



Grand Hotel **bellevue**

Sauna et bain de vapeur



Sous réserve de modifications | Edition 12/2011

Grand Hotel **Bellevue** ★★★★★ | CH-3780 Gstaad | Suisse  
Tél. +41 33 748 00 00 | Fax +41 33 748 00 01 | [www.bellevue-gstaad.ch](http://www.bellevue-gstaad.ch) | [info@bellevue-gstaad.ch](mailto:info@bellevue-gstaad.ch)



Swiss Deluxe Hotels

A **SPiRiT**HOTEL

## Sauna et bain de vapeur

### Biosauna

Au biosauna, d'une chaleur maximale de 65°C, l'effet des couleurs et des parfums est particulièrement intense. Rouge: stimulant; jaune: relaxant; vert: équilibrant; bleu: apaisant. Dans l'idéal, combiner la chromothérapie avec des arômes, tels que le parfum vivifiant du citron.

### Sauna finlandais

En Finlande, chaque maison possède un sauna d'extérieur. Son action préventive et soignante y est appréciée depuis fort longtemps. Ce type de sauna se caractérise par sa température élevée, entre 85 et 95°C, et une humidité relative de l'air comprise entre 10 et 30%. Des projections classiques d'arômes naturels, comme le menthol ou l'eucalyptus, ainsi que d'autres aux arômes fruités stimulent le métabolisme, soutiennent le processus dépuratif tout en exerçant une action soignante sur la peau et les organes respiratoires.

### Grotte glacée

Après la température élevée du sauna, un refroidissement est bienvenu. Appréciez notre grotte glacée arctique. En vous frottant le corps au moyen de glace pilée, vous activez votre métabolisme tout en renforçant votre système immunitaire. Ce plaisir rafraîchissant unique raffermi aussi votre peau et fortifie votre cœur.

### Bain de vapeur ottoman

Dans une ambiance particulièrement bienfaisante, le bain de vapeur – d'une température de 45°C et d'une humidité relative de 100% – contribue à atténuer les douleurs, il relaxe et calme. Des inspirations profondes diminuent les affections des sinus, les symptômes de refroidissement et les réactions allergiques. Il stimule le métabolisme et la circulation sanguine de votre corps et rend la peau particulièrement douce.

### Grotte saline

L'effet positif du climat marin, et plus spécialement celui de la mer Morte, est reconnu depuis longtemps par la médecine qui admet son action favorisant la guérison. Dans la grotte saline, du sel marin est projeté à intervalles réguliers. L'inspiration d'oxygène ionisé accélère l'absorption d'oxygène par le sang, ce qui favorise le bon fonctionnement de vos organes et accélère le métabolisme ainsi que la récupération d'énergie. L'air ionisé stabilise et régénère votre corps, il aide à retrouver l'équilibre intérieur. Idéal pour les personnes allergiques.

### Bain de vapeur aux herbes

Dans le bain aux herbes, vous apprécierez un environnement bienfaisant pour le corps et l'esprit, grâce à la diffusion de chaleur conjuguée à des herbes choisies. Il émane un parfum agréable d'herbes séchées. Les molécules parfumées stimulent le système limbique du cerveau, influençant ainsi votre humeur et vos sensations.

### Lanconium

Il s'agit d'une forme de bain déjà évoquée à l'époque romaine, et favorisant la transpiration. Les patriciens romains appréciaient les excellents effets purificateurs et détoxiquants de ce bain basé sur une chaleur rayonnante. A 65°C, le corps se réchauffe progressivement et le processus dépuratif de votre corps se met en marche harmonieusement.

## Petit guide du sauna

- douche avant le premier sauna
- 15 minutes suffisent par sauna
- ne pas dépasser trois saunas par jour
- toujours prendre place sur une serviette de bain
- se refroidir après chaque sauna à l'eau froide
- respecter les phases de repos

**En cas de fièvre ou de refroidissement, nous vous déconseillons le sauna pour des raisons de santé.**

