

Bagno russo - russkaya banya

è una tradizione antica pagana russa e si tratta di un bagno di vapore

L'acqua scorre su sassi roventi, riscaldati alla temperatura di 500°, che si trasforma in vapore secco che non disidrata la pelle e non abbassa la pressione. Dopo più di un trattamento, le proprietà fisiologiche della pelle migliorano, migliora il metabolismo e la circolazione.

Grazie all'abbondante sudorazione, i processi ossidativi vengono attivati: proteine, grassi, carboidrati e microelementi vengono assorbiti meglio, il che contribuisce alla perdita di peso in misura non trascurabile.

Il bagno russo è associato a un fascio di rametti con le foglie, questo è il suo principale attributo. Tradizionali sono le betulle e le querce, il profumo delle loro foglie crea un'atmosfera specifica, che può fare un massaggio attivo di tutto il corpo. I rami e il fogliame di betulla e rovere sono i più adatti ai fini del bagno e aiutano a risolvere efficacemente molti problemi nel corpo umano.

I benefici

- ▶ ottimo rimedio per curare il raffreddore
- ▶ efficace come antistress
- ▶ brucia i grassi
- ▶ favorisce il dimagrimento
- ▶ diminuisce inestetismi come la cellulite
- ▶ riduce i dolori muscolari e la stanchezza
- ▶ rafforza le difese immunitarie
- ▶ rafforza il sistema nervoso
- ▶ migliora la pelle aumentandone la sua elasticità
- ▶ elimina i brufoli
- ▶ favorisce il buon funzionamento della circolazione sanguigna
- ▶ tempera i vasi sanguigni
- ▶ diminuisce i rischi delle malattie cardiovascolari
- ▶ migliora il metabolismo
- ▶ aiuta ad eliminare le tossine.

Controindicazioni: processi infiammatori nell'organismo.



PREZZI

- ▶ **Trattamento in Bagno Russo + scrub: € 30 a persona durata 1 ora, € 50 più ore**
- ▶ **Trattamento del Bagno Russo in esclusiva: (prendendo tutto il reparto) € 150 (max 6 persone), ogni persona in aggiunta € 20, durata 1 ora**
- ▶ **Trattamento dei cozaki (Bagno Russo + trattamento con i fasci di betulla e quercia, il corpo viene massaggiato da un operatore). Domenica dalle 10.00 alle 12.00: € 50 a persona**
- ▶ **Trattamento guidato ogni venerdì**
- ▶ **Accappatoio, asciugamano, ciabatte e costume di carta: € 5**
- ▶ **Ingresso bambini sotto i 12 anni: € 15**

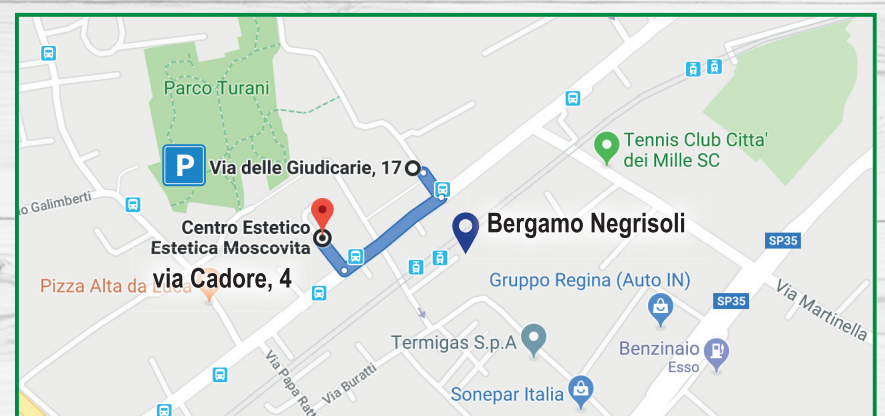
ORARI:

- ▶ **Dal Lunedì al Sabato:
dalle 10.00 alle 22.00**
- ▶ **Domenica: dalle 10.00 alle 15.00**
- ▶ **Martedì: chiuso**

Sauna con stufa a legna

Zona all'aperto con barbecue

Possibilità di noleggio bici



Come raggiungerci

P in auto: da Via delle Giudicarie, 17
Bergamo

📍 in treno: Stazione FS Bergamo
Tram Bergamo Negrisoli