



FLORA

Spa & Wellness

NOTRE GUIDE POUR PASSER UN MOMENT DE DÉTENTE

1. Hygiène et préparation

- Prendre une douche avant d'utiliser le sauna, le hammam ou la piscine.
- Porter un maillot de bain ou des serviettes propres.

2. Respect des autres clients

- Parler à voix basse – l'espace bien-être est dédié à la détente.
- Éviter les conversations bruyantes, les appels téléphoniques et l'utilisation du téléphone portable.
- Les enfants de moins de 16 ans n'ont pas accès aux espaces sauna.

3. Règles relatives au sauna et au hammam

- Utilisez une serviette pour vous asseoir.
- 8 à 15 minutes maximum par séance de sauna – surveillez votre circulation sanguine.
- Pas de nourriture ni d'alcool dans l'espace sauna ou de repos.
- Faites des pauses entre chaque séance de sauna et buvez suffisamment.

4. Espaces de repos et de détente

- Recouvrez les chaises longues et les sièges d'une serviette.
- Respectez vos voisins – pas de bruits ni d'activités gênants.

5. Comportement général

- Profitez du calme, déconnectez-vous et détendez-vous.
- Après le sauna ou un soin, rafraîchissez-vous suffisamment.
- Buvez des boissons, en particulier de l'eau ou du thé.

6. Urgences et contact

- Vous pouvez nous joindre à tout moment par téléphone au 92 à la réception.
- Des boutons d'urgence sont disponibles dans les saunas si vous avez besoin d'aide.