



Jokamiehen ja –naisen oikeuksiin kuuluu rentouttava saunahetki, jolloin voimme irtautua mistä ikinä haluammekin. Saunahetki voi olla läheisen kanssa jaettu tai ikioma. Anna löylän hengen koskettaa ja nauti kehoasi syleilevästä lämmöstä. **Sauna Rituaalilla** voit tehdä saunahetkestäsi vielä ylellisemmän.

Sauna Rituaalissa on kaksi tärkeää vaihetta, joiden välissä voi rentoutua, viilentyä, juoda vettä, nauttia hedelmiä ja saunoa useammankin kerran. Rituaalin olennainen osa on myös rentoutua henkisesti.

Anna **Sauna Rituaalille** runsaasti kiireetöntä aikaa!

Peseydy ennen saunaan menoa.

Sauna Rituaalin ensimmäinen vaihe:

Kuorinta tuoksuvalla Saunasuolalla

Saunomisen aluksi anna kehosi ensin hieman lämmitä saunan lämmössä. Hiero tuoksuvaa saunasuolaa hieman kosteaan vartaloon. Vältä kuitenkin kasvoja. Suolarakeet kuorivat hellästi ihoasi, uudistaen ja myös raviten sitä. Ihana ihoystävällinen tuoksuöljy jättää rauhoittavan tuoksun ihollesi. Anna suolan vaikuttaa hetki ja lopuksi huuhtelee haalealla vedellä.

Sauna Rituaalin toinen vaihe:

Kosteutus Saunahunajavoiteella

Kun saunomisen lopuksi jälleen istut saunan lauteille rentoutumaan, on kosteutuksen aika. Hiero voidetta koko vartaloon, halutessasi myös kasvoille. Anna vaikuttaa ja imeytyä iholla saunan lämmössä n. 10-15 minuuttia. Lopuksi huuhtelee ihosi puhtaalla vedellä. Älä käytä saippuaa tai suihkugeeliä, sillä ihosi on jo saanut kaiken tarvitsemansa.

Saunomisen jälkeen lepää ja juo nestettä. Rentoudu vielä hetki.

Nautinnollisia saunahetkiä!