

TAPPE E CONSIGLI UTILI PER UN PERCORSO TERMAL E "IDEALE"



Iniziare con un bagno di movimento in acqua di mare* per sciogliere i muscoli del corpo e prepararli ai successivi piaceri delle acque termali.

* Il bagno di mare non deve portare ad un raffreddamento eccessivo del corpo.



Sauna naturale: massimo 3 cicli, intervallati da immersione nella vasca fredda a 15° C. Per depurare l'organismo da tutte le tossine accumulate e predisporlo al percorso termale*.

* L'uso della sauna è **sconsigliato a soggetti con patologie cardio-circolatorie.**



Nelle piscine termali **salire gradualmente di temperatura.** All'aumentare della temperatura **diminuire durata del bagno ed entità dei movimenti.**



Fare salire il getto dell'idromassaggio* lungo tutto il corpo, a partire dalla pianta del piede.

Mantenere sempre **almeno 40 cm di distanza** dall'idromassaggio.

Non massaggiare mai l'addome o parti dolenti del corpo.

* Se praticato troppo a lungo può provocare irritazioni: **durata massima 5'.**



Gruppi Kneipp: max 3' nella parte calda seguiti da **max 15" nella fredda. Max 3 cicli.**

Iniziare sempre **dalla vasca calda, terminare con la fredda.**



Dopo un'ora di percorso termale, **almeno un'ora di riposo.**



È sufficiente **un ciclo completo al giorno** di bagni e relax, che può essere integrato da passeggiate, massaggi ed altri trattamenti presso il centro benessere.



Non bagnarsi **mai a stomaco pieno.**



Consultare il medico delle terme per consigli e prescrizioni personalizzate.