



## PHENIX SAUNA

### Emplacement et stationnement

La roulotte se situe à 1420 Fiez, à côté d'une grande ferme qui vous réservera bien des surprises. C'est pourquoi, nous vous suggérons de prévoir un peu de temps avant ou après votre séance pour découvrir toutes ces merveilles.

[https://maps.app.goo.gl/wYRwNspQCPcEQGAM6?g\\_st=iw](https://maps.app.goo.gl/wYRwNspQCPcEQGAM6?g_st=iw)

Le parking se situe à 2 minutes à pied, suivre le lien GPS suivant :

[https://maps.app.goo.gl/Tt4eReByqE75Ebh69?g\\_st=iw](https://maps.app.goo.gl/Tt4eReByqE75Ebh69?g_st=iw).

Merci de ne pas stationner vos véhicules devant la ferme.

### Instructions

Voici quelques informations pour assurer le bon déroulement de votre séance:

- Ouvrir le boîtier avec le code d'accès qui vous sera transmis dès la réception du paiement de CHF 45.00 par Twint.
- 🔥 Remplir le poêle avec le bois situé dans le coffre à droite du sauna (sous la bâche). Pour allumer, utiliser les bûchettes. Compter 25 min pour atteindre une température minimale de 60°C. Attention à ne pas surchauffer si le sauna est déjà chaud à votre arrivée.
- La caisse plastique stockée à l'extérieur est à disposition pour chaussures ou affaires mouillées. À l'intérieur de celle-ci se trouve un bac pour nettoyer les pieds.
- Pour remplir le seau d'eau 🚰, dirigez-vous vers la barrière en fer forgé et ouvrez-la de quelques centimètres seulement, vous n'aurez qu'à vous servir ! Ou alors, directement au robinet du système de douche. De l'huile essentielle est à disposition, à mélanger avec parcimonie à l'eau.
- Apprécier le moment. (Si souhaité, un spray désinfectant avec un chiffon microfibrés sont à votre disposition)
- Ajouter du bois pour plus de chaleur.
- En fin de séance, merci de nettoyer le sauna avec les chiffons rouges (sols).

**⚠ ATTENTION À NE PAS METTRE TROP D'EAU À L'INTÉRIEUR DU SAUNA  
BIEN SE SÉCHER À L'EXTÉRIEUR !**

## Baignade

Pour vous rafraîchir, trois opportunités s'offriront à vous :

→ Devant le sauna : une petite douche naturelle ou une douchette



→ Pour les plus téméraires, empruntez le chemin pédestre qui entre dans la forêt en suivant les sculptures de verre. Empruntez la passerelle (1) puis dirigez-vous vers le ponton (2). L'endroit est très reposant, ça vaut la peine de vous y aventurer. Nous vous conseillons de partir en reconnaissance dès votre arrivée, pendant la durée de mise en chauffe du sauna.



Figure 1

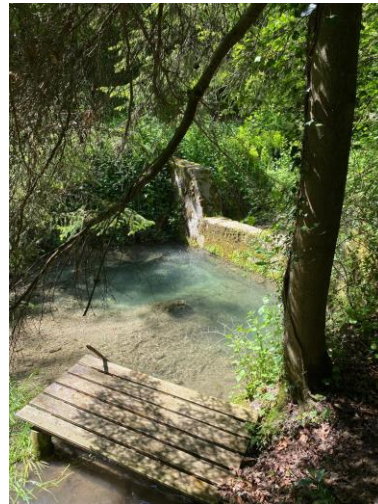


Figure 2

*L'utilisation du sauna et la baignade sont aux risques et périls des usagers. Phenix Sauna ne pourra être tenu responsable des accidents survenant sur le site et les installations mises à disposition. L'accès aux enfants est autorisé à partir de 12 ans et ceux-ci doivent toujours être accompagnés d'un adulte. Pas de sauna si vous êtes alcoolisés ou sous l'emprise de stupéfiants, si vous n'êtes pas en forme ou si vous ne vous sentez pas bien.*

## Matériel à prendre

- Un costume de bain (pour la baignade)
- Deux linges, un à poser dans le sauna (obligatoire), un autre pour vous sécher après la baignade
- Des chaussures d'eau (conseillé si vous souhaitez vous aventurer dans la forêt)
- Une lampe frontale (de nuit)
- De l'eau pour vous hydrater

J'espère que vous passerez un agréable moment. N'hésitez pas à nous partager vos impressions.

## A découvrir et à tester

- Sculpture suisse, Paul Estier.

L'atelier est une création à lui seul, une rencontre entre la nature et l'expression artistique.

*« La recherche d'un équilibre entre volonté d'agir et liberté de laisser vivre. »*

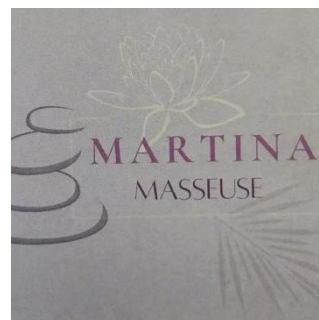
Profitez de vous balader entre les sculptures. Et si les portes de l'atelier sont ouvertes, n'hésitez-pas à faire un petit coucou et découvrez un univers magique.



<https://youtu.be/s0uxg8r4laQ?feature=shared>

<https://youtu.be/HkiHvc78tUY?feature=shared>

- Martina Masseuse, sur place
  - Massage des tissus profonds
  - Massage à la bougie
  - Massage aux pierres chaudes
  - Massage au bambou
  - Massage aux herbes



Pour prendre rendez-vous, contact direct au 076/5126434 (anglais)