



Capodanno naturista al centro benessere Acquae Thermanium (Vasto CH)

31 12 2011

In data odierna si terrà l'incontro in perfetto stile Alto Atesino, riscoprendo finalmente i veri piaceri della sauna, attraverso un graditissimo percorso del benessere, inteso per come dovrebbe essere: nel pieno del relax e nel rispetto di quelle che vengono definite le autentiche regole.

Proprio partendo da questi principi si potrà creare un ottimo clima di rispetto e di cordialità tra tutti i partecipanti che gradiranno senz'altro l'atmosfera.

Il nostro corpo e la nostra mente ne trarranno un piacevole giovamento.

Regole semplici ma, che non vengono mai rispettate nella maggior parte dei wellness del centro sud Italia, naufragati da una cultura che non fa parte del nostro essere e non rispetta la nostra corporeità e le proprie e altrui scelte individuali.

Un anteprima per i neofiti sarà l'Aufguss, o Gettate di Vapore in sauna finlandese, con acqua mescolata agli oli essenziali versata sulle pietre roventi, sprigionando un piacevole profumo per i nostri sensi olfattivi, accompagnati da una base musicale new age, che ci farà dimenticare per qualche attimo gli stress quotidiani, e dura all'incirca una decina di minuti.

Ecco alcune regole base per un trattamento corretto, chiare ed efficaci:

1) Farsi sempre la doccia prima di entrare e quando si esce dalle cabine, prima e dopo l'idromassaggio.

2) Si entra nella finlandese solo con l'asciugamano, senza ciabatte, appoggiandovi sopra tutto il corpo, compresi i piedi.

3) Si prega di rispettare il silenzio, o di parlare sommessamente per non disturbare gli altri.

Buon Divertimento
(Alessandro, Aufgussmeister novello)

