

# Pojďte s námi hledat skřítku SAUNIČKA

*Do sauničky jdeme, tam se ohřejeme.*

*Sauna pro rodiny s dětmi první neděli v měsíci od 15:00-18:00 hod  
Dům zdraví-krytý plavecký bazén v Novém Městě n. M.*

Stále populárnější saunování přináší dětem řadu pozitiv

- posílení imunitního systému
- snížení výskytu respiračních onemocnění či zkrácení doby onemocnění
- oceňuje se jako prostředek prevence respiračních viróz
- pomocný způsob ovlivňování alergických stavů
- přínos v oblasti zdravého životního stylu a psychické zdatnosti a odolnosti
- děti se učí zvládnout sebeobsluhu a osobní hygienu

Každému lidskému tvorů je teplo příjemné. Tento poznatek je možné pozorovat i u dětí. Každé dítě teplotu zvládá jinak. Děti mají možnost si v potírně zvolit teplotní stupínek, tak je zachována individuální potřeba každého dítěte. Začínáme proto postupně, dítě si samo zkouší a přidává teplotní zátěž. Proto metodika postupu saunování je vypracována tak, že dítě se naučí vystavovat své tělo i intenzivním a kontrastním termickým podnětům, jestliže jsou aplikovány nenáročným způsobem. Málokde může dítě získat větší důvěru ve svou vlastní sílu jako právě při saunování a všech aplikacích vody, které je provázejí.

Přijďte se s dětmi ohřát, zjistit krásy saunování a znovu obnovit tuto zdravou aktivitu u dětí. Saunička vyhřátá na nejvyšším stupínku na 70°C.

Vstup v suchých plavkách, sebou ručník a pantofle.

Zázemí vybaveno pro malé děti s možností využití herničky a občerstvení

**Ceník:** rodinné vstupné do sauny na 2 hodiny 150Kč (2xdosp. a max. 3 děti),  
1x dospělý 60Kč , 1x dítě 40Kč

