

Extrait du Soins Corps Visage

<http://www.soincorpsvisage.com>

Sauna

- Soins du corps -

Date de mise en ligne : vendredi 1er mai 2009

Soins Corps Visage

savusauna, le sauna à fumée est l'ancêtre du sauna contemporain. C'est une tradition finlandaise vieille de plus de 2 000 ans.

Attention le Sauna peut être contre indiqué dans certaines pathologie notamment cardiaque.

Les bienfaits du sauna :

- ▶ grace à la sudation, il permet d'éliminer les toxines
- ▶ il aide à renforcer le système immunitaire
- ▶ il chasse les tensions musculaires
- ▶ élimine la fatigue et le stress