

Le sauna en trois séances

Moment de détente absolue, une séance de sauna soumet le corps à une température allant de 70 à 100 °C, dans une chaleur sèche, de 3 et 20 % d'humidité.

Cet art du sauna se pratique généralement en trois séances progressives. La première doit durer de 5 à 15 minutes, les deux suivantes de 10 à 20 minutes maximum. Comme le fait naturellement le poêle à bois, la température monte petit à petit.

Pour optimiser les bienfaits, il s'agit de suivre ces étapes dans l'ordre : prendre une douche tiède non savonneuse, se sécher, sauna, douche froide non savonneuse, boire de l'eau, se reposer 10-20 minutes... Ainsi de suite pour les trois séances. La première règle du sauna est donc de prévoir suffisamment de temps, soit environ 1 h 30. Après quoi la sensation d'un corps léger et d'une grande récupération d'énergie témoigne de la réussite de la séance !

Tonique et relaxant

Le sauna offre un moment de déconnexion, à la fois réparateur et relaxant. Les études scientifiques démontrent les bienfaits du sauna sur la santé et le mental. Pour en citer quelques-uns : il diminue la fatigue, la lassitude et tonifie le système immunitaire ; élimine les douleurs musculaires, soulage l'arthrose et les courbatures ; favorise la détente et apaise les tensions ; nettoie la peau en profondeur, la rend



Denis GARDIN

lisse et élimine impuretés et toxines ; stimule le système cardio-vasculaire ; apaise rhume et asthme léger.

Prudence !

On ne rentre pas dans un sauna sans respecter certaines règles, comme être attentif à son ressenti et respecter ses limites personnelles. Il vaut mieux faire de petites séances courtes plutôt qu'une longue.

Le sauna est réservé aux adultes en bonne santé et en bonne condition physique.

Il est recommandé de s'adresser à son médecin en cas de diabète, de maladie cardio-vasculaire, ou encore en cas de maladie grave de la peau... Prudence aussi pour les femmes enceintes. ■

Livraison de la roulotte

Le sauna-mobile de Thierry Tytgat se déplace directement au domicile des particuliers : devant une maison, dans une allée ou dans un jardin, mais aussi dans tout autre endroit insolite tel que parc, forêt, bord de rivière ou lac... moyennant une autorisation et un accès praticable.

Il dispose de deux bancs pour quatre personnes assises ou deux allongées. Après la mise à feu du poêle, l'intérieur du cabanon atteint la température de 70 °C voulue, en 30 minutes en été et en 40 minutes en hiver. La roulotte se loue à la journée, à la soirée, au week-end ou à la semaine. Une journée de sauna à domicile revient à 190 €.

Il est livré avec un panier de bois de chauffage sec et coupé à mesure, pour l'équivalent de trois saunas, ainsi que d'huiles essentielles pour sauna, de différents parfums. Des « kits confort », en option, fournissent bouteilles d'eau, bouteilles de champagne, bières artisanales, fruits de saisons, tablettes de chocolat et paniers supplémentaires de bois.

La livraison est gratuite dans un rayon de 30 km de Forville. En outre, le sauna est bien sûr équipé du traditionnel seau d'eau, d'un thermomètre et hygromètre, d'un sablier et d'un kit de sécurité. La roulotte est autonome d'un point de vue chaleur, mais l'éclairage intérieur fonctionne sur secteur. Une rallonge électrique de 40 m est donc fournie. ■

Plus d'infos :
0476/642 357

ou



ÉdA - Jacques Duchateau

Intimité assurée

Au-delà de la passion du bois, l'idée de créer un sauna-mobile découle surtout d'un art de vivre. « *Ma compagne et moi, nous nous rendions souvent dans des centres de bien-être pour profiter des saunas.* »

Mais le couple regrettait la complexité d'intimité et du rapport à la nudité dans la plupart des centres. « *L'idéal est donc de pouvoir en profiter en toute quiétude chez soi.* »

Depuis deux mois, la jolie roulotte parcourt les routes de Wallonie pour installer une ambiance finlandaise et sa chaleur fortifiante chez les particuliers.

« *On le réserve pour la nuit du nouvel an, pour des team-building, pour des soirées d'anniversaire, pour des cadeaux surprises, ou pour vivre simplement l'expérience entre amis ou en famille.* » Et les occasions ne manquent pas. ■