



## HYDRASPA – ΚΕΝΤΡΟ ΕΥΕΞΙΑΣ ΚΑΙ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΟΛΙΣΤΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΜΑΣΑΖ: Στο Hydraspa έχουμε την κατάρτιση και την πολυετή εμπειρία σε υπηρεσίες, σπα και ευεξίας!

### **RELAXING TREATMENTS: Ταξίδι στον κόσμο της χαλάρωσης!**

- **Aromatherapy Massage** | Ολιστικό μασάζ σύμφωνα με τους κανόνες της Αρωματοθεραπείας. Οι θεραπευτικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων μέσω ενός μασάζ ήπιας πίεσης, ευεργετούν όλο το σώμα και το πνεύμα, προκαλώντας ένα αίσθημα γαλήνης και ευεξίας. Η χρήση των ελαίων είναι πιστοποιημένα Bio.
- **Head n Neck Massage** | Μία τεχνική η οποία σας προσφέρει άμεση ανακούφιση από το στρες ειδικά στην περιοχή της κεφαλής και του αυχένα.
- **Sound Massage** | Χαλαρώστε με ειδική μουσική, η οποία έχει συντεθεί, ειδικά, για το Hydraspa και για την τεχνική Sound Massage. Μια εμπειρία μοναδική που σας προσφέρει μοναδική χαλάρωση νου & σώματος.
- **Hot Stones Massage** | Μία από τις δημοφιλέστερες τεχνικές μάλαξης. Χαλαρώστε με τη χρήση ηφαιστειακών πετρών!

### **DELUXE TREATMENTS: Οι πιο πολυτελείς τεχνικές, με την εμπειρία μας σε Σπα σε όλο τον κόσμο.**

- **Gold & Amber Massage** | Αφεθείτε στις πολύτιμες ιδιότητες του χρυσού και του κεχριμπαριού. Το αρχαίο μυστικό της αναζωογόνησης και ομορφιάς ανοίγεται για να μοιραστεί μαζί σας.
- **Blooming Mind & Body Massage** | Σώμα και πνεύμα, ανθίζουν μέσα από την αποκλειστική τεχνική μας, κατά την οποία συνδυάζεται ειδικός εξοπλισμός μαζί με ειδικές πιέσεις χαλάρωσης, έλξεις και αρώματα! Ξαναβρείτε την Άνοιξη σας
- **Candle Massage** | Από τις πιο διάσημες τεχνικές στα Σπα πολυτελείας όλου του κόσμου. Με τη χρήση ειδικού φυτικού κεριού!
- **Lymph Massage** | Λεμφικό μασάζ για την απομάκρυνση της κυτταρίτιδας, των τοξίνων, πρηξιμάτων και εργαλείο για την υποστήριξη του αδυνατίσματος!
- **Salt n Herbs** | Μασάζ με αλάτι Ιμαλαίων και βότανα. Αποτοξίνωση και ευεξία με έναν μοναδικό ευχάριστο και χαλαρωτικό τρόπο!

## RITUAL TREATMENTS: Τεχνικές με τελετουργική διάσταση, παραδοσιακές από όλο τον κόσμο.

- **Chop Sticks Fire** | Μια παραδοσιακή εντυπωσιακή Ασιατική τεχνική μάλαξης, με χρήση chop sticks και φωτιάς απευθείας από το χέρι του θεραπευτή. Προσφέρει άμεση μυϊκή απελευθέρωση και χαλάρωση τόσο σωματική αλλά και πνευματική. Ιδανικό για τα "πιασίματα" του χειμώνα και όχι μόνο.
- **Ayurvedic Massage** | Το παραδοσιακό Αγιουρβεδικό μασάζ "Abhyangam", με χρήση ειδικών θερμών ελαίων. Δουλεύει σε μυϊκό και ενεργειακό επίπεδο ανοίγοντας τα ενεργειακά κανάλια του σώματος (chakras). Λέγεται και Yoga massage.
- **Luk Pra Kob** | Από τις πιο διαδομένες τεχνικές μάλαξης. Παραδοσιακή τεχνική της Ταϊλάνδης, όπου το μασάζ γίνεται με τη χρήση ειδικών πουγκιών που περιέχουν βότανα.
- **Bamboo Massage** | Μια μοναδική τεχνική μασάζ με τη χρήση μπαμπού (ζεστού ή κρύου), την οποία πρέπει να τη δοκιμάσετε. Σας προσφέρει άμεση αναζωογόνηση.
- **Crystal Massage** | Μια μοναδική εμπειρία μάλαξης με πολύτιμους και ημιπολύτιμους κρυστάλλους όπως Αμέθυστος, Οπάλιο, Αχάτης κλπ. Οι θεραπευτικές ιδιότητες των κρυστάλλων είναι γνωστές από την αρχαιότητα.

## SPA WELLNESS TREATMENTS

- **JACUZZI** | Η χρήση του νερού για τη θεραπεία του σώματος είναι μια πρακτική που χάνεται στο μακρινό παρελθόν και εξακολουθεί να χρησιμοποιείται μέχρι σήμερα για να βοηθήσει το σώμα να αντιμετωπίσει πολλά διαφορετικά προβλήματα. Τα Jacuzzi χρησιμοποιούν υδρομασάζ για να διεγείρουν τους μύες.
- **ΑΛΑΤΟΣΠΗΛΛΙΟ** | Το Crystal Cave (αλατοσπήλαιο) από αλάτι Ιμαλαΐων αναπτύσσει το μικροκλίμα με τις ευεργετικές ιδιότητες της αλατοθεραπείας που βοηθούν στη θωράκιση του οργανισμού και στη διατήρηση της καλής υγείας. Μέσα στο Αλατοσπήλαιο βρίσκονται τα εντυπωσιακά θερμαινόμενα γλυπτά ανάκλιτρα από φυσική πέτρα με εργονομικό σχεδιασμό που ενεργοποιεί το μυϊκό σύστημα και τον μεταβολισμό. Τόνωση ανοσοποιητικού και καρδιαγγειακού συστήματος, απώλεια θερμίδων, έλεγχος βάρους, αντιγηραντική δράση. Απολαύστε το βοτανικό ρόφημα που σας προσφέρουμε και χαλαρώστε στον μοναδικό αυτό χώρο.
- **Sauna και Χαμάμ Steam Shower** | Η υψηλή θερμοκρασία προκαλεί εφίδρωση και έχει πολλά οφέλη, τόσο για τον οργανισμό όσο και για την υγεία της επιδερμίδας. Μεταξύ άλλων προλαμβάνει το κρυολόγημα,

ανακουφίζει από το στρες και τους πόνους των αρθρώσεων και αυξάνει τη λειτουργία της καρδιάς, προωθώντας την απώλεια βάρους. Οι δύο Σάουνες μας είναι Φινλανδικής κατασκευής και υψηλών προτύπων.

- **TEA JACUZZI** | Μια μοναδική εμπειρία, αφεθείτε στις μοναδικές αντιοξειδωτικές, χαλαρωτικές και αναπλαστικές ιδιότητες του Τσαγιού. Το τσάι εκτός από τα ευεργετικά φλαβονοειδή, περιέχει και χρήσιμες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία τα οποία είναι και αυτά υπεύθυνα για τις ευεργετικές ιδιότητες του. Οι ποικιλίες βοτάνων και τσάι που χρησιμοποιούνται είναι πιστοποιημένες οργανικές.
- **BATH BOMB JACUZZI** | Χειροποίητες φυσικές μπάλες βοτάνων, Αλάτων και αιθερίων ελαίων, απελευθερώνουν εκατοντάδες φυσαλίδες μέσα στο υδρόλουτρο και ταυτόχρονα προσφέρουν σε εσάς όλες τις ιδιότητες των ενεργών συστατικών τους. Μοναδική εμπειρία που θα σας χαρίσει απόλυτη αναζωογόνηση.
- **ΤΟ ΛΟΥΤΡΟ ΤΟΥ SPIERER** | Μία μοναδικά καινοτόμα και εντυπωσιακή υπηρεσία μας, signature του spa, η οποία συνδυάζει την ιστορία με την ευεξία. Ένα πολυτελές δώρο για τον εαυτό σας και τους φίλους σας. Αιθέρια έλαια κόκκινου σταφυλιού, αρώματα φύλλων καπνού, λουλουδιών και φρούτων μέσα στο λουτρό. Αφεθείτε στις ιδιότητες των συστατικών και ταξιδέψτε στην ιστορία και την απόλυτη χαλάρωση. Η καπναποθήκη Spierer χτίσθηκε το 1924 από τον Αυστριακό αρχιτέκτονα Konrad von Vilas για τον Ελβετό καπνοβιομήχανο Herman Spierer. Λόγω της επιβλητικότητά της, ονομάστηκε Ουρανοξύστης Spierer.
- **Foot Spa** | Ειδικά άλατα, βότανα και έλαια, για τα πόδια σας! Τα πόδια είναι η βάση μας, το επόμενο μας βήμα! Πρέπει να τα προσέξουμε! Απολαύστε τζακούζι ποδιών με αναζωογονητικές ιδιότητες και ολοκληρωμένη αποτοξίνωση!
- **Head Spa** | Ένα μοναδικό λουτρό κεφαλής με ειδική προστασία για το μαλλί σας, αλλά και την πλήρη χαλάρωση σας. Προσοχή, ίσως κοιμηθείτε από τη χαλάρωση που θα νιώσετε!

### **WELLNESS BEAUTY FACE TREATMENTS – ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ**

- **Ενυδάτωση Προσώπου** | Καθαρισμός, απολέπιση Bio, μάσκα, ενυδάτωση και μασάζ προσώπου. όλα τα προϊόντα είναι πιστοποιημένα βιολογικά.
- **Express Facial** | Καθαρισμός, μάσκα προσώπου και ενυδάτωση με πιστοποιημένα βιολογικά προϊόντα.
- **Βαθύς Καθαρισμός** | Χαρίστε στο δέρμα σας τη χαμένη λάμψη και ζωντάνια. Περιλαμβάνει: Καθαρισμός, απολέπιση Bio, vareur, εξαγωγή σμήγματος,

καταπραϋντική – ενυδατική περιποίηση, χρήση υψίσουχων κυμάτων, μάσκα προσώπου, μασάζ προσώπου, ενυδάτωση.

- **FRESH BAR** | Επιλέξτε φρέσκα υλικά από το Fresh Bar μας και με τη συμβουλή ειδικών, σας παρασκευάζουμε και εφαρμόζουμε τη προσωπική σας μάσκα ομορφιάς με βιολογικά υλικά!
- **Beauty Queen - Αντιγήρανση** | Μια μοναδική εμπειρία που σας προσφέρει η πρωτοποριακή θεραπεία αντιγήρανσης με καθαρισμό προσώπου, Lifting massage, λεμφικό μασάζ, απολέπιση bio , μάσκα Bio, ενυδάτωση, παγοθεραπεία. Με την χρήση καινοτόμων υλικών και υψηλής τεχνολογίας!
- **Gua Sha** | Η κινέζικη μέθοδος, που χρησιμοποιούν όλα τα διάσημα πρόσωπα. Ειδικά σχεδιασμένες πέτρες από Νεφρίτη, αναδομούν την επιδερμίδα σας, χαρίζοντας λάμψη και ομορφιά!
- **Μεταξοθεραπεία** | Η πιο οργανική θεραπεία προσώπου με πραγματικά, μετρήσιμα αποτελέσματα. Το τελευταίο όπλο στην αρένα της αντιγήρανσης είναι πραγματικά επαναστατικό! Θεραπεία προσώπου με μετάξι από κουκούλια μεταξοσκώληκα. Μια πραγματικά πρωτοποριακή θεραπεία προσώπου που δίνει την δυνατότητα στο δέρμα να αντιμετωπίσει τις βλάβες από την ηλιακή ακτινοβολία και την γήρανση με τον πιο φυσικό και ευχάριστο τρόπο.
- **AntiMask** | Η πολύωρη χρήση της υγειονομικής μάσκας, ο εγκλεισμός και η λάθος συνήθειες της covid εποχής, ταλαιπωρούν το δέρμα σας. Με μια οργανική θεραπεία προσώπου, χαρίζουμε στο δέρμα σας την αποτοξίνωση, την σφριγηλότητα και τη λάμψη που χρειάζεται.

### **WELLNESS BEAUTY BODY TREATMENTS – ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΣΩΜΑΤΟΣ**

- **Body Bio Scrub** | Απολέπιση και ενυδάτωση σώματος. Όλα τα προϊόντα είναι πιστοποιημένα και βιολογικά.
- **Choco Refresh** | Η σοκολατοθεραπεία αποτελεί μια θεραπεία ενυδάτωσης, θρέψης, ευεξίας και χαλάρωσης, η οποία βασίζεται στις εκπληκτικές ιδιότητες της φυσικής σοκολάτας.
- **Body Detox** | Το σώμα συγκεντρώνει τοξίνες οι οποίες επηρεάζουν την υφή της επιδερμίδας και όχι μόνο. Ολοκληρωμένη αποτοξίνωση που περιλαμβάνει: απολέπιση σώματος, μάσκα wrap αποβολής τοξινών με Ελληνική Σπιρουλίνα και ενεργό άνθρακα.
- **Bye bye** | Αποχαιρετίστε την κυτταρίτιδα με μοναδικό τρόπο. Freeze rollers, μάσκα σώματος, λεμφικό μασάζ και χρήση φυτικών πεπτιδίων. Τα πεπτίδια σαν έξυπνοι διαμεσολαβητές, επιταχύνουν μια σειρά από αλυσιδωτές αντιδράσεις ώστε να αντιμετωπιστεί η κυτταρίτιδα.

- **Body Body Sculpture** | Η τεχνική που αναδομεί το σώμα. Ιδανική λύση για το ταλαιπωρημένο δέρμα και για την κυτταρίτιδα.
- **Cryotherapy** | Πρωτοποριακή τεχνική κρυοθεραπείας που στηρίζεται στην εναλλαγή ψύχους και θερμότητας. Καταπολεμά τη χαλάρωση ενδυναμώνοντας τους ιστούς στήριξης του δέρματος.

### HYDRASPA ΚΕΝΤΡΟ ΟΛΙΣΤΙΚΩΝ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ

Ο χώρος λειτουργεί με ολιστικό τρόπο. Πιστοποιημένοι θεραπευτές, με πολυετή εμπειρία και με επιστημονικό συνεργάτη, σας προσφέρουν υπηρεσίες εναλλακτικών θεραπειών.

- **Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική:** Η ισορροπία των ενεργειών του σώματος είναι ο καθρέφτης του οργανισμού μας. Μέσω της ΠΚΙ φέρνουμε αρμονία στο σώμα και στο πνεύμα μας.
- **Βοτανοθεραπεία:** Δυτική και Κινέζικη. Η δύναμη της φύσης στην υπηρεσία ευεξίας του ανθρώπου.
- **Bloom Technique:** Η απόλυτη ολιστική προσέγγιση σε θέματα μυοσκελετικών. Φέρνουμε το σώμα σας στην ισορροπία που πρέπει.
- **Reiki:** Το Ρέικι είναι παραδοσιακή Ιαπωνική ενεργειακή θεραπεία που βασίζεται στην μεταβίβαση της πνευματικής συμπαντικής ενέργειας Ρέικι και η οποία έχει ευεργετικά αποτελέσματα, όπως βελτίωση της υγείας, σωματική ευεξία, χαλάρωση, νοητική ηρεμία, αισιοδοξία, ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων, ανάπτυξη συμπόνιας, πνευματική ανέλιξη.
- **Βιοσυntonισμός:** Ο Βιοσυntonισμός βασίζεται στην αρχή της Κβαντικής Φυσικής, κατά την οποία τα κύτταρα του σώματός μας εκπέμπουν και λαμβάνουν ηλεκτρομαγνητικά σήματα. Στο σώμα μας, έχουμε διαφορετικές μορφές ενέργειας. Μία από αυτές είναι η ηλεκτρομαγνητική, η οποία εκφράζεται με ταλαντώσεις (συχνότητες). Κάθε ανθρώπινος ιστός, όπως άλλωστε και κάθε τι γύρω μας εκπέμπει την δική του ιδιαίτερη συχνότητα που ονομάζεται ιδιοσυχνότητα. Όλα τα όργανα μαζί συνθέτουν το προσωπικό ηλεκτρομαγνητικό πεδίο του καθενός.
- **Qi Gong – Tai Chi Chuan:** Η αρχαία κινέζικη μέθοδος εκγύμνασης σώματος και πνεύματος. Πολλοί το ονομάζουν διαλογισμό εν κινήσει. Γυμνάζει ήπια το σώμα και ενδυναμώνει τις φυσικές ικανότητες, χαρίζοντας ισορροπία, ταχύτητα, ευλυγισία και αντοχή. Μέσω της αύξησης της εσωτερικής ροής της ενέργειας, εναρμονίζει το σώμα, τον νου και το πνεύμα, απαλύνει το στρες και τα επακόλουθά του, λύνει και χαλαρώνει όλο το μυϊκό σύστημα, βοηθάει στην αντιμετώπιση των συναισθηματικών και νοητικών εντάσεων, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, την αναπνοή και τις υπόλοιπες σωματικές

λειτουργίες, δυναμώνει τη μνήμη και γενικά συμβάλλει στη βελτίωση όλων των πτυχών της υγείας και της ζωής του ατόμου.

- **Εξισορρόπηση Τσάκρας:** Τα τσάκρας είναι ενεργειακά κέντρα και αντιστοιχούν σε συγκεκριμένη περιοχή του σώματος μας. Όταν δεν βρίσκονται σε ισορροπία συμβάλλουν σε νοητικές, σωματικές ασθένειες αλλά και φυσικές, ψυχικές, συναισθηματικές δυσλειτουργίες.
- **Θιβετιανά Μπωλ:** Η Ηχοθεραπεία είναι ο σύνδεσμος που μας φέρνει σε επαφή με τις πιο βαθιές δονήσεις μας, που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να θεραπεύσουν ψυχικές ασθένειες, να καθαρίσουν ψυχολογικά μπλοκαρίσματα, να αναζωογονήσουν με το ενεργειακό μας σύστημα, να μας επιφέρει μια βαθειά χαλάρωση και να ενεργοποιήσει το ενδοκρινικό και ανοσοποιητικό μας σύστημα.
- **E.F.T.:** Το E.F.T. (Emotional Freedom Techniques / Τεχνικές Συναισθηματικής Απελευθέρωσης) είναι μια τεχνική που ανέπτυξε ο ψυχολόγος Δρ. Ρότζερ Κάλαχαν. Η βασικότερη θεωρητική αρχή του E.F.T. είναι ότι η αιτία όλων των αρνητικών συναισθημάτων προέρχεται από μια δυσαρμονία στο ενεργειακό σύστημα του σώματος.
- **Αρωματοθεραπεία:** Η Αρωματοθεραπεία αποτελεί μια φυσική μορφή θεραπείας που βασίζεται στη σωστή αξιοποίηση και εφαρμογή των αιθέριων ελαίων. Τα αιθέρια έλαια προέρχονται από φυτά και είναι σαν τις ορμόνες, περιέχουν δηλαδή ό,τι πιο χρήσιμο έχει το φυτό. Η δράση των αιθέριων ελαίων είναι πολλαπλή και εισέρχονται στο σώμα μέσα από δύο οδούς.
- **Προγράμματα Αποτοξίνωσης:** Η σωστή λειτουργία του οργανισμού ξεκινάει εκ των έσω. Στο Hydraspa θα βρείτε εξειδικευμένο προσωπικό, το οποίο μπορεί να σας παρέχει την σωστή καθοδήγηση για ολοκληρωμένη αποτοξίνωση του οργανισμού, μέσα από την οποία θα βρείτε την πλήρη ευεξία.
- **Εργαστήρια Παρασκευής Βοτανικών Σκευασμάτων:** Το Hydraspa, λειτουργεί και ως κέντρο εκπαίδευσης εναλλακτικών θεραπειών. Σε εμάς θα μπορέσετε να συμμετάσχετε σε προγράμματα εκμάθησης Παρασκευής Βοτανικών Σκευασμάτων, να γνωρίσετε τη Φύση, να συλλέξουμε μαζί βότανα της τοπικής χλωρίδας και να παρασκευάσουμε μαζί το δικό σας βοτανικό ελιξίριο καλλυντικής ή διατροφικής αξίας.