



# UTOPIA

*Il tuo viaggio nel cuore dell'immaginario*

Da 2 a 6 posti

Tradizionale a vapore

GARANZIA

**2**  
ANNI

GARANZIA  
RIVESTIMENTO  
IN LEGNO

**10**  
ANNI

A woman with long dark hair is sitting on a wooden bench in a sauna. She is wrapped in a white towel and has her eyes closed, looking upwards. The sauna has wooden walls and a ceiling with small red lights that create a starry effect. The text is overlaid on the left side of the image.

*“  
Lasciati  
trasportare  
dai tuoi  
sogni...  
”*



## *Ti offriamo un mondo che stimola i tuoi sensi*

Questo è un invito per te a prendere una pausa nella tua giornata,  
**un momento di relax.**

Il calore di una sauna tradizionale, **il profumo del legno massiccio**, una grande superficie di vetro. È tutto qui. La Utopia comunica un **senso di fuga, di libertà**. Un bozzolo dove troviamo **serenità** e distacco che ci porta in un viaggio a nostra scelta.

Gettare liberamente l'acqua sulle pietre calde della stufa per creare una **spirale di vapore**. Piccoli piaceri per l'orecchio e l'occhio, preludio di un momento di rilassamento totale sotto gli effetti del **calore intenso**.

È tutto il tuo essere che scivola verso l'**armonia**. I muscoli si rilassano per alleviare i dolori e lo stress si dissipa. **La mente e il corpo sono sollevati**, la circolazione sanguigna migliora e il cuore sta meglio.

Nella tua sauna a vapore Utopia, fai la scelta per una vita più sana. Si esce dalla parentesi rilassati. Nessun altro può darti questo tipo di ringiovanimento.



The image shows the interior of a wooden sauna. The walls and ceiling are made of light-colored wood. The ceiling is illuminated with numerous small, circular blue lights, creating a starry effect. A larger, circular white light fixture is centered on the ceiling. A wooden bench is visible in the foreground, and a wooden bucket with a handle is on the left. The overall atmosphere is relaxing and serene.

*Sognare più in grande*

## **SOFFITTO EFFETTO CIELO STELLATO**

Con il tuo **corpo completamente rilassato**, la tua **mente a suo agio**, i tuoi pensieri vanno alla deriva verso **nuove avventure**. Perso nello spazio, le tue idee non hanno limiti. Ti senti **capace di realizzare tutti i tuoi sogni**.



## *Comodo per sedersi*

### INTERNO SPAZIOSO

Goditi la tua **sessione in tutta comodità** grazie all' **ergonomia attentamente progettata**, con ampie panchine che offrono un ampio spazio per tutti. Le panche in **legno massiccio** sono valorizzate dal gioco delle doghe in tutta la cabina.

La **panca a doppia altezza** della Utopia 6 offre un comfort ineguagliabile per godersi una sessione di sauna con i propri cari.

*Una sensazione di libertà*

---

## GRANDE SUPERFICIE DI VETRO

Accogli questo invito a trovare un **senso di libertà**. Comodamente installato in Utopia, approfitti di questo momento di distacco per trovare te stesso.

Il calore intenso ti porta il **rilassamento fisico e mentale**. Staccati dalle tensioni quotidiane, trovi la capacità di pensare liberamente e di proiettarti.

La sauna Utopia e la sua **grande superficie di vetro**, priva di qualsiasi ostacolo visivo, ti offre questa apertura verso l'esterno.



# Abete & Abachi

---

## IL LEGNO AL CENTRO DELLA VOSTRA ESPERIENZA

Le saune di alta qualità sono fatte di legno accuratamente selezionato. Nelle cabine sauna di Holl, l'essenza di abete rosso utilizzata combina la sua eleganza con proprietà che moltiplicano i benefici e i piaceri delle vostre sedute, anno dopo anno.

**L'abete rosso** che usiamo per le nostre cabine sauna proviene da **foreste gestite in modo sostenibile**. Oltre alla sua rara **eleganza**, questa essenza altamente aromatica richiede il **risveglio di tutti i tuoi sensi olfattivi**.

**Il legno di abachi** che usiamo per le nostre panchine e poggiatesta ha una bassa conducibilità termica, che è essenziale per il **comfort della seduta**.



# COS'È UNA SAUNA A VAPORE?

Il principio della sauna è semplice. Consiste nell'esporre il corpo a un calore elevato per indurre un'intensa sudorazione che ha l'effetto di eliminare le molte tossine accumulate nel corpo.

Il corpo rilascia endorfine sotto l'azione del calore. Questa sostanza combatte lo stress e favorisce il rilassamento e il sonno.

La sauna a vapore, conosciuta anche come sauna tradizionale o finlandese, è classificata come una sauna umida.

Le pietre vulcaniche sono riscaldate con una stufa elettrica quindi è sufficiente collegare il riscaldatore per trasmettere il calore alle pietre. L'utente può poi versare acqua sulle pietre per produrre vapore e rilasciare il loro calore.

## *I benefici sono numerosi:*

- **Stimolazione della circolazione sanguigna** che porta ad una maggiore ossigenazione del corpo.
- **Rilassamento dei muscoli** ed eliminazione della tensione muscolare.
- **Rafforza il sistema immunitario** contro raffreddori e influenze.
- **Riduzione dello stress.**
- **Pulizia delle vie respiratorie** tramite inalazione profonda (aiutata dall'uso di oli essenziali).
- **Sollievo dai dolori** muscolari, dai dolori e dall'artrite.
- **Aiuto per i problemi della pelle** (acne, psoriasi, eczema, orticaria).



# PACCHETTO COMPLETO

STUFA INCLUSA

## Harvia Vega

La stufa Vega è una stufa elegante e facile da usare. L'involucro in acciaio inossidabile dà alla vostra sauna un aspetto moderno. I comandi sono posizionati ergonomicamente sul lato superiore del riscaldatore per un facile utilizzo.

Vega è facile da installare su una staffa a muro separata. Grazie al suo design simmetrico, questo riscaldatore può essere facilmente utilizzato da entrambi i lati. Le connessioni elettriche sono fatte dal lato della stufa, il che semplifica l'installazione.

Grazie alla sua struttura, il riscaldatore Vega può essere montato basso sulla parete della sauna. Questo permette al calore di essere distribuito uniformemente in tutta la sauna e di raggiungere le panche inferiori in quantità sufficiente. I stufe Vega sono controllati da un'unità di controllo integrata.



**UTOPIA 4**  
Stufa inclusa  
da 6 kW



**UTOPIA 6**  
Stufa inclusa  
da 8 kW



## OPTIONAL

Se volete una stufa con un design più audace, potete optare per il

*Harvia Glow*

*Un design aperto per un calore più avvolgente*



**HARVIA**

Disponibile in  
6.8kW e 9 kW



# Il rituale della sauna in 9 passi



*Prima di tutto, ricordati di bere acqua regolarmente e di togliere tutti i gioielli.*



## PASSAGGIO 1 > PASSAGGIO 2

La sauna è accesa e impiega circa 30 minuti per riscaldarsi.

Durante questo periodo, ci si sciacqua con una doccia calda o tiepida per prepararsi al calore della sauna.

Prima di entrare nella cabina ci si asciuga con un asciugamano.

## PASSAGGIO 3 > PASSAGGIO 4 > PASSAGGIO 5 >

1° passaggio nella parte bassa della sauna per acclimatarsi al calore, per una durata di circa **10 minuti**.

Alla fine della sessione, spruzzare leggermente le pietre calde con acqua (un mestolo è sufficiente) per umidificare l'atmosfera.

Si esce dalla cabina e ci si sciacqua, cominciando dai piedi e dalle gambe.

Poi si fa una vera doccia fresca per attivare la circolazione del sangue.

Riposo **per 10-15 minuti**.

Dopo questo momento di relax, si fa una doccia calda seguita da un'asciugatura completa prima di tornare alla cabina.



## PASSAGGIO 6



## PASSAGGIO 7

Ci si siede di nuovo nella sauna, questa volta al livello superiore della panca (temperatura più alta) per circa **15 minuti**.

All'uscita, stesso protocollo di prima: risciacquo, doccia fresca, asciugare, riposo, doccia calda, asciugare.

## PASSAGGIO 8



## PASSAGGIO 9

Se ci si sente bene, si ritorna nella cabina per una terza e ultima volta per circa **15 minuti**.

Dopo questi 3 passaggi in cabina, si riposa più a lungo di prima in posizione distesa per **15-20 minuti** affinché il cuore ritrovi il suo ritmo normale.

Si coglie l'occasione per reidratare la nostra pelle con una crema o oli essenziali tonificanti e il nostro corpo bevendo molta acqua.



## Consigli degli esperti

- **Durante la sessione:** si possono usare oli essenziali: eucalipto, lavanda, menta, rosmarino...
- **Dopo la sessione:** Alcuni accessori utili per perfezionare questo momento di benessere: guanto di kessa, sapone nero, rhassoul, acqua di rose, olio di argan...

## 3 regole

**IDRATATI  
DURANTE LA SESSIONE**

**PRENDITI IL TUO TEMPO**

**ASCOLTA IL TUO CORPO  
E ACCORCIA LA SESSIONE  
SE NECESSARIO**

”  
*Per ogni  
colore  
i suoi effetti*  
...  
“

## Cromoterapia

Con il pannello di controllo a sfioramento nella sauna, è possibile creare l'atmosfera colorata di tua scelta. L'illuminazione a LED all'interno dell'abitacolo e il suo prisma a sette colori utilizzano i codici della cromoterapia per offrirti una sessione psico-corporea completa.

Le onde dei colori rosso, arancione, giallo, verde, turchese, blu e viola agiscono diversamente sul corpo attraverso la pelle, che è particolarmente sensibile all'energia luminosa, e hanno un'influenza positiva sul tuo stato di benessere.

### **ROSSO:**

Aumenta l'energia fisica, la vitalità, la resistenza, il temperamento, la spontaneità, la stabilità, la passione.

### **ARANCIONE:**

Stimola la creatività, la produttività, il piacere, l'ottimismo, l'entusiasmo, l'espressione emotiva.

### **GIALLO:**

Rafforza l'allegria, l'umorismo, la radiosità, la forza personale, l'intelligenza, la logica, la creatività.

### **VERDE:**

Supporta l'equilibrio, l'armonia, l'amore, la comunicazione, il carattere sociale, l'accettazione.

### **TURCHESE:**

Calma e riduce le infiammazioni e le infezioni, aiutando il sistema immunitario. Facilita la concentrazione.

### **BLU:**

Rafforza la calma, l'amore, l'affabilità, la sincerità, la pace interiore, la profondità delle emozioni, la dedizione.

### **VIOLA:**

Stimola l'intuizione, l'immaginazione, la meditazione e le qualità artistiche.



## KIT SAUNA

**INCLUSO**

- Secchio in legno
- Mestolo in legno
- Clessidra
- Termometro
- Igrometro



*Lo sapevi?*

### Dove collocare la sauna che hai appena comprato?

*Idealmente, la stanza dovrebbe essere isolata termicamente, ma anche ventilata e perfettamente piatta. Se la metti in un bagno, assicurati che sia dotato di ventilazione VMC.*



*Attenzione, se si colloca in una stanza non isolata, in inverno sarà difficile riscaldarla correttamente.*



# UTOPIA 4



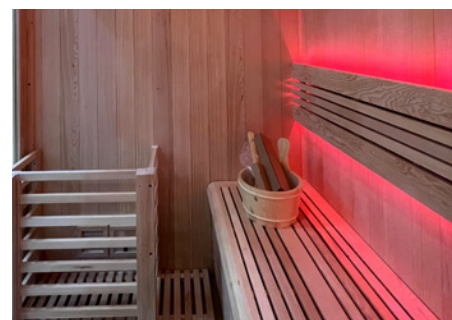
Tecnologia  
VAPORE



CIELO STELLATO



GRANDE FRONTE DI VETRO

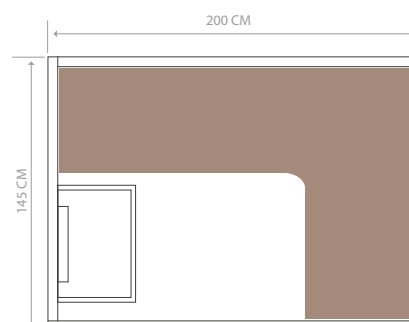


DESIGN CONTEMPORANEO

UTOPIA 4	
Articolo	HL-UTA04PK
Numero di posti	4 posti a sedere
Dimensioni	200 x 145 x 196 cm
Stufa inclusa	Harvia Vega da 6 kW
Struttura e rivestimento in legno	Abete canadese
Equipaggiamenti e accessori	Illuminazione interna Soffitto effetto cielo stellato Cromoterapia LED a 7 colori Touch screen per audio MP3 e bluetooth Porta con vetro di sicurezza con maniglia in legno all'interno e acciaio inossidabile all'esterno Kit sauna tradizionale incluso
Garanzie	Elettrica 2 anni - Falegnameria 10 anni



GRANDE PANCA A L



# UTOPIA 6



Tecnologia  
VAPORE



CIELO STELLATO



GRANDE FRONTE DI VETRO

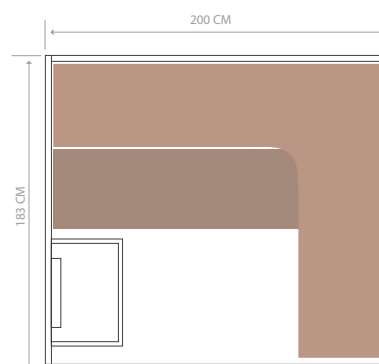


DESIGN CONTEMPORANEO

	UTOPIA 6
<b>Articolo</b>	HL-UTA06PK
<b>Numero di posti</b>	6 posti a sedere
<b>Dimensioni</b>	200 x 183 x 210 cm
<b>Stufa inclusa</b>	Harvia Vega da 8 kW
<b>Struttura e rivestimento in legno</b>	Abete canadese
<b>Equipaggiamenti e accessori</b>	Illuminazione interna Soffitto effetto cielo stellato Cromoterapia LED a 7 colori Touch screen per audio MP3 e bluetooth Porta con vetro di sicurezza con maniglia in legno all'interno e acciaio inossidabile all'esterno Kit sauna tradizionale incluso
<b>Garanzie</b>	Elettrica 2 anni - Falegnameria 10 anni



PANCA DOPPIA + GRANDE PANCA A L





# HOLL'S

## COMFORT DESIGN SAUNAS

*Gamma  
de esterno*



*Gamma infrarossi  
& ibrida*



*Gamma  
vapore*



Scopri tutta la nostra gamma su:

[www.holls.fr](http://www.holls.fr)