

# Het zelf uitvoeren van het hammam ritueel



## Start

- U kleedt zich in de kleedruimte uit tot op uw slip, badpak of bikinibroekje en slippers. Alles wat u verder denkt nodig te hebben in het badhuis neemt u mee naar beneden, handdoek of badjas maar ook bijvoorbeeld gezicht of haarmasker en ghassoul, alles wat overblijft stopt u in een locker.
- In het badhuis begint u met een reinigende douche, of neemt direct plaats bij de wasbakken.
- U kiest een wasbak uit in het badhuis en deze met warm water. De plug in de waskom werkt door het indrukken van de plug om te sluiten en te openen. Met een waterbakje (tas) schept u water over u heen, totdat uw huid goed doorweekt. Doe dit zo'n 15 minuten, uw huid moet wennen aan de warmte.

## Sabon beldi (traditionele zachte olijvenzeep)

- Als uw hele lichaam door en door opgewarmd is zeept u uw hele lichaam in met sabon beldi (pas op voor de ogen).
- Laat de sabon beldi zo'n 10 tot 15 minuten intrekken, hierbij maakt u gebruik van de stoomruimte zodat de zeep diep in uw poriën kan doordringen om zo de huid extra week te maken.
- Terug bij de wasbak schept u water over u heen om de zeep af te spoelen.

## Scrubben

- Met een speciale scrubwashand (kese of kiassa) scrubt u uw lichaam, hierbij komen er "rolletjes" van uw huid; dit is vuil en dode opperhuid.
- Tijdens deze scrub spoelt u regelmatig uw lichaam met een waterbakje, en de scrubhandschoen in de waskom.
- Uw huid is nu gereinigd, voelt zacht aan en is klaar voor eventuele volgende behandeling(en).

## Lounge ruimte

- Na het scrubben kunt u iets gaan eten of drinken, een hammam gang vergt veel van het lichaam vocht en mineralen dienen te worden aangevuld.
- De lounge ruimte bevindt zich op de begane grond en bereikt u via de trap vanuit het badhuis. Draag hier een pestemal, handdoek of een badjas en slippers. Ga niet met natte kledingstukken op de banken zitten.

## Massage en andere behandelingen

- Na deze rust kunt u zich laten masseren door de masseuse, uw masker voor gezicht en/of lichaam aanbrengen (ghassoul), uw haren wassen, uw voeten verzorgen, e.d.
- Tussendoor kunt u onbeperkt gebruik maken van de stoomruimte en de verwarmde buiksteen of -banken

### **Ghassoul**

- Bij binnenkomst schenkt u een beetje heet water in uw bakje met ghassoul, zodat deze zacht wordt, voor de geur kunt u eventueel wat rozenwater toevoegen.
- U smeert uw hele lichaam en eventueel uw haar in, behalve het gezicht. Laat de ghassoul zo'n 10 tot 15 minuten intrekken. Tegelijkertijd kunt u eventueel een gezichtsmasker gebruiken, in de lounge ruimte bieden wij diverse gezichtsmaskers aan.
- Tijdens het intrekken van de ghassoul kunt u ontspannen op de verwarmde buiksteen, of - banken.
- Spoel de ghassoul goed af onder de douche, of bij de waskom met een waterbakje.

### **Huidverzorging**

- Als u klaar bent met baden kunt u gebruik maken van de salon waar u verschillende schoonheidsbehandelingen kunt laten doen. Deze dient u wel van te voren te reserveren.
- In de lounge ruimte hebben wij allerlei badproducten en huidverzorging te koop.

### **Ruimte**

- Sluit uw bezoek af in de lounge ruimte voor een hapje en/of een drankje én om even af te koelen voordat u weer huiswaarts keert.

### **Handig om mee te nemen naar de Hammam**

- een extra badlaken of badjas
- een extra slip, bikini of zwembroek
- badslippers met een goed profiel

De meeste van deze artikelen zijn tevens te koop en/of te huur in de Hammam.

Het team van Damesbadhuis Schoon wenst u veel badplezier!