

ESPACE BIEN-ÊTRE

JACUZZI, SAUNA, HAMMAM

 LES MINEURS DE MOINS DE 16 ANS DOIVENT ÊTRE ACCOMPAGNÉS D'UN ADULTE

Nous vous invitons à lire attentivement les Conditions générales d'utilisation

- Le SPA ne doit pas être utilisés par les personnes ayant des plaies ouvertes, des maladies des yeux, des coups de soleil graves, les personnes âgées ou invalides et les femmes enceintes.
- Il est vivement déconseillé aux personnes souffrant de maladies infectieuses, d'obésité, de maladies cardiaques, d'hypotension ou hypertension, de troubles circulatoires ou de diabète.
- L'utilisation de drogues, d'alcool ou de médicaments avant et pendant le SPA sont interdits.
- Aussi, vérifiez les contre-indications éventuelles auprès de votre médecin.

Sécurité et hygiène

- Les chaussures et vêtements doivent être quittés à l'entrée de l'Espace détente, une cabine de déshabillage est mise à disposition.
- Une tenue correcte est exigée et pour des raisons d'hygiène, les bermudas et shorts de bain sont interdits. Seuls les slips de bain et boxers sont admis.
- La douche est obligatoire avant d'entrée dans le SPA et conseillée à sa sortie.
- Il est interdit d'utiliser des savons, parfums, bains moussants, crèmes solaires et tous autres produits liquides ou solides. Il est interdit de fumer ou manger dans l'espace détente. Seules les bouteilles d'eau sont acceptées.
- Les effets personnels, les radios, les téléphones, rasoirs, sèche cheveux, etc... sont interdits. Les bijoux sont déconseillés.
- Le SPA n'est pas une piscine, il est donc interdit de plonger, sauter, faire des vagues.
- Par défaut, la température de l'eau du SPA est à 37° C.
- Au risque de se brûler, il est interdit de toucher les parties chauffantes du sauna.
- L'utilisation d'une serviette est obligatoire, pour s'asseoir ou se coucher dans le sauna.

L'utilisation du SPA est faite sous votre entière responsabilité. En aucun cas la responsabilité, du propriétaire du Ranc Davaine ne peut être retenue en cas d'accident, de vol ou de noyade.

RANC
★★★★★
DAVAINE



MINORS UNDER THE AGE OF 16 MUST BE ACCOMPANIED BY AN ADULT

Please read carefully the General terms and conditions of use

- The SPA should not be used by people with open wounds, eye diseases, severe sunburn, the elderly or disabled and pregnant women.
- It is not recommended for people suffering from infectious diseases, obesity, heart disease, low or high blood pressure, circulatory disorders or diabetes.
- The use of drugs, alcohol or medication before and during the SPA is prohibited.
- Check with your doctor for any contraindications.

Health and safety

- Shoes and clothes must be removed at the entrance to the relaxation area, where changing cabins are available.
- For reasons of hygiene, Bermuda shorts and swimming shorts are not permitted. Only swimming trunks and boxers are permitted.
- Showering is compulsory before entering the SPA and recommended on leaving.
- It is forbidden to use soaps, perfumes, bubble baths, sun creams or any other liquid or solid products. Smoking and eating are not permitted in the relaxation area. Only bottles of water are permitted.
- Personal effects, radios, telephones, razors, hairdryers, etc. are not permitted. Jewellery is not recommended.
- The SPA is not a swimming pool, so it is forbidden to dive, jump or make waves.
- The default water temperature in the SPA is 37°C.
- To avoid burns, do not touch the heating parts of the sauna.
- It is mandatory to use a towel in the sauna for sitting or lying down.

Use of the SPA is entirely at your own risk. Under no circumstances can the owner of the Ranc Davaine be held responsible in the event of an accident, theft or drowning.

HAMMAM

RANC
★ ★ ★ ★ ★
DAVAINE



LE HAMMAM EST UN BAIN DE VAPEUR HUMIDE VARIANT DE 40° À 45° DEGRÉS, BÉNÉFIQUE POUR LA PEAU ET LES DOULEURS MUSCULAIRES, IL LIBÈRE LES SINUS ET FACILITE LA RESPIRATION. CONSEILLÉ AVANT UN GOMMAGE

NOTRE CONSEIL POUR OPTIMISER VOTRE SÉANCE

Séance de 15 min maxi (3 x 5 minutes)
Maximum 3 séances

Etape 1: Prenez une **douche chaude**, entrez puis installez vous confortablement sur la banquette Restez 5 mn puis sortez

Etape 2 Prenez une **douche tiède** puis retournez dans le Hammam pour 5 min supplémentaires puis sortez.

Etape 3 Prenez une **douche froide** et prenez un moment pour vous **réhydrater (eau)** et vous **reposer** 5-10 min avant de recommencer une séance

Soyez à l'écoute de votre corps, n'hésitez pas à réduire le temps passé dans le Hammam si besoin

LES BIENFAITS

- **Détoxifiant et détoxinant** grâce à son action de dilatation des pores qui permet d'éliminer toutes les impuretés et toxines du corps.
- **Anti-Stress** : La chaleur calme le système nerveux et les tensions du quotidien.
- **Récupération musculaire** : Après un effort physique la chaleur va détendre les muscles et les tensions; il en est de même pour les rhumatismes.
- **Stop au rhume** : La chaleur aide à dégager les voies respiratoires, les sinus, les bronches, le hammam est également bénéfique sur l'asthme et les allergies.

IMPORTANT

Ne pas entrer avec vos tongs à l'intérieur du Hammam
Ne pas laisser la porte du Hammam ouverte
Il est interdit de fumer ou boire de l'alcool au sein du Spa

DÉCONSEILLÉ POUR :

Les femmes enceintes
Les personnes souffrant de : problèmes cardiaques, d'hypertension / hypotension, problèmes rénaux, diabète, épilepsie, circulation sanguine, varices.



THE HAMMAM IS A STEAM BATH RANGING FROM 40°C TO 45°C. IT IS BENEFICIAL FOR THE SKIN AND MUSCULAR PAINS, IT LIBERATES THE SINUSES AND FACILITATES BREATHING. RECOMMENDED BEFORE EXFOLIATION

OUR ADVICE FOR OPTIMISING YOUR SESSION

Session of 15 min max (3 x 5 minutes)
Maximum of 3 sessions

Step 1: Take a **hot shower**, enter the hammam and sit yourself down comfortably on the bench Stay for 5 minutes then step outside

Step 2 Take a **lukewarm shower** then return inside the hammam for 5 more minutes before leaving.

Step 3 Take a **cold shower**, take a moment to **rehydrate (water)** and **rest** for 5-10 min before restarting a session

Listen to your body, don't hesitate to reduce the time spent in the Hammam if needs be

THE BENEFITS

- **Cleansing and detoxifying** thanks to its pore-dilating action, which can eliminate all impurities and toxins from the body.
- **Anti-stress**: Heat soothes the nervous system and relieves everyday tension.
- **Muscle recovery**: After physical exertion, heat relaxes muscles and relieves tension; the same applies to rheumatism.
- **Stop colds**: Heat helps to clear the respiratory tract, sinuses and bronchial tubes. The hammam can also be beneficial for sufferers of asthma and allergies.

IMPORTANT

Do not wear footwear in the Hammam
Do not leave the door to the Hammam open
It is forbidden to smoke or drink alcohol in the spa

NOT RECOMMENDED FOR:

Pregnant women
People suffering from: heart problems, hypertension /hypotension, kidney problems, diabetes, epilepsy, blood circulation issues, varicose veins.

JACUZZI

RANC
DAVAINE



LORSQUE VOUS UTILISEREZ LE JACUZZI, NOUS VOUS PRIONS DE RESPECTER LA RÉGLEMENTATION SUIVANTE :

1. Ne pas dépasser la capacité maximale du jacuzzi, soit 6 personnes.
2. Vous utiliserez les installations du jacuzzi sous votre responsabilité.
3. Pour le bien-être de tous nos hôtes, nous nous efforçons à faire régner dans celui-ci une atmosphère de tranquillité et d'harmonie, c'est la raison pour laquelle nous vous prions de respecter le silence.
4. Le jacuzzi est exclusivement réservé à la relaxation.
5. Nous nous donnons le droit d'interdire l'admission à certaines personnes qui n'adhéreraient pas à cette philosophie de détente.
6. Nous veillons à ce que la réglementation soit appliquée et prenons le droit d'expulser des personnes qui ne la respecteraient pas.
7. Pour éviter toute blessure, faire attention au moment d'entrer ou de sortir du jacuzzi. Entrer et sortir lentement du Jacuzzi. Les surfaces mouillées peuvent être glissantes.
8. Risque de noyade. Exercer la plus grande prudence afin d'empêcher tout accès non autorisé aux enfants.
9. Risque de choc électrique. Ne jamais apporter un appareil électrique (téléphone, radio, TV, etc...) à l'intérieur ni à proximité du Jacuzzi. Ne jamais faire fonctionner un appareil électrique à l'intérieur du Jacuzzi ou lorsque l'utilisateur est mouillé.
10. L'eau du Jacuzzi ne doit jamais dépasser 40°C. Une température située entre 38° et 40° C est considérée sécuritaire pour un adulte en santé. Des températures inférieures sont conseillées pour les jeunes enfants et lorsque le Jacuzzi est utilisé plus de 10 minutes. Un bain prolongé dans un Jacuzzi peut être dangereux pour la santé.
11. Les personnes souffrant d'une maladie infectieuse ne doivent pas utiliser un Jacuzzi.
12. Ne pas utiliser un Jacuzzi immédiatement après un exercice vigoureux.



WHEN USING THE JACUZZI, PLEASE COMPLY WITH THE FOLLOWING REGULATIONS:

1. Do not exceed the maximum capacity of the jacuzzi, i.e. 6 people.
2. Use of the jacuzzi facilities is at your own responsibility.
3. For the well-being of all our guests, we strive to create an atmosphere of tranquillity and harmony, this is why we ask you to respect silence.
4. The jacuzzi is reserved exclusively for relaxation.
5. We reserve the right to refuse admission to people who do not adhere to this philosophy of relaxation.
6. We ensure that the regulations are applied and reserve the right to expel people who do not comply.
7. To avoid injury, take care when getting in and out of the jacuzzi. Enter and exit the Jacuzzi slowly. Bear in mind that wet surfaces can be slippery.
8. Drowning risk. Exercise extreme caution to prevent unauthorised access by children.
9. Electric shock risk. Never bring electrical appliances (telephone, radio, TV etc) into or near the Jacuzzi. Never operate electrical appliances in the Jacuzzi or when wet.
10. The water in the Jacuzzi must never exceed 40°C. A temperature between 38° and 40° C is considered safe for healthy adults. Lower temperatures are recommended for young children and when the Jacuzzi is used for more than 10 minutes. Prolonged bathing in a Jacuzzi can be dangerous for your health.
11. People suffering from infectious diseases must not use the Jacuzzi.
12. Do not use the Jacuzzi immediately after strenuous exercise.