



Renueva tu energía, vitaliza tu vida

En Centro Vida Sauna creemos en el poder de la innovación aplicada al bienestar y el cuidado personal.

Ponemos a tu disposición un espacio exclusivo de uso privado de nuestra sauna infrarroja avanzada, un concepto diseñado para ofrecer una experiencia reconfortante que integra la tecnología más puntera con una visión holística del descanso y el equilibrio.

Cada persona que nos visita disfruta de un espacio de renovación total. El **cuerpo** y la **mente** se alinean para alcanzar un nuevo estado de confort y armonía.

Una experiencia de **bienestar integral** en un entorno privado que combina tecnologías de confort magnético, lumínico y térmico. Su uso favorece una sudoración profunda y revitalizante, promoviendo la relajación, la vitalidad, el descanso óptimo y una intensa sensación de ligereza en el cuerpo y la mente.

Características técnicas de la Sauna Infrarroja:

1. Tecnología de Imanes Lumbares

- **Mecanismo:** Incorpora imanes de alta potencia ubicados estratégicamente en la zona lumbar.
- **Beneficios:** Favorece la relajación muscular en una de las zonas de mayor carga corporal, promoviendo una agradable sensación de descanso y ligereza.

2. Sistema de Cromoterapia Estética

- **Mecanismo:** Tiras de iluminación LED dispuestas en el interior de la cabina, configurables en tres espectros: rojo, azul o verde.
- **Beneficios:** Permite personalizar la atmósfera de la sesión según las preferencias del usuario, favoreciendo un ambiente de armonía, bienestar y equilibrio mental.

3. Calor Infrarrojo Lejano (FIR) y Bóveda de Grafeno

- **Mecanismo:** Sistema avanzado de paneles de grafeno y focos de luz infrarroja lejana (FIR) de alta penetración térmica, regulable hasta los 85 °C.
- **Beneficios:** Proporciona un calor seco y envolvente que estimula una sudoración profunda y confortable. Ayuda a liberar tensiones acumuladas, favorece la renovación de la piel y aporta una inyección de vitalidad y energía.

4. Tecnología de Ondas de Alta Frecuencia (Terahercios)

- **Mecanismo:** Emisión combinada de ondas de alta frecuencia y calor térmico avanzado.
- **Beneficios:** Potencia al máximo la experiencia de la sauna, ayudando a reconfortar el cuerpo y optimizando los beneficios de la sudoración y el bienestar general.

5. Difusión de Aniones (Iones Negativos)

- **Mecanismo:** Dispositivos laterales que liberan de forma directa flujo de iones negativos de oxígeno (aniones).
- **Beneficios:** Purifica el aire del habitáculo durante la sesión, proporcionando una respiración más limpia y una agradable sensación de frescor, similar a la del aire de la naturaleza.

6. Ciclo de Higienización

- **Mecanismo:** Sistema integrado de generación de ozono para el mantenimiento del habitáculo.
- **Función de Autolimpieza:** Se activa automáticamente tras cada sesión para sanitizar el habitáculo de forma eficaz, garantizando una higiene total y un entorno impecable para el siguiente uso.

7. Confort y Sonoterapia Bluetooth

- **Mecanismo:** Plataforma ergonómica con acabados minerales combinada con un sistema de audio de alta fidelidad (Bluetooth, tarjeta SD y USB).
- **Beneficios:** Permite integrar música relajante, sonidos de la naturaleza o meditaciones guiadas para sumergirse en una experiencia de bienestar sensorial absoluta.

Beneficios exclusivos de la Sauna Infrarroja

1. Revitalización Corporal y Bienestar Metabólico

- **Estímulo y Vitalidad:** El calor envolvente actúa como un motor de energía, ayudando a recargar el cuerpo y combatiendo el cansancio diario.
- **Súper Hidratación y Renovación:** Favorece la correcta asimilación de la hidratación a nivel cutáneo, ayudando a desintoxicar la piel a través de una sudoración profunda y reduciendo la sensación de hinchazón.
- **Soporte para un Estilo de Vida Activo:** Al acelerar el gasto calórico por sudoración térmica y promover la eliminación de líquidos, se convierte en el aliado perfecto para tus objetivos de control de peso y cuidado de la silueta.
- **Confort y Armonía Física:** Ayuda a recuperar el equilibrio interno, proporcionando una agradable sensación de ligereza tras cada sesión.

2. Alivio de Tensiones y Recuperación Física

- **Relajación Muscular Avanzada:** La combinación de imanes y calor infrarrojo actúa directamente sobre las zonas de mayor sobrecarga (como la espalda y lumbares), aliviando la rigidez y la tensión acumulada.
- **Estímulo de la Circulación Periférica:** Promueve la microcirculación superficial, lo que mejora la oxigenación de la piel, aportándole luminosidad y un aspecto rejuvenecido.
- **Alivio Articular y Confort:** El calor seco y penetrante ayuda a reconfortar las articulaciones fatigadas, mejorando la flexibilidad y la movilidad corporal.
- **Efecto Recuperador:** Ideal para usar después del entrenamiento deportivo, ya que relaja las fibras musculares y acelera la sensación de descanso.

3. Equilibrio Mental, Emocional y Descanso

- **Efecto Sauna Premium:** Un oasis de bienestar diseñado para desconectar del estrés diario, invitando al cuerpo y a la mente a un estado de calma absoluta.
- **Higiene del Sueño:** Ayuda a mitigar el ruido mental y el estrés acumulado, preparando el cuerpo para un descanso nocturno profundo, continuo y reparador.
- **Vitalidad Renovada:** Al liberar el estrés y optimizar el descanso, notarás un aumento natural de la energía, el vigor y el optimismo en tu día a día.

4. Experiencia Sensorial y Bienestar Holístico

- **Meditación Inmersiva:** La atmósfera de la sauna facilita la introspección y los estados de relajación mental profunda, ideales para acompañar prácticas de mindfulness o meditación.
- **Armonización y Paz Interior:** Ayuda a liberar el estrés emocional y las tensiones energéticas cotidianas, devolviéndote la claridad y el foco.
- **Alineación Sensorial:** A través de la sonoterapia y la cromoterapia, se logra una sincronización perfecta que equilibra tus sentidos y restaura tu bienestar integral.

Recomendaciones de Uso y Contraindicaciones

Para garantizar una experiencia segura y placentera en Vida Sauna, se desaconseja el uso de la sauna a personas que se encuentren en alguna de las siguientes situaciones:

- **Dispositivos Electrónicos Implantados:** Al contar con tecnología magnética, está totalmente contraindicado para personas con marcapasos, desfibriladores u otros dispositivos electrónicos internos.
- **Procesos Biológicos Activos:** No se recomienda su uso durante el embarazo. Asimismo, dado que el calor infrarrojo estimula la circulación periférica, se aconseja evitar las sesiones durante el periodo de menstruación, ya que podría incrementar temporalmente el flujo de forma incómoda.
- **Sensibilidad al Calor y Alteraciones Metabólicas:** Personas con condiciones que afecten a la regulación térmica o con alteraciones metabólicas agudas (como el hipertiroidismo no regulado) deben evitar la exposición a las altas temperaturas de la sauna.
- **Implantes y Elementos Sintéticos:** Se recomienda precaución o consulta previa en caso de portar implantes mamarios, prótesis o materiales de osteosíntesis metálicos, evaluando la tolerancia personal a las fuentes de calor seco.
- **Integridad Cutánea:** No utilizar en caso de presentar heridas abiertas, quemaduras, inflamaciones agudas de la piel o tras cirugías recientes hasta que la zona esté completamente consolidada.

Nota de Bienestar: Ante cualquier duda particular o condición de salud preexistente, siempre recomendamos consultar con su especialista antes de iniciar sus sesiones de bienestar térmico.

Información sobre el servicio

- Este servicio de bienestar no constituye ningún tipo de tratamiento médico ni sanitario.

Para disfrutar al máximo de tu experiencia y optimizar los resultados de bienestar durante el tiempo de uso, te sugerimos seguir estas pautas:

- **Frecuencia Recomendada:**
 - Para un mantenimiento continuo del bienestar y relax, se recomienda una sesión semanal.
 - Si buscas una revitalización más intensa o un plan de choque inicial, lo ideal es realizar un ciclo de tres sesiones consecutivas (una sesión por día). Esta opción es también la más idónea y optimizada para las personas que se desplazan desde fuera de la localidad.
- **Duración:** Cada sesión tiene una duración aproximada de 35 minutos.
- **Preparación y Accesorios:** La sesión se realiza en ropa interior. Es imprescindible retirarse todas las joyas, pulseras, anillos, relojes o piercings antes de entrar en la cabina para garantizar el correcto funcionamiento del sistema magnético y térmico.
- **Higiene y Confort:** Debido a la alta sudoración que se experimenta en la sauna infrarroja, te recomendamos traer ropa interior de recambio. Aunque en nuestro centro disponemos de toallas a tu disposición, si lo prefieres, puedes traer tu propia toalla para secarte al finalizar.
- **Cuidado Post-Sesión:** Recomendamos esperar un mínimo de 2 horas para ducharse tras finalizar la sesión. De este modo, permites que el cuerpo complete de forma natural su proceso de regulación térmica y transpiración, prolongando la agradable sensación de bienestar y relajación.