

# OBIETTIVO DETOX

*Purifica corpo, mente e spirito  
dalle tossine accumulate durante la giornata.*

## **1. ATTIVAZIONE CIRCOLATORIA “10 GIRI IDRO POOL + STONE GALLERY”**

Stimola il ritorno venoso delle gambe e attiva la microcircolazione;  
Aumenta il battito cardiaco ed il metabolismo basale;  
Prepara al meglio il corpo a ricevere i benefici degli sbalzi di temperatura.

## **2. SAUNA DEL FUOCO “3 CICLI DA 6-5-5 MINUTI INTERVALLATI DA 6-5-5 DI VASCA DEL MARE”**

Rafforza le difese immunitarie e il sistema cardio-circolatorio.  
Elimina le tossine favorendo le funzioni metaboliche.  
N.B Termina ogni ciclo con Ice Pool o una doccia fredda.

## **3. VASCA DEL MARE - A PIACERE**

L'acqua salata riporta il pH della pelle al suo valore ottimale  
ed aiuta il corpo a liberarsi da impurità.  
Il massaggio dell'acqua calma e rilassa il corpo, la mente e lo spirito.

## **4. RIFUGIO HIMALAYANO - A PIACERE**

La ionizzazione del sale scioglie le tensioni muscolari, allevia i sintomi del mal di testa e  
migliora la circolazione del sangue.  
Regola l'omeostasi idro-salina che controlla i parametri vitali come  
pressione arteriosa, frequenza respiratoria, quantità di ossigeno nel sangue e frequenza cardiaca.

## **5. TISANA DETOX**

### *RITO DEL FIORE DI LOTO*

*Il fiore di loto è da sempre simbolo di purezza, rinascita e risveglio spirituale perchè in grado  
di nascere e mantenersi perfettamente pulito, in acque torbide.*