



Le sauna finlandais : guide complet avant l'achat

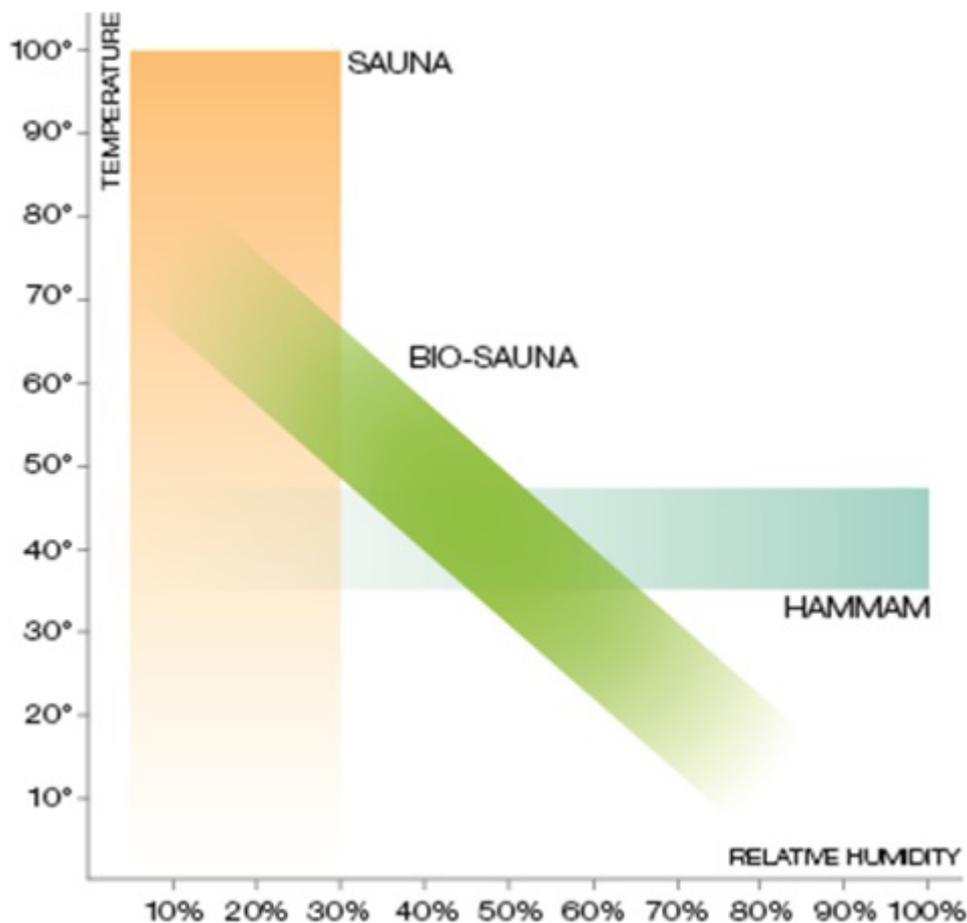
- 1 Qu'est-ce que le sauna p. 3
- 2 Quels sont les bienfaits du sauna..... p. 4
- 3 Comment prendre un sauna..... p. 5
- 4 Comment choisir un sauna p. 6
- 5 Où installer un sauna p. 10
- 6 Comment nettoyer un sauna..... p. 11

1 Qu'est-ce que le sauna

L'origine du sauna finlandais traditionnel se perd dans la nuit des temps...
 Son apparition est associée aux rites purificateurs communs à de nombreuses religions antiques.

Ses vertus thérapeutiques et esthétiques étaient déjà connues à l'époque de la Grèce Antique mais c'est surtout parmi les peuples baltiques, en particulier en Finlande, que cette pratique s'est diffusée et perfectionnée, comme source suprême de bien-être.

Le sauna est simplement un bain d'air très chaud et sec qu'on effectue dans un endroit fermé à l'intérieur duquel un appareillage chauffe et déshumidifie l'air.



2 Quels sont les bienfaits du sauna

Le sauna possède d'extraordinaires capacités de détente et de désintoxication et influence positivement notre esprit et notre corps. Rien n'est plus efficace pour se détendre et calmer l'anxiété, car le sauna stimule le rééquilibrage naturel des conditions psychophysiques.

La peau est épurée et la transpiration élimine les acides et les toxines. Le système neurovégétatif est stimulé, en améliorant le métabolisme général.



Du point de vue esthétique, la réduction de la cellulite et une amélioration de l'élasticité des tissus sont les meilleurs résultats que l'on peut obtenir en associant le sauna à un régime sain.

Les bénéfices esthétiques qui dérivent d'un nettoyage en profondeur de l'épiderme, révélant une pureté et une luminosité renouvelées, sont tout aussi évidents.



③ Comment prendre un sauna

Prendre un sauna signifie « réchauffer » le corps et ensuite le « rafraîchir ».

Pour profiter au mieux d'une séance de sauna, il est conseillé, avant d'entrer, de boire de l'eau ou des tisanes et de prendre une douche tiède.

S'essuyer soigneusement car la transpiration est plus immédiate lorsque la peau du corps est sèche.

Première séance :

entrer dans le sauna.

Étaler une serviette de coton et adopter une position détendue, si possible avec les genoux au même niveau du corps, de manière que les pieds puissent aussi se réchauffer.

Se détendre et écouter sa respiration.

La durée d'une séance de sauna se mesure en minutes (5/8), cependant chaque personne doit écouter son corps et y rester jusqu'à quand elle souhaite sortir. Prendre un sauna n'est pas une preuve de résistance, mais un moment agréable de détente.

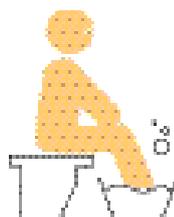
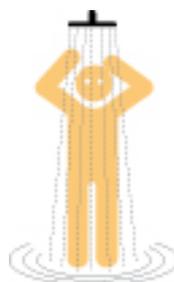
On peut augmenter la transpiration en versant une louche d'eau, mélangée à d'éventuelles essences, sur les pierres chaudes.

Avant de sortir du sauna, s'asseoir et descendre lentement de la banquette.

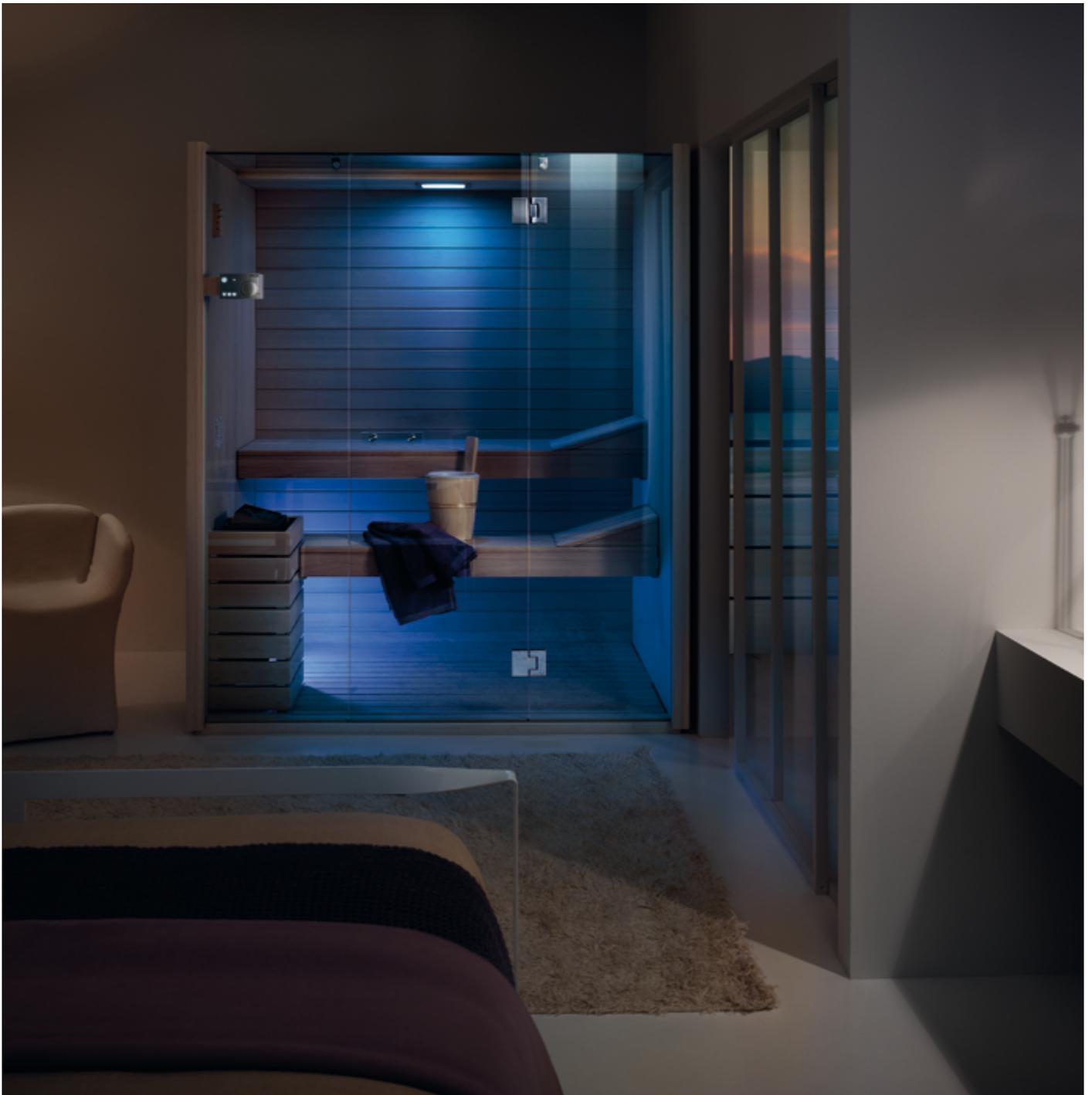
Sortir, se rafraîchir, en prenant une douche froide ou tiède et s'étendre pour se détendre pendant quelques minutes.

Éventuelle **deuxième séance** dans le sauna.

Enfin, sortir, prendre une douche et se détendre pendant quelques minutes.



4 Comment choisir un sauna



Depuis plus de 25 ans, Effegibi produit des saunas finlandais avec des efforts constants vers une amélioration du produit du point de vue du **design**, de la **qualité des matériaux** et de la **technologie**.

Innovation technologique

Les conditions fondamentales

Fiabilité

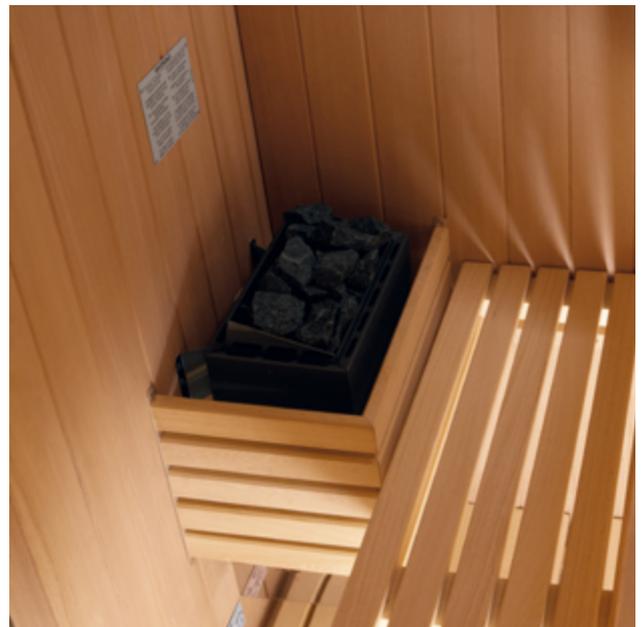
Le sauna est un environnement soumis à un stress physique en raison des sautes de température. Le choix des matériaux de toute première qualité et les techniques de fabrication sont des éléments essentiels pour une durée dans le temps.

Gestion des consommations

Le thermostat de sécurité intégré dans le poêle et l'électronique permettent une gestion intelligente des trois éléments chauffants pour une optimisation des consommations.

Toute la recherche technologique est orientée à garantir le maximum de la qualité et de fiabilité.

Le tableau de commandes prêt à l'emploi permet les fonctions ON/OFF, le réglage de la température souhaitée, l'allumage de la lampe avec lumière chaude et le changement de couleur de la chromothérapie de série sur chaque Sauna Effegibi. Chaque sauna est testé au niveau fonctionnel et de sécurité avant d'être livré au client.



Sécurité

Il convient de choisir des produits certifiés par des organismes tiers qui garantissent des techniques de fabrication et l'emploi de matériaux selon les normes de sécurité prévues au niveau international.

La production de saunas Effegibi est certifiée par IMQ, le plus important organisme de certification italien et leader européen dans l'activité d'évaluation de la conformité dans les secteurs électrique et électronique.



Qualité des matériaux

La rigueur esthétique et la fiabilité représentent le standard des saunas Effegibi.

Effegibi Sauna Wood finishes



Canadian Hemlock veneer
internal and external



Canadian Hemlock
internal and external



Canadian Hemlock LOFT
internal and external



Scandinavian Fir wood
internal and external



Maple veneer external



Canaletto walnut veneer
internal and external



Oak LOFT internal and external



Wenge veneer external



Oak veneer external



Cedar veneer external

Divers types de bois sont utilisés, tous testés pour un fonctionnement optimal dans le respect de la tradition, et compatibles avec le stress thermique qui se présente au fil des années, typique du rite du sauna.

De l'Hemlock canadien au Sapin de Suède traditionnel, plus de 10 types de bois exclusivement de première choix, sélectionnés et soumis à des contrôles rigoureux de qualité, représentent une vaste gamme de solutions esthétiques utilisées dans la fabrication des saunas.

Design

Effegibi a été la première entreprise à concevoir à travers la vision d'un designer un sauna finlandais.

Tout en maintenant intactes les caractéristiques de la tradition de ce rite, Effegibi a proposé en premier des formes différentes et des cloisons vitrées, qui ont transformé le sauna en un objet d'Ameublement, outre un espace fonctionnel de Bien-être.

Cette nouvelle approche a modifié pour tous les producteurs la perspective avec laquelle concevoir le sauna et l'aspect esthétique est devenu un élément fondamental à travers lequel les clients choisissent.



En conséquence, l'attention aux détails, la qualité des matériaux, la durée dans le temps représentent depuis toujours des éléments indispensables de chaque Sauna Effegibi.

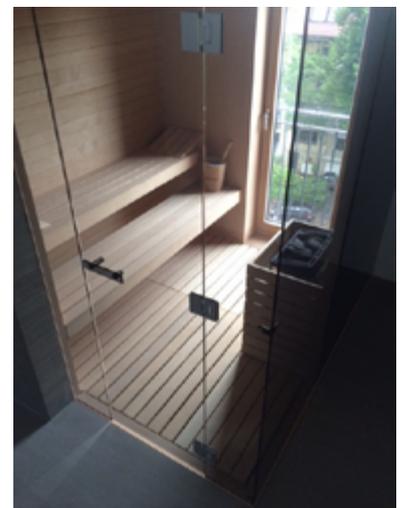
Toutes les caractéristiques qualitatives et esthétiques sont mises en valeur dans chaque détail, même dans la production sur mesure qui permet une personnalisation totale, en intégrant le Sauna dans l'espace où il se trouve.

5 Où installer un sauna

L'installation d'un sauna ne prévoit aucun type de restriction, il peut être inséré dans n'importe quelle pièce de la maison.



La seule pré-installation nécessaire est un raccordement électrique adapté à la puissance absorbée qui varie en fonction des dimensions du sauna.

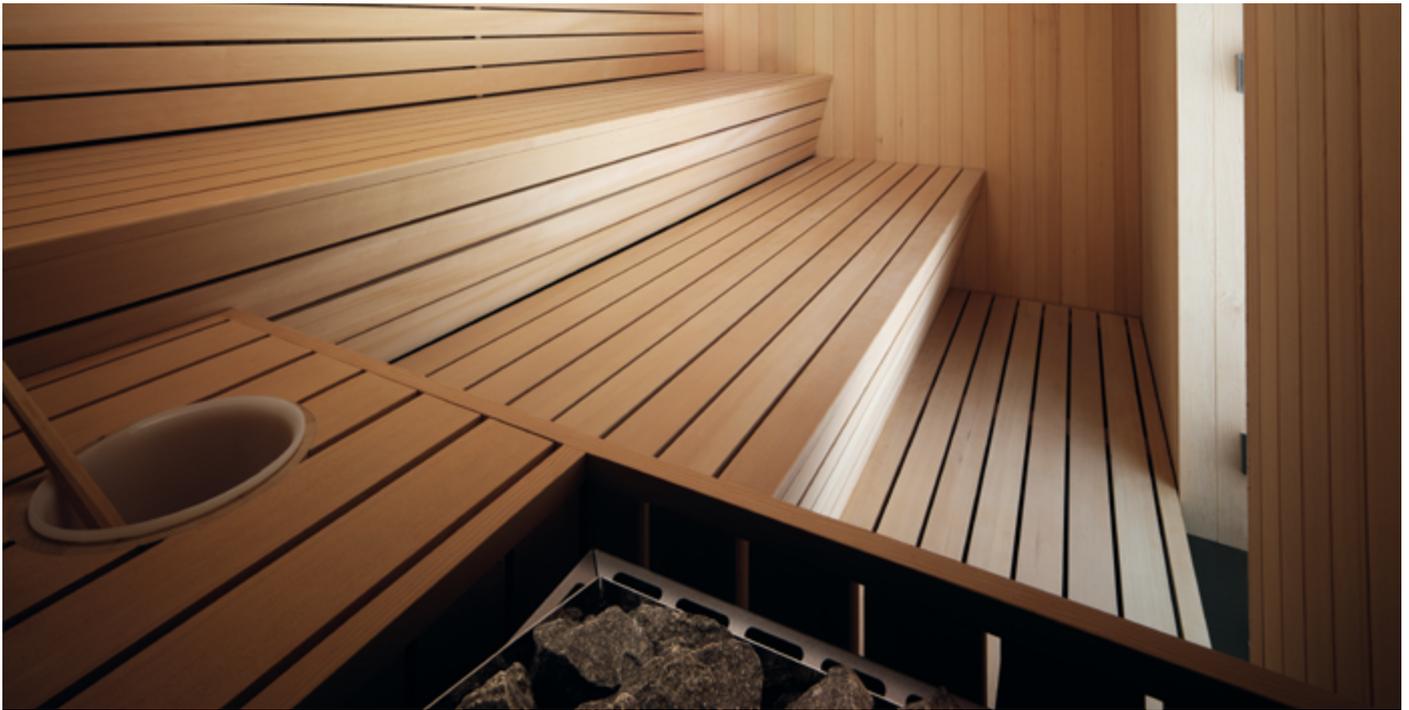


⑥ Comment nettoyer un sauna

Le nettoyage d'un sauna est vraiment simple.

Il est conseillé d'enlever tous cheveux, poussières et autres éventuels résidus présents sur les banquettes et au sol.

À l'aide d'un chiffon légèrement humecté de détergent neutre (indiqué pour le bois), nettoyer les banquettes, les parois et la grille du sol, puis essuyer.



Il est conseillé d'enlever tous cheveux, poussières et autres éventuels résidus présents sur les banquettes et au sol.

À l'aide d'un chiffon légèrement humecté de détergent neutre (indiqué pour le bois), nettoyer les banquettes, les parois et la grille du sol, puis essuyer.

Il convient de rappeler que le bois naturel du sauna n'est pas traité, il ne doit donc absorber aucun détergent.

En cas de taches sur le bois, il est conseillé de passer légèrement un papier de verre fin sur la tache, en essayant de l'ôter, puis enlever l'éventuelle poussière créée.

Nettoyer les parois externes avec des produits délicats.

Fiez-vous
à l'Expérience
à la Technologie
à la Qualité
au Design

effegibi®

www.effegibi.it
info@effegibi.it