



INFRARED SAUNA

RELAX. DETOX. RECOVER

Infrared Sauna therapy uses gentle infrared heat to warm the body directly, helping promote relaxation, deep sweating, and recovery—at a more comfortable temperature than traditional saunas.



HOW IT WORKS

Unlike traditional saunas that heat the air around you, infrared saunas penetrate deeper into the body without overheating the environment. This allows for a more tolerable experience that supports circulation, muscle relaxation, and natural detoxification processes.

POTENTIAL BENEFITS

- ✓ Promotes relaxation and stress relief
 - ✓ Supports muscle and joint recovery
 - ✓ Encourages deep sweating and detoxification
 - ✓ May help improve circulation
 - ✓ Supports overall wellness and recovery
- (Benefits may vary by individual.)

WHO MAY BENEFIT

- Individuals seeking stress relief and relaxation
- Those with muscle tension or stiffness
- Patients focused on recovery and wellness
- Anyone looking for a more comfortable sauna experience

NOW AVAILABLE AT SOLARIA

Ask our front desk or book your session today

WHAT TO EXPECT

- Session Length: ~20–30 minutes
- Experience: Private session in a calm, relaxing environment
- Sensation: Gentle, deep warmth
- Downtime: None – return to daily activities immediately

WHY SOLARIA

- ✓ Commercial-grade infrared sauna
- ✓ Supervised, professional environment
- ✓ Clean, modern, private setting
- ✓ Flexible session options to fit your needs

OPTIONAL ADD-ON: SALT THERAPY

- ✓ May support respiratory wellness
 - ✓ May promote relaxation
 - ✓ Calm, refreshing environment
- (Available as an optional enhancement.)



SAUNA INFRARROJO

RELÁJATE. DESINTOXICA. RECUPERA

El Sauna Infrarrojo utiliza calor infrarrojo suave para calentar el cuerpo directamente, ayudando a promover la relajación, la sudoración profunda y la recuperación—todo a una temperatura más cómoda que los saunas tradicionales.

CÓMO FUNCIONA

A diferencia de los saunas tradicionales, el calor infrarrojo penetra más profundamente en el cuerpo sin sobrecalentar el ambiente. Esto permite una experiencia más tolerable que apoya la circulación, la relajación muscular y los procesos naturales de desintoxicación.

POSIBLES BENEFICIOS

- ✓ Promueve la relajación y el alivio del estrés
- ✓ Apoya la recuperación muscular y articular
- ✓ Estimula la sudoración profunda y la desintoxicación
- ✓ Puede ayudar a mejorar la circulación
- ✓ Contribuye al bienestar general y la recuperación
(Los beneficios pueden variar según la persona.)

QUIÉNES PUEDEN BENEFICIARSE

- Personas que buscan alivio del estrés y relajación
- Personas con tensión muscular o rigidez
- Pacientes enfocados en la recuperación y el bienestar
- Personas que desean una experiencia de sauna más cómoda

NOW AVAILABLE AT SOLARIA

Ask our front desk or book your session today

QUÉ ESPERAR

- Duración de la sesión: ~20–30 minutos
- Experiencia: Sesión privada en un ambiente tranquilo
- Sensación: Calor suave y profundo
- Tiempo de inactividad: Ninguno — puede retomar sus actividades inmediatamente

¿POR QUÉ SOLARIA?

- ✓ Sauna infrarrojo de grado comercial
- ✓ Entorno supervisado y profesional
- ✓ Instalaciones limpias, modernas y privadas
- ✓ Opciones flexibles adaptadas a sus necesidades

OPCIÓN ADICIONAL: TERAPIA DE SAL

- ✓ Puede apoyar la salud respiratoria
- ✓ Puede ayudar a promover la relajación
- ✓ Ambiente calmante y revitalizante
(Disponible como opción adicional.)