

LIVRET D'UTILISATION



BAIN NORDIQUE





Qu'est-ce qu'un Bain Nordique ?

Le bain nordique, **inspiré des traditions scandinaves**, est un bain chaud en extérieur généralement en bois, **conçu pour offrir un moment de détente et de bien-être**. Il permet de se détendre et de favoriser la circulation sanguine.

Le bain nordique est souvent installé dans un environnement naturel, comme une forêt ou près d'un lac, pour une **expérience sensorielle totale**.

L'Histoire du Bain Nordique

Le bain nordique **trouve ses origines dans les pays nordiques**, tels que la Suède, la Finlande et la Norvège. Il est né d'une longue tradition de bains thermaux et de soins corporels. Utilisé depuis des siècles, **il fait partie intégrante de la culture scandinave**.

Bienfaits du Bain Nordique

Le bain nordique offre plusieurs bienfaits pour la santé physique et mentale, tels que :

- **Amélioration de la circulation sanguine** : L'eau chaude stimule la circulation sanguine qui aide à oxygéner les muscles et les organes.
- **Relaxation musculaire** : La chaleur de l'eau détend les muscles tendus et soulage les douleurs corporelles.
- **Réduction du stress** : libère l'esprit des préoccupations quotidiennes, apportant une sensation de calme et de sérénité.
- **Amélioration de la qualité de la peau** : L'eau chaude ouvre les pores et élimine les toxines, contribuant ainsi à rendre la peau plus nette et douce.

Les Températures Idéales du Bain Nordique

Les températures idéales pour un bain nordique se situent entre 32°C et 38°C. Voici les bienfaits associés à chaque plage de température :

- **32°C** : Idéal pour une relaxation douce. À cette température, l'eau n'est ni trop chaude, ni trop froide, et favorise la détente en douceur des muscles et l'activation légère de la circulation sanguine. C'est également parfait pour une utilisation prolongée sans sensation de chaleur excessive.
- **38°C** : C'est la température optimale pour une relaxation plus profonde et un effet de détoxification. L'eau chaude ouvre les pores de la peau, permettant une meilleure élimination des toxines et une détente musculaire plus marquée. Idéale après une activité physique ou pour soulager les tensions corporelles.

Durée de l'immersion : Il est recommandé de ne pas rester trop longtemps dans le bain, environ 15 à 20 minutes. Si vous souhaitez prolonger votre expérience, faites des pauses pour éviter une surchauffe.

Hydratation : L'eau chaude peut entraîner une perte de liquide. Il est donc important de boire régulièrement pour rester bien hydraté.

Sécurité : Assurez-vous que la température de l'eau est agréable avant de vous immerger. Evitez de trop chauffer l'eau si vous avez des problèmes cardiaques ou des contre-indications médicales.



Bienvenue !

Dans votre Bain Nordique

POUR PLUS DE FACILITÉ LORS DE L'UTILISATION DU BAIN, VOUS TROUVEREZ DANS LE COFFRE :

- Gant : pour ne pas se brûler durant les manipulations
- Balayette à cendres : pour remettre du bois dans un espace propre
- Allume-feu et briquet : pour raviver le feu facilement
- Thermomètre : pour contrôler la température de l'eau

ATTENTION !

- Risque de brûlure (en rallumant le foyer)
- Risque de noyade
- Risque de glissade aux abords du bain sur sol mouillé



MODE DE FONCTIONNEMENT



BOUTON LUMIÈRE

Ce bouton permet de sélectionner la couleur souhaitée

BOUTON BULLES

Ce bouton permet d'activer ou d'arrêter les bulles dans l'eau

CONDITIONS D'UTILISATION

- 18 ans minimum
- 2 personnes maximum
- Douche obligatoire avant d'entrer dans le bain
- Interdiction de manger et boire dans le bain
- Interdiction de fumer
- Retirer l'opercule sur le Bain Nordique avant utilisation. Pour conserver la chaleur de l'eau, recouvrez le bain avec la protection
- Déconseillé aux femmes enceintes

CONTACT

RÉCEPTION

+33(0)6 14 12 96 45

NUMÉROS D'URGENCE

POLICE

17

POMPIER

18

SAMU

15