

BAGNO DA SEDUTO CALDO (SEMICUPIO CALDO)



<i>Occorrente</i>	<ul style="list-style-type: none">• 1 vasca o bacinella di acqua calda in cui ci si possa comodamente sedere;• 1 accappatoio.
<i>Esecuzione</i>	<p>Allargare indietro e in basso l'accappatoio e poi sedersi comodamente nell'acqua che deve arrivare all'ombelico e a mezza coscia.</p> <p>L'accappatoio, che deve restare all'esterno della vasca, va chiuso sul davanti così da trattenere il calore all'interno.</p>

Eventualmente aggiungere sale marino e oli essenziali.

Rimanere in immersione 10 minuti. Risciacquarsi alla fine con acqua fredda o effettuare un bagno da seduti freddo.

Alzarsi e asciugarsi.

Rivestirsi e far movimento oppure andare a letto affinché si sviluppi la reazione di calore.