

# SE SOIGNER PAR LA CHALEUR

#healingwithheat



La chaleur du sauna est bonne pour le cœur

Faire 2 à 3 séances de sauna par semaine suffit à réduire de 20 % le risque de maladies cardiovasculaires par rapport à une seule séance par semaine. Ce risque peut être réduit jusqu'à 65 % avec des séances plus fréquentes.

*Laukkanen, Khan, Zaccardi et Laukkanen 2015*



Les séances de sauna améliorent la qualité du sommeil

Une étude portant sur le lien entre les séances de sauna et le sommeil a révélé une augmentation de 70 % du sommeil profond au cours des deux premières heures et de 45 % sur six heures. Une diminution statistiquement significative du temps de veille des participants a été constatée après une séance de sauna.

*Putkonen et Elomaa 1976*



La séance de sauna est un véritable exercice physique

La chaleur du sauna accélère le pompage du sang par le cœur, élargit les vaisseaux sanguins et soulage le cœur.

*Brunt, Howard, Francisco, Ely, Minston 2016*



Les séances de sauna améliorent la mémoire

Des séances de sauna deux fois par semaine diminuent le risque de démence d'un cinquième par rapport à une seule séance par semaine. Le risque est même jusqu'à 60 % plus faible pour les personnes qui font de 4 à 7 séances par semaine.

*Laukkanen, Kunutsor, Kauhanen et Laukkanen 2016*



Les séances de sauna sont bénéfiques pour la peau

La chaleur du sauna multiplie la quantité de sang circulant dans les veines superficielles, ce qui stimule le métabolisme de la peau. La peau est nourrie, hydratée, et elle reste douce et élastique.

*Viinikka 2020*



Les séances de sauna soignent les muscles.

Le sauna est un endroit idéal pour détendre les muscles tendus. Cependant, une séance de sauna avant une activité physique prévient les douleurs musculaires et augmente la mobilité musculaire par la suite.

*Khamwong, Paungmali, Pirunsan et Joseph 2015*

## CINQ CONSEILS

pour un sauna écoénergétique

- ✓ 15 à 20 minutes suffisent pour profiter des bienfaits de la chaleur
- ✓ Installez-vous dès que le sauna est prêt, si besoin MyHarvia peut vous le rappeler
- ✓ Renouvelez régulièrement les pierres du poêle pour que le sauna chauffe plus rapidement
- ✓ Baissez la température, 70 °C (158 °F) suffisent pour une expérience optimale
- ✓ Si votre sauna est équipé d'une vanne de séchage, fermez-la durant la séance

La chaleur du sauna est souvent utilisée pour chauffer le bâtiment. La plus grande partie de la chaleur du sauna est transférée à travers la porte et les structures en verre aux autres parties du bâtiment. Cette chaleur peut être utilisée pour chauffer le bâtiment si une pompe de récupération de chaleur ou une pompe à chaleur à air est installée.



Pour plus de conseils sur une utilisation écoénergétique et durable du sauna, consultez le site [www.harvia.com](http://www.harvia.com)





## SAUNAS D'INTÉRIEUR





# VENTURA

*La cabine de sauna Harvia Ventura est notre cabine iconique moderne, avec un choix de matériaux variés et une structure facile à assembler. Son design épuré est agréable à l'œil et offre une expérience ultime du sauna.*

*Détendez-vous et profitez de la chaleur bien-faisante du sauna Ventura !*



HYBRID  
SAUNA

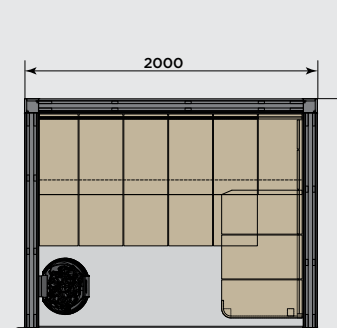
## VENTURA

### Caractéristiques

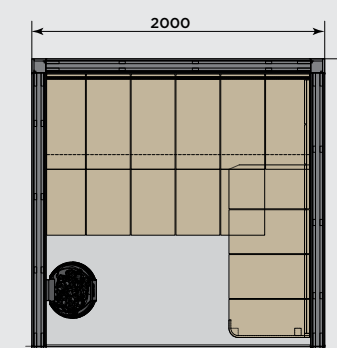
- Installation facile
- Sélection de matériaux variée (les panneaux Ventura sont toujours à l'intérieur de la cabine)
- Style épuré avec façade entièrement vitrée et panneaux Ventura améliorés
- Dimensions et agencement modifiables
- Isolation PIR renforcée
- Disponible en sauna hybride

### Détails du produit

- Haute performance (isolation PIR) pour une efficacité énergétique
- Parois vitrées en simple vitrage (verre trempé de 8 mm)
- Bancs Ventura recouverts de contreplaqué de frêne de haute qualité
- Panneaux intérieurs et extérieurs recouverts de contreplaqué de frêne de haute qualité
- Épaisseur des parois d'environ 100 mm
- Poêle de sauna vendu séparément

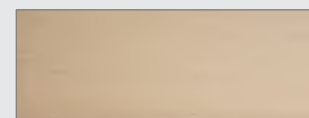


SHV1620



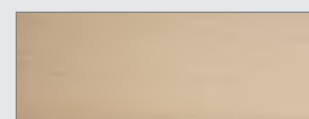
SHV2020

### Matériau de paroi



Frêne

### Matériau de banc



Frêne

Données techniques	SHV1620	SHV2020
Personnes	1-3	1-6
Largeur x profondeur x Hauteur, en mm	2000x1600x2100	2000x2000x2100
Poids net, en kg	315	360
Puissance de chauffage recommandée, en kW	4-6	9-16





## BLOCK

*La cabine de sauna Harvia Block est fabriquée sur mesure pour répondre à vos envies. Grâce à sa structure innovante, le sauna Block est extrêmement facile à assembler. Nous avons combiné les matériaux les plus nobles à une structure révolutionnaire pour garantir votre détente avant et après le chauffage de votre sauna.*





## BLOCK

### Caractéristiques

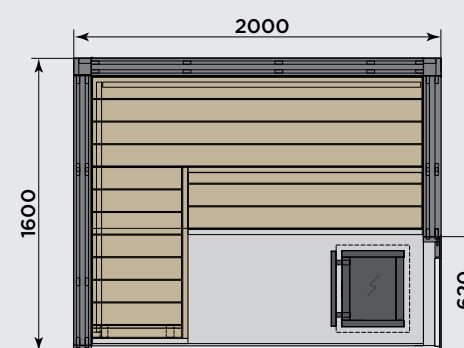
- Les cabines de sauna Block peuvent être adaptées à vos locaux et à vos goûts. Deux tailles standard sont également disponibles
- Installation extrêmement rapide
- Combinez les panneaux de votre choix : aulne, tremble, tremble traité à la chaleur ou aulne brossé traité à la chaleur
- L'épicéa est disponible pour les surfaces non visibles
- Sensation d'ouverture et d'espace grâce au verre trempé à cadre noir de haute qualité. Améliorez l'apparence de votre sauna avec un ou deux coins en verre
- Isolation renforcée
- Lumières LED RGBW supplémentaires en orientation horizontale ou verticale
- Disponible en sauna hybride

### Détails du produit

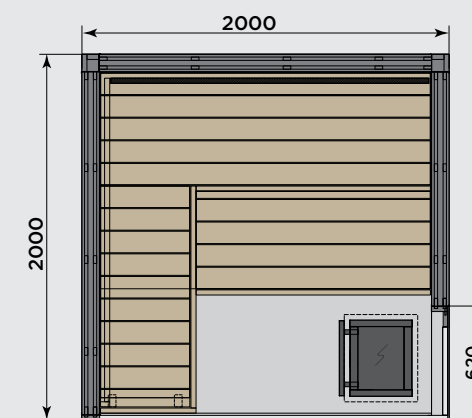
- Haute performance (isolation PIR) pour une efficacité énergétique
- Les parois vitrées sont en simple vitrage (verre trempé de 8 mm)
- La profondeur et la largeur peuvent varier de 1,3 m à 2,5 m
- Les bancs du sauna Block sont équipés de cadres robustes en épicéa de 42x66
- Épaisseur des parois d'environ 100 mm
- Poêle de sauna vendu séparément



HYBRID  
SAUNA

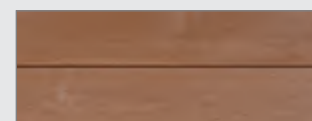


SHB1620ALD



SHB2020ALD

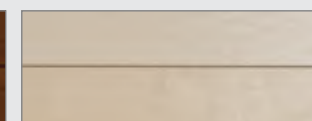
### Options de matériaux de paroi



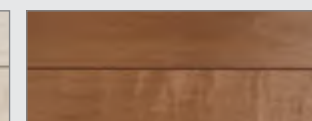
Aulne



Aulne brossé traité à la chaleur

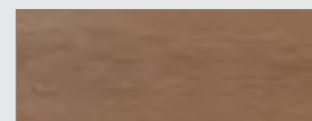


Tremble

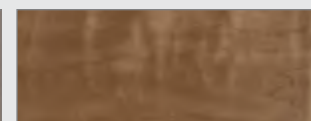


Tremble traité à la chaleur

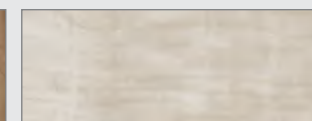
### Options de matériaux de banc



Aulne

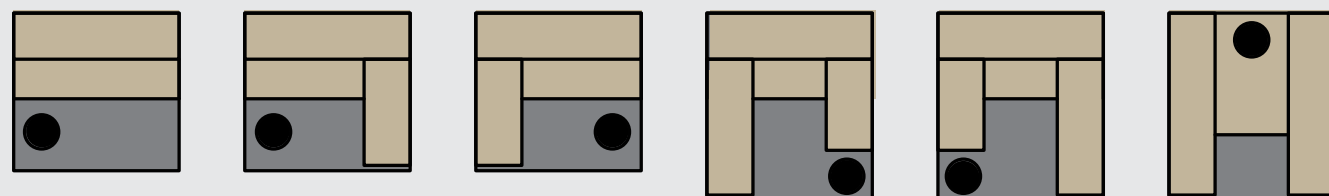


Tremble traité à la chaleur



Tremble

### Possibilités d'agencement pour les saunas Block sur mesure



Données techniques	SHB1620ALD un coin en verre	SHB2020ALD un coin en verre
Personnes	1-3	1-6
Largeur x profondeur x Hauteur, en mm	1600x2000x2100	2000x2000x2100
Poids net, en kg	315	360
Puissance de chauffage recommandée, en kW	4-6	9-16





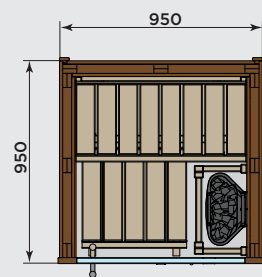
# UTU

*Les cabines de sauna Utu sont fabriquées avec une extrême précision et sont conçues pour votre plus grand confort. Elles sont disponibles dans trois tailles, chacune adaptée à vos préférences. Grâce à un design innovant qui en simplifie le montage et à l'utilisation de matériaux de haute qualité, la cabine Utu est une véritable promesse de détente dès l'instant où vous y mettez les pieds. Découvrez la séance de sauna idéale avec Utu.*





SHU0909



## UTU

### Caractéristiques

- La gamme de cabines de sauna Utu est conçue pour s'adapter aux locaux les plus petits, tout en répondant à toutes les exigences des amateurs de sauna.
- Facile à installer grâce à une structure innovante des parois.
- Pour les saunas Utu, nous avons sélectionné des panneaux de haute qualité en bois de peuplier modifiés thermiquement ainsi que des bancs du même matériau.
- La paroi entièrement vitrée pour la plus petite version et les portes en verre pour les versions plus grandes donnent une vraie sensation d'espace dans le sauna.
- Une isolation en laine de roche pour l'efficacité énergétique
- Tous les modèles sont équipés de LED RGBW.

### Détails du produit

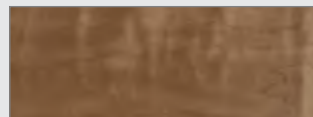
- Isolation intégrée en laine de roche avec pare-vapeur en feuille d'aluminium
- Parois et portes vitrées en simple vitrage (verre trempé de 8 mm)
- Dimensions disponibles : 0,95 x 0,9 m / 1,2 x 1,2 m / 1,6 x 1,6 m
- Bancs robustes Formula dans tous les saunas
- Épaisseur des parois d'environ 70 mm

### Matériau de paroi



Tremble traité à la chaleur

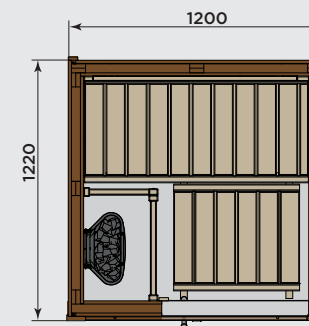
### Matériau de banc



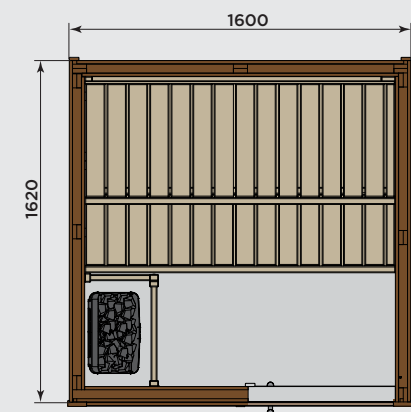
Tremble traité à la chaleur



SHU1212



SHU1616



Données techniques	SHU0909 Façade en verre clair	SHU1212 Porte vitrée en bronze	SHU1616 Porte vitrée en bronze
Personnes	1	1-2	1-3
Largeur x Profondeur x Hauteur, en mm	950x950x2060	1200x1200x2060	1600x1600x2060
Poids net, en kg	220	280	385
Puissance de chauffage recommandée, en kW	3.0-3.6	3.0-3.6	4.0-7.0





# SOLIDE

*La cabine de sauna Harvia Solide allie traditions ancestrales et design frais et moderne. Vous pouvez traiter les surfaces du sauna avec la teinte de votre choix pour les assortir à l'intérieur de votre maison.*





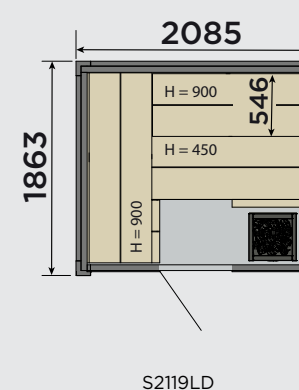
## SOLIDE

### Caractéristiques

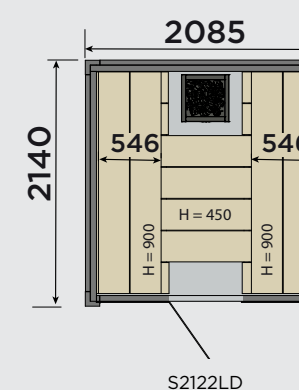
- Les surfaces peuvent être traitées avec une cire de finition teintée, ou laissées non traitées pour souligner leur couleur épicéa pâle.
- La cabine peut être équipée d'un banc continu ou de sièges une place faciles à déplacer.
- Le kit d'installation du sauna d'intérieur comprend des poutres murales et de plafond (finitions en bois), des fenêtres, des portes en verre, un poêle électrique Harvia Virta HL110 avec un centre de contrôle Harvia Xenio CX110.
- Un seau et une louche ainsi que des éclairages de sauna Harvia Legend sont également inclus dans la livraison.
- Paroi en pierre en option

### Détails du produit

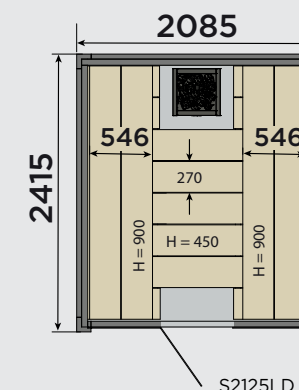
- Élément de cabine en épicéa BLC (bois lamellé-collé) de 56 mm. Parois et plafond non traités
- Les bancs sont fabriqués en épicéa BLC de 42 mm et sont adaptés aux dimensions du sauna.
- Les bancs Solide peuvent être teintés en noir, blanc ou gris, ou laissés en bois naturel.
- Les parois vitrées sont en simple vitrage (verre trempé de 8 mm)



S2119LD

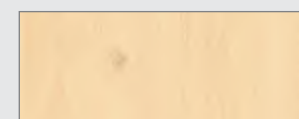


S2122LD

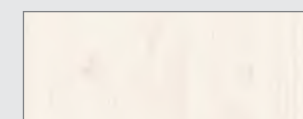


S2125LD

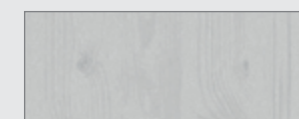
### Options de teintures de banc



Non traité  
épicéa



Blanc transparent  
épicéa



Gris  
épicéa



Noir  
épicéa

Données techniques	S2119LD	S2122LD	S2125LD
Personnes	1-6	1-6	1-6
Largeur x profondeur x Hauteur, en mm	2085x1863x2098	2085x2140x2098	2085x2415x2098
Poids net, en kg	650	659	682
Puissance de chauffage recommandée, en kW	8-9	8-9	8-9





## FENIX

*Le sauna Harvia Fenix est une ode à la culture ancestrale du sauna. Son design sombre s'inspire du sauna traditionnel à fumée, tandis que ses bancs clairs ajoutent une touche de modernité.*

*Le sauna préfabriqué Fenix d'Harvia est équipé d'une grande et impressionnante paroi en verre. Grâce aux lumières LED RGBW en option, vous pouvez facilement créer une atmosphère différente dans le sauna pour faire de chaque séance une expérience unique.*





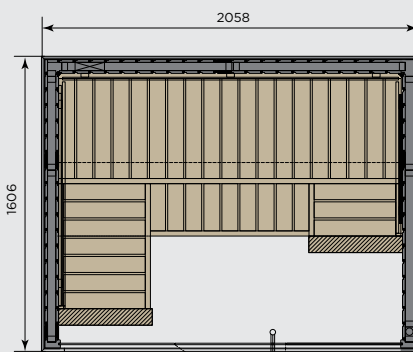
## FENIX

### Caractéristiques

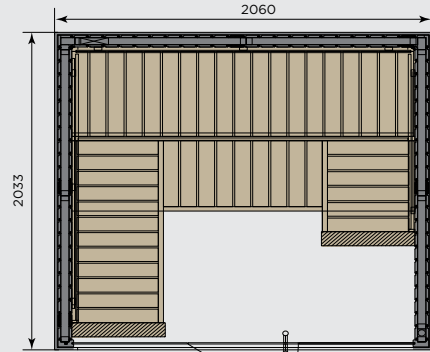
- Élément de cabine en épicéa traité noir
- Élément de toit avec rebord
- Intérieur du sauna Formula en bois de tremble
- 1 banc de 600 mm et 3 bancs de 500 mm
- Fente de ventilation, dossiers et panneau de banc intermédiaire inclus
- Lumières LED RGBW en option
- L'agencement peut être réalisé à droite ou à gauche

### Détails du produit

- Isolation en fibre de verre avec pare-vapeur en feuille d'aluminium
- Porte en verre de sécurité simple vitrage (600 x 1897 x 8 mm) charnière à gauche ou à droite
- 2 éléments en verre de sécurité transparent à simple vitrage (629 x 1939 x 8 mm)
- Panneaux robustes à rainure et languette de 15 mm traités en noir
- Épaisseur des parois d'environ 75 mm
- Poêle de sauna vendu séparément

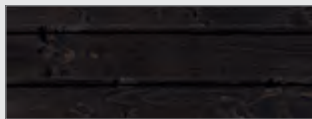


SHF1620S



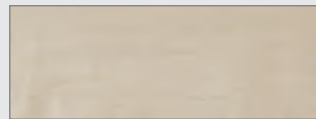
SHF2020S

### Matériau de paroi



Épicéa traité noir

### Matériau de banc



Tremble

Données techniques	Fenix 1620	Fenix 2020
Personnes	1-6	1-6
Largeur x Profondeur x Hauteur, en mm	2058x1606x2016	2060x2033x2016
Poids net, en kg	306	360
Puissance de chauffage recommandée, en kW	7,5-11	9-16





# OLYMPUS

*Grande cabine de sauna d'intérieur moderne, Olympus se distingue par son intérieur spacieux qui garantit une vapeur douce.*

*La chaleur et la vapeur de l'Olympus vous font atteindre le septième ciel.*





## OLYMPUS

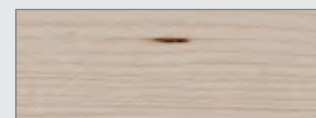
### Caractéristiques

- Aspect contemporain avec façade entièrement vitrée et bois d'épicéa nordique
- Sauna d'intérieur moderne préfabriqué avec bancs en tilleul et éclairage LED
- Installation facile

### Détails du produit

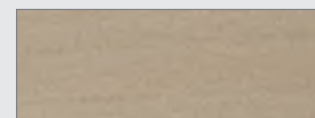
- Parois et plafond en épicéa nordique massif
- Bancs en tilleul
- Lumières LED incluses
- Volume : 10,3 m<sup>3</sup>
- Poêle de sauna vendu séparément

### Matériau de paroi



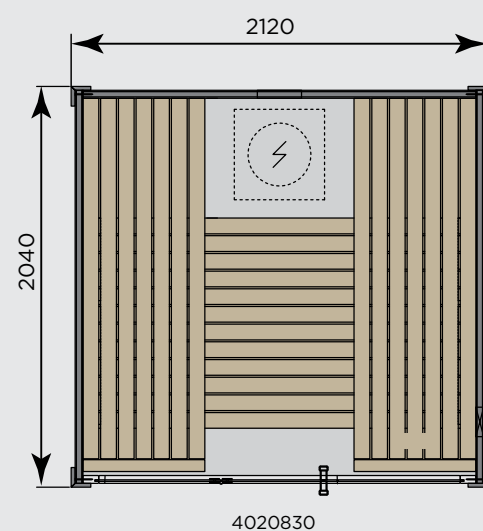
Bois massif d'épicéa non traité

### Matériau de banc



Tilleul

Données techniques	Olympus 2x2
Personnes	1-4
Largeur x Profondeur x Hauteur, en mm	2120x2040x2060
Poids net, en kg	520
Puissance de chauffage recommandée, en kW	9-11





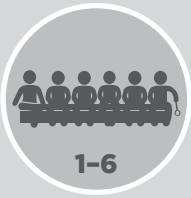


# VARIANT

*La sélection de saunas Harvia Variant vous offre un large éventail de possibilités pour créer le sauna de vos rêves. Le sauna Variant est également le plus modulable des saunas Harvia : vous disposez de plusieurs options pour les parois et le plafond, et vous pouvez choisir les fenêtres et l'aspect de porte selon vos goûts.*



VARIANT



Caractéristiques

- Le sauna Variant est entièrement isolé et écoénergétique.
- Cabine de sauna standard facile à installer
- Design finlandais moderne avec panneaux muraux verticaux
- Toujours équipé d'une porte vitrée
- Pieds réglables pour une adaptation parfaite au sol

Détails du produit

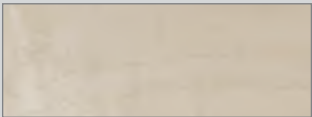
- Panneaux en épicéa des deux côtés et bancs Formula en tremble par défaut
- Matériaux pour les bancs Formula en option : Aulne et tremble traité à la chaleur
- Design de banc en option : Exclusive Air en aulne, tremble ou tremble traité à la chaleur
- Matériaux des panneaux muraux en option : tremble, aulne et tremble traité à la chaleur
- Livré comme kit complet de sauna

Matériau de paroi standard



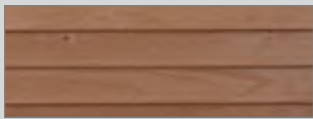
Épicéa

Matériau de banc standard

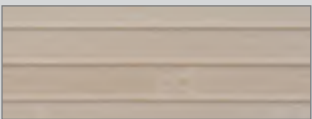


Tremble

Options de matériaux de paroi



Aulne



Tremble

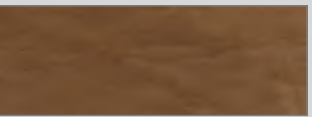


Tremble traité à la chaleur

Options de matériaux de banc



Aulne



Tremble traité à la chaleur

Données techniques	S1212	S1515 S1515R S1515L	S2015 S2015R S2015L	S2020 S2020R S2020L	S2520 S2520R S2520L
Personnes	1-2	1-3	1-5	1-4	1-6
Largeur x Profondeur x Hauteur, en mm	1150x1150x2030	1505x1505x2030	1945x1505x2030	1945x1915x2030	2380x1945x2030
Poids net, en kg (version droite/coin)	198	245/227	285/301	327/332	389/373
Poêle inclus	Delta, D36	Vega, BC45	Vega, BC60	Vega, BC60	Vega, BC80

Options d'agencement et de taille



Des portes doubles sont disponibles pour les modèles S2020 and S2520.





## VARIANT VIEW

*La cabine de sauna Variant View est une cabine de sauna standard facile à assembler avec des options d'agencement des bancs personnalisables. De grandes parois vitrées de haute qualité sur la façade laissent entrer la lumière naturelle et créent une sensation d'ouverture et d'espace. Une ambiance chaleureuse et inspirante peut être instantanément créée grâce aux lumières colorées contrôlées par DMX (en option). Les parois extérieures et intérieures ainsi que le plafond sont en épicéa naturel et les bancs sont en tremble clair.*





## VARIANT VIEW



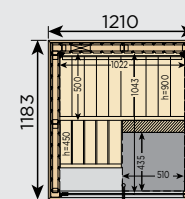
### Caractéristiques

- Design finlandais moderne avec panneaux muraux verticaux en épicéa
- Cabine de sauna standard facile à installer
- La façade entièrement vitrée laisse entrer la lumière naturelle et crée une sensation d'espace.
- L'éclairage LED RGBW en option crée une ambiance inspirante.
- Le banc peut être installé à droite ou à gauche.

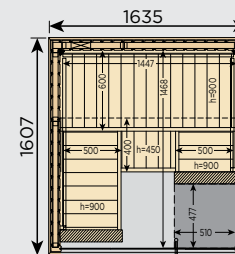
### Détails du produit

- Bancs Formula en bois de tremble
- Panneaux extérieurs et intérieurs en épicéa
- Isolation en fibre de verre avec pare-vapeur en feuille d'aluminium
- Façade entièrement vitrée en verre de sécurité simple vitrage de haute qualité
- Poêle de sauna vendu séparément

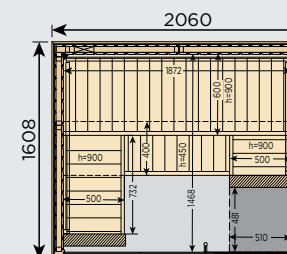
### Options d'agencement et de taille



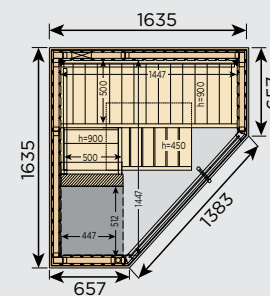
S1212SV



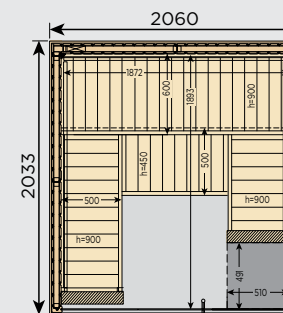
S1616SV



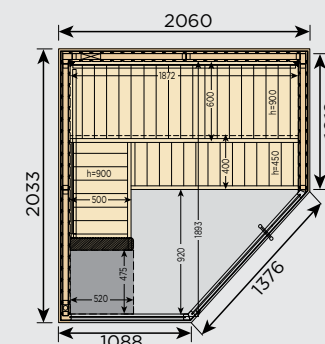
S1620SV



S1616CV



S2020SV



S2020CV

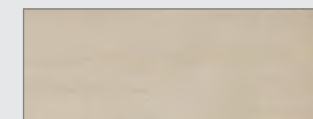
Données techniques	S1212SV	S1616SV	S1620SV	S2020SV	S1616CV	S2020CV
Personnes	1-2	1-4	1-5	1-6	1-4	1-5
Largeur x Profondeur x Hauteur, en mm	1210x1183x2020	1635x1607x2020	2060x1608x2020	2060x2033x2020	1635x1635x2020	2060x2033x2020
Poids net, en kg	233	306	370	390	293	395
Puissance de chauffage recommandée, en kW	3,6	6	6-7	8-9	max. 6	8-9

### Matériau de paroi



Épicéa

### Matériau de banc



Tremble





## SAUNAS DE SALLE DE BAIN





SHSF1212WL

## SMART FOLD 2.0

### Caractéristiques

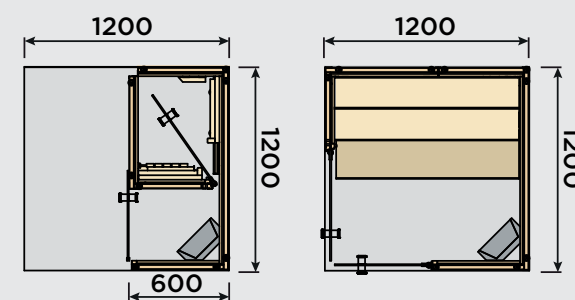
- Le sauna SmartFold 2.0 de Harvia est une véritable merveille en termes d'espace. En cas de non-utilisation du sauna, ce dernier peut être facilement replié, ce qui permet d'économiser de la place par rapport aux saunas classiques.
- Ce sauna peut accueillir jusqu'à 2 personnes. Il est livré comme kit de sauna préfabriqué, facile à installer et ne nécessite pas de câblage électrique.
- Le SmartFold 2.0 comprend deux portes vitrées et deux bancs pliables. Il est donc accessible en fauteuil roulant.
- Les parois extérieures sont résistantes à l'eau et peuvent être utilisées comme paroi de douche.
- Les parois extérieures peuvent également être agrémentées de carrelage ou de papier peint pour être assorties à la salle de bain.

### Détails du produit

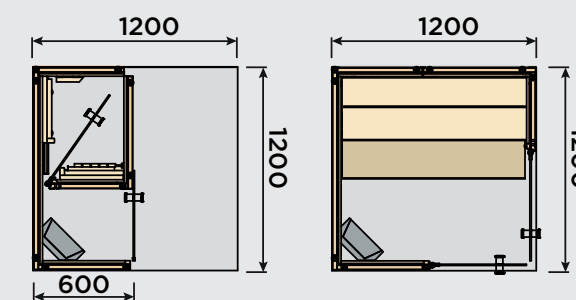
- Livraison standard avec bancs et panneaux Solide en noir ou en blanc, panneaux de sauna extra larges en épicéa
- Isolation PUR qui garantit un chauffage de sauna écoénergétique
- Poêle de sauna Delta D36XE inclus
- Lumière LED intégrée et interrupteur dans le panneau de commande
- Interrupteur de sécurité intégré permettant de chauffer uniquement lorsque le sauna est ouvert

Données techniques	SHSF1212BR	SHSF1212BL	SHSF1212WR	SHSF1212WL
Personnes	1-2	1-2	1-2	1-2
Largeur x Profondeur x Hauteur, en mm	1200x1200x2080	1200x1200x2080	1200x1200x2080	1200x1200x2080
Poids net, en kg	291	291	291	291
Poêle inclus	Delta D36XE	Delta D36XE	Delta D36XE	Delta D36XE

### Options d'agencement et de taille



SHSF1212WL / SHSF1212BL



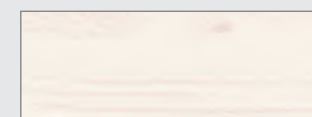
SHSF1212WR / SHSF1212BR

### Matériau de paroi



Épicéa traité noir

### Matériau de banc



Épicéa blanc transparent



SHSF1212BR





## SIRIUS

### Caractéristiques

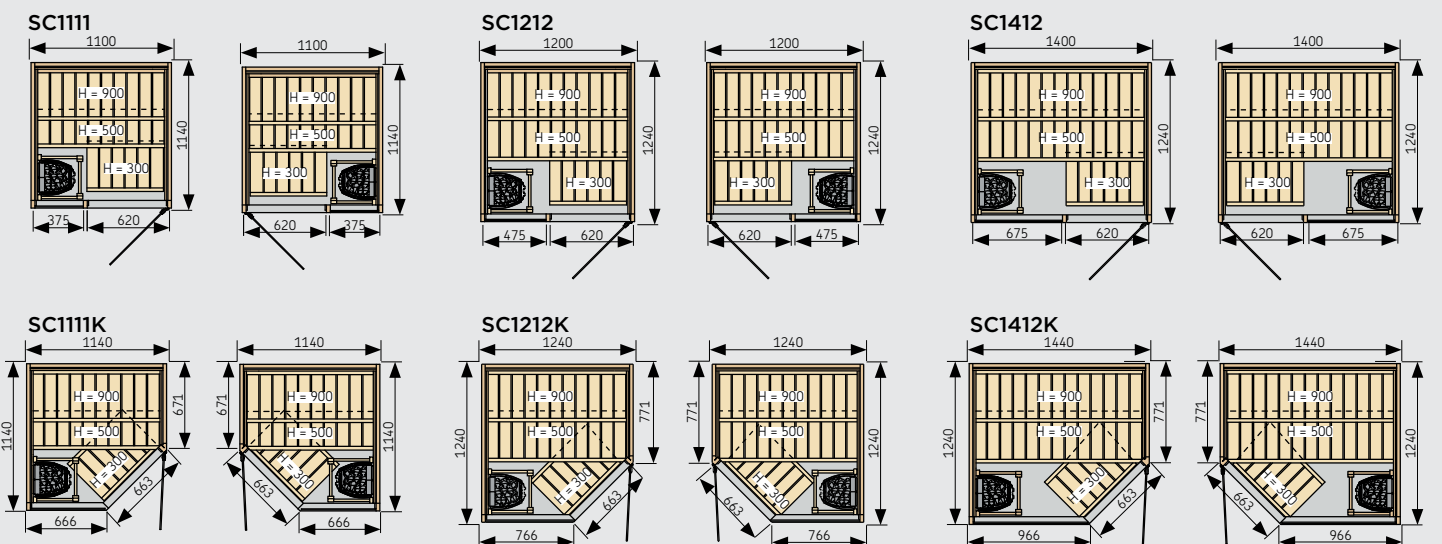
- Le sauna Harvia Sirius est un modèle de salle de bain compact et moderne pouvant accueillir jusqu'à 2 personnes. Il est livré sous la forme d'un kit de sauna préfabriqué, est facile à assembler et ne nécessite pas de câblage électrique.
- Il dispose d'une grande paroi et d'une porte vitrées avec une poignée de porte haute, ainsi que de bancs et de panneaux muraux en bois d'aulne de couleur claire.
- Les parois externes sont résistantes à l'eau et peuvent être utilisées comme paroi de douche.
- Les parois externes peuvent également être agrémentées de carrelage ou de papier peint pour être assorties à la salle de bain.

### Détails du produit

- Livraison standard avec bancs Formula et panneaux en aulne
- Matériau de bois alternatif pour Formula : tremble
- Bois de panneau alternatif : tremble ou, moyennant un supplément de prix, tremble traité à la chaleur
- Poêle de sauna Vega Compact BC35 et ensemble d'accessoires en acier : seau, louche et thermo-/hygromètre inclus dans la livraison
- Accessoires optionnels : lumières en fibre optique, treillis décoratif en bois et couverture latérale



### Options d'agencement et de taille



### Matériau de panneau standard



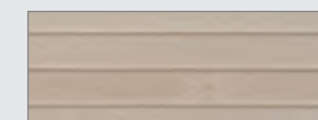
Aulne

### Matériau de banc standard



Aulne

### Options de matériaux de paroi

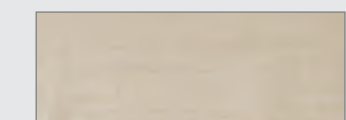


Tremble



Tremble traité à la chaleur

### Option de matériaux de banc



Tremble

Données techniques	SC1111	SC1212	SC1412	SC1111K	SC1212K	SC1412K
Personnes	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
Largeur x Profondeur x Hauteur, en mm	1100x1140x2080	1200x1240x2080	1400x1240x2080	1140x1140x2080	1240x1240x2080	1440x1240x2080
Poids net, en kg	250	250	311	258	283	250
Poêle inclus	Vega Compact BC 35	Vega Compact BC 35	Vega Compact BC 35	Vega Compact BC 35	Vega Compact BC 35	Vega Compact BC 35