



APPLICATIONS
Activities

**De 5 à 15 minutes
dans un sauna**

*From 5 to 15 minutes
in a sauna*

**S'exposer au froid
(air ou eau)**

*Exposure to the cold
(air or water)*

**20 minutes dans une
aire de détente**

*20 minutes in a
relaxation area*

EFFETS PHYSIQUES
Physical effects

**Éliminer
les toxines**

*Eliminates
toxins*

**Libérer de
l'adrénaline**

*Releases
adrenaline*

**Sécréter de
l'endorphine**

*Secretes
endorphins*

BIENFAITS
Benefits

**Contribue à
nettoyer l'organisme**

*Contributes
to purify the body*

**Stimuler
le système immunitaire**

*Stimulates
the immune system*

**Favoriser la détente
et le sommeil**

*Encourages relaxation
and good sleep*

Répétez ces 3 étapes 3X pour un maximum de détente.
Repeat these 3 steps 3X for maximum relaxation.