

# BAGNO DA SEDUTO CALDO



<b><i>Occorrente</i></b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Una vasca o bacinella di acqua calda in cui ci si possa comodamente sedere</i></li></ul>
<b><i>Esecuzione</i></b>	<p><i>Allargare indietro e in basso l'accappatoio e poi sedersi comodamente nell'acqua che deve arrivare all'ombelico e a mezza coscia.</i></p> <p><i>L'accappatoio, che deve restare all'esterno della vasca, va chiuso sul davanti così da trattenere il calore all'interno</i></p>

Rimanere in immersione 10 minuti.

Risciacquarsi alla fine con acqua fredda.