



IL GALATEO DELLA SAUNA

Sauna Etiquette

IGIENE / HYGIENE

Prima di entrare in sauna è opportuno **farsi una doccia tiepida**, per togliere dal corpo profumi, odori e l'affaticamento di una giornata di lavoro o di attività sportiva, ma soprattutto per preparare la pelle con i pori ben aperti a ricevere il calore e facilitare il rilassamento del corpo.

È altrettanto importante il raffreddamento dopo la sauna, con una doccia fredda, partendo dalle parti del corpo più lontane dal cuore, in modo da far reagire la circolazione sanguigna, riequilibrare l'organismo e ristabilire il regolare ritmo cardiaco.

*Before entering the sauna, we recommend that you take a **warm shower** to wash off any fragrances, odours and the fatigue of a workday or sports activities. This also serves to open the pores and properly prepare the skin to receive the heat and help the body to relax.*

The cooling down phase with a cold shower after a sauna is likewise important, starting with the parts of the body that are furthest from the heart. This helps the blood to begin circulating, re-balancing the body and re-establishing a regular heartbeat.

VESTITI E CIABATTE / CLOTHING AND SLIPPERS

Le ciabatte devono rimanere all'esterno della sauna, per motivi igienici, e salutari. La plastica e gli indumenti sintetici ad alte temperature, rilasciano esalazioni tossiche, vanificando tutti i benefici di una seduta, impedendo al calore di penetrare attraverso la pelle.

In sauna **indossare SOLO un asciugamano come pareo all'interno della cabina** (per i più pudici a **copertura delle parti intime**) e obbligatoriamente per circolare nell'area esterna della sauna.

Ricordare di togliere gli oggetti metallici, gioielli e orologi, per evitare in sauna micro ustioni.

***Slippers must be left outside** the sauna for hygiene and health reasons. Plastic and synthetic clothing release toxic fumes at high temperatures, defeating all the benefits of a session, impeding the heat from penetrating the skin.*

*In the sauna, **ONLY a towel as a pareo may be worn while inside the sauna room** (to cover the private parts for the most modest guests) and is obligatory when moving about in the sauna's external area;*

Remember to remove metal objects, jewellery, and watches, to prevent small burns in the sauna.

GLI SPAZI IN SAUNA / THE SAUNA AREAS

La sauna è un luogo pubblico, dove condividiamo uno spazio intimo e ristretto con persone spesso sconosciute. Diventa quindi fondamentale **il rispetto degli spazi degli altri**, mantenendo una giusta distanza dal nostro vicino.

La posizione corretta in sauna è quella seduta, con le gambe chiuse in modo rilassato (mai aperte), cercando di non appoggiare la schiena alla panca superiore, per permettere all'ospite seduto dietro di voi di poter a sua volta rimanere seduto appoggiando i piedi sulla panca inferiore.

*The sauna is a public place, where we share an intimate and restricted space with people that often we do not know. **Respecting other people's space** therefore becomes fundamental, maintaining the proper distance from neighbours.*

Sitting is the correct position in the sauna, with the legs closed in a relaxed way (never open), trying not to lean back against the upper bench, to allow guests sitting behind you to be able to remain seated resting their feet on the lower bench.

IL TONO DI VOCE / TONE OF VOICE

La regola numero uno per gli ospiti di una sauna è: **il Silenzio!** In sauna ci si va per trovare un momento di tranquillità, i pensieri non dovranno mai dar luogo a chiacchiere e scambi di opinioni animose.

*The number one rule for guests in the sauna is: **Silence!** People go to the sauna for tranquillity, and thoughts should never lead to chatting and heated discussions.*

ALIMENTI E SAUNA / FOOD AND SAUNA

Per reintegrare il corpo dalla perdita di liquidi e sali, **si consiglia di bere tisane e acqua** a temperatura ambiente, e per non perdere il beneficio salutare e rigenerante della sauna evitare le bevande con gradazione alcoolica.

*We recommend that you **drink herbal teas and water** at room temperature to replenish the liquids and salts the body has lost. Avoid beverages with alcoholic content in order to preserve the healthy and regenerating benefits of the sauna.*

THE SPA

emotional experience

IL GALATEO DELLA SAUNA

Sauna Etiquette

IGIENE / HYGIENE



Prima di entrare in sauna è opportuno **far-si una doccia tiepida** per togliere dal corpo profumi, odori e soprattutto per preparare la pelle a ricevere il calore. È altrettanto importante il raffreddamento dopo la sauna, con una doccia fredda.

*Before entering the sauna, we recommend that you take a **warm shower** to wash off any fragrances, odours and the fatigue of a workday or sports activities. The cooling down phase with a cold shower after a sauna is likewise important.*

VESTITI E CIABATTE / CLOTHING AND SLIPPERS



Le ciabatte devono rimanere all'esterno. In sauna **indossare SOLO un asciugamano come pareo all'interno della cabina**. Ricordare di togliere gli oggetti metallici, gioielli e orologi, per evitare in sauna micro ustioni.

*Slippers must be left outside. In the sauna, **ONLY a towel as a pareo may be worn while inside the sauna room**. Remember to remove metal objects, jewellery, and watches, to prevent small burns in the sauna.*

GLI SPAZI IN SAUNA / THE SAUNA AREAS



La sauna è un luogo pubblico quindi è fondamentale il **rispetto degli spazi degli altri**, mantenendo una giusta distanza dal nostro vicino.

*The sauna is a public place, where **respecting other people's space** is fundamental, maintaining the proper distance from neighbours.*

IL TONO DI VOCE / TONE OF VOICE



La regola numero uno per gli ospiti di una sauna è: **il Silenzio!**

*The number one rule for guests in the sauna is: **Silence!***

ALIMENTI E SAUNA / FOOD AND SAUNA



Per reintegrare il corpo dalla perdita di liquidi e sali **si consiglia di bere tisane e acqua a temperatura ambiente**, evitare bevande alcoliche.

We recommend that you drink herbal teas and water at room temperature to replenish the liquids and salts the body has lost. Avoid alcoholic beverages.