

# Animation Sauna encadrée

& utilisation de l'Espace Bien Être

nouveauté

L'Aufguss consiste en une séance de sauna durant laquelle **un·e professionnel·le spécialisé·e en rituel Aufguss**, Saunameister, entre en scène.

Le Saunameister ouvre la porte en grand et laisse entrer l'air dans la cabine. Il verse ensuite des **huiles essentielles** et autres délicatement sur les pierres chaudes. Il agite la **vapeur parfumée** ainsi créée grâce à un grand tissu, en principe une serviette, pour diriger cette vapeur vers tous les occupants de la cabine. Cette augmentation d'**humidité** procure un sentiment de chaleur intense, auquel il y a lieu de s'habituer.

Grâce à l'Aufguss, vous pouvez ainsi cumuler les **bienfaits d'une séance de sauna** en plus des nombreux **bienfaits des huiles essentielles** utilisées.

Sur réservation - Renseignements auprès de l'accueil de l'AquaChoisel

