



WELLNESS 24. 02. 2020

## Saunový ceremoniál vás přenesení do jiné dimenze

**Napadlo vás někdy, že kromě toho, že se v sauně pořádně zapotíte, si v ní můžete užít i něco navíc? Saunové ceremoniály jsou něco, co byste si neměli...**

**Už jste slyšeli pojem "saunový ceremoniál"? A chodíte rádi do sauny? Potřebujete si odpočinout a nebaví vás jen jednotvárně sedět a potit se? Pokud chcete vyzkoušet něco jiného a přemýšlíte o tom, co by vám zpříjemnilo saunování, zkuste se zúčastnit saunového rituálu.**

### Saunový ceremoniál - do sauny za zábavou

**Napadlo vás někdy, že kromě toho, že se v sauně pořádně zapotíte, si v ní můžete užít i něco navíc? Saunové ceremoniály jsou něco, co byste si neměli nechat ujít, protože je to **dobré zpestření pobytu v páře**. Zážitkové saunování, při kterém vás provází **program profesionálního saunéra****



totiž získává čím dál víc na oblibě. Témata saunových ceremoniálů jsou různé a někdy se mohou **vázat na populární svátky** jako je třeba Halloween, Velikonoce a podobně. Saunový ceremoniál má tu výhodu, že se ho účastní pouze ti, kteří si ho objednali a **do sauny nemají přístup další lidé**.

Saunový ceremoniál v sauně je prakticky o **nový druh wellness zábavy**, který je připravován do nejmenšího detailu. Může nebo nemusí ho provázet **používání esenciálních olejů, macerátů bylin anebo přírodních kosmetických prostředků**, jako je třeba solný či bylinný peeling. Pokud nechcete být rušení vůněmi, je dobré si zjistit, zda je bude saunér používat, protože ne každý je v sauně vyhledává. **Délka ceremoniálu se pohybuje od deseti do patnácti minut**. [Saunový ceremoniál](#) představuje pro toho, kdo ho provádí velmi náročný fyzický výkon, protože zatímco jeho účastníci sedí, on musí distribuovat po sauně pomocí ručníku horký vzduch, starat se o bezpečnost klientů a zároveň jim poskytnout **zábavný zážitek**.

## Jak probíhá saunový ceremoniál?

**Saunový ceremoniál má celkem tři části**. Po představení se a seznámení klientů s bezpečností v době saunování na začátku poleje saunér horké kameny vodou s příměsí esenciálních olejů. Polévání **opakuje víckrát během ceremoniálu**. Následně rozvíří ručníkem horký vzduch, který se usadil u stropu sauny. Posléze saunér vykoná ovívání ručníkem. **Kromě polévání saunových kamenů vodou** mohou být při saunovém rituálu použity také **ledové koule s obsahem esenciálních olejů**. Saunéři by měli používat jen [přírodní esenciální oleje](#), protože syntetické oleje (vonné oleje) nejsou zdraví prospěšné.



Aromatické molekuly se postupně pomocí tepla uvolňují do vzduchu a **blahodárně působí na psychickou i tělesnou stránku** saunujícího se člověka. Vlhkost a teplo otevírají póry a tudíž podporují lepší průnik a působení esenciálních olejů v těle člověka. Během ceremoniálu **saunér rozhání teplo ručníkem a tento saunový manévr střídá s tzv. tepelným nárazem**, kdy prakticky nahrne tepelnou vlnu na klienty. Polévání kamenů se provádí nejméně třikrát. Saunér může měnit esenciální oleje, ale neměl by použít více než tři druhy. Výběr vůní by měl být takový, aby působily ve vzájemné symbióze a vzájemně se nenarušovaly. **Esenciální oleje by měly být v harmonii se zvoleným tématem ceremoniálu**.

Při saunovém ceremoniálu je velmi důležitá **osobnost saunéra**. Závisí na ní totiž celková úspěšnost ceremoniálu. Profesionálové, kteří provádí saunový ceremoniál, by měli skvěle **zvládat komunikaci s klienty**, umět je zaujmout a dopřát jim co nejlepší možnou zábavu. **Dobrý a kreativní saunér je**

úspěšným a vyhledávaným bavičem klientely. Na nápadité saunové rituály se totiž dveře netrhnou. Pokud máte možnost se účastnit ceremoniálu vyhlášeného saunéra, určitě s účastí na něm neváhejte.

## Sauna a zábava: Témata saunových ceremoniálů

Saunový ceremoniál může mít několik témat. Ta nejčastěji bývají zaměřená na **relaxaci a zklidnění**, kdy je potřeba vytvořit meditační prostředí a tím pádem také poskytují menší tepelnou zátěž. Vybírají se **jemnější vůně, používají se maceráty květin a bylin nebo různé tinktury**, často je provází hudební doprovod, napomáhající klientovi se uvolnit. Ten může být reprodukován anebo zajištěný saunérem například použitím [tibetských zvukových misek](#). Tyto ceremoniály se doplňují prací se **světlem nebo drahými kameny** a barvami. Saunové ceremoniály se liší zaměřením na klientelu, mohou být postaveny přátelsky rodině a dětem, vázat se například k **nebo pohádkové, seriálové či filmové tematice**. Jejich tematická příprava se odráží hlavně od klientské poptávky.