

Härmän Kylpylä

PAANU

Relax Spa

**Puhdasta iloa ja
lakeuksien hellivää voimaa**

PAANU

Relax Spa

Härmän Kylpylän uusi Paanu Relax Spa on lakeuden upein hyvinvoinnin keidas. Uniikin hemmottelukylpylämme jokainen yksityiskohta on suunniteltu tukemaan rauhoittumista ja palautumista.

Paanu Relax Spassa virtaa lakeuksien hellivä voima. Avaa ovi harmonian maailmaan, jossa arki jää kauas taakse. Ammenna energiaa lempeistä luonnonmateriaaleista, rauhallisesta ympäristöstä ja aistikkaista tuoksuista.

Tunne, kuinka terveyttä edistävät kylvyt, elämysuihkut ja hoitavat saunat tasapainottavat kehoa ja mieltä. Anna sydämesi tanssia hyvän tuulen tahtiin.

Meillä elämä on puhdasta iloa.

www.paanu.fi



Rentoudu Paanun saunoissa

Jo vuosisatojen ajan sauna on ollut paikka, jossa keho puhdistuu, mieli rauhoittuu ja perinteet elävät löylyjen hiljaisessa hengessä. Paanussa saunominen on rentouttava rituaali, jossa yhdistyvät luonnon voima, hiljaisuus ja yhteys itseensä. Astu sisään, hengitä syvään ja anna saunan hengen kannatella eteenpäin.



Joogasauna, 50 °C

Ota aikaa itsellesi ja ammenna energiaa arkeen lempeisiin saunajoogaliikkeisiin keskittyen. Saunajooga vilkastuttaa aineenvaihduntaa ja helpottaa stressaantunutta oloa. Illan saunajoogahetki helpottaa usein myös unensaantia. Joogasaunastamme löytyy myös aidosta Himalajan vuorisuolasta tehty suolaseinä. Suolasta vapautuvat ionit tukevat hengitysteidesi hyvinvointia. Täydennä hemmotteluhetkesi joogasaunassa kosteuttavalla kasvonaamiollamme.



Höyrysauna, 40–50 °C

Höyrysaunan pehmeät löylyt tehostavat verenkiertoa ja auttavat sydäntäsi jaksamaan. Rentouttava höyrykylpy tekee myös ihmeitä ihollesi. Voit täydentää kokemusta suolakuorinnallamme, joka virkistää sekä ihoa että mieltä. Hienojakoinen mineraalirikas suola poistaa kuollutta ihosolukkoa, aktivoi pintaverenkiertoa ja paljastaa heleämmän, tasaisemman ja kostutetun ihon.



Aromisauna, 70 °C

Aromisaunamme löylytuokuset ovat aitoja eteerisiä öljyjä, joilla on terveyttä edistäviä ja stressiä lievittäviä vaikutuksia. Eeteriset öljyt vapautuvat kuumassa löylyssä ja täyttävät ilman suomalaisen metsän voimalla. Metsäiset pohjasävyt rauhoittavat mieltä, kun taas sitrusvivahteet kirkastavat ajatuksia ja virkistävät. Rauhoittavat yrtit, kuten laventeli, auttavat rauhoittumaan ja saavuttamaan tyynen ja tasapainoisen mielen.

Anna ilon kuplia Paanun poreissa

Miltä tuntuu pulahdus suojaiaan kangasmetsän lampeen? Paanussa pääset lähelle aitoa kokemusta. Erilaiset hoitavat kylpymme saavat niin mielen kuin kehonkin rauhoittumaan.

Pulahda vilvoittelemaan kylmäaltaaseen tai anna lämpimien poreiden hieroa ja hemmotella saunan jäljiltä raukeita lihaksiasi. Ihanalta tuntuu myös kuuma-kylmä-kävelyallas, jonka jälkeen jalat ovat kuin uudet!



Kylmävesikrooppi, 6–8 °C

Pulahdus kylmävesialtaaseen on kuin keväinen kasautuminen kirkasvetiseen krooppiin. Kylmä vesi pistää veren kiertämään ja sillä on myös tulehduksia ja kipuja lieventävä vaikutus. Tehosta vaikutusta suuntaamalla seuraa vaksi kuuma-altaaseen tai saunaan. Ps. Älä viivy kylmäkroopissa liian pitkään, ettei näkki nappaa!



Kuumavesiallas, 38 °C

Kuumavesialtaan vesi rauhoittaa mieltä ja rentouttaa koko kropan. Kuuma vesi nostaa kehon lämpötilaa ja lisää verenkiertoa samalla kun veden nostovoima helpottaa lihasten jännitystä. Lämpimät kylvyt kuumavesialtaassa pitävät nivelet liikkuvina!



Paanun poreet, 34 °C

Sulje silmäsi ja anna lämpimien poreiden hieroa ja hemmotella saunan jäljiltä raukeita lihaksiasi. Jos kaipaat virkistystä, testaa myös altaan päälle kaartuvan sadesuihkun tenhoa.



Kuuma-kylmä-kävelyallas kuuma 38 °C, kylmä 6–8 °C

Kuuma-kylmäkävely hellii väsyneitä jalkoja ja auttaa turvotukseen. Vuorottelu vilkastuttaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Portaita askeltaessa jalat tekevät pientä pumpaavaa työtä, joka tehostaa vaikutusta entisestään. Kun nouset altaasta, askel on jälleen kevyt ja jalat kuin uudet.

Elämykset ja huiloo



Elämyssuihkupolku

Peruskallio jalkojesi alla, kuovin huuto lakeuksien pitkien peltojen yllä. Kuin tyhjästä nouseva rankkasade, aamun hento sumu. Syysmyrsky lakeuksilla, ukkosen jyly. Pohjalaisen luonnon mahti. Meillä ei peljätä.



Huiloopenkki

Ota hetki aikaa itsellesi ja huilahda. Sulje silmät ja anna ajan pysähtyä hetkeksi.



Paanun baari

Pirätä, pirätä, baari on auki! Jos baari ei ole auki, pirätä kuitenkin, huonepalvelu toimii aina.



Lepotila

Paanun lepotila on rauhallisuuden tyyssija. Lepää hetki, anna sykkeen tasaantua, hengityksen rauhoittua ja nesteytää kehoa. Tauko saunomisen välissä antaa keholle aikaa palautua ja tehostaa rentoutumista. Lämpöä, lepoa ja läsnäoloa.



Hemmotteluhoidot

Paanu Relax Spa –elämyksen täydentää Paanun itsehoitotuotesetti, joka sisältää kylpysuolan, suolakuurinnan ja kasvonaamion. Tuotteet ovat laadukasta, Suomessa valmistettua 100 % luonnonkosmetiikkaa.



Rentouttava jalkakylpy

Mineraalipitoinen jalkakylpy-suolamme parantaa jalkojen verenkiertoa, vähentää turvotusta ja virkistää väsyneitä jalkoja. Magnesium edistää lihasten palautumista ja lievittää jännitystä. Jalkakylpysuola on viimeistelty aidoilla eteerisillä öljyillä ja kosteuttavilla ainesosilla, jotka varmistavat, että jalat jäävät ihanan pehmeiksi.



Ihoa uudistava suolakuurinta

Höyrysaunassa vartalolle levitettävä suolakuurinta virkistää sekä ihoa että mieltä. Mineraalirikas suola poistaa kuollutta ihosolukkoa, aktivoi pintaverenkiertoa ja paljastaa heleämmän, tasaisemman ja kosteutetun ihon.



Kosteuttava kasvohoito

Levitä viilentävä ja kosteuttava kasvonaamiomme kasvoillesi pyörivin, lempein liikkein. Naamion jadealga kuorii ihoa entsyymaattisesti ja kirkastaa sen sävyä, kun taas glyseriini, betaiini ja Sodium PCA sitovat kosteutta ilmassa ja jättävät ihon joustavaksi ja pehmeäksi. Manteliöljy ravitsee ja vahvistaa ihon luonnollista suojakerrosta ja piparminttu viilentää ja virkistää, tuoden raikkaan tunteen hoidon aikana. Lopputuloksena iho on kirkas, kosteutettu ja elinvoimainen.

Anna naamion vaikuttaa joogasau-
nan lempeissä löylyissä ja pyyhi tai
huuhdo ylimääräinen pois. Naamio
antaa myös suojan saunan lämpöä
vastaan.

Löylyn lempeät vartijat

Olemme rakentaneet Paanua rakkaudella ja pieteetillä. Paanu on meille kunnianosoitus suomalaiselle saunaperinteelle ja omille juurillemme. Toivomme, että sinä, hyvä vieramme, tunnet olosi sydämellisesti tervetulleeksi!

Kaikki ei ole kuitenkaan omissa käsissämme. Etelä-Pohjanmaalla saunat ovat olleet perinteisesti saunatonttujen asumuksia. Yhtä tärkeitä ovat olleet myös keijut, maahiset ja menninkäiset. Että kaikki sujuisi hyvin, voi olla viisasta ottaa onkeensa seuraavista neuvoista:

1. Jokaisella saunalla on oma saunatonttunsa, myös Paanussa. Saunaan tullessa on syytä tervehtiä sen haltijaa. Pysähdy saunan ovella, kumarra hieman ja lausu haluamasi tervehdys.
2. Tervehdi kylpykaveriasi saunatonttujen tapaan hieromalla neniä vastakkain. Silloin teidän välillenne ei jää enää mitään salaisuuksia, olette ikuiset ystävät.
3. Tontut osaavat tulkita luontoa ja tiedottaa toisiaan tulevista tapahtumista telepaattisesti pitkienkin matkojen päähän yhtä lailla kuin he taiten hallitsevat taikavarvun käyttelyn ja sään ennustamisen. Parhaimmillaan tontut ovat kuitenkin ihmisten tunteiden aistimisessa. Saunassa voit nopeasti huomata, kuinka hartiasi kevenevät. Se oli saunatonttumme, joka otti murhesäkkisi kantaakseen.

Tervetuloa Härmän Kylpylään! Meillä elämä on puhdasta iloa.



**BODY
WASH**

Sifonagegel
Duschgel

Läskökainen harvutse
Hännen

PAANU

Puhon Käsi

Tervetuloa viihde- ja tapahtumakylpylään! Meillä elämä on puhdasta iloa.

Hengitä syvään ja anna lakeudelta puhaltavan hyvän tuulen karistaa huolet harteiltasi. Helli mieltä ja kroppaa Paanu Relax Span hoitavissa saunoissa ja kylvyissä. Nauti kaikilla aisteilla paikallisia herkkuja notkuissa pöydissä. Vietä ikimuistoisia hetkiä tanssien yöhön saakka.

Tanssien yöhön saakka

Musiikkia viitenä päivänä viikosta – mikäpä sen parempaa! Härmän Kylpylä on Länsi-Suomen tunnetuin tanssittaja. Orkesteritanssimme ovat olleet tanssikansan suosiossa jo useamman vuosikymmenen.

Kylpyläloma kaikilla mausteilla

Tervetuloa valmiiseen pöytään! Arkisin buffetissamme tarjolla kotiruokalounas ja päivällinen, viikonloppuisin herkutellaan monipuolisesti lähiruualla. Meiltä löytyy myös a'la carte ravintola Riihi sekä monen suosikit Rolls ja Kotipizza. Kylpylämme on auki vuoden jokaisena päivänä ja se palvelee kaikkia, niin hotellin asukkaita kuin päiväkävijöitäkin.

Hemmotteluhoidot

Suo itsellesi hetki hemmottelua ja hyvää oloa. Koko keho nauttii Wellnnessin kosmetologisista hoidoista. Kireät ja väsyneet lihakset rentoutuvat perinteisissä tai aromaattisissa hieronnoissa.

Kuntoa kaiken ikäisille

Härmän Kylpylän oma liikunta- ja vapaa-aikakeskus Anssin Jussin Areena sijaitsee samalla tontilla pääatalon kanssa. Laaja lajivalikoimamme mahdollistaa monipuolisen harjoittelun vuodenajasta riippumatta. Areenalta löydät myös keilaradan ja kuntosalin.



paanu.fi