



Почувствуйте
полезное воздействие ароматерапии

в сауне или хамаме

ВДОХНИТЕ ПОГЛУБЖЕ И НАСЛАДИТЕСЬ ЭФФЕКТОМ



**Сеанс
из 10 шагов
для
паровой**

- 1** Снимите одежду.
- 2** Примите душ, используя средства для мытья. Высушите кожу полотенцем.
- 3** Найдите себе удобное место в паровой.
- 4** Расслабьтесь, очистите сознание от мыслей и сфокусируйтесь на дыхании. Продолжайте делать это в течение 15 минут.
- 5** Если до этого вы лежали — примите сидячее положение на пару минут. Это восстановит нормальное кровообращение.
- 6** Покиньте паровую. Если возможно, выйдите из помещения. Подышите прохладным воздухом.
- 7** Примите холодный душ без очищающих средств, чтобы не блокировать поры.
- 8** Отдохните, как минимум, 15 минут.
- 9** Сохраняйте водный баланс. Пейте больше воды или чая. Никакой сладкой газировки.
- 10** Повторите сеанс или переходите к другой термальной зоне. Три сеанса будет идеально

Паровая баня

Объедините пользу от посещения паровой вместе с пользой от ароматерапии

Температура в паровой достигает 50° С а влажность поднимается до 100%.

Горячий пар открывает поры кожи и помогает удалить мертвые клетки и токсины из организма. Ваше тело полностью расслабляется и разум успокаивается. Наступает идеальный момент для ароматерапии. Тело впитывает полезные свойства эфирных масел через кожу и слизистые.

Чувство гармонии и спокойствия наполняет вас. Не только тело, но и ваша душа и мысли кажутся очищенными.





Сауна

Польза сухого жара вместе с пользой от ароматерапии

При входе в сауну, организм ощущает резкое повышение температуры. В сауне она достигает 80° С. Сердце и сосуды немедленно реагирует, включая в работу иммунную систему

Поры расширяются и токсины, которые находились в теле, выходят с помощью пота. Выделяются эндорфины, которые способствуют расслаблению и хорошему самочувствию.

Ароматический состав попадает на раскаленные камни. Вместе с паром, он наполняет сауну полезными веществами. Расслабленный организм впитывает их через кожу и слизистые оболочки. Ваши мысли абсолютно спокойны и расслаблены.

Сеанс из 10 шагов для сауны

- 1 Разденьтесь
- 2 Примите душ, используя средства для мытья. Высушите кожу полотенцем.
- 3 Постелите полотенце на полоч и поудьте в сауне в течение 15 минут. Желательно, принять лежачее положение.
- 4 Полейте камни водой с разведенным ароматом Camulle. Достаточно будет трех ковшей. Если в сауне установлен автоматический насос, ожидайтесь начала его работы.
- 5 По окончании 15 минут, примите сидячее положение, чтобы восстановить кровообращение.
- 6 По возможности, выйдите из помещения и наполните легкие свежим прохладным воздухом.
- 7 Примите холодный душ или, если нет противопоказаний, окунитесь в купель с прохладной водой. Не используйте средства для мытья, чтобы не заблокировать поры.
- 8 Отдохните, как минимум 15 минут.
- 9 Пейте больше жидкости. Лучше воду или чай. Избегайте напитки, содержащие сахар.
- 10 Повторите процедуру или переходите к другой процедуре. Трех раз будет достаточно.

100%
натуральные
эфирные
масла

У каждого аромата свои достоинства



Эвкалипт
Свежий, острый,
облегчающий дыхание



Эвкалипт / Мята
Освежает
и бодрит



Цветок апельсина
Снимает стресс
и очаровывает



Хвоя
Придающий энергии,
свежий и пряный



Лаванда
Расслабляет
и успокаивает



Элинья
Помогает сбросить
вес



Апельсин
Умиротворяющий
и сладкий



Люкс
Возбуждающий
и пленящий



Розмарин
Укрепляет и
наполняет теплом



Каяпут / Лимон
Вдохновляющий
с цитрусовыми нотам



Восток
Ободряющий с
древесными оттенками



Средиземноморье
Гармоничный,
свежий и цветочный



Кедр / Литцея
Позитивная смесь древесных
и фруктовых ароматов



Азия
Мистический аромат
с легкой кислинкой



Полинезия
Восстанавливающий
с тонами ванили и фруктов

Откройте вселенную ароматов CAMYLLE на
www.camylle.com