

E' tempo di sauna... in Suxen è un rito.

Venite a godere dei benefici della **sauna finlandese in Suxen** grazie al **calore di una stufa a legna**, una cabina di **legno naturale** ai margini del bosco con **panorama a perdita d'occhio**. **Relax, bellezza e salute.**

A proposito di benessere ...”**La sauna rende più attivo il sistema immunitario, aumentando la produzione di cellule coinvolte nella nostra difesa**”. Le alte temperature sono poi inospitali per virus e batteri e di conseguenza riducono il rischio di infezioni. Uno studio giapponese ha dimostrato che il riscaldamento improvviso del corpo induce uno stress momentaneo, con un aumento della produzione di adrenalina e cortisolo che proprio perché è momentaneo rende l'organismo più resistente (<https://www.corriere.it/salute/cards/sauna-effetti-positivi-inattesi/doccia-calda-prima-almeno-otto-minuti-permanenza.shtml>).

Non è secondario **inoltre il beneficio del rilassamento di mente e corpo**, grazie al contesto e alle modalità con cui viene proposta la sauna in Suxen. Il bagno di calore assume qui infatti la connotazione di **un RITO**, **per essere sicuri di vivere appieno i suoi molteplici benefici.**

Avrete a vostra esclusiva disposizione la sauna e l'annesso ambiente relax **per 5 ore; il tempo non deve essere un assillo.**

Il rito della Sauna a Suxen consiste:

1. nella preparazione. Prima dell'entrata in cabina panoramica è importante la **pulizia e l'idratazione della pelle** attraverso **una doccia con scrub a base di semi oleosi di lavanda biodinamica coltivata in loco** (su richiesta);

2. nel bere acqua dinamizzata e tisane prima di entrare in cabina. Vi aiuterà a sopportare meglio le sedute di calore, ma anche a rimanere idratati;

3. nel fare più sessioni ma brevi. Si può anche decidere di intervallare al clima secco un po' di umidità, versando acqua con il nostro **olio essenziale di lavanda** sulle pietre roventi. In questo modo, **si intensificherà la sudorazione** e le sue **proprietà benefiche sull'organismo;**

4. nella possibilità di raffreddare il corpo con immersione nel tino di legno secolare posto al di fuori della sauna o con una comoda **doccia più o meno fredda;**

5. nel fare una sessione di relax su lettini di legno con lenzuola e coperte profumate alla lavanda, per permettere al sistema cardiocircolatorio di riequilibrarsi e sudare ancora un po' se necessario. Sarà a disposizione una buona tisana con erbe detox per reintegrare i liquidi espulsi e remineralizzare il fisico;

6. nel concedersi un momento esclusivo per sé, abbandonandosi al puro piacere di questo antico trattamento che ci insegna quanto sia importante prendersi cura del proprio equilibrio psico-fisico.

Il servizio è esclusivo per i rispettivi clienti, con sauna e tino solamente a loro disposizione. Da precisare che il tino dopo ogni utilizzo viene svuotato, ripulito e riempito di nuova acqua.

La prenotazione è obbligatoria e l'orario da concordare tramite mail info@suxen.it

Costo Sauna 5 h, 110 euro per 2 persone (con relax in lodge con vista panoramica, tisane detox, doccia esterna ed interna).

Costo aggiuntivo Tino: 90 euro.

Esperienza “Tempo di Sauna”

Dove: Suxen, a 20 min da Cividale del Friuli, 5 minuti da Castelmonte.

Quando: dalle 14.00 alle 21.00, tutti i giorni della settimana.

Costo: Sauna e Lodge a disposizione esclusiva per 5 ore: € 110; supplemento tino caldo: € 90.

Informazioni e prenotazioni: Info@suxen.it, cell. 333.8894708