



ENERGIGIVANDE BADUPPLEVELSE

Avkoppling & återhämtning

Få ny energi till kropp och sinne med denna guidning genom vårt stämningsfulla Spa Orangeri och Kerstin Florians välgörande produkter.



KERSTIN
FLORIAN

RENGÖRING & TVAGNING

Börja i omklädningsrummet och borsta kroppen med torrborsten för att kickstarta cirkulationen. Borsta med lätta rörelse från fötterna och upp mot hjärtat.

1. Rengör ansiktet med **Rejuvenating Cleansing Gel** och vatten. Skölj av.
2. 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

3. Massera nacke, axlar och vader med fot- och kroppskrämen **Fuß Balm**. Den ökar cirkulationen och känns avslappnande för 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.
4. Tappa upp ett fotbad och lägg i **fotsaltet** (hela påsen). Saltet har en mjukgörande och rengörande effekt och skänker avslappning för hela kroppen.
5. Applicera återfuktande **Algae Gel Masque** i ansiktet, sätt dig i jacuzzin och njut av vattenmassagen.
6. Skumma upp den mjukgörande duschgelen **Chamomile Shower/Bath Gel** och massera kroppen. Skölj av och klappa huden torr.
7. Applicera **Chamomile Body Lotion** på hela kroppen. En lotion som skyddar och gör huden sammetslen.
8. 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.

Vila och drick rikligt vatten.

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

www.hoursgastis.se | www.kerstinflorian.se

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