



VÄRMANDE BADUPPLEVELSE

Avkoppling & återhämtning

Upplev harmoni och balans, med denna guidning genom vårt stämningsfulla Spa Orangeri och Kerstin Florians välgörande produkter.



KERSTIN
FLORIAN

RENGÖRING & TVAGNING

1. Starta i omklädningsrummet och torrborsta kroppen för kickstart av cirkulationen. Borsta med lätta rörelse från fötterna och gå upp mot hjärtat.
2. Rengör ansiktet med **Rejuvenating Cleansing Gel** och vatten. Skölj av.
3. Ta en klick **saltskrubb** och applicera på hela kroppen. Massera med cirkelrörelser, nerifrån och upp. Skölj av i duschen. Ta gärna en simtur i vår inom- eller utomhuspool.

AVKOPPLING & ÅTERHÄMTNING

4. Massera nacke, axlar och vader med fot- och kroppskrämen **Fuß Balm**. Den ökar cirkulationen och är avslappnande på spända muskler och leder. Sitt i bastun minst 5 min. Avsluta med en iskall dusch! Upprepa ett par gånger. Använd gärna vår upplevelsedusch, Sensory Sky.
5. Tappa upp ett fotbad och lägg i **fotsaltet** (hela påsen). Saltet har en mjukgörande och rengörande effekt och skänker avslappning för hela kroppen.
6. Applicera återfuktande **BerryPlus Repair Serum** i ansiktet, sätt dig i jacuzzin och njut av vattenmassagen.
7. Skumma upp den mjukgörande duschgelen, **Chamomile Shower/Bath Gel** och massera kroppen. Skölj av och klappa huden torr.
8. Applicera **Chamomile Body Lotion** på hela kroppen. En lotion som skyddar och ger en sammetslen hud.
9. Sätt dig bekvämt. Blanda **ansiktskräm** och **Neroli Facial Oil** i dina händer. Ta tre djupa andetag och applicera blandningen i ansiktet samtidigt som du tänker positiva tankar. Ta resterande **Fuß Balm** och smörj in fötterna.
10. Vila och drick mycket vatten.

Ta med dig spakänslan hem! Produkterna finns att köpa i spareceptionen.

www.hoursgastis.se | www.kerstinflorian.se

Share your story! [#kerstinflorianswe](https://twitter.com/kerstinflorianswe)