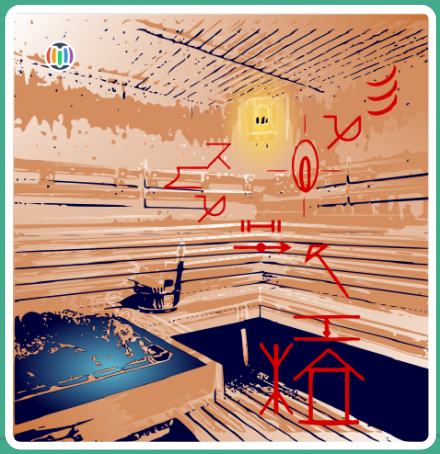


07-
COMMUNICATION

BONHEUR

BIEN-ÊTRE

07-
COMMUNICATION

BONHEUR

FINLANDE

01-TEMPS

SANTÉ

SOIN

HYGIÈNE

**LGS FINNO-
OUGRIENNES**

sauna

(ancien mot finnois) Installation de bien-être qui offre une expérience de chaleur sèche ou humide, souvent utilisée à des fins de relaxation et de purification. Il consiste en une petite pièce généralement construite en bois, où des pierres chauffées sont utilisées pour élever la température. Les saunas peuvent fonctionner à la vapeur ou à l'air sec, atteignant des températures élevées. Les utilisateurs entrent dans le sauna pour une période déterminée, puis se rafraîchissent souvent en plongeant dans de l'eau froide ou en prenant une douche. Les saunas sont réputés pour favoriser la détente musculaire, stimuler la circulation sanguine et offrir une expérience apaisante pour le corps et l'esprit.