

## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ & ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

### ΑΦΙΞΗ

Παρακαλούμε να φροντίσετε να είστε στο χώρο 15' πριν από το ραντεβού σας.

### ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΑΚΥΡΩΣΕΩΝ

Παρακαλούμε να δηλώνετε 24 ώρες πριν τυχόν ακύρωση, έτσι ώστε να είναι δυνατός ο προγραμματισμός άλλου ραντεβού για εσάς και τους άλλους επισκέπτες. Τυχόν ακύρωση σε λιγότερο από 6 ώρες πριν τη θεραπεία, επιφέρει χρέωση 50% του κόστους. Σε περίπτωση μη εμφάνισης στο ραντεβού, θα χρεώνεται όλο το ποσό της θεραπείας.

### ΗΛΙΚΙΕΣ

Τα παιδιά κάτω των 14 ετών δεν μπορούν να κάνουν χρήση του spa έτσι ώστε να προστατευθεί η ηρεμία του χώρου. Αυτό ισχύει για όλους τους χώρους του spa καθώς και της πισίνας.

### ΚΟΙΝΗ ΗΣΥΧΙΑ

Παρακαλούμε όπως σέβεστε την ηρεμία του χώρου κλείνοντας τα κινητά σας και μιλώντας χαμηλόφωνα.

### ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

Παρακαλούμε να μην φέρνετε προσωπικά αντικείμενα αξίας στο χώρο του spa. Δεν αναλαμβάνουμε καμία ευθύνη για την ασφάλεια οποιουδήποτε αντικειμένου ή χρηματικού ποσού.

### ΡΟΥΧΙΣΜΟΣ

Παρακαλούμε να έχετε το μαγιό σας στην περιοχή του spa. Για τις θεραπείες καλό είναι να φοράτε το μαγιό σας.

### ΥΓΙΕΙΝΗ

Παρακαλούμε όπως ξεπλένεστε πριν κάθε θεραπεία και πριν τη χρήση της πισίνας ώστε να απομακρύνετε υπολείμματα αντιβιοτικού ή αλατιού από την θάλασσα.

### ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ

Παρακαλούμε να μας ενημερώνετε για τυχόν θέματα υγείας που μπορεί να είναι σημαντικά για τη θεραπεία που επιθυμείτε να επιλέξετε. Τέτοια θέματα μπορεί να είναι υψηλή/χαμηλή πίεση, καρδιακές παθήσεις, αλλεργίες, κλπ.

### ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Παρακαλούμε να μας ενημερώσετε για τυχόν εγκυμοσύνη καθώς κάποιες θεραπείες δεν ενδείκνυνται.

### ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ

Το κάπνισμα και η κατανάλωση αλκοόλ στο χώρο του spa καθώς και κατά τις θεραπείες, απαγορεύονται ρητά.

### ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Θεραπείες Spa - Πισίνα  
Καθημερινά 11.00 με 19.00

## OPERATING & SAFETY INSTRUCTIONS

### CHECK IN

Please arrive 15 min. prior to your scheduled treatment.

### CANCELLATION POLICY

24-hour notice is kindly requested to allow the re-scheduling of your appointment and the availability of appointments for fellow spa guests. Cancellation within 6-hour of treatment time will incur a 50% fee. "No show" will be charged the full price of the treatment.

### AGE POLICY

To protect the tranquil nature of the spa and its environment and for safety reasons, children under 14 are not permitted to use the spa facility. This includes both lounge facilities and pool area.

### TRANQUILLITY POLICIES

Please respect the tranquil spa environment and fellow spa users by maintaining a low voice at all times and switching off mobile phones.

### PERSONAL BELONGINGS

Please do not bring personal and valuable belongings to the spa. We do not accept any responsibility for the safety of money and valuables of any kind brought to the spa.

We recommend that you close your appointments in time, by calling the Main Reception.

### SPA ATTIRE

Please bring your swim wear if you are using the spa wet area. For the treatments it is recommended to wear your swim wear.

### HYGIENE

Please shower before using any of the spa facilities, including the swimming pool, to remove any sunscreen and salt residue from the sea.

### MEDICAL CONDITIONS

Please advise us of any medical conditions on scheduling your appointment as this may affect your scheduled treatment. In some cases, such as high/low blood pressure, heart conditions, allergies or any medical conditions.

### MOTHERS-TO-BE

Please inform us if you are pregnant as some treatments are not recommended.

### SMOKING AND ALCOHOL

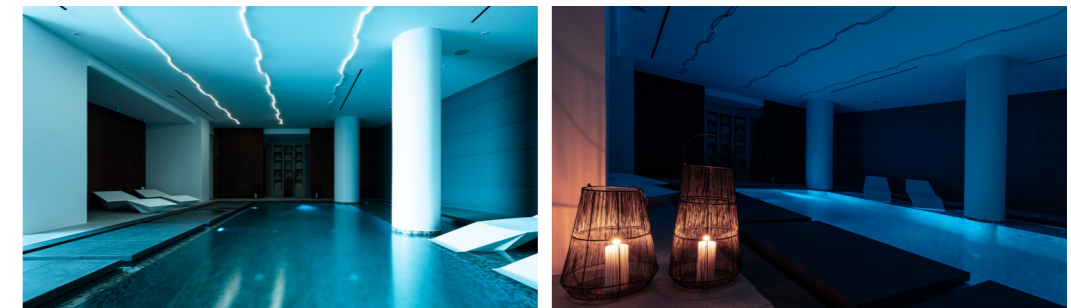
Smoking and the consumption of alcohol are strictly prohibited whilst using spa facilities.

### OPENING HOURS

Spa Treatments - Pool area  
Daily from 11.00 to 19.00



ARIÁ ESTATE  
SUITES & SPA



Σας συνιστούμε να κλείνετε εγκαίρως τα ραντεβού σας, καλώντας την Υποδοχή του Ξενοδοχείου.



ARIÁ ESTATE  
SUITES & SPA



Spa Menu

## ΜΑΣΑΖ | MASSAGE

### SHIATSU 50' | 90 €

Αφορά στη χρήση των δακτύλων, των αντίχειρων και της παλάμης για την άσκηση πίεσης σε διάφορες περιοχές του σώματος. Το μασάζ, γνωστό και ως acupressure, λειτουργεί για να μειώσει την ένταση και την κούραση των μυών και βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος.

### ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ 45' | 80 €

Μια σουηδική θεραπεία που χρησιμοποιεί λάδι μασάζ και αιθέρια έλαια με σημαντικά αποτελέσματα στη μείωση του άγχους και του πόνου. Ενισχύει τα επίπεδα ενέργειας και εξαλείφει τους πονοκεφάλους.

### ΜΑΣΑΖ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑΣ 45' | 80 €

Μπορεί να μειώσει τις ορμόνες του στρες στο σώμα σας και να χαλαρώσει τους μυς σας. Μπορεί να αυξήσει τη ροή του αίματος, κάτι που είναι τόσο σημαντικό όταν είστε έγκυος και να διατηρήσει το λεμφικό σας σύστημα να λειτουργεί σε μέγιστη απόδοση και να επανασυνδέσει το μυαλό σας με το σώμα.

### LYMPHATIC 50' | 90 €

Ένας τύπος θεραπευτικού μασάζ που βοηθά στη μείωση του πρηξίματος καθώς και στην απομάκρυνση των τοξινών από το σώμα.

### REFLEXOLOGY 40' | 75 €

Διεγείρει το σώμα δημιουργώντας θερμότητα και βελτιώνει την κυκλοφορία. Μειώνει το στρες, τον πόνο και αποκαθιστά τη φυσική ισορροπία. Η πίεση στα σημεία αντανάκλασης συμβάλλει, επίσης, στην εξισορρόπηση του νευρικού συστήματος.

### SHIATSU 50' | 90 €

Relies on the use of the fingers, thumbs and palm to apply pressure to various areas of the body. The massage, also known as acupressure, works to reduce muscle tension and fatigue and is thought to improve blood circulation in the body.

### AROMATHERAPY 45' | 80 €

A Swedish therapy using massage oil that contains essential oils that help to reduce anxiety and pain, boost energy levels and eliminate headaches.

### MATERNITY MASSAGE 45' | 80 €

Can reduce stress hormones in your body and loosen your muscles. It can increase blood flow which is so important when you are pregnant and keep your lymphatic system working at peak efficiency and re-connects your mind with your body.

### LYMPHATIC 50' | 90 €

It is a type of healing massage which detoxifies and helps reduce swelling and remove toxins from the body.

### REFLEXOLOGY 40' | 75 €

Stimulates the body into heating itself by improving circulation, reducing stress, pain and restoring natural balance. Pressure on the reflex points also helps to balance the nervous system.

### ΜΑΣΑΖ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ 50' | 90 €

Μια ειδική μέθοδος μασάζ που έχει σχεδιαστεί ειδικά για να στοχεύει στην κυτταρίτιδα και να βοηθά στην μείωση και την εξάλειψη της κυτταρίτιδας στις πληγείσες περιοχές.

### ΠΛΑΤΗ & ΛΑΙΜΟΣ 25' | 60 €

Η θεραπεία αυτή βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, ανακουφίζει την ένταση των μυών, χαλαρώνει τους σφιγμένους συνδέσμους και μειώνει το συναισθηματικό άγχος.

### ΜΑΣΑΖ ΚΕΦΑΛΗΣ 20' | 50 €

Μπορεί να είναι πολύ αποτελεσματικό στη μείωση του στρες. Με το ζεστό λάδι γίνεται μασάζ στο τριχωτό της κεφαλής για να χαλαρώσει τους σφιγμένους μυς στον κρόταφο και τον λαιμό.

### ΒΑΘΥ ΜΑΣΑΖ 50' | 90 €

Είναι μία τεχνική μασάζ που χρησιμοποιεί βαθιά πίεση. Συνδυάζει αργά χτυπήματα και πίεση στα δάκτυλα. Ο σκοπός είναι να απελευθερωθεί η ένταση και το σφίξιμο που κρατάτε βαθιά μέσα στους μυς και τους συνδετικούς ιστούς.

### ANTI-CELLULITE MASSAGE 50' | 90 €

A special massage modality designed specifically to target cellulite and help with the reduction and elimination of cellulite on the affected areas.

### BACK & NECK 25' | 60 €

Works to improve circulation, relieve muscle tension, stretch tight ligaments and reduce emotional stress.

### SCALP MASSAGE 20' | 50 €

It can be very effective as a stress reducer. Warm oil is massaged throughout the scalp, working to relax tight muscles in the temple and neck regions.

### DEEP TISSUE MASSAGE 50' | 90 €

This type of massage technique uses deep pressure. Combining slow strokes and notable finger pressure, the purpose is to release the tension and tightness hold deeply in your muscles and your connective tissues.

#### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 1 PROGRAM 1

10' Steam Bath  
20' Body Scrub  
5' Shower  
20' Body Mask  
5' Shower  
45' Body Massage

1 h 45' | 220 €

#### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2 PROGRAM 2

20' Scalp Massage  
45' Gua Sha Facial  
5' Shower  
15' Steam Bath

1 h 15' | 160 €

#### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 3 PROGRAM 3

10' Steam Bath  
50' Lymph Drainage Body  
45' Slimming Body Treatment

1 h 45' | 190 €

## ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ | TREATMENTS

### ΠΡΟΣΩΠΟΥ | FACIAL

#### ΛΕΜΦΙΚΟ ΜΑΣΑΖ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Βελτιώνει την κυκλοφορία παρέχοντας οξυγόνο γύρω από το δέρμα απομακρύνοντας τις τοξίνες βοηθώντας στη μείωση της φλεγμονής και του πρηξίματος και προάγοντας μια συνολική λάμψη.

#### LYMPH DRAINAGE FACE MASSAGE

Improves circulation by delivering oxygen around the skin, draining toxins, assisting in the reduction of inflammation and puffiness and promoting an overall glow.

45' | 90 €  
25' | 55 €

#### GUA SHA ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Χρησιμοποιεί στρογγυλεμένο εργαλείο από θεραπευτική πέτρα που βοηθά στην ανακούφιση από την ένταση στο πρόσωπο, μειώνει το πρήξιμο και τη φλεγμονή, βελτιώνει τις λεπτές γραμμές και τις ρυτίδες.

#### GUA SHA FACIAL

Uses rounded tool made of healing stone that help to relieve tension in the face reduce puffiness and inflammation, improve fine lines and wrinkles.

45' | 90 €

### ΣΩΜΑΤΟΣ | BODY

#### ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

Αφαιρεί τις τοξίνες από το δέρμα, τα προϊόντα βοηθούν το σώμα να διεγείρει την κυκλοφορία αφαιρώντας τις ακαθαρσίες και δίνοντας τα σωστά μέταλλα στο σώμα που μπορεί να του λείπουν.

#### DETOX BODY TREATMENT

Removes the toxins from the skin, the products assist the body in stimulating the circulation drawing out impurities and giving the right minerals to the body that it might be missing.

45' | 90 €

#### ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

Βοηθά στην απολέπιση και ενυδάτωση του δέρματος, εάν είναι ξηρό και αναζωογονεί το κουρασμένο δέρμα.

#### HYDRATING BODY TREATMENT

Helps in exfoliating and hydrating the skin type, if it is dry, and rejuvenate tired skin.

45' | 90 €

#### ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑΤΟΣ

Είναι γνωστό ότι αφαιρεί εκατοστά από ορισμένα μέρη του σώματος συσφίγγοντας και εξομαλύνοντας την κυτταρίτιδα.

#### SLIMMING BODY TREATMENT

Is known to take inches off certain parts of the body by tightening and smoothing out cellulite.

45' | 90 €