



SOP – Séances Sauna Premium Aroma therapy

OTAN Staff Centre – Département Piscine

1. Avant la Séance

- PORT DU MAILLOT DE BAIN et Serviette **obligatoire**.
- Douche obligatoire avant chaque séance.
- Pas d'accès à la piscine sans douche préalable.

2. Accueil par le Coach Aufguss

- Vérification de la liste des inscrits.
- Retardataires renvoyés à la réception.
- Rappel des règles : silence, sortir en cas d'inconfort, serviette sous soi, boire de l'eau avant/après.

3. Déroulement de la Séance

- Durée : environ 10 à 15 minutes.
- Diffusion de chaleur et aromathérapie personnalisée.
- Huiles essentielles aux effets relaxants ou dynamisants.

4. Bienfaits & Valeur Ajoutée

i Ces séances premium, en petit groupe exclusif (6 personnes), allient la dimension sensorielle d'un rituel de chaleur et de parfums, l'expertise institutionnelle d'un encadrement spécialisé et les bienfaits physiologiques démontrés par la science. Elles associent aromathérapie ciblée et variations thermiques pour éveiller les sens, apaiser l'esprit, stimuler la thermorégulation et favoriser la production de protéines protectrices des cellules. Proposées à moins de 10 €, elles offrent un service normalement réservé aux spas haut de gamme, accessible à tous dans un cadre professionnel et sécurisé.

- Aromathérapie personnalisée : harmonisation corps-esprit.
- Variations thermiques : sudation profonde, thermorégulation.
- Bénéfices cellulaires : production de protéines HSP, protection et réparation des tissus.
- Effets systémiques : action bénéfique sur les systèmes nerveux, endocrinien, immunitaire et lymphatique.

5. Fin de la Séance

- Remerciements.
- Réhydratation et douche obligatoire avant accès aux autres installations.

6. La sécurité reste une priorité absolue pour les Wellbeing Services.

- Une fiche informative sur les températures, l'hydratation, l'importance de la douche et la conduite à tenir en cas de malaise est déjà affichée à côté du sauna et du hammam.
- Chaque séance est encadrée par un coach formé, capable de signaler immédiatement tout incident.
- Les maîtres-nageurs présents sur site assurent un back-up et peuvent intervenir rapidement en cas de besoin médical.

Afin de garantir la transparence et d'atténuer les risques :

- Les séances Aufguss et Hammam Scrub peuvent comporter des risques pour certaines personnes (tension artérielle, problèmes cardiaques, asthme, allergies aux huiles essentielles, etc.).
- Une mention claire figure dans la description du cours sur l'application Hi5 Connect : en s'inscrivant, les membres reconnaissent avoir pris connaissance de ces risques et acceptent les termes et conditions.
- Il est fortement recommandé de consulter son médecin avant de participer en cas de doute ou de problème de santé connu.
- Décharge de responsabilité : Hi5 ne pourra pas être tenu responsable en cas d'accident lié à un état de santé non déclaré.
- Les membres peuvent quitter la séance à tout moment en cas d'inconfort. Une fois sortis, il ne sera plus possible de revenir.
- Nous insistons sur le fait qu'il est essentiel d'écouter son corps et de s'habituer progressivement à ce type de traitement thermique.

7. Réservation & Paiement

- Les membres réservent leur place via l'application Hi5 Connect ou directement auprès de la réception.
- La capacité est limitée à 6 personnes maximum par séance.
- Le paiement se fait uniquement par carte bancaire.

Tarifs :

Jusqu'au 31/12/2025 :

- Séance Unique : 5€
- 10 séances : 47,5€
- Pas d'accès avec le Group Class Membership

A partir du 1/01/2026

- Séance unique : 9 €
- Carte 10 séances : 80 €
- Séance duo (Sauna Premium + Scrub Hammam) : 14 €