

Domaine La Noria

ESPACE BIEN-ETRE : SPA-SAUNA

REGLEMENT INTERIEUR

Ce sont des règles de bon sens qui permettront aux utilisateurs suivants de prendre autant de plaisir que vous dans un espace propre et agréable : respect des lieux, hygiène et sécurité.

REGLES GENERALES

- 1- L'espace Bien-être est ouvert de 16h à 20 h et de 9h à 10h uniquement sur réservation. L'utilisation du Sauna et du SPA sont deux activités distinctes qui nécessitent des réservations distinctes. Merci de respecter les heures de réservation.
- 2- L'accès et l'utilisation de cet espace détente est strictement réservé aux propriétaires et aux locataires des chambres d'hôtes et du gîte rural. Toute dérogation à cette règle ne peut se faire que sur accord express des propriétaires. **L'accès est interdit** aux enfants de moins de 16 ans, et aux enfants de moins de 18 ans non accompagnés par un adulte.
- 3- L'Espace Bien-être est basé sur la détente et la relaxation. Nous vous prions de respecter le calme et la discrétion requis.
- 4- Il est bien sûr interdit de manger, de boire et de fumer dans l'espace Bien-être.
- 5- Des serviettes et/ou des peignoirs vous seront attribués au moment de la réservation.
- 6- Interdiction de pénétrer dans l'enceinte avec des chaussures de ville. : des chaussons jetables sont disponibles à l'entrée.
- 7- Respecter les règles d'utilisation du Sauna et du SPA énoncées ci-après.
- 8- A l'issue de votre passage dans le Sauna ou dans le SPA veuillez déposer les chaussons et les serviettes dans les casiers réservés à cet effet. N'oubliez pas de ramener les peignoirs dans la salle de réception.
- 9- **Les propriétaires du Domaine La Noria se réservent le droit d'exclure et d'interdire l'entrée dans l'espace Bien-être à toute personne dont le comportement irait à l'encontre de ces règles**

REGLES D'UTILISATION DU SAUNA

- 1- Le Sauna du domaine La Noria est prévu pour 1 à 2 personnes maxi.
- 2- Avant d'entrer dans la cabine de sauna vous vous doucherez à l'eau tiède dans votre chambre et vous sècherez soigneusement.
- 3- Vous utiliserez ensuite le peignoir (obtenu lors de la réservation) pour vous rendre à l'espace bien-être et vous enfilerez les chaussons jetables mis à votre disposition à l'entrée.
- 4- Pour des raisons d'hygiène vous placerez la serviette (obtenue lors de la réservation) sur les bancs en bois du sauna. Ne pas utiliser les serviettes des chambres.
- 5- La programmation étant faite par les propriétaires des lieux, il est interdit de toucher aux réglages de la cabine.
- 6- La séance de sauna se pratique en deux temps : après une première session de 8 à 12 minutes vous sortirez du sauna pour vous détendre et vous rafraîchir (2 à 3 minutes), puis vous procéderez à la deuxième session pendant 8 à 12 minutes, en ne restant dans le sauna que si vous vous sentez bien.
- 7- En sortant vous devrez boire beaucoup d'eau et surtout pas d'alcool.
- 8- Il est interdit d'entrer dans la SPA en sortant du Sauna**
- 9- Après la séance, vous placez la serviette dans le casier prévu avec les chaussons, et vous n'oubliez pas de ramener plus tard le peignoir dans la salle de réception.

ATTENTION *La vasodilatation des vaisseaux due à la chaleur déclenche l'accélération rapide du rythme cardiaque et présente un danger pour les personnes atteintes de maladie cardio-vasculaire (sortir du sauna immédiatement en cas de début de malaise).*

REGLES D'UTILISATION DU SPA

- 1- Le SPA est prévu pour 1 à 3 personnes durant 15 à 20 minutes maxi.
- 2- Vous l'utilisez sous votre responsabilité : en cas de dégradation du matériel ou d'utilisation de savon dans le SPA, les réparations des dégâts seront à la charge des utilisateurs.
- 3- **Règles d'hygiène à respecter :**
 - Douche préalable dans votre chambre à l'eau savonneuse, cheveux longs attachés et bonnet de bain conseillé.
 - Tenue de bain décente exigée et attitude correcte de rigueur.
 - Seul le maillot de bain est autorisé pour les hommes et les garçons ; sont interdits tous les autres vêtements (t-shirts, caleçons, boxers-shorts, bermudas et toute autre tenue qui s'apparenterait à un short).
 - Les crèmes et huiles solaires sont formellement interdites dans le SPA.
- 4- Il est déconseillé de se baigner avec tout objet de valeur. Le Domaine La Noria décline toute responsabilité en cas de dommage physique ou matériel, perte et vol ou altération.
- 5- **Sont interdits : cigarettes, chewing-gums, aliments, boissons, radio, téléphones portables, appareils photos et caméscopes**
- 6- Pour vous rendre à l'espace Bien-être, vous utiliserez le peignoir qui vous a été remis lors de la réservation et vous enfilerez les chaussons jetables mis à votre disposition à l'entrée.
- 7- **Attention à la noyade :** la chaleur renforce les effets des médicaments et de l'alcool et peut faire perdre connaissance. Sortez immédiatement si vous vous sentez fatigué s ou somnolents.

La pratique du SPA n'est pas sans conséquence pour la santé selon les individus. Nous invitons les usagers à la prudence et à se renseigner sur cette pratique auprès de leur médecin.

Pendant la grossesse, l'utilisation du SPA peut être préjudiciable pour le fœtus.

Si vous avez des soucis de santé (problèmes cardiovasculaires, diabète, obésité...) demandez donc conseil avant d'utiliser le SPA.

En cas de lésions cutanées évitez d'utiliser le SPA.