

BIENVENUE

À ton arrivée

2'

Ouvre le sauna avec le code reçu

5'

Allume le feu



Conseil pratique
Fais le rapidement et pense bien à fermer le sauna pendant !

10'

Alimente le feu

Prends 2 grosses bûches et pose-les dans le fourneau dès que le feu a pris

Une fois les deux bûches en feu, pose 3 à 5 bûches dessus et ferme bien la porte du fourneau

N'hésite pas à faire un gros feu rapidement pour que le sauna chauffe suffisamment rapidement !

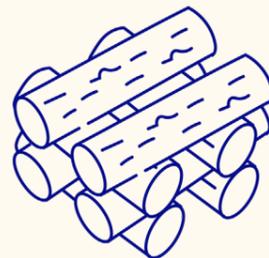
15'

Remplis le bidon d'eau et la bassine pour les pieds

Avec cette eau, tu peux remplir le petit seau du sauna

Prends l'eau en surface et évite les débris et la boue

Conseil pratique
Tu peux le faire sans te mouiller depuis un gros caillou proche du pont des gouilles !



20'

Change-toi dans le vestiaire

3 lampes se trouvent contre les murs
Celles-ci s'allument en appuyant dessus
Pense à les éteindre ensuite

2ème cas de figure: le feu était encore allumé

Remets du bois en fonction de ce qu'il reste
Si il a de la peine à partir, rajoute un allume feu ou du petit bois

25'

À ce stade le sauna devrait déjà être un peu chaud Tu peux y rentrer. L'expérience commence!

Prends un linge pour l'intérieur et garde le deuxième pour te baigner
Rentre à pieds-nus et laisse tes sandales/chaussures à l'extérieur du sauna

Conseil pratique
Rajouter de l'eau sur les pierres augmentera ta sensation de chaleur. Mais n'en mets pas trop au début car le sauna se refroidit !



Pendant ta session

30'

Profite de la chaleur en surveillant le feu Tu peux rajouter une ou deux bûches au besoin

40'

Quand tu as trop chaud, sors et profite de l'eau froide

45'

Retourne ensuite au chaud et profite

Rince toi les pieds dans le bidon avant de rentrer et laisse tes schlaps dehors
Si le sauna est trop chaud, ouvre un peu la porte
Si tu n'as pas assez chaud, rajoute de l'eau propre sur les pierres

Conseil pratique
Les endroits les plus pratiques pour se baigner sont : proche du ponton et directement à droite de la sortie du sauna !



Lors d'une session tu as le temps de faire 3 cycles de 10-15min

À ton départ

1h20'

Une fois ta dernière session au chaud terminée, tu peux te changer dans le vestiaire

Laisse le feu s'éteindre tranquillement sans ouvrir la porte du fourneau et sans y mettre de l'eau

Profite de ce moment pour aérer le sauna

Nettoie les bancs avec un peu d'eau propre et la pate mise à disposition

Vide l'eau du seau et rentre le dans le vestiaire

sur les escaliers extérieurs pour les nettoyer

Balaye le vestiaire à l'aide de la balayette et de la ramassoire

1h30'

Referme toutes les portes et vérifie que la porte du fourneau soit bien fermée

Referme le cadenas avec le code reçu

Si d'autres personnes viennent directement après toi, elles pourront fermer le sauna avec leur code !

Si tu veux chouchouter les suivants tu peux sortir le bois nécessaire pour allumer le feu et le mettre dans le vestiaire !



MY Sauna