications médicales)



1

Se doucher



2

S'essuyer



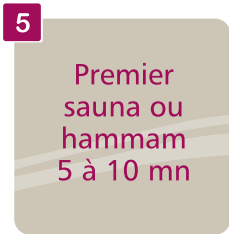
3

Prendre un bain
de pied



4

Se munir d'une serviette
pour le sauna



5

Premier
sauna ou
hammam
5 à 10 mn



6

Se doucher



7

Bain d'eau froide
éventuel



8

Se relaxer



9

Se promener
en plein air



10

Prendre un SPA
en plein air



11

Se reposer



12

Se rafraichir



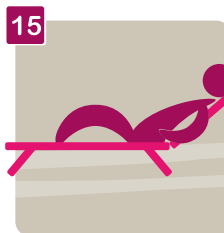
13

Prendre un bain
de pied



14

Faire un 2^{ème}
circuit
identique
(éventuellement un 3^{ème})



15

Se reposer



16

Se désaltérer
régulièrement