



Sauna

ساونا

ليس هناك اجمل من لحظات الاسترخاء التي تبعث في النفس حياة جديدة

تشتهر كوريا بالساونا الممتازة وهي مشهورة جدا لدي العائلات الكورية وكذلك السياح ، والساونا في كوريا ليست فقط أهم تقليد اجتماعي تتوارثه الاجيال، لكنها ايضا اهم مفردات الحياة اليومية ، فجميع الفنادق الكبرى في سينول تحتوي على الساونا

ولكن عند الحديث عن الساونا الكورية فهي مختلفة تماما عن باقي الدول فهي تعد ملتقى العائلات حيث تحتوي على جاكوزي وطابق للقراءة والعباب للتسلية بالإضافة للصالة الرياضية وغير ذلك من الخدمات .

كما ان الساونا منفصلة بالنسبة للجنسين ، وفي جميع مراكز الساونا يمكنك قضاء ليلتك فهي ارحص من الفنادق بكثير .





ومن مراكز الساونا التي نسلط الضوء عليها

Siloam

هذا المركز يقع مقابل المحطة المركزية سينول (Seoul Station) السعر يتراوح ما بين ₩ 8000 إلى ₩10000.

يقصده الكثير من السياح فعند الوصول إلى محطة سينول المركزية من رحلة طويلة يتوجه أغلب السياح إليه طمعا في مزيد من الحيوية والنشاط .

www.silloamsauna.com



كذلك من مراكز الاسبا والساونا المشهورة في كوريا Jjimi bang

وهي من الساونا والاسبا الحديثة وتوجد فروع مختلفة لها في سينول . من الفروع المعروفة لها في سينول

Dragon Hill Spa & Resort

يعتبر هذا الفرع الاكبر في سينول حيث يحتوي على كافة المستلزمات التي تؤهله ليكون الافضل في سينول من خدمات مختلفة ساونا وسبا وكذلك التسلية وتمكن هذه الخدمات الاطفال من قضاء اوقات رائعة وشيقه.

وعند وصولك إلى المركز يمكنك اختيار القائمة التي تجدها مناسبة لك فهناك عدة قوائم و عليك باختيار الباقة المفضلة لديك للبدء في اوقات رائعة بين احضان الصحة والسلامة الاسعار تبدأ من ₩10000 إلى ₩12000

يفتح 24 ساعة

www.dragonhillspa.co.kr



محطة : Yongsan

خط : 1

خروج : 1



Spa Lei

هذه الاسبا حديثة وهي ذات خدمات راقية جدا ، وهي للنساء فقط حيث لها شعبية كبيرة في الوسط النسائي ، من محطة المترو يمكنك السير على الاقدام 5 دقائق للوصول اليها

الاسعار تتراوح ما بين ₩1400 إلى ₩12000

www.spalei.co.kr

للذهاب اليه عن طريق المترو



محطة : Sinsa

خط : 5

خروج : 5



بقي ان تعرف بان للساونا فوائد جمه وهناك ابحاث تؤكد ان جلسة الساونا التي تستمر نحو ربع ساعة، تعادل المجهود الذي يبذل في العدو من 5 الى 7 كيلومترات كما انها تعادل المجهود الذي يبذله رافعو الاثقال لمدة ساعة كاملة.

وتمنع الساونا نمو الجراثيم فوق سطح الجلد كما انها تبسط العضلات فيشعر الشخص بالاسترخاء من فوائد الساونا ايضا:

يقوم بحرق السعرات الحرارية ومراقبة الوزن.
يزيد من حركة دوران الدورة الدموية للجسم.
إزالة الآلام.
تحسين البشرة.
تحسين نظام المناعة.
التخفيف من التعب والضغط الجسمية.
إزالة السمنة