

Doc. Pekka Keranen

Löyly Sauna Complex

KUVA: PEKKA KERANEN

La folie SAUNA

..... par Françoise PERIER

3 millions de saunas suffiront-ils à calmer cette fièvre qui s'empare des Finlandais chaque samedi, jour traditionnellement consacré au sauna ? Un petit parcours dans un monde wellness, ancré dans des traditions séculaires, mais cependant bien vivant et qui réserve bien des surprises.

90 % des Finlandais vont au sauna au moins une fois par an.

Deux sur trois vont au sauna chaque semaine.

86 % des touristes qui viennent en Finlande veulent expérimenter le sauna.

Chaque hôtel, chaque piscine possède un sauna.

Il y a 220 centres nautiques/piscines municipales en Finlande.

Le sauna est un espace bien-être où l'on peut pratiquer des activités comme le yoga ou le Pilates.

Historique ou contemporain, traditionnel ou design, perché dans les airs, flottant sur l'eau ou campé sur une remorque, le sauna a ses aficionados. De la maison de bains rustique au spa d'hôtel de luxe, du sauna mobile pour esprits nomades ou militaires en campagne, du bus sauna de location au sauna pénitentiaire, la pratique du sauna est tellement enracinée dans le mode de vie des Finlandais qu'elle en devient une addiction.

TAMPERE, «CAPITALE MONDIALE DU SAUNA» (à 170 km d'Helsinki)

Tampere est une ville située dans la région des lacs de Finlande. Célèbre pour son passé industriel, sa musique rock et son centre de technologies de pointe, cette ville culturelle est un des endroits préférés des Finlandais car elle détient le plus grand nombre de saunas publics de tout le pays, dont le plus ancien encore en activité.

www.visittampere.fi

Sauna & Restaurant Kuuma

Situé sur une place de marché et au bord de l'eau, c'est le dernier lieu branché de la ville. Toute l'année, on peut s'y restaurer avant ou après une séance de sauna et terminer par un plongeon dans le lac.

Le Sauna Rajaportti

Ce véritable monument historique au cœur du pittoresque quartier de Pispala, date de 1906. Son grand poêle chauffé par plus de 1 000 kilos de pierres chaudes est encore alimenté à l'ancienne avec des bûches d'un mètre de long.

www.rajaportinsauna.fi

Le Miina's Smoke Sauna

À 30 km de Tampere, ce sauna traditionnel à fumée, de plus de 100 ans, est installé au cœur d'une vieille maison en bois local et propose des traitements traditionnels à la tourbe et des massages à la ventouse.

www.miinansavusauna.fi

JYVÄSKYLÄ, «CITÉ DE LUMIÈRE»

(à 270 km d'Helsinki et à 147 km de Tampere)

Capitale du sport et vitrine internationale du sauna, la Finlande Centrale a de multiples attraits : 3700 lacs, cinq parcs nationaux et la majorité des bâtiments conçus par un enfant du pays, Alvar Aalto (1898-1976), l'un des plus grands architectes et designers du XX^e siècle. La trentaine de bâtiments visibles autour de Jyväskylä font de la ville un des hauts lieux du design nordique.

www.visitjyvaskyla.fi

ÉVÈNEMENT «SAUNA OF LIGHT» «SAUNA DE LUMIÈRE»

Fin septembre 2018, Sauna From Finland, avait choisi la date de la «Nuit de Lumière» pour une rencontre entre professionnels du bien-être et du sauna venus du monde entier. Ce fut l'occasion de vivre une vraie expérience de sauna finlandais grâce à un espace de sauna éphémère installé en plein air : 6 saunas, 2 bains

LE SAUNA À FUMÉE (SAVUSAUNA)

C'est un sauna ancestral dont la particularité est d'être dépourvu de cheminée. Le chauffer prend des heures, noircit les murs et lui confère une odeur caractéristique de bois brûlé. Quand la bonne température est atteinte, sa fumée est ventilée hors du sauna.

LES SOINS DU SAUNA WHISKING

Se fouetter avec des branches de bouleau ou de chêne est bénéfique à la circulation sanguine. Cupping : on pratique une petite incision sur la peau et on aspire le «mauvais sang» avec des ventouses, remède souverain pour purifier le corps. On termine par un massage à la tourbe.

SAUNA FROM FINLAND

Sauna From Finland est une association à but promotionnel, culturel et éducatif qui regroupe près de 200 entreprises et organise chaque année le «World Sauna Forum». Garante de l'authenticité, de l'étiquette et des bonnes pratiques du sauna finlandais, elle aide les hôtels et les spas du monde entier à mettre en œuvre une expérience de sauna finlandaise authentique. Elle délivre un certificat de qualité «Authentic Finnish Sauna Experience» aux établissements de sauna et services sauna conformes aux critères du Manuel de Qualité.

www.saunafromfinland.com

chauds ouverts pendant 3 jours de midi à minuit. Sauna de Noël, Kelo sauna (en bois unique vieux de plusieurs siècles), yourte sauna avec soins à la tourbe, bus sauna ambulancier, sauna en forme de bateau, camion sauna...

HELSINKI, MÉTROPOLÉ DU DESIGN ET OASIS URBAINE À Helsinki, on assiste au renouveau des saunas public

Le Yrjönkatu Swimming Hall

Datant des années 20, situé en plein centre-ville d'Helsinki, c'est le plus élégant et le plus historique des établissements de bains publics de Finlande. Superbement restauré depuis 1999, il est doté au deuxième étage d'un sauna à vapeur ainsi que de saunas au bois et au chauffage électrique. Vous pouvez y disposer de votre propre cabine et vous restaurer au Café Yrjö.

www.myhelsinki.fi

L'Allas Sea Pool

Centre de loisirs avec activités sportives et yoga au sauna, ce complexe balnéaire urbain conçu par le cabinet Huttunen-Lipasti-Pakkanen Architects, est construit en sapin de Finlande. Il dispose de piscines extérieures, d'un quai flottant, de restaurants et de saunas avec vue sur la mer. Piscines d'eau de mer à température ambiante et d'eau douce à 27°C permettent de se baigner toute l'année en plein cœur d'Helsinki ou de s'adonner aux joies de l'aqua cycling. Lieu événementiel et de séminaire, espace de travail partagé, on peut s'y retrouver dans une ambiance conviviale et décontractée. Nombreuses activités wellness et classes de yoga.

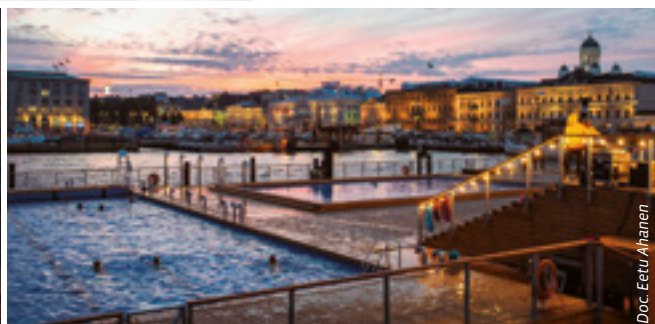
www.allaseapool.fi →



Allas Sea Pool

Doc. Julia Kivela

Doc. Dorit Salutskij



spa de beauté

Doc. Eetu Ahanen



Löyly Sauna Complex

Löyly Sauna Complex

Löyly Sauna Complex

spa

Le Löyly Sauna Complex

Conçu par le cabinet Avanto Architects, ce sauna écologique, au cœur d'un ancien quartier industriel en cours de réaménagement, est un modèle de design et d'architecture en bois typiquement finlandais. Il comprend un ensemble de saunas traditionnels au bois et à fumée qui donne sur le front de mer d'Helsinki et permet après la séance de sudation, d'aller se rafraîchir directement dans la mer Baltique. Son restaurant de spécialités nordiques très prisé en fait un lieu branché. Succès garanti pour ce tout nouveau concept de sauna public, appelé à être décliné dans d'autres villes.

www.loylyhelsinki.fi

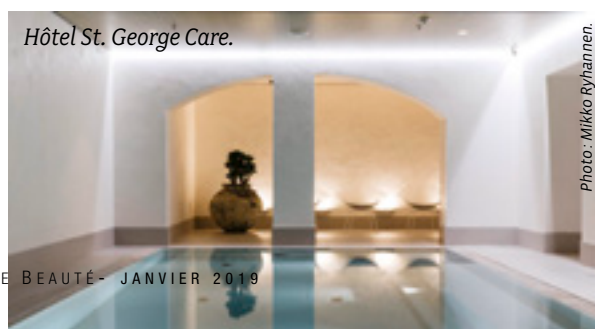
DES EXPÉRIENCES INOUBLIABLES

St. George Care une philosophie du spa

Design et minimaliste, le St. George Care est au-delà d'un luxueux spa avec soins signature inspirés par des marques iconiques, comme Lumene et Omorovicza, un lieu de retraite urbaine consacré à la santé globale. Installé au cœur d'Helsinki dans un bâtiment historique construit pour abriter la prestigieuse Société Finlandaise de Littérature et superbement restauré, il a réussi sa reconversion. C'est le seul hôtel de luxe à offrir à ses clients une expérience totale de bien-être holistique qui réponde aux besoins contemporains, selon la Responsable des expériences de bien-être à l'Hôtel St. George. Cela commence dans les chambres agencées pour procurer un sommeil réparateur, au restaurant qui manie l'art de concilier saveur et santé, dans la salle de sport bien équipée, au sauna ou au bain turc pour entretenir sa santé physique, et se poursuit avec une méthode scientifique d'optimisation de la santé, du bien-être et de la performance avec «Hints Performance». Testée dans le milieu des affaires et du sport par le Dr Aki Hints (1958-2016), spécialiste en chirurgie orthopédique et traumatologique, expert en santé et bien-être holistique et coach des performances, elle permet de découvrir de nouvelles perspectives de vie, d'atteindre son plein potentiel et de s'accomplir tout en réalisant ses projets.

www.designhotels.com/hotel-st-george

Hôtel St. George Care.



Le Sauna Kaurila

Ce sauna construit en 1894, situé à l'origine dans la gare du petit village de Kaurila en Carélie, a été transféré en 1994 dans un quartier résidentiel de la capitale. Authentique maison de bains du 19^{ème} siècle, c'est un des hauts lieux du sauna traditionnel. Rituel immuable, un poêle qui avale force bûches pour dispenser la douce chaleur, la grande louche avec laquelle on jette l'eau sur les pierres brûlantes pour transformer les lieux en étuve, on médite, on murmure, on somnole, on s'enduit de tourbe et on finit par ressortir tout neuf et incroyablement régénéré. Pause collation entre deux séances, un savoureux pain noir fait maison que l'on tartine de beurre. Quand on quitte la petite maison nichée au cœur des bois, on s'interroge, où sommes-nous, au pays des elfes, les gardiens du sauna, ou bien en plein 21^{ème} siècle ? Mais si sur le chemin du retour vous croisez un renard, aucun doute, vous venez de vivre une expérience unique dans un monde magique.



Sauna Kaurila

kaurilansauna.fi



Sauna Kaurila

DES SAUNAS INSOLITES

Le Sky Sauna

Profiter des joies du sauna dans une cabine de sauna installée sur une grande roue ? C'est possible sur Sky Wheel (la grande roue du front de mer d'Helsinki). À 40 mètres de hauteur, vous aurez en prime la plus belle vue sur la ville.

<https://skysauna.fi>

Le Sauna&Burger

Pour les amateurs de burgers, le restaurant Burger King d'Helsinki dispose d'un sauna dans lequel vous pouvez même déguster votre burger favori. ♣

6, 7 & 8 avril 2019

6^{ème} édition



CONCOURS

MEILLEUR
SPA PRATICIEN
FRANCE



2019

Étudiant * Professionnel * International

Inscrivez-vous sur :

www.federation-spa.fr/concours


ELEGANCE
FRANCE


FFEspa
FÉDÉRATION FRANÇAISE DES EXPLOITANTS DE SPA

les nouvelles
esthétiques
spa

spa.
BEAUTE

CINQ MÔNDES
SPA PARIS


RKF
LUXURY LENSEN

GHARLÉNI
FRANCE

STARPOOL
wellness concept

nuvola
FLOATING BEAUTY FORMULA