



WELLNESS OPERATOR

PERCORSO WELLNESS Ki LIFE

ATTREZZATURE:

- BAGNO TURCO
- SAUNA
- PERCORSO DI DOCCE EMOZIONALI
- IDROMASSAGGIO
- SALA RELAX CON CROMOTERAPIA

COS' E':

Si tratta di un percorso benefico della durata di un'ora e mezza circa. Lo scopo è quello di rilassare mente e corpo attraverso stimolanti bagni di vapore, sauna docce emozionali e percorsi vascolari, intervallati da sedute relax con illuminazione cromoterapica e diffusione di musiche rilassanti.

PERCORSO ENERGIZZANTE (Durata ½ ora circa) Indicato prima e dopo l'attività sportive e sedute di fitness.

- PREPARAZIONE: doccia tropicale calda purificante 1 min
- BAGNO TURCO: 5 min
- DOCCE EMOZIONALI: 1 ciclo con Programma nebulizzazione fredda 1 min
- SAUNA : 10 min
- DOCCE EMOZIONALI: 1 ciclo con Programma nebulizzazione fredda 1 min
- IDROMASSAGGIO : 1 ciclo 10 min
- SALA RELAX: 10 min Cromoterapia Programma con evanescenza di luci fredde
- DOCCE EMOZIONALI: 1 ciclo con Programma Cascata di ghiaccio 1 min

PERCORSO RIGENERANTE Umido (Durata 1 ora circa) Indicato dopo l'attività sportive e sedute di fitness.

- PREPARAZIONE: doccia Tropicale calda purificante 1 min
- BAGNO TURCO: 15 min
- DOCCE EMOZIONALI: 1 ciclo con Programma nebulizzazione fredda 1 min
- SALA RELAX: 5 min avvolti nel telo accappatoio. Cromoterapia Programma con evanescenza di luci calde
- BAGNO TURCO: 5 min
- DOCCE EMOZIONALI: 1 ciclo con Programma Cascata ghiacciata 1 min
- SALA RELAX: 15 min avvolti nell'accappatoio. Cromoterapia Programma con luce blu/verde
- IDROMASSAGGIO : 1 ciclo 15 min
- DOCCE EMOZIONALI: 1 ciclo con Programma Tropicale
- SALA RELAX: 5 min avvolti nell'accappatoio. Cromoterapia Programma con luce Rosso



WELLNESS OPERATOR

PERCORSO RILASSANTE (Durata 1ora e ½ circa) Indicato dopo l'attività sportive e sedute di fitness .

- PREPARAZIONE: doccia tropicale calda purificante 1 min
- BAGNO TURCO: 15 min
- DOCCE EMOZIONALI: 1 ciclo con Programma nebulizzazione fredda 1 min
- SALA RELAX: 20 min avvolti nell'accappatoio. Cromoterapia Programma con evanescenza di luci calde
- SAUNA: 10 min
- DOCCE EMOZIONALI: 1 ciclo con Programma Cascata di ghiaccio 1 min
- IDROMASSAGGIO : 1 ciclo 15 min
- SALA RELAX: 10 min avvolti nell'accappatoio. Cromoterapia Programma con evanescenza di tutti i colori

Vi consigliamo di bere una tisana calda nei momenti di relax per favorire la sudorazione durante le sedute di bagno turco e aiutare la reintegrazione di liquidi.