

Jyty Jyväskylä tarjoaa jäsenilleen

Turvesauna ja raikas iltapala kankaan saunalla *ti 21.6. klo 18-20*

*Iltapalana
mustikkainen smoothie,
tomaatti- pesto foccasia,
mehevä porkkanakakku
ja tee/ kahvi sekä makuvesi*

Ilmoittaudu tästä

Jos linkki ei aukea niin <https://forms.gle/UXKx14Poz6GwKqCf8>

*Kankaan sauna sijaitsee osoitteessa:
Kympinkatu 3, 40320 Jyväskylä*

Turvesaunassa saunan lämpötila pidetään maksimissaan 60 asteisena ja turpeen annetaan vaikuttaa iholla noin 20-25 minuuttia. Turpeen vaikutukset tehostuvat saunassa, koska lämpö laajentaa ihohuokosia ja näin hivenaineet ja biologiset ainesosat imeytyvät ja aktivoituvat ihossa paremmin. Vaikutusajan jälkeen turve huuhdellaan pois vedellä. Saippuaa ei tarvitse, koska hoitoturve on antiseptistä ja sillä on täten puhdistava vaikutus.

Säännöllinen turvesaunominen puhdistaa ja elvyttää koko kehoa mm. vilkastuttamalla aineenvaihduntaa sekä ääreisverenkiertoa ja laukaisemalla stressiä, jolloin yönikin paranee. Ennen kaikkea turve edistää ihon uusiutumista. Turvesaunominen tuo myös helpotusta tuki- ja liikuntaelinsairauksiin.

