

# Espace Spa /Sauna

## Du Petit Château Des Cedres

*Nous vous souhaitons de profiter avec plénitude et en toute intimité de l'espace Spa/Détente*

1- L'espace Bien-être est ouvert de 9 h à 20 h uniquement sur réservation. L'utilisation du Sauna et du SPA sont deux activités distinctes qui nécessitent des réservations distinctes. Merci de respecter les heures de réservation. Il comprends un Spa chauffé à 33° ,un sauna infrarouge maxi 55° ,une douche, toilettes ,théière.

2- L'accès et l'utilisation de cet espace détente est strictement réservé aux chambres d'hôtes et au gîte. Toute dérogation à cette règle ne peut se faire que sur accord express des propriétaires. L'accès est interdit aux enfants de moins de 16 ans, et aux enfants de moins de 18 ans non accompagnés par un adulte.

3- L'Espace Bien-être est basé sur la détente et la relaxation. Nous vous prions de respecter le calme et la discrétion requis.

4- Il est bien sûr interdit de manger et de fumer dans l'espace Bien- être.

5- Des serviettes et/ou des peignoirs vous seront attribués au moment de la réservation.

6- Respecter les règles d'utilisation du Sauna et du SPA énoncées ci-après.

7- A l'issue de votre passage dans le Sauna ou dans le SPA veuillez déposer les chaussons et les serviettes dans les casiers réservés à cet effet.

8- Les propriétaires du Petit Château des Cèdres se réservent le droit d'exclure et d'interdire l'entrée dans l'espace Bien-être à toute personne dont le comportement irait à l'encontre de ces règles



## REGLES D'UTILISATION DU SAUNA

1- Le Sauna du Petit Château des Cèdres est prévu pour 1 à 2 personnes maxi.

2- Avant d'entrer dans la cabine de sauna vous vous doucherez à l'eau tiède dans votre chambre et vous sècherez soigneusement.

3- Vous utiliserez ensuite le peignoir (obtenu lors de la réservation) pour vous rendre à l'espace bien-être et vous enfilerez les chaussons mis à votre disposition à l'entrée.

4- Pour des raisons d'hygiène vous placerez la serviette dédiée à cet usage sur les bancs en bois du sauna. Ne pas utiliser les serviettes des chambres.

5- La programmation étant faite par les propriétaires des lieux, il est interdit de toucher aux réglages de la cabine.

6- La séance de sauna se pratique en deux temps : après une première cession de 8 à 12 minutes vous sortirez du sauna pour vous détendre et vous rafraichir (2 à 3 minutes), puis vous procéderez à la deuxième cession pendant 8 à 12 minutes, en ne restant dans le sauna que si vous vous sentez bien.

7- En sortant vous devrez boire beaucoup d'eau et surtout pas d'alcool.

8- Il est interdit d'entrer dans la SPA en sortant du Sauna sans se doucher.

9- Après la séance, vous placez la serviette dans le panier.

**ATTENTION** La vasodilatation des vaisseaux due à la chaleur déclenche

l'accélération rapide du rythme cardiaque et présente un danger pour les personnes atteintes de maladie cardio-vasculaire (sortir du sauna immédiatement en cas de début de malaise)



## **REGLES D'UTILISATION DU SPA**

Le SPA est prévu pour 1 à 3 personnes durant 15 à 20 minutes maxi.

Vous l'utilisez sous votre responsabilité : en cas de dégradation du matériel ou d'utilisation de savon dans le SPA, les réparations des dégâts seront à la charge des utilisateurs.

### **Règles d'hygiène à respecter :**

1- Douche préalable dans votre chambre à l'eau savonneuse, cheveux longs attachés et bonnet de bain conseillé.

2- Tenue de bain décente exigée et attitude correcte de rigueur.

3- Seul le maillot de bain est autorisé pour les hommes et les garçons ; sont interdits tous les autres vêtements (t-shirts, caleçons, boxers-shorts, bermudas et toute autre tenue qui s'apparenterait à un short)

4- Les crèmes et huiles solaires sont formellement interdites dans le SPA.

5- Il est déconseillé de se baigner avec tout objet de valeur. Le Petit Château des Cèdres décline toute responsabilité en cas de dommage physique ou matériel, perte et vol .

6- Sont interdits : cigarettes, chewing-gums, (aliments et boissons non servis par nos soins), téléphones portables, appareils photos...

7-Attention à la noyade : la chaleur renforce les effets des médicaments et de l'alcool et peut faire perdre connaissance. Sortez immédiatement si vous vous sentez fatigué ou somnolents. Pour réussir votre séance un accompagnement de quelques minutes avec les explications d'utilisation des matériels sera réalisé par nos soins.

-La pratique du SPA n'est pas sans conséquence pour la santé selon les individus. Nous invitons les usagers à la prudence et à se renseigner sur cette pratique auprès de leur médecin. Pendant la grossesse, l'utilisation du SPA peut être préjudiciable pour le fœtus .Si vous avez des soucis de santé (problèmes cardiovasculaires, diabète, obésité...) demandez donc conseil avant d'utiliser le SPA. En cas de lésions cutanées évitez d'utiliser le SPA. Attention à des allergies car nous utilisons des produits de traitements pour l'eau à base de chlore , brome ou oxygène actif

## PROPOSITIONS

(mise à disposition 1 peignoir ,1 serviette ,1p. de claquettes /  
personne ,Thé, Café, Eau fraiche à volonté )

**SPA** ( Moment de découverte 30 minutes avec )  
par/personne.....18 €

**SPA APPLE/ZEN** (45 minutes) ...des bulles aux bulles...  
par /personne.....24 €

(1Bt 75cl Pétillant Pomme Artisanal du verger de la Silve 2017 9,90 €)

**SAUNA**(30mn Moment découverte de 2 X 12 mn, Thé, Café, Eau fraiche)  
par /personne..... 18 €

**MIXE SAUNA/SPA** (1h entre vapeur fraicheur et bulles )  
par /personne.....26 €

(1 Bt 75 cl Pétillant Pomme Artisanal du verger de la Silve 2017 9,90 €)

**COCO/ERNEST** Plénitude et Quiétude (1h 30 entre Sauna /Spa et Détente )  
Petite collation sucrées ou salé +1 Bt 75cl Pétillant Pomme Artisanal du **Verger  
de la Silve** 2017 (sans alcool)  
par /personne .....36 €

Pour un tête à tête romantique ... Extra brut Méthode Traditionnelle **14.36**  
**Blanc de Noirs** 2017 Château J. MOURA 1 bt75 cl ... .....25 €

