

## Charte Mobile Sauna by ETAPE

**Merci beaucoup pour la réservation de votre séance sauna. Nous vous attendons à ETAPE au plus tard 30min avant le début de votre séance pour vous indiquer l'emplacement du sauna et vous remettre les clés. Afin de vous offrir la meilleure expérience possible, voici encore quelques dernières recommandations/informations :**

- Il est important d'arriver à la séance de sauna bien hydraté, l'estomac ni trop plein ni complètement vide. **Assurez-vous d'avoir la peau propre et non parfumée**, et d'emporter avec vous 2 grands linges éponge (pas de microfibre), une paire de tongs/crocs et une bouteille d'eau pour vous hydrater pendant la séance.
- Les chaussures/tongs/crocs sont interdites à l'intérieur du sauna. Couvrez-vous d'un linge ou portez un maillot de bain (shorts/bermudas interdits), et utilisez un linge-éponge entre votre peau et le banc.
- Veillez à limiter au maximum l'ouverture des deux portes afin d'éviter des pertes de chaleur.
- Il est interdit d'alimenter vous-même le poêle à bois. L'équipe ETAPE se charge du maintien de la température entre chaque séance. Sentez-vous libres par contre de mettre une cuillère d'eau (maximum) sur les pierres à chaque entrée dans le sauna. Les huiles essentielles sont interdites.
- Pour mettre au mieux à profit les avantages du sauna, nous recommandons d'effectuer entre 3 et 4 cycles. Chaque cycle comprend une période dans le sauna (entre 10 et 15 minutes – soyez à l'écoute de votre corps), suivie d'un refroidissement corporel (environ 1 à 3 minutes – eau froide ou air frais). Prenez le temps de vous sécher avant de retourner dans le sauna.
- L'utilisation du sauna et la baignade non surveillée sont aux risques et périls des usagers.
- ETAPE ne pourra être tenu responsable des accidents survenant sur le site et les installations mises à disposition.
- Si vous avez des problèmes cardiaques ou autres, consultez un professionnel de la santé avant d'utiliser le sauna. Les femmes enceintes doivent obtenir un avis médical préalable.
- L'accès au sauna est autorisé aux personnes à partir de 18 ans.
- L'alcool et les stupéfiants sont interdits.

**Bonne séance !**