

### Un climat de détente

Bien qu'il y ait autant de types de bains de sudation que d'adeptes de sauna, chez Küng, nous en distinguons principalement deux formes:

- Le sauna finlandais se caractérise par des températures allant de 80 à 100°C et par un taux d'humidité de 10 à 15%, donc relativement faible; c'est pourquoi on l'appelle aussi sauna sec. Cette façon de transpirer permet de renforcer les vaisseaux et de stimuler la circulation sanguine périphérique tout en procurant une agréable sensation de détente.
- Une transpiration plus intense et une détente plus durable sont aussi possibles avec une forme de sauna plus douce. C'est ce que propose notre concept Biosä® , qui correspond en quelque sorte au bain turc. Affichant une température d'environ 55°C et une humidité de 45%, ce sauna peut être prolongé pratiquement à volonté, et les personnes ayant une moins bonne circulation sanguine peuvent aussi en profiter.

### Formes de thérapie: Le bien-être dans les moindres détails

#### Thérapie par l'humidité

Nos commandes Biosä® sont équipées de différents programmes et scènes climatiques. Les températures et humidités souhaitées peuvent également être réglées individuellement. En règle générale, les deux valeurs ne doivent toutefois pas dépasser 100 (par exemple 45°C et 55% d'humidité). La règle est la suivante : l'essai et l'erreur sont la meilleure partie de la valorisation.



Exemple: Küng Smart+

#### Chromo-luminothérapie

L'héliothérapie (du grec helio = lumière) est appréciée depuis l'Antiquité. Le dégradé de couleurs et les différents niveaux de clarté exercent principalement une action sur le système neuro-végétatif. Les ondes colorées de la lumière pénètrent dans les couches cutanées et stimulent le métabolisme cellulaire. Les toxines et les bactéries sont en grande partie éliminées et le corps retrouve son énergie. Pour en savoir plus sur l'effet des différentes couleurs, nous vous recommandons la littérature spécialisée s'y rapportant.



#### Audiothérapie

Pour que le plaisir que procure le sauna soit total, nous installons des haut-parleurs sur demande. Votre séance de sauna peut être ainsi rendue encore plus agréable avec une douce musique méditative ou des sons issus de la nature.

#### Aromathérapie avec des huiles essentielles

La coupe du poêle Biosä® prévue spécialement pour les huiles essentielles favorise leur évaporation dans la cabine, où elles exhalent un doux parfum. Choisissez votre senteur préférée dans notre assortiment. Bien que le réglage d'usine pour une température de 57°C et 45% d'humidité soit optimal pour le développement des senteurs, vous pouvez bien sûr modifier à votre guise la température et le taux d'humidité.

#### Aromathérapie aux herbes médicinales

Les personnes préférant aux huiles essentielles des herbes aromatiques ou des feuilles de thé peuvent les mettre dans le tamis prévu à cet effet ou les laisser infuser sur le poêle. L'utilisation d'herbes du jardin confère à cette forme de thérapie une note très personnelle. Küng propose ici aussi un choix de produits biologiques.

#### Infrarouges

L'infrarouge est une onde lumineuse inoffensive pour la santé. On ne la voit pas, mais on peut en sentir la chaleur. Elle ne réchauffe pas l'air, mais traverse la peau et agit exactement là où la chaleur fait du bien: à l'intérieur du corps, dans les tissus, dans les articulations, dans les organes et dans les os. Les panneaux rabattables que nous avons conçus peuvent être installés en complément du poêle BIOSÄ® ou faire partie intégrante des cabines InfraFlex®. La chaleur étant moins forte, les séances ménagent le cœur et la circulation et peuvent durer jusqu'à 45 minutes.