

BAIN NORDIQUE



Le bain nordique est un bain de tradition scandinave, destiné à la détente des muscles et de l'esprit, ainsi qu'au bien-être de la peau.

Le bain dans le baquet en bois est chauffé au feu de bois jusqu'à 38 ou 40°C par un poêle immergé.

Il est d'usage de s'immerger 20 min (assis sur les bancs), puis de se mettre debout et de s'asperger d'eau froide (traditionnellement d'aller dans la neige !). Puis de s'immerger de nouveau.

Durée conseillée optimale : 1 h

L'eau du bain est régulièrement changée, filtrée et désinfectée par de l'oxygène actif dissout dans l'eau qui détruit bactéries et algues sans laisser de résidus chimiques.

Le petit plus « historo-écolo » : Nous optimisons les vertues du bain en ajoutant des plantes du jardin (menthe, mélisse, lavande) comme il était d'usage au Moyen-âge. Nous réutilisons l'eau pour l'arrosage de nos plantes.



Conditions d'accès :



Le bain est **réservé aux adultes ou enfants de plus de 13 ans** sous surveillance des parents.

Bain fortement déconseillé aux personnes souffrant de problème cardiaques ou vasculaires, ou aux femmes enceintes.



Pour des raisons d'hygiène, **il est également obligatoire de prendre une douche avant de venir s'immerger** afin d'enlever le maximum de peaux mortes, poils et cheveux.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de non-respect de ces consignes.

Utilisation :

Vous avez à votre disposition peignoirs, serviettes et tapis de bain, ainsi qu'une lanterne si vous venez une fois qu'il fait nuit. Demandez-nous des bougies si vous voulez créer une ambiance supplémentaire.

Pour l'utilisation vous avez juste à ôter la **bâche marron** et la replacer comme elle était en faisant attention à ne pas toucher le poêle. Si la **filtration** n'est pas arrêtée, vous pouvez l'éteindre de l'autre côté de la route sur la droite de la maison aux volets bleus. Vous avez au même endroit **des toilettes sèches** à votre disposition.

Durant votre bain, vous pouvez également rajouter des buches (disponibles sous le bucher) à votre convenance. Le thermomètre flottant vous indiquera la température. Attention à ne pas dépasser 41°C tout de même.

