

# Spainstrukturer

Så skapar ni ett mysigt hemmaspa

## Innan spastunden

- Städa badrummet och sätt in färska blommor på utvalda ställen
- Sätt in nytvättade fluffiga handdukar, ljus och doftljus
- Förbered spellista med avslappande musik
- Skär upp frukt och lägg på vackert fat tillsammans med mörk choklad
- Fyll en kanna med fruktvatten
- Förbered kroppskrubb (egen kroppskrubb går att göra med 1 del olivolja, 2 delar socker och saften från 1 citron)

## Vid spastundens start

- Stäng av mobilen och tänd ljus och doftljus
- Sätt igång avslappande musik
- Ställ in frukt/choklad, fruktvatten och glas i badrummet

## Steg 1

- Person 1: tappa upp varmt vatten i ett kärl som är stort nog att få plats med båda fötterna. Lägg lite salt, honung och olivolja i vattnet för att ge fötterna en chans att bli riktigt mjuka. Låt fötterna vila i fotbadet och när du känner dig klar kan du smörja in fötterna med skön kräm.
- Person 2: tappa upp en bunke med hett vatten. Lägg huvudet över bunken med en handduk över bakhuvudet. Låt ansiktet njuta av ångbehandlingen cirka 10 minuter.
- Därefter byter ni behandling med varandra och fyller på med nytt fräscht varmt vatten.

## Steg 2

- Om ni har badkar, tappa upp ett varmt bad och lägg i lite doftande badolja och rosenblad. Om det finns plats, njut av badstunden tillsammans och smek varsamt varandras hud med det väldoftande vattnet.
- Om ni saknar badkar, ta en varm dusch tillsammans och skrubba varsamt bort slaggprodukter och döda hudceller från varandras kroppar med kroppskrubben.
- Smörj in huden efter badet/duschen, så den blir återfuktad

## Efter spastunden

- Sätt på er badrockar och tofflor
- Hitta en bekväm sittställning
- Njut av mörk choklad, frukt och vatten

