

EMERALD SPA & WELLNESS

SKOPELOS HOLIDAYS HOTEL & SPA



Θεραπείες Μασάζ

- ❖ Ρομαντικό Anti-stress Massage για Ζευγάρια 60'/120€
- ❖ Σουηδικό Massage 45'/60€
- ❖ Anti-stress Massage 45'/50€
- ❖ Lomi Lomi Massage 45'/70€
- ❖ Full Body Massage 45'/50€
- ❖ Shiatsu Massage 45'/80€
- ❖ Deep Tissue Massage 30'/60€ - 45'/80€
- ❖ Four Hands Massage 50'/80€
- ❖ Αθλητικό Massage 30'/60€ - 45'/80€
- ❖ Ρεφλεξολογία 45'/40€
- ❖ Ινδικό Massage 30'/40€
- ❖ Hot Stones Massage 45'/95€
- ❖ Luk Pra Kob Massage (με Πουγκιά) 45'/70€
- ❖ Lava Shells Massage (με Κοχύλια) 60'/95€
- ❖ Λεμφικό Massage 45'/60€
- ❖ Candle Massage 45'/65€
- ❖ Aromatherapy Massage 60'/60€
- ❖ Trigger Point Massage 45'/95€
- ❖ Ηχομασάζ (με Ηχογαβάθες) 60'/75€

Θεραπείες Σώματος

- ❖ Σοκολατοθεραπεία 60'/95€
- ❖ Λασποθεραπεία 60'/110€
- ❖ Scrub Σώματος 30'/60€ - 60'/100€
- ❖ Θεραπεία με επώνυμα προϊόντα Αδυνατίσματος 60'/95€
- ❖ Θεραπεία με επώνυμα προϊόντα Σύσφιξης Σώματος 60'/95€

Θεραπείες Προσώπου

- ❖ Θεραπεία Ματιών 20'/65€
- ❖ Θεραπεία Λάμψης & Θρέψης 60'/95€
- ❖ Βαθύς Καθαρισμός 60'/80€
- ❖ Απλός Καθαρισμός 40'/65€
- ❖ Αντιρυτιδική 60'/95€

Αποτρίχωση

- ❖ Φρύδια 15€
- ❖ Ολόκληρο Πόδι 40€
- ❖ Χέρια 25€
- ❖ Πλάτη 30€
- ❖ Μπικίνι 25€

Yoga

- ❑ **Δωρεάν** Ομαδικό μάθημα Yoga κάθε Τρίτη & Πέμπτη στις 08.30.
- ❑ **Personal Yoga** 60'/75€ (διεξαγωγή στον χώρο του Emerald Spa & Wellness ή στο δωμάτιο του πελάτη).

Μηχανήματα

- ❑ **Sauna:** Δωρεάν για τους πελάτες του Ξενοδοχείου. 10€/άτομο/30' για τους εξωτερικούς πελάτες.
- ❑ **Γυμναστήριο:** Δωρεάν για τους πελάτες του Ξενοδοχείου. 10€/άτομο/120' για τους εξωτερικούς πελάτες.
- ❑ **Jacuzzi:** 30'/30€ έως δύο άτομα – 30'/50€ έως τέσσερα άτομα.

ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΜΑΣΑΖ

EMERALD SPA & WELLNESS

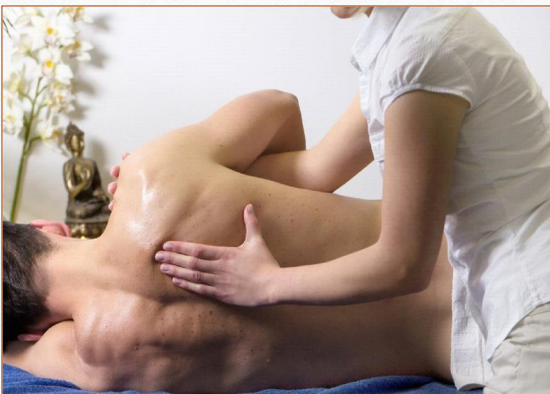


ROMANTIC PRIVATE ANTI-STRESS MASSAGE (ΓΙΑ ΖΕΥΓΑΡΙΑ) | 60' / 120€

Συνδυάστε την αξιοζήλευτη τοποθεσία του *Skopelos Holidays Hotel & Spa* με ένα **Ρομαντικό Anti-stress Massage για Ζευγάρια**, σε ιδιωτικό χώρο με υπέροχη θέα. Ταξιδέψτε εσείς και ο σύντροφός σας στην υπέρτατη απόλαυση, αγναντεύοντας την υπέροχη θέα της Χώρας Σκοπέλου, το απέραντο γαλάζιο της θάλασσας και του ουρανού, καθώς χαλαρώνετε και παραδίδεστε πλήρως αναζωογονημένοι στην ενέργεια του τοπίου και την ηρεμία. Χαλαρώστε και νιώστε το σώμα και την ψυχή σας να εξισορροπούνται αρμονικά, αναπνέοντας στον καθαρό αέρα και θαυμάζοντας το μαγευτικό σκηνικό της Σκοπελίτικης φύσης!

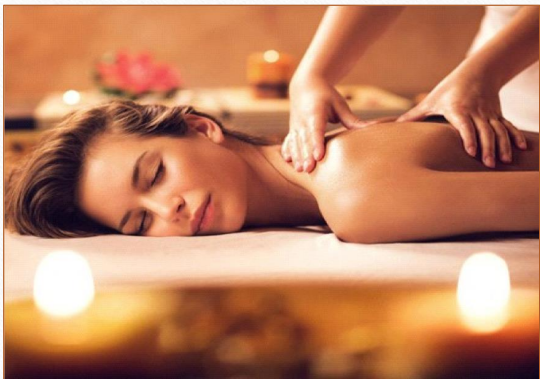


SWEDISH MASSAGE | 45' / 60€



Το **Σουηδικό Μασάζ (Μυοχαλαρωτικό)** είναι ίσως η πιο διαδεδομένη μορφή μάλαξης στον δυτικό κόσμο. Είναι μια μέθοδος μάλαξης, που προσφέρει ανακούφιση από τους μυϊκούς πόνους, αντιμετώπιση των πονοκεφάλων και ημικρανιών και μείωση της νευρικής και μυϊκής έντασης, καθώς ενεργοποιεί την κυκλοφορία του αίματος και του οξυγόνου στο σώμα και παράλληλα βοηθάει στην χαλάρωση του. Συνδυάζει δυτικές και ανατολίτικες τεχνικές θωπείας και περιλαμβάνει κυκλικές κινήσεις τριβής, ζυμώσεις μυών και δονήσεις μάλαξης, με χαλαρωτική κυρίως πίεση, αν και μπορείτε να την καθορίσετε εσείς ανάλογα με τις ανάγκες σας. Το Σουηδικό Μασάζ είναι ιδανικό για αυτούς που έρχονται πρώτη φορά σε επαφή με το μασάζ, για χρόνιες παθήσεις, όπως η αρθρίτιδα και η τενοντίτιδα καθώς και για περιπτώσεις προβλημάτων στην μέση και τον αυχένα.

ANTI-STRESS MASSAGE | 45'/50€



Το **Anti-Stress Massage (Χαλαρωτικό Μασάζ)** αναζωογονεί τον οργανισμό και βοηθάει στην επίτευξη σωματικής, ψυχικής και πνευματικής ηρεμίας. Παράλληλα, η χρήση των ευεργετικών αιθέριων ελαίων κατά την διάρκεια της θεραπείας, προσφέρει ευεξία και αναζωογόνηση στον οργανισμό και βελτιώνει την διάθεση. Οι δεξιότητες, χαλαρωτικές μαλάξεις βοηθούν το σώμα να αποβάλλει τη συσσωρευμένη ένταση και κούραση, καθώς επιτυγχάνεται απόλυτη χαλάρωση των κουρασμένων μυών και επαναφορά της ελαστικότητάς τους. Το Anti-Stress Massage έχει σχεδιαστεί για να εκτελείται σε όλο το σώμα και είναι ιδανικό για όσους είτε περνούν πολλές ώρες στο γραφείο είτε νιώθουν μια μόνιμη πίεση στους ώμους τους.



LOMI LOMI MASSAGE | 45'/70€

Το **Lomi Lomi Massage** είναι μια αρχαία μέθοδος μασάζ, που εμφανίστηκε πρώτη φορά στο σύμπλεγμα των νησιών της Χαβάης. Συνδυάζει μια ατελείωτη τεχνική, χρησιμοποιώντας ευρέως τους πήχεις, καθώς επίσης τις παλάμες και τα δάχτυλα. Οι ανατρίψεις μπορούν να γίνουν σε μεγάλη έκταση του κορμού, ρυθμικά και σαρωτικά, γι' αυτό και παρομοιάζονται με θαλασσινά κύματα. Σκοπός τους είναι να <<ξεμπλοκάρει>> η ροή της ενέργειας προς τα τσάκρα, αφήνοντας τους αποδέκτες αναζωογονημένους. Το Lomi Lomi μπορεί να τονώσει το ανοσοποιητικό, το μυϊκό, το λεμφικό και το νευρικό σύστημα. Με τις αρμονικές κινήσεις του, αποτελεί ένα ταξίδι προς την ευεξία και την αναζωογόνηση.

FULL BODY MASSAGE | 45'/50€

Το **Relax Full Body Massage** είναι μια ευρέως γνωστή τεχνική, η οποία έχει τη βάση της στην Σουηδική μάλαξη. Περιλαμβάνει ποικίλες ομαλές λαβές, που τελούνται με αρμονία σε όλους τους μυς. Χάρη στην ολιστική του ιδιότητα, επιφέρει χαλάρωση των μυών, μείωση του στρες και της αίσθησης κοπώσεως, αύξησης της ελαστικότητας των συνθετικών ιστών, αναζωογόνηση και λάμψη του δέρματος, καθώς επίσης βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος. Το Relax Full Body Massage είναι μια μοναδική εμπειρία αισθήσεων που θα σας προσφέρει την απόλυτη χαλάρωση που τόσο έχετε ανάγκη!



SHIATSU MASSAGE | 45'/80€

Το **Shiatsu Massage** είναι ένας τύπος θεραπείας μασάζ, ο οποίος αναπτύχθηκε κυρίως στην Ιαπωνία. Περιλαμβάνει την άσκηση πίεσης σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος, η οποία πίεση μεταφέρεται από το ένα σημείο στο άλλο, σε μια ρυθμική ακολουθία. Το Shiatsu βασίζεται στην χρήση των δακτύλων, των αντίχειρων και της παλάμης. Ο θεραπευτής ασκεί πίεση σε διάφορες περιοχές της επιφάνειας του σώματος για να θεραπεύσει κοινές παθήσεις, καταστάσεις και να διορθώσει τις ανισορροπίες στο σώμα. Η πίεση που ασκείται σε σημεία του σώματος προάγει την ροή ενέργειας και διορθώνει τις δυσαρμονίες σε όλο το σώμα. Εκτός από μια βαθιά χαλαρωτική εμπειρία, το Shiatsu βοηθά στην ανακούφιση του στρες, στην μείωση του πόνου και συμβάλλει στην συνολική υγεία και ευεξία του ατόμου.





DEEP TISSUE MASSAGE | 30'/60€ - 45'/80€

Το **Deep Tissue Massage** αποτελεί ένα είδος θεραπευτικής μάλαξης που εφαρμόζεται εδώ και πάρα πολλούς αιώνες. Το συγκεκριμένο είδος μασάζ επιδιώκει να απελευθερώσει το σώμα από εμπόδια και σφιγμένα σημεία που προκαλούν πόνο. Αποτελεί ένα βαθύ μασάζ ιστών το οποίο προσφέρει μία χαλάρωση όχι μόνο στους επιφανειακούς μύες, αλλά και τις μυϊκές ομάδες και τους συνδετικούς ιστούς που βρίσκονται βαθύτερα στο μυϊκό σύστημα.

Αυτή η ιδιαίτερη τεχνική μασάζ προσεγγίζει τα ευαίσθητα σημεία που προκαλούν πόνο, περιορίζοντας την κυκλοφορία του αίματος με σκοπό να τα ανακουφίσει. Με αργές και βαθιές πιέσεις στην πλάτη, τους ώμους, τον αυχένα αλλά και στα υπόλοιπα σημεία του σώματος που εντοπίζονται συχνά να είναι σφιγμένα και ταλαιπωρημένα, απαλλάσσουν το σώμα από εντάσεις και επίμονους πόνους.

FOUR HANDS MASSAGE | 50'/80€

Στο **Four Hands Massage**, δύο θεραπευτές λειτουργούν ταυτόχρονα και με συγχρονισμένες κινήσεις επιτυγχάνουν να σας οδηγήσουν σε μια αξέχαστη εμπειρία χαλάρωσης και ευφορίας. Χρησιμοποιώντας συγχρονισμένες κινήσεις και αντικατοπτρίζοντας ο ένας τις κινήσεις του άλλου, τα μέλη του σώματός σας μαλάσσονται ταυτόχρονα, καθώς ο ένας θεραπευτής δουλεύει στη δεξιά πλευρά, ενώ ο άλλος εργάζεται στα αριστερά. Έτσι, είναι σαν να βιώνετε ταυτόχρονα δύο μασάζ. Τα τέσσερα αυτά χέρια συνεργάζονται συντονισμένα με αρμονία και ηρεμία και μεταδίδουν ένα έντονο αίσθημα ευεξίας και χαλάρωσης.



Η τεχνική αυτή δίνει βάση στα συναισθήματα και εστιάζει στην αντιμετώπιση των ψυχικών εντάσεων, του άγχους και των αρνητικών σκέψεων.

SPORTS MASSAGE | 30'/60€ - 45'/80€

Το **Αθλητικό Μασάζ** απευθύνεται σε αθλητές μετά από έντονη σωματική άσκηση, καταπονημένους μύες και αρθρώσεις, καθώς επίσης και σε ανθρώπους με μυϊκά προβλήματα. Εφαρμόζονται δυναμικές και βαθιές τεχνικές (ζυμώματα, πιέσεις, διατάσεις, ανατρίνεις) με στόχο την ελαστικοποίηση των επιφορτισμένων από την άσκηση μυών και την επαναφορά του φυσιολογικού εύρους κίνησής τους. Είναι ένα δυναμικό μασάζ, ιδανικό για αθλητές ή για όσους ασκούνται σε γυμναστήριο. Χρησιμοποιείται συνδυασμός βαθιών τεχνικών που επικεντρώνονται σε περιοχές όπου οι μύες, από τις σκληρές, πολύωρες και τακτικές προπονήσεις, είναι μουδιασμένοι και το σώμα γεμάτο πόνο.



REFLEXOLOGY MASSAGE | 45'/40€

Η **Ρεφλεξολογία** είναι μια μέθοδος εναλλακτικής ιατρικής που βασίζεται στην εφαρμογή ειδικών πιέσεων και μαλάξεων στο πέλμα και την ράχη των ποδιών. Επειδή στα πέλματα υπάρχουν 7.200 νευρικές απολήξεις, οι υποστηρικτές αυτής της μεθόδου, υποστηρίζουν πως αυτές οι εξειδικευμένες πιέσεις προκαλούν ένα <<αντανακλαστικό>> ερέθισμα σε κάθε σημείο και όργανο του σώματος ξεχωριστά, με αποτέλεσμα την διέγερση του νευρικού και του αμυντικού συστήματος του οργανισμού, που μπορεί να ενεργοποιήσει ή να κινητοποιήσει την ενέργεια που ρέει μέσα στο σώμα για να φθάσει στην περιοχή που χρειάζεται θεραπεία. Η άσκηση πίεσης προσφέρει βαθιά χαλάρωση, ανακουφίζει ορισμένες παθήσεις και προλαμβάνει πολλές παθολογικές καταστάσεις.



AYURVEDA MASSAGE | 30'/40€



Το **Ινδικό Massage** βασίζεται στην αρχαία ινδική ιατρική παράδοση Ayurveda. Στόχος του Ινδικού μασάζ είναι η γενική ευεξία και θεραπεία του σώματος, αλλά και του πνεύματος. Το ινδικό μασάζ κεφαλής επικεντρώνεται ιδιαίτερα σε συγκεκριμένα ενεργειακά κέντρα, όπως το τριχωτό της κεφαλής, οι κρόταφοι, η βάση του ινιακού οστού και η περιοχή μεταξύ των ματιών, χαλαρώνοντας τους μύες και επαναφέροντας την εσωτερική γαλήνη. Αυτή η τεχνική αναζωογόνησης ενισχύει την ενέργεια του οργανισμού και ανακουφίζει από το ψυχοσωματικό στρες, την κούραση και το άγχος, καθώς οι κινήσεις που πραγματοποιούνται κατά τη διάρκεια του μασάζ είναι αργές, απαλές και χαλαρωτικές. Προσφέρει μια εμπειρία χαλάρωσης και αναζωογόνησης.

HOT STONES MASSAGE | 45'/95€



Το **Hot Stones Massage** -ή αλλιώς, μάλαξη με ζεστές πέτρες- είναι μια μέθοδος ενεργειακού μασάζ, η οποία συνδυάζει την θεραπευτική δύναμη των ζεστών πετρών με τις ιαματικές ιδιότητες των λαδιών και των αιθέριων ελαίων. Οι πέτρες που χρησιμοποιούνται είναι βασαλτικές, δηλαδή μαύρες ηφαιστειακές πέτρες.

Οι πέτρες αυτές χαρακτηρίζονται από τις γεωμαγνητικές ιδιότητες του χαλκού και του σιδηρού και όταν θερμανθούν απελευθερώνουν ενέργεια, εκπέμποντας δονήσεις. Η ισχυρή ενέργεια των βασαλτών δημιουργεί πλήρη εναρμόνιση ψυχής και σώματος και ενεργοποιεί την ροή θετικής ενέργειας, αποβάλλοντας την αρνητική, επιτρέποντας μας να επιτύχουμε απόλυτη χαλάρωση, μειώνοντας το στρες και διώχνοντας την κούραση.



LUK PRA KOB MASSAGE (ΠΟΥΓΚΙΑ) | 45'/70€

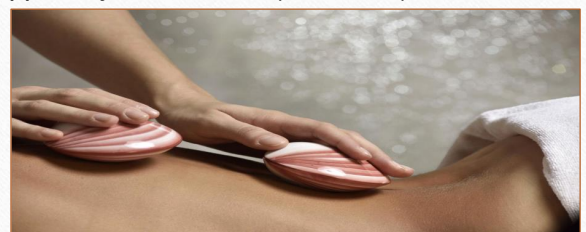
Η τεχνική Massage **Luk Pra Kob** χρησιμοποιείται για πάνω από 400 χρόνια στην Ταϊλάνδη. Αυτή η ειδική τεχνική εστιάζει στον καθαρισμό, στην αύξηση της ροής ενέργειας και στην κυκλοφορία. Θερμαινόμενες κομπρέσες Ταϊλάνδης που περιέχουν συγκεκριμένα καθαριστικά βότανα, επιλεγμένα για τις αποτοξινωτικές, αντιφλεγμονώδεις και καταπραΰντικές ιδιότητές τους. Αυτές οι σπάνιες κομπρέσες γίνονται το εργαλείο του θεραπευτή μασάζ, καθώς ζυμώνουν, τεντώνουν και καταπραΰνουν το σώμα σας.

Η ταϊλανδέζικη κομπρέσα βοτάνων περιέχει μια ποικιλία από βότανα, ρίζες, μίσχους και φύλλα, είτε φρέσκα είτε αποξηραμένα, τα οποία τυλίγονται σε βαμβακερό ύφασμα και θερμαίνονται στον ατμό ή βράζονται και εφαρμόζονται στο σώμα χρησιμοποιώντας διάφορες τεχνικές ολίσθησης, κύλισης και πίεσης για να βοηθήσουν στην απελευθέρωση των τεντωμένων μυών, στη μείωση της φλεγμονής, στη βελτίωση της κυκλοφορίας και στην ανακούφιση από τον πόνο. Χρησιμοποιούνται συχνά σε συνδυασμό με ταϊλανδέζικο μασάζ για να βοηθήσουν στο άνοιγμα των ενεργειακών καναλιών.

LAVA SHELLS MASSAGE (ΚΟΧΥΛΙΑ) | 60'/95€

Τα **κοχύλια λάβας** είναι το πρώτο αυτοθερμαινόμενο εργαλείο μασάζ στον κόσμο. Μια μοναδική καινοτομία στις θεραπείες Spa. Η θέρμανση προκαλεί βαθιά χαλάρωση, ενώ ανακουφίζει από μυϊκούς πόνους ή πόνους στις αρθρώσεις. Αυτό το εκλεπτυσμένο μασάζ με κέλυφος σώματος προσφέρει μια ιδανική θεραπεία αδυνατίσματος ενώ παράλληλα, είναι μια απολαυστική και πραγματικά περιποιητική θεραπεία που συνδυάζει τη ζεστασιά από τα κοχύλια με ένα βαθιά χαλαρωτικό μασάζ, δημιουργώντας μια αίσθηση ισορροπίας σε ολόκληρο το σώμα και το πνεύμα.

Κατά τη διάρκεια ενός μασάζ, τα κοχύλια δουλεύονται πάνω από τις παλάμες, τα χέρια και τα πόδια με αργές βαθιές κινήσεις για να ζεστάνουν και να απαλλάξουν το σώμα από το άγχος και το στρες, ενώ ο συνδυασμός της ζεστασιάς των κοχυλιών με τεχνικές βαθιάς χαλάρωσης δημιουργεί μια αίσθηση ισορροπίας σε όλο το σώμα και το μυαλό.



LYMPHATIC MASSAGE | 45'/60€

Το **Λεμφικό Massage** -ή αλλιώς, η χειροκίνητη λεμφική αποστράγγιση- είναι ένα είδος θεραπείας που εστιάζει στην αύξηση της ροής του λεμφικού υγρού στο σώμα που μεταφέρει τις τοξίνες και άλλα ανεπιθύμητα υλικά έξω από το σώμα και συμβάλλει στην υποστήριξη του ανοσοποιητικού συστήματος. Το λεμφικό μασάζ βοηθά το σώμα να διατηρήσει τη σωστή κυκλοφορία του αίματος και τις λειτουργίες του ανοσοποιητικού, ενώ σε συνδυασμό με τα αιθέρια έλαια και τις τονωτικές λοσιόν που εφαρμόζονται, τονώνει την επιδερμίδα σε βάθος και ενεργοποιεί τη διαδικασία της ανανέωσής της.



Η καταπολέμηση της ανεπιθύμητης κατακράτησης υγρών και της κυτταρίτιδας σε μηρούς, γλουτούς και κοιλιά, είναι μερικά μόνο από τα οφέλη του, καθώς προωθεί τη φυσική μετακίνηση της λέμφου ανοδικά, μέσω συγκεκριμένης φοράς της μάλαξης. Το λεμφικό μασάζ είναι ένας πολύ αποτελεσματικός τρόπος για να αποκτήσει ξανά σχήμα το σώμα σας και να αναδειχθούν ιδανικά τα δυνατά σας σημεία.

CANDLE MASSAGE | 45'/65€

Το Massage των αισθήσεων και των αρωμάτων. Το **Candle Massage** είναι μία αμερικάνικη τεχνική, είναι η ιδανική επιλογή για εκείνους που θέλουν να συνδυάσουν τα οφέλη ενός χαλαρωτικού μασάζ με τις ευεργετικές ιδιότητες της αρωματοθεραπείας. Το μασάζ σε όλο το σώμα, με ζεστό κερί που λειώνει, προσφέρει μια μοναδική εμπειρία απόλυτης χαλάρωσης και ευεξίας. Ο συνδυασμός αισθήσεων και αρωμάτων σας ταξιδεύουν, απομακρύνοντας κάθε μυϊκή και πνευματική ένταση.



AROMATHERAPY MASSAGE | 60' / 60€

Το **Aromatherapy Massage** είναι ένα χαλαρωτικό μασάζ, μια θεραπεία νου, ψυχής και σώματος με την χρήση αιθέριων ελαίων, τα οποία είναι γνωστά για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες (αναλγητικές, αντισηπτικές, αποτοξινωτικές, καταπραϋντικές). Η αρωματοθεραπεία βοηθά στην αντιμετώπιση πολλών σωματικών και ψυχικών παθήσεων. Οι θεραπευτικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων συνδυάζονται με τα φυσιολογικά οφέλη του μασάζ. Αυτό το καταπραϋντικό μασάζ, σε ολόκληρο το σώμα, ενσωματώνει λεμφική παροχέτευση και συμβάλει στην αποκατάσταση της ισορροπίας και της αρμονίας στο σώμα, το μυαλό και το πνεύμα.



TRIGGER POINT MASSAGE | 45' / 95€

Η θεραπεία **Trigger Points** επικεντρώνεται στην ανακούφιση επώδυνων σημείων του σώματος, που δημιουργούνται από το άγχος και την καθημερινή καταπόνηση. Συνδυάζοντας τη θεραπεία Trigger Points με θεραπευτικό μασάζ, επιτυγχάνεται μεγαλύτερη διάρκεια θεραπείας και βαθιά χαλάρωση. Είναι μια γρήγορη και αποτελεσματική θεραπεία που επικεντρώνεται στην ανακούφιση των επώδυνων σημείων του σώματος. Αυτά τα σημεία σχηματίζονται στο σώμα μας ως αποτέλεσμα της καθημερινής καταπόνησης και του συσσωρευμένου στρες.



Η θεραπεία Trigger Points επικεντρώνεται στον εντοπισμό αυτών των σημείων και στη μείωση του πόνου μέσω πιέσεων και μαλάξεων.

PERSONAL SINGING BOWLS SOUND THERAPY | 60'/75€

Το **Ηχομασάζ-Ηχοθεραπεία** είναι μία μέθοδος βαθιάς χαλάρωσης, η οποία επιτυγχάνεται μέσω ηχογαβάθων. Η χρήση των singing bowls (μουσικών μπαλόν) ξεκίνησε από Βουδιστές μοναχούς ως μία μέθοδο διαλογισμού. Κάθε ηχογαβάθα παράγει διαφορετική συχνότητα ήχου και διαφορετική δόνηση. Όλες οι ηχογαβάθες τοποθετούνται κατά μήκος του σώματος του θεραπευόμενου ώστε οι ήχοι να διαχέονται σε όλο το σώμα. Μέσω του ηχομασάζ, εξισορροπείται το νευρικό και το ορμονικό σύστημα, ενώ οι δονήσεις εξαπλώνονται σιγά σιγά από το δέρμα σε όλα τα όργανα, τα οστά και εν τέλει, σε όλο το σώμα.



Αξίζει να σημειωθεί πως το ηχομασάζ-ηχοθεραπεία έχει τεράστια οφέλη ειδικότερα σε άτομα με εγκεφαλική παράλυση, αυτισμό, ΔΕΠΥ ή κάποια ψυχική διαταραχή καθώς τους παρέχει την ευκαιρία να χαλαρώσουν σωματικά και ψυχικά, να γίνουν πιο ήρεμα και να συγκεντρώνονται πιο εύκολα.

ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

EMERALD SPA & WELLNESS



CHOCOLATE THERAPY | 60'/95€



Η **Σοκολατοθεραπεία** αποτελεί μια θεραπεία ενυδάτωσης, θρέψης, ευεξίας και χαλάρωσης, η οποία βασίζεται στις ιδιότητες της φυσικής σοκολάτας. Η σοκολάτα εκτός από τις ωφέλιμες βιταμίνες που περιέχει, και τις αντιοξειδωτικές δράσεις, βοηθά στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας, καθώς τα φυτικά της συστατικά έχουν εκπληκτικές ιδιότητες στην εξάλειψη της αντιαισθητικής όψης πορτοκαλιού. Η σοκολάτα είναι πλούσια σε μαγνήσιο, κάλιο και ασβέστιο, τα οποία έχουν ηρεμιστική δράση και ενεργούν ως φυσικό μυοχαλαρωτικό, μειώνοντας τις κράμπες και μαλακώνοντας τους τεταμένους μυς, ενώ παράλληλα έχει αντιφλεγμονώδη ιδιότητες, αυξάνει τη λεμφική παροχέτευση και ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος. Η θεοβρωμίνη, μία ουσία παρόμοια με την καφεΐνη που περιέχεται στη σοκολάτα, συμβάλλει στη λιπόλυση και σύσφιξη της επιδερμίδας. Η σοκολατοθεραπεία είναι μία μοναδική αντιοξειδωτική θεραπεία, πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και απαραίτητα λιπαρά οξέα.

MUD THERAPY | 60'/110€

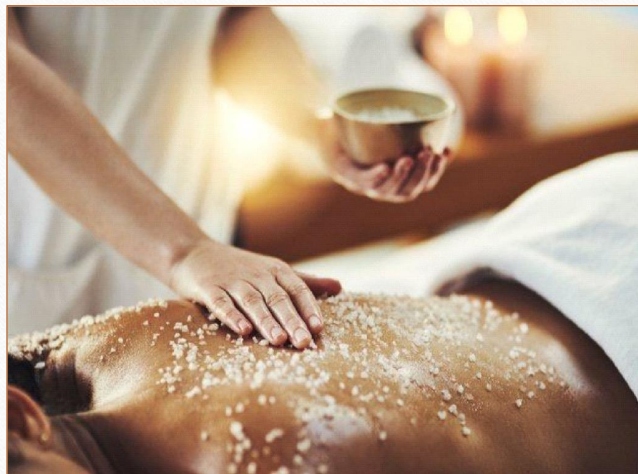


Η **Λασποθεραπεία** αποτελεί ένα από τα παλαιότερα μυστικά υγείας και ομορφιάς. Η Νεκρά Θάλασσα είναι γνωστή από την αρχαιότητα ως το μεγαλύτερο φυσικό θεραπευτικό Spa με θαυματικά αποτελέσματα, τόσο στην υγεία και την ομορφιά της επιδερμίδας όσο και στην αντιμετώπιση ποικίλων δερματολογικών καταστάσεων καθώς και μυοσκελετικών προβλημάτων. Η λάσπη της Νεκρά Θάλασσας περιέχει 23 μοναδικά μεταλλικά στοιχεία και 12 στοιχεία από τα οποία δεν υπάρχουν πουθενά αλλού στον πλανήτη στη συγκεκριμένη οργανική μορφή.

Το χαρακτηριστικό και κοινό των συγκεκριμένων μετάλλων είναι ότι δεν οξειδώνονται και για το λόγο αυτό διατηρούν αναλλοίωτες τις θεραπευτικές τους ιδιότητες και την αντιμικροβιακή τους δράση. Τα εν λόγω μέταλλα έχουν την ικανότητα να διαπερνούν την επιδερμίδα, προσφέροντας τα οφέλη τους στον ανθρώπινο οργανισμό.

BODY SCRUB THERAPY | 30'/60€ - 60'/100€

Η Απολέπιση (Scrub) Σώματος απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα από την επιδερμίδα και βοηθάει στην ενίσχυση της μικρής κυκλοφορίας. Χάρη στην απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων, η επιδερμίδα είναι πιο λεία και απαλή, ενώ οι πόροι ανοίγουν και το δέρμα μπορεί να αναπνέει και να αποτοξινώνεται, επιτρέποντας έτσι στο δέρμα να αναγεννάται πιο γρήγορα. Το Scrub σώματος προετοιμάζει την επιδερμίδα για να δεχτεί τα προϊόντα περιποίησης και ενυδάτωσης.



EMERALD SPA & WELLNESS

Ωράριο λειτουργίας

Το Emerald Spa & Wellness είναι ανοιχτό καθημερινά από τις 10:00 έως τις 21:00. Για να κλείσετε ραντεβού, παρακαλούμε καλέστε μας στο (+30) 24240 24301.

Ραντεβού

Συνιστούμε ανεπιφύλακτα να κλείσετε ραντεβού για τη θεραπεία σας εκ των προτέρων για να διασφαλίσετε ότι η προτιμώμενη ώρα και υπηρεσία είναι διαθέσιμη.

Προετοιμασία

Σας συνιστούμε να φτάσετε τουλάχιστον 15 λεπτά πριν από την προγραμματισμένη θεραπεία σας, για να χαλαρώσετε και να συμπληρώσετε το ιατρικό ιστορικό σας. Για λόγους υγιεινής, σας υπενθυμίζουμε ότι είναι απαραίτητο να κάνετε ντους πριν από οποιαδήποτε θεραπεία σώματος.

Κατά τη διάρκεια της Θεραπείας Spa

Παρακαλούμε θερμά όπως έχετε το κινητό τηλέφωνο σας απενεργοποιημένο κατά τη διάρκεια της Θεραπείας Spa. Το προσωπικό θα σας προσφέρει πετσέτες, εσώρουχα και παντόφλες.