

TÉRVEO
LE BIEN ÊTRE FINLANDAIS

**GUIDE COMPLET :
LE BIEN-ÊTRE FINLANDAIS
CHEZ SOI**



SOMMAIRE

-
- 01.** Bain nordique : tout savoir sur son coût d'utilisation

 - 02.** Idée week-end : dépaysez-vous en Finlande avec le bain nordique

 - 03.** Bain nordique : une alternative nature au spa

 - 04.** Installer un sauna finlandais chez soi, c'est facile

 - 05.** Comment créer une ambiance scandinave dans votre jardin ?

BAIN NORDIQUE : TOUT SAVOIR SUR SON COÛT D'UTILISATION



Rencontre avec Irina Ladu, directrice générale de Terveo, distributeur de bains nordiques et de saunas situé à Wargnies-le-Grand. Elle nous dit tout ce qu'il faut savoir sur le fonctionnement et le coût d'utilisation du bain nordique.

Le bain nordique, une simplicité d'utilisation

« Le bain nordique est plus écologique que les piscines et les spas car il ne nécessite pas de produits anti-mousse, de réducteur ou de réhausseur de pH ou encore de produits désinfectants chimiques. Son utilisation est extrêmement simple » nous explique Irina Ladu. En effet, contrairement à un spa ou à une piscine, il n'est pas nécessaire d'utiliser de produits chimiques pour entretenir l'eau d'un bain nordique.

Pour se relaxer dans un bain nordique, il suffit de le remplir d'eau et de la faire chauffer grâce à son poêle à bois. Deux options s'offrent alors à vous. Vous pouvez remplir votre bain nordique à chaque utilisation. Vous pouvez également garder son eau pendant plusieurs mois en installant un système de filtration sur votre bain nordique, et en traitant l'eau avec des produits désinfectants doux et biodégradables, non dangereux pour la peau et l'environnement comme ceux de BioCool.

Pour utiliser un bain nordique, seuls de l'eau et des buches sont donc indispensables et c'est très économique.

BAIN NORDIQUE : TOUT SAVOIR SUR SON COÛT D'UTILISATION

Un coût d'utilisation très faible

« Il faut 1500 litres d'eau en moyenne pour remplir un bain nordique, ce qui représente un coût d'environ 5 € par bain. Pour chauffer l'eau et atteindre la température idéale de 38°C, il faut prévoir une dizaine de buches.

Deux stères de bois sont suffisants pour utiliser son bain nordique toute l'année » nous explique Irina Ladu. Un stère de bois est actuellement vendu une centaine d'euros. Le coût d'usage d'un bain nordique est donc très économique.

Si vous changez l'eau à chaque utilisation, prendre un bain et vous offrir un moment de relaxation en écoutant crépiter le feu de bois vous coûtera environ 8 à 10 €. Les bains nordiques sont conçus dans des bois de qualité et ont une durée de vie de 15 à 20 ans. L'installation d'un bain nordique dans votre jardin sera donc très vite rentabilisée. Le bain nordique dispose d'un autre atout non négligeable, son utilisation est écologique.

Le bain nordique, une utilisation écologique et économique

Inutile de jeter l'eau de votre bain nordique après en avoir profité. Que vous utilisiez un traitement doux et biodégradable ou pas du tout de traitement, vous pouvez utiliser l'eau de votre bain nordique pour arroser vos plantes et votre jardin. Il est d'ailleurs possible d'y installer une pompe d'arrosage ou de le raccorder à un récupérateur d'eau identique aux récupérateurs d'eau de pluie. Relaxant, économique et écologique, le bain nordique a vraiment tout pour vous séduire.



IDÉE WEEK-END : DÉPAYSEZ-VOUS EN FINLANDE AVEC LE BAIN NORDIQUE



Plusieurs gîtes et chambres d'hôtes de la région proposent une expérience authentique et totalement dépayssante grâce au bain nordique. Laissez-vous séduire par l'expérience finlandaise, sans prendre l'avion.

Déconnectez-vous avec le bain nordique

Imaginez-vous au cœur de la nature, avec pour seul bruit de fond le chant des oiseaux, le vent et le crépitement du feu de bois. Vous êtes confortablement installés dans un bain nordique chauffé à 39 degrés. En quelques instants seulement, vous commencez à déconnecter du quotidien et à vous relaxer. En fermant les yeux, vous vous croyez même en Finlande.

Cette expérience authentique et relaxante, vous pouvez la vivre juste à côté de chez vous, dans les Hauts-de-France. Terveo, le spécialiste du bain nordique, a accompagné plusieurs gîtes et chambres d'hôte de la région qui souhaitait proposer à leurs clients de vivre l'expérience finlandaise le temps d'un week-end.

Un morceau de Finlande en plein cœur du Pas-de-Calais avec le bain nordique

C'est l'expérience que propose Ludivine Rayaume, propriétaire du gîte Entre Terre et Marais, situé à Clairmarais dans le Pas-de-Calais. « Nous avons découvert le bain nordique pendant notre voyage de noce. Nous avons adoré l'expérience, c'est pour cela que nous avons décidé d'en installer un dans notre gîte » nous explique Ludivine Rayaume qui loue son gîte aussi bien à des couples venus se ressourcer, qu'à des groupes d'amis ou encore à des familles avec enfants.

IDÉE WEEK-END : DÉPAYSEZ-VOUS EN FINLANDE AVEC LE BAIN NORDIQUE

Ludivine Rayaume a préféré le bain nordique au spa pour son côté très nature. « Notre gîte est situé en plein cœur du marais dans un écrin de verdure, sans aucune pollution ni bruit de voiture. Nous souhaitons une installation qui ne fait pas de bruit pour que nos clients profitent à 100% de la nature », ajoute Ludivine Rayaume. C'est un pari réussi pour le gîte Entre Terre et Marais.

« Tous nos clients sont ravis et adorent l'expérience que leur offre le bain nordique, à l'unanimité. C'est un investissement que nous ne regrettons pas », conclut Ludivine Rayaume.!

Offrez-vous un week-end et un spa 100% nature avec le bain nordique

Le bain nordique vous propose bien plus que de vous transporter le temps d'un week-end au cœur de la Finlande, il vous offre tout un monde de bienfaits pour le corps et l'esprit. Prendre un bain nordique, c'est avant tout un rituel, une expérience axée autour de la nature, de la détente et de la simplicité.

C'est un véritable retour aux sources qui vous offre une déconnexion totale. De quoi vous redonner de l'énergie pour longtemps, et pourquoi pas vous donner envie d'installer un bain nordique dans votre jardin. C'est facile et très économique avec Terveo, comme nous vous l'expliquions dans cet article.

Pour connaître les adresses des gîtes et chambres d'hôtes proposant un bain nordique, [cliquez ici](#).



BAIN NORDIQUE : UNE ALTERNATIVE NATURE AU SPA

Connaissez-vous le bain nordique, encore appelé spa finlandais ? Il s'agit d'un tonneau en bois rempli d'eau chauffée à 38°C par un poêle à bois. Alternative nature au spa, le bain nordique vous apporte de nombreux bienfaits et peut-être utilisé par toute la famille Zoom sur cet atout bien-être et santé avec Terveo, distributeur de bains nordiques et de saunas situé à Wagnies-le-Grand.



Le bain nordique : l'art de la simplicité

Le bain nordique est composé d'un grand tonneau en bois et d'un poêle à bois. Ce dernier permettant de chauffer l'eau du bain naturellement, avec seulement quelques buches. Prendre un bain nordique est avant tout un rituel axé autour de la nature, de la détente, de la relaxation et de la simplicité. Après avoir rempli le bain nordique d'eau à l'aide d'un tuyau d'arrosage, il faut ensuite la chauffer en allumant le poêle à bois. En 2h30 environ, l'eau atteindra la température idéale de 38°C.

Vous pourrez ainsi profiter de tous les bienfaits du bain nordique et vous détendre dans l'eau chaude au son du crépitement du feu de bois et dans le calme, sans avoir besoin d'électricité, sans néon et sans bulles.

Le bain nordique : un spa nature sans produits chimiques

Préparer et entretenir un bain nordique est très facile. Contrairement au spa, il n'est pas obligatoire d'utiliser de produits antibactériens, de réducteur ou de réhausseur de pH et de produits anticalcaires pour entretenir l'eau de votre bain nordique. Deux options s'offrent à vous. Vous pouvez le remplir et le vider de son eau à chaque utilisation. Dans ce cas de figure, à chaque vidange, pensez à utiliser l'eau du bain pour arroser vos plantes et votre jardin. Vous pouvez également utiliser un système de filtration et ajouter dans l'eau de votre bain nordique un produit désinfectant sans chlore et biodégradable comme les produits BioCool.

Ces produits sont naturels et très doux pour la peau, même pour les peaux sensibles des enfants. Grâce au système de filtration et au produit désinfectant, vous pourrez alors garder l'eau de votre bain nordique jusqu'à un an avant de la renouveler.

Une alternative nature pour toute la famille

Le bain nordique est parfait pour passer de bons moments en famille. Dans le bain nordique, vous êtes assis et non pas allongé comme dans un spa. Cette position est propice aux échanges. Vous êtes également dans un environnement très calme. Contrairement au spa qui est bruyant avec son bain bouillonnant, le bain nordique vous permet de profiter à 100% des bruits de la nature, avec pour seul bruit de fond le crépitement des buches dans son poêle à bois.

Enfin, vous pouvez choisir la température de votre bain nordique pour l'adapter aux plus jeunes. Avec une température de 25 à 30°C, le bain nordique se transforme en mini piscine, pour le plus grand bonheur des enfants.

Pour plus de renseignements sur les bains nordiques, n'hésitez pas à rencontrer les spécialistes du bain nordique et du sauna Terveo. Leur show-room est ouvert le lundi, mardi et jeudi de 9h30 à 16h30, le vendredi de 9h30 à 13h et le mercredi et le samedi sur rendez-vous.



INSTALLER UN SAUNA FINLANDAIS CHEZ SOI ET PROFITER DE TOUS SES BIENFAITS AU QUOTIDIEN



Saviez-vous que la pratique régulière du sauna vous permet de rester en bonne santé et prolonge votre espérance de vie ? C'est le résultat d'une étude finlandaise parue dans la revue médicale américaine Jama Internal Medicine.

Tradition finlandaise depuis des siècles, la pratique du sauna apporte de nombreux bienfaits pour le corps et l'esprit. Bonne nouvelle, il est désormais possible d'installer cette bulle de bien-être chez vous. Rencontre avec Irina Ladu, directrice générale de Terveo, distributeur de bains nordiques et de saunas situé à Wagnies-le-Grand.

Le sauna finlandais : une tradition pleine de bienfaits

Depuis 2020, la tradition finlandaise du sauna est inscrite au patrimoine culturel immatériel de l'humanité. « La pratique du sauna fait partie du quotidien des finlandais. Elle permet de se détendre et de débarrasser la peau de ses impuretés. La pratique du sauna permet également d'avoir une bonne qualité de sommeil. Elle réduit les risques de maladies cardiovasculaires et améliore les symptômes de l'asthme » nous explique Irina Ladu.

Pour bénéficier de tous les bienfaits du sauna finlandais, l'idéal est de s'offrir 1 à 2 séances par semaine. Plutôt que d'aller dans un spa, il est intéressant d'installer un sauna chez soi. C'est pratique et facile. Vous pourrez alors profiter au quotidien de ces 15 minutes de chaleur et de bonheur.

INSTALLER UN SAUNA FINLANDAIS CHEZ SOI ET PROFITER DE TOUS SES BIENFAITS AU QUOTIDIEN

Installer un sauna finlandais chez soi, c'est facile

Amenez la tradition finlandaise du sauna sur votre terrasse ou dans votre jardin est désormais possible. Il existe plusieurs modèles de sauna finlandais, qui s'adaptent à toutes les superficies. « Le modèle de base que nous proposons est le sauna tonneau Revontuli, très joli avec sa forme de tonneau.

Il mesure 2,20 mètres de diamètre pour 1,80 mètre de long. Il est parfait pour 4 à 6 personnes » nous explique Irina Ladu. « Nous proposons également le sauna finlandais Nordic Misty. Il est de forme carrée.

Avec son emprise au sol d'environ 5m², il est facile à installer. Il a l'avantage d'offrir une double fonction. Grâce à son poêle à vapeur, ce sauna finlandais peut aussi être utilisé comme hammam. » Très facile à installer, le sauna finlandais est livré monté. Il suffit de le brancher pour profiter de tous ses bienfaits.

Le sauna finlandais, une pratique nature et conviviale

S'offrir un sauna finlandais, c'est prendre son temps. C'est aussi se créer un rituel de reconnexion à la nature. Pour profiter au maximum des bienfaits du sauna finlandais, après une séance bien au chaud, l'idéal est de prendre une douche pour se rafraîchir, ou encore mieux, de s'offrir un moment de détente dans un bain nordique. Vous pourrez alors profiter du calme de la nature au son du crépitement du feu de bois.



COMMENT CRÉER UNE AMBIANCE SCANDINAVE DANS VOTRE JARDIN ?

Chaleureux, cocooning et épuré, le style scandinave est une tendance forte en décoration intérieure. Saviez-vous qu'il est également possible de retrouver l'ambiance des pays nordiques dans votre jardin ?



Irina Ladu, directrice générale de Terveo, distributeur de bains nordiques et de saunas situé à Wagnies-le-Grand, nous explique comment donner une ambiance scandinave à vos extérieurs.

Qu'est-ce que l'ambiance scandinave ?

IL'ambiance scandinave, c'est avant tout créer un univers tourné vers la nature. La décoration scandinave est simple et élégante. Elle est conçue avec des matériaux naturels et des matières douces. Pour créer une ambiance scandinave chez vous, orientez-vous vers du mobilier de jardin aux lignes épurées, utilisez des coussins et plaids moelleux aux couleurs claires pour apporter un esprit cocooning en toute saison.

« En Finlande, on profite de nos extérieurs été comme hiver avec le bain nordique, le sauna et le grill finlandais qui permet de nous réchauffer », nous raconte Irina Ladu.

Créez une ambiance scandinave dans votre jardin

Pour vous permettre de reproduire l'esprit nordique dans votre jardin, Terveo propose des bains nordiques et des saunas finlandais. En plus de vous ouvrir à tout un monde de bienfaits pour votre santé, le bain nordique et le sauna finlandais vous invitent à vous reconnecter à la nature. Grâce à leur esthétique tout en bois, en installant un bain nordique ou un sauna finlandais dans votre jardin, vous n'aurez plus besoin de prendre l'avion, votre jardin vous transportera tout droit en Finlande.

Terveo propose également une gamme de grill Carelia pour vous réchauffer lorsque vous sortez de votre bain nordique ou que vous profitez de votre terrasse au cœur de l'hiver. Pour l'été, vous pouvez facilement transformer votre grill Carelia en plancha ou en barbecue.

Du mobilier de jardin parfait pour se relaxer

Pour vous relaxer toute l'année, que ce soit pour prendre le soleil, bouquiner ou pour vous détendre après une séance de bain nordique ou de spa finlandais, profitez du confort des chaises finlandaises. Conçues en bois et assemblées par une corde de chanvre, les chaises finlandaises sont confortables avec leur coussin en lin. Elles représentent parfaitement bien le design scandinave pure et simple.

« Avec ces quelques éléments de décoration et l'installation d'une lumière tamisée, vous pouvez très facilement amener l'ambiance scandinave dans votre jardin », conclut Irina Ladu.

Pour découvrir l'univers scandinave et en savoir plus sur le bain nordique et le sauna finlandais, n'hésitez pas à rencontrer les spécialistes Terveo. Leur show-room est ouvert le lundi, mardi et jeudi de 9h30 à 16h30, le vendredi de 9h30 à 13h et le mercredi et le samedi sur rendez-vous.



CONTACTEZ-NOUS

TERVEO
LE BIEN ÊTRE FINLANDAIS

NOTRE SHOWROOM

Zone d'Activité de la Vallée de l'Aunelle,
59144 Wagnies-le-Grand

Horaires d'ouverture

Le lundi, mardi et jeudi de 9h30 à 16h30

Le vendredi de 9h30 à 13h

le mercredi et le samedi sur rendez-vous



0033.9.52.08.96.18



WWW.TERVEO.COM



contact@terveo.com