

**JAK W PEŁNI
SKORZYSTAĆ Z
DOŚWIADCZENIA**



SAUNOWANIE, RYTUAŁY, OFERTA I
WSZYSTKO, CO WARTO WIEDZIEĆ
PRZED WIZYTĄ

WITAMY

Witamy w **VIVA la VIDA**
— miejscu, w którym
relaks ma sens,
a regeneracja staje się
świadomym wyborem.
Ten przewodnik powstał,
aby Twoja wizyta była
nie tylko przyjemna,
ale także świadoma i
bezpieczna.

Wierzymy, że prawdziwy
odpoczynek zaczyna się wtedy,
gdy ciało, oddech i uwaga
spotykają się w jednym miejscu.
Sauna i jacuzzi nie są tu jedynie
chwilą ciepła.

To elementy przemyślanego
rytuału, który pomaga zwolnić,
odbudować siły i wrócić do
naturalnej równowagi.

**Zapraszamy do świata
VIVA la VIDA!**



SAUNA — CIEPŁO, KTÓRE REGENERUJE



Sauna od wieków wspiera zdrowie,
odporność i równowagę.

Dziś wiemy, że jej działanie nie jest
modą ani mitem —

to naturalna reakcja organizmu na
kontrolowany stres cieplny.

Ciepło sauny:

- rozszerza naczynia krwionośne
- przyspiesza krążenie
- pobudza pracę serca
- uruchamia procesy regeneracyjne

Kluczowe jest jednak to, jak
korzystamy z sauny i jakiego
rodzaju ciepła doświadczamy.

Dalej znajdziesz charakterystykę
trzech rodzajów saun dostępnych w
VIVA la VIDA.



SAUNA FIŃSKA (SUCHA)



Najbardziej klasyczna i przebadana forma saunowania.

Wysoka temperatura i niska wilgotność wywołują kontrolowany stres cieplny — naturalny bodziec dla organizmu.

Charakterystyka:

- temperatura: 80–110°C
- wilgotność: niska

Działanie:



- rozgrzewa ciało i skórę,
- poprawia krążenie i dotlenienie,
- rozluźnia mięśnie i stawy,
- wspiera regenerację po wysiłku,
- obniża napięcie i stres.


SAUNA FIŃSKA (SUCHA)



Podczas seansu temperatura ciała rośnie, a serce pracuje szybciej — jak przy umiarkowanym wysiłku.

Regularne korzystanie:

- wzmacnia układ sercowo-naczyniowy, 
- obniża poziom kortyzolu (hormonu stresu),
- zwiększa wydzielanie endorfin – poprawia nastrój i relaks,
- reguluje rytm snu. 

Badania pokazują, że regularne korzystanie z sauny fińskiej wspiera **zdrowie mózgu** i może zmniejszać ryzyko chorób neurodegeneracyjnych,  takich jak choroba Alzheimera. Efekt ten wiązany jest z poprawą krążenia mózgowego, redukcją stanów zapalnych oraz wpływem na układ naczyniowy i nerwowy.

SAUNA FIŃSKA (SUCHA)



Sauna fińska to wartościowy element profilaktyki zdrowotnej i stylu życia sprzyjającego **długowieczności**.



Regularne saunowanie:

- wspiera naturalną odporność,
- poprawia zdolność adaptacji organizmu,
- może zmniejszać podatność na infekcje.

Zalecany czas pobytu: **8–15 minut**,
zawsze dostosowany do samopoczucia i kondycji.

Sauna najlepiej działa jako część rytuału z chłodzeniem, pozwalając na pełną regenerację. Regularne korzystanie sprawia, że sauna staje się narzędziem wspierającym zdrowie, odporność i dobre samopoczucie.

ŁAŹNIA PAROWA



Łaźnia parowa oferuje łagodne, otulające ciepło przy niższej temperaturze i bardzo wysokiej wilgotności powietrza.

Ceniona za działanie pielęgnacyjne, oddechowe i wyciszające.

Charakterystyka:

- temperatura: 35–50°C
- wilgotność: bliska 100%

Działanie na organizm:

- delikatne rozgrzanie ciała,
- intensywne nawilżenie skóry,
- wsparcie oczyszczania dróg oddechowych,
- rozluźnienie mięśni i głębokie odprężenie,
- wyciszenie układu nerwowego.

ŁAŹNIA PAROWA



Para wodna osiada na skórze i błonach śluzowych, wspierając ich nawilżenie i elastyczność.

Regularne seanse przygotowują skórę do dalszej pielęgnacji, np.

peelingów.



UWAGA: po peelingu nie korzystaj już z jacuzzi!

Ciepło pary rozszerza drogi oddechowe, przynosząc ulgę przy zatkanym nosie, napięciu zatok czy przesuszonych śluzówkach.

Z tego względu łaźnia parowa bywa szczególnie doceniana w okresach zwiększonego obciążenia układu oddechowego.

Czas jednego pobytu: **10–15 minut**, w zależności od komfortu.

SAUNA INFRARED

(NA PODCZERWIEN')
—❤—



Sauna infrared różni się sposobem przekazywania ciepła. Zamiast nagrzewać powietrze, **promieniowanie podczerwone** dociera bezpośrednio do ciała, powodując jego stopniowe rozgrzanie. Dzięki temu odczuwalne ciepło jest łagodne, a jednocześnie skuteczne – bez potrzeby wysokiej temperatury otoczenia.

Charakterystyka:

- temperatura: 35–50°C
- sucha, stabilna i łagodna

Promieniowanie podczerwone przenika w głąb tkanek, pobudzając krążenie, dotlenienie i procesy regeneracyjne mięśni i stawów.

SAUNA INFRARED



Działanie na organizm:

- głębokie, równomierne przenikanie ciepła w mięśnie i stawy,

- wsparcie regeneracji **mięśni, ścięgien i stawów,**



- poprawa krążenia obwodowego przy mniejszym obciążeniu serca,

- łagodniejsze odczucia cieplne przy zachowaniu efektu rozgrzania.



Sauna infrared jest dobrze tolerowana przez osoby wrażliwe na wysokie temperatury. Seanse wyciszają układ nerwowy, redukują napięcie i pozwalają osiągnąć głęboki relaks bez przegrzania. Podczas seansu organizm aktywuje mechanizmy termoregulacji, zwiększa przepływ krwi i pobudza procesy metaboliczne – stopniowo i bezpiecznie.

Zalecany czas: **20–30 minut**

JACUZZI



Jacuzzi w VIVA la VIDA łączy ciepło wody, subtelny hydromasaż i kameralną atmosferę, dopełniając doświadczenie saunowe.

Działanie na ciało i umysł:

- Rozluźnienie mięśni – ciepła woda i bąbelki pomagają uwolnić napięcie, szczególnie po intensywnych seansach w saunie,
- Poprawa krążenia – hydroterapia zwiększa przepływ krwi w tkankach, wspierając regenerację i odżywienie skóry,
- Efekt relaksacyjny – ciepło i masaż działają kojąco na układ nerwowy, obniżając poziom napięcia i stresu,
- Wsparcie stawów – odciążenie ciała i delikatny masaż wspomagają regenerację stawów i komfort ruchu.

JACUZZI



Higiena i bezpieczeństwo:

Woda w jacuzzi jest regularnie wymieniana, dwustopniowo filtrowana i chlorowana, aby zapewnić czystość i higienę.



Przed wejściem zawsze umyj ciało pod prysznicem. Nie dodawaj żadnych substancji do wody i nie korzystaj z jacuzzi po użyciu olejków czy peelingów.

Czas sesji: **10–20 minut**, według samopoczucia.



UWAGA: Dłuższe korzystanie z jacuzzi może prowadzić do przegrzania organizmu.

Jacuzzi idealnie sprawdza się jako odpoczynek między seansami saunowymi, wspierając pełną regenerację.

BECZKA Z ZIMNĄ WODĄ



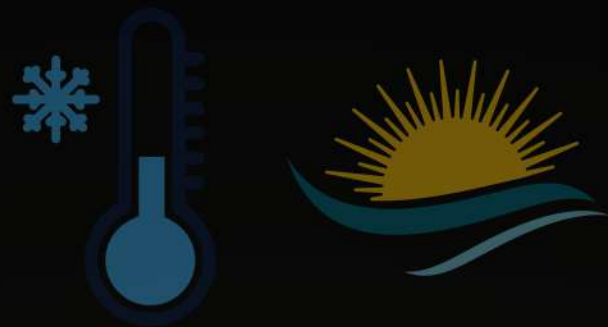
Na zewnętrznym patio VIVA la VIDA, pod dachem, znajduje się beczka z zimną wodą – kontrast dla ciepła saun i jacuzzi.

To miejsce dla chętnych na odświeżenie ciała i naturalny szok termiczny.

Działanie:

- Pobudzenie krążenia – zimna woda zwęża naczynia, potem rozszerza je, poprawiając ukrwienie,
- Odprężenie układu nerwowego – krótkotrwały kontakt aktywuje układ nerwowy, a po powrocie do ciepła ciało odzyskuje równowagę,
- Orzeźwienie i regeneracja – usuwa uczucie ciężkości po saunie i poprawia samopoczucie.

BECZKA Z ZIMNĄ WODĄ



Sezonowe zastosowanie:

- Zima – morsowanie stymuluje ciało i odporność.
- Lato – orzeźwienie po saunie lub jacuzzi.

Zalecenia:

- Kąpiel: **30–60 sekund**, aby uniknąć wychłodzenia,
- Po wyjściu osusz ciało i ogrzej się,
- Osoby z problemami sercowo-naczyniowymi – ostrożnie, najlepiej po konsultacji z lekarzem.


Beczka z zimną wodą jest częścią rytuału kontrastów – od ciepła saun i jacuzzi po orzeźwiająca zimno, wspierając regenerację i pobudzenie organizmu.

RYTM SEANSÓW SAUNOWYCH I KĄPIELI



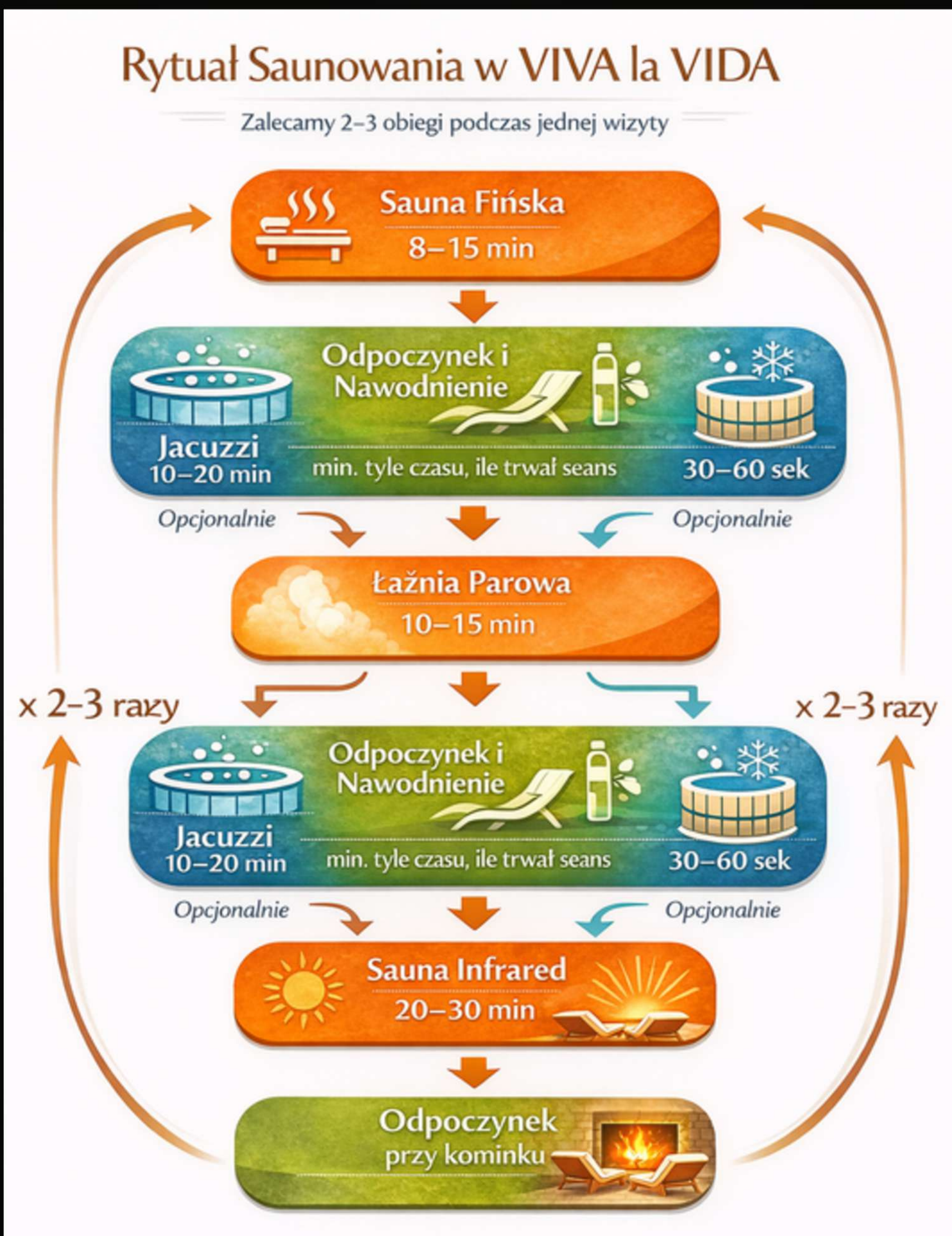
Pełny efekt regeneracji osiągamy, wykonując **2-3 obiegi** wszystkich rytuałów podczas jednej wizyty.

Każdy obieg obejmuje:

1. Seans w saunie – fińskiej, parowej lub infrared, intensywne rozgrzanie i pobudzenie krążenia,
2. **Prysznic po saunie** – krótki, odświeżający, oczyszcza ciało i przygotowuje do kolejnych etapów,
3. **Odoczynek i nawodnienie – przynajmniej tyle czasu, ile trwał seans.** Pij wodę lub herbatę, stabilizując temperaturę i oddech, 
4. Opcjonalnie – beczka z zimną wodą lub jacuzzi.

RYTM SEANSÓW SAUNOWYCH I KĄPIELI

Przykładowy schemat:



HIGIENA I BEZPIECZEŃSTWO — FUNDAMENT ŚWIADOMEGO SAUNOWANIA



Higiena to element kultury relaksu
**Czystość i komfort w saunie zależą
od każdego z nas.** To nie zbiór
zakazów, lecz wspólna troska o
przyjemną atmosferę.



Prysznic ma znaczenie

Po każdym seansie oraz przed
wejściem do jacuzzi lub beczki z
wodą weź prysznic. Spłukanie potu
pozwała zachować świeżość wody i
komfort innych osób.



Strefa wody — bezpieczeństwo

Do jacuzzi nie wnosimy szkła!
Stłuczone szkło mogłoby trwale
uszkodzić instalację wanny,
stanowiąc zagrożenie dla
użytkowników i infrastruktury.

HIGIENA I KOMFORT — FUNDAMENT ŚWIADOMEGO SAUNOWANIA



Sauna — tylko naturalne materiały

Do sauny nie wchodzimy w syntetycznych strojach kąpielowych.

Sztuczne tkaniny zatrzymują ciepło, ograniczają pocenie i mogą sprzyjać przegrzaniu.

Korzystamy wyłącznie z naturalnych ręczników (bawełna, len) lub strojów przeznaczonych do saunowania — skóra oddycha swobodnie, a organizm w pełni korzysta z działania ciepła.



Ręcznik to zasada

W saunie suchej ciało nie powinno dotykać drewnianych ławek.

Zawsze siadamy lub kładziemy się na ręczniku — to kwestia higieny, komfortu i wspólnej dbałości o przestrzeń.

JAK DBAMY O HIGIENĘ W VIVA LA VIDA



Higiena jako fundament komfortu

W VIVA la VIDA czystość nie jest dodatkiem — to podstawa doświadczenia. Bez kompromisów.

Dezynfekcja przed każdą wizytą

Wszystkie strefy są starannie czyszczone i dezynfekowane: sauny i łaźnia parowa, leżanki, jacuzzi, podłogi oraz prysznice.

Gość wchodzi do przestrzeni przygotowanej specjalnie dla niego — z dbałością o detale i bezpieczeństwo.



Ręczniki są prane w wysokiej jakości środkach piorących z dodatkiem płynów dezynfekujących. To standard, który pozwala w pełni skupić się na relaksie, bez myślenia o tym, co niewidoczne.

JAK DBAMY O HIGIENĘ W VIVA LA VIDA

Woda pod stałą kontrolą

Woda w jacuzzi jest regularnie wymieniana i poddawana dwustopniowej filtracji, która usuwa zanieczyszczenia mechaniczne. Dodatkowo stosujemy chlorowanie, którego celem jest skuteczne eliminowanie bakterii i drobnoustrojów, tak aby kąpiel była bezpieczna i komfortowa.



Wspólna troska o jakość

Gdy standardy obsługi spotykają się ze świadomym korzystaniem z przestrzeni, powstaje atmosfera prawdziwego komfortu — taka, do której chce się wracać.

CO OTRZYMUJESZ W STANDARDZIE WIZYTY



Chcemy, abyś mógł przyjść do VIVA la VIDA bez pośpiechu i bez listy „rzeczy do zabrania”. Wszystko, czeka już na Ciebie na miejscu.

W cenie każdej rezerwacji są:

- ręczniki,
- szlafroki,
- klapki (dezynfekowane),
- kosmetyki pod prysznic,
- produkty do demakijażu i podstawowej pielęgnacji.



Do Twojej dyspozycji jest

przebieralnia oraz:

- szafki zamykane na klucz,
- toaletka z profesjonalnym oświetleniem,
- suszarka do włosów, szczotka,
- drobne, ale ważne dodatki, jak gumki do włosów.



CO OTRZYMUJESZ W STANDARDZIE WIZYTY



Nawodnienie w cenie



Podczas wizyty masz dostęp do nielimitowanej wody oraz herbaty.

Nawodnienie jest nieodłącznym elementem świadomego saunowania, dlatego nie traktujemy go jako dodatku, lecz jako standard.



Muzyka — tak, jak lubisz



W strefie relaksu czeka na Ciebie telewizor z dostępem do YouTube i głośnik JBL.



Wyjątkowa atmosfera



Światło świec, stonowane wnętrza i spokojny rytm przestrzeni sprawiają, że czas w VIVA la VIDA płynie wolniej. Dbamy o atmosferę, w której ciało naturalnie się rozluźnia, a myśli przestają przyspieszać.

OFERTA DODATKOWA



W VIVA la VIDA komfort to nie tylko strefy saun i relaksu, ale także wszystko, co tworzy atmosferę celebracji. Nasze **pakiety dodatkowe** przygotowaliśmy tak, żeby uzupełnić rytuał saunowania o lekki smak, estetykę i osobisty charakter — idealne na romantyczne spotkania, wieczory z przyjaciółmi czy szczególne okazje.

Oferujemy zestawy cateringowe:

- świeże owoce, orzeszki, snack'i
- wyśmienite sushi,
- boxy przekąsek (mini tortillki, antipasti, warzywa itp.)

Na miejscu możesz też zakupić różne napoje w puszkach.



OFERTA DODATKOWA



Jeśli planujesz urodziny, jubileusz lub inną szczególną okazję na więcej osób, możesz zamówić **TORT** przygotowany na zamówienie.

Doskonałym akcentem celebracji np. rocznic są **BUKIETY KWIATÓW**, które możesz zamówić u nas przed wizytą. Zrób wrażenie!



Jeśli planujesz urodziny, rocznicę ślubu czy wieczór panieński — daj nam znać przy rezerwacji.

W ramach wizyty, bez dodatkowych opłat, przygotowujemy dla Ciebie subtelny wystrój tematyczny, taki jak baloniki, dekoracyjne napisy czy delikatne akcenty podkreślające charakter chwili.



sprawdź na: [//strefa-saun.pl/pakiety-dodatkowe/](https://strefa-saun.pl/pakiety-dodatkowe/)

RYTUAŁY SAUNOWE I DODATKI



Profesjonalne saunowanie

Skuteczność seansu zależy nie tylko od temperatury, ale także od wilgotności i sposobu rozprowadzania ciepła — to one decydują o komforcie i efektach.

Kule lodowe z olejkami eterycznymi

Umieszczone na rozgrzanych kamieniach stopniowo odparowują, chwilowo zwiększając wilgotność a organizm intensywniej reaguje na ciepło.

Uwalniane olejki eteryczne wspierają drogi oddechowe, wyciszają układ nerwowy i pogłębiają relaks.

Połączenie temperatury, wilgoci i aromatu sprawia, że seans staje się pełniejszym doświadczeniem regeneracji.

RYTUAŁY SAUNOWE I DODATKI



Seans saunowy z wachlarzem

W seansie kluczowy jest ruch powietrza. Profesjonalny wachlarz pozwala kierować nagrzane, wilgotne powietrze w stronę uczestników.

Efekty:

- równomierne rozprowadzenie ciepła,
- głębsze odczucie temperatury,
- większa intensywność przy zachowaniu komfortu,
- pobudzenie krążenia i reakcji termicznej organizmu.

Dopiero ten sposób prowadzenia seansu pozwala zrozumieć, na czym polega wartość sauny!

Na życzenie przygotowujemy kule lodowe lub prowadzimy seanse.

Szczegóły ustalisz podczas rezerwacji.

RYTUAŁY SAUNOWE I DODATKI



Czapki do sauny

Na miejscu dostępne są czapki do sauny w atrakcyjnych cenach.

Chronią głowę i włosy przed przegrzaniem, stabilizują temperaturę ciała i pozwalają bezpieczniej korzystać z seansów.

Naturalne peelingi do łaźni parowej

Ręcznie przygotowywane, naturalne peelingi wspierają oczyszczanie i pozostawiają skórę gładką i miękką jak aksamit! To idealne uzupełnienie saunowania — zwłaszcza gdy peeling robicie sobie wzajemnie.

Maseczki do twarzy

Po rozgrzaniu i ukrwieniu skóry maseczki wspierają regenerację i pielęgnację.

VOUCHER



Podaruj relaks, który ma znaczenie...

Voucher do VIVA la VIDA to zaproszenie do regeneracji i świadomego odpoczynku, który możesz podarować bliskiej osobie.

Każdy voucher przygotowujemy estetycznie, z dbałością o detale a treść dopasujemy do Twoich oczekiwań.

Voucher wysyłamy on-line,
gotowy w 15 minut!

Dziękujemy,
że poświęciłeś czas, aby poznać
świat VIVA la VIDA.

Chcesz być na bieżąco?

Obserwuj nas na Facebooku:



VIVA La VIDA - strefa saun
i relaksu

Śledź nas na Instagramie:



sauny_na_wylacznosc

Więcej informacji o
rezerwacjach, pakietach i
cenach znajdziesz na stronie:



strefa-saun.pl



[+48 601 925 852](tel:+48601925852)



ZAPRASZAMY