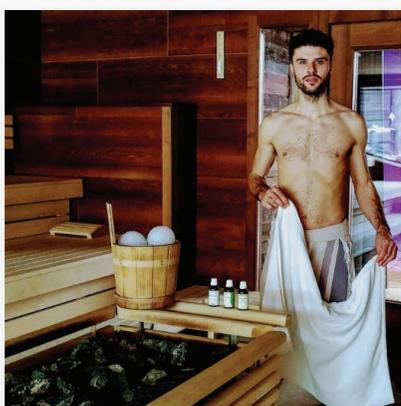


# AUFGUSS ogni martedì con Nicola Gozio

1° Seduta Ore 18.45

Aufguss Relax (*Sauna finlandese*)



Prenota cod. 70

2° seduta Ore 19.30

Aufguss Classico (*Sauna finlandese*)



Prenota cod. 71

3° seduta Ore 20.10

Aufguss Moderno (*Sauna finlandese*)



Prenota cod. 72

## COSA E'

Aufguss termine tedesco per definire quello che in Italia chiamiamo "gettata di vapore". Si tratta di un rituale di benessere della durata di 10/12 minuti svolto in Sauna e Bagno Turco. Attraverso l'utilizzo della musica, oli essenziali, sfere di ghiaccio e di particolari tecniche di ventilazione il maestro di sauna vi farà provare un'esperienza sensoriale unica che ti rilasserà.

## CHI E' Nicola Gozio

Maestro di Sauna professionista e membro AISA (Associazione Italiana Saune ed Aufguss). SPA Manager ed Aufgussmeister dell'Hotel Quelle Nature SPA Resort \*\*\*\*\* in Valle di Casies (BZ) (Premiato per l'anno 2019 miglior Hotel 5 Stelle d'Italia) Partecipa al Campionato Italiano Aufguss Show e collabora con SPA sia in Italia che all'Estero.

## Le SEDUTE

dal 22 Gennaio al 26 Febbraio, ogni martedì, potrai partecipare (**prenotazione obbligatoria gratuita**) ad una seduta di AUFGUSS con Nicola!

**SpecialOne**  
PALESTRA PISCINA SPA

[special-onefitness.com/news](http://special-onefitness.com/news)

P.le Europa, 38 - 25068 Sarezzo (BS) - Tel: 030 8908206  
Special One palestra, piscina, spa - Società sportiva dilettantistica a responsabilità limitata. P.IVA: 03046260984