



CRETA PALACE
GRECOTEL LUXURY RESORT

Elixir Beauty Spa

Ayurveda

“Η Πύλη Για Υγεία & Ευτυχία”

Καλωσέλθατε σ' ένα Ταξίδι Αυτογνωσίας...

Μια νέα ολοκαίνουρια διάσταση του Κέντρου 'Elixir' ανοίγεται μπροστά σας, όσο καλλιεργούμε την επαφή και επικοινωνούμε μαζί σας με ένα τρόπο που (εκ)τιμά τη μοναδικότητα και τη φύση του σώματός σας. Η εμπειρία που θα βιώσετε εδώ θα αποτελέσει το γόνιμο έδαφος, όπου η αληθινή σας φύση θ' ανθίσει και θα ξεδιπλωθεί. Αυτό δεν είναι που αναζητά κάθε ένας από μας; Η Αγιουρβέδα δεν είναι μόνο μια ιατρική επιστήμη αλλά μια ολόκληρη φιλοσοφία ζωής που πηγάζει από την βεδική κουλτούρα της Ινδίας. Είναι ίσως το παλαιότερο και πιο αξιόπιστο σύστημα υγείας στον κόσμο με ιστορία 5.000 ετών. Αποτελεί τον πιο φυσικό τρόπο για αναζωογόνηση, αποτοξίνωση, ενίσχυση της άμυνας και της καλής υγείας. Η Αγιουρβέδα είναι η επιστήμη του όλου της ανθρώπινης ζωής που θεωρεί τον άνθρωπο ως μονάδα του σώματος, της ψυχής και του πνεύματος. Στόχος της είναι η ενίσχυση της εσωτερικής ισορροπίας και της σωματικής ευφορίας, με αποτέλεσμα την καλή υγεία, τη φυσική ομορφιά και τη μακροζωία. Είναι το μόνο σύστημα που πολεμά το πρόβλημα στη ρίζα του.

Σας προσφέρουμε κάτι περισσότερο από μια απλή θεραπεία... Σας παρουσιάζουμε ένα ταξίδι στην αυτογνωσία...

Μασάζ & Θεραπείες Σώματος

Abhyangam 60'/75€

Πρόκειται για το βασικό μασάζ της Αγιουρβέδα. Αρμονικό, εξισορροπτικό μασάζ από το θεραπευτή σε πρόσωπο και σώμα με χλιαρά Αγιουρβεδικά αιθέρια έλαια. Τονώνει την κυκλοφορία του αίματος και προσφέρει πνευματική χαλάρωση.

Uzhichil 60'/90€

Εφαρμόζοντας πίεση προκαλείται η διέγερση των ενεργειακών κέντρων (marma). Ο θεραπευτής πιέζει με τα δάκτυλα, τον αντίχειρα ή την παλάμη συγκεκριμένα σημεία που βρίσκονται σε συσχέτιση με την ενέργεια της ζωής. Εξαιρετική θεραπεία για κουρασμένους και στρεσαρισμένους μύες, προσφέρει χαλάρωση και ευεξία απομακρύνοντας την κόπωση.

Elakkizhi 75'/130€

Ιδιαίτερα χαλαρωτική και αναζωογονητική θεραπεία. Μετά την εφαρμογή βασικού μασάζ με Αγιουρβεδικά έλαια διάρκειας 40 λεπτών ακολουθεί μασάζ με πουγκιά που περιέχουν ειδικά επεξεργασμένα φύλλα. Ανακουφίζει τους στρεσαρισμένους και δύσκαμπτους μύες, διασπάζοντας τις αρθρώσεις και ενδυναμώνει τους μύες κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης προσφέροντας ανακούφιση, ιδιαίτερα από τους πόνους της μέσης. Ενισχύει την περιφερειακή κυκλοφορία του αίματος, καθαρίζοντας τις ενεργειακές γραμμές και απομακρύνοντας τις τοξίνες με την εφίδρωση.

Navarakkizhi 75'/160€

Θεραπεία σε δύο φάσεις με εξαιρετικά και άμεσα ορατά αποτελέσματα. Η 1η φάση περιλαμβάνει μασάζ σε όλο το σώμα με Αγιουρβεδικά έλαια και μασάζ με ζεστό ρύζι (φαρμακευτικό ρύζι, Navara) σε πουγκιά βυθισμένα σε γάλα και αφέψημα βοτάνων. Ακολουθεί μασάζ με ειδικά

επιλεγμένα αιθέρια έλαια στη 2η φάση. Ιδιαίτερα ευεργετική θεραπεία που τρέφει τους ιστούς, βελτιώνει την υφή του δέρματος και την όψη της επιδερμίδας, ενδυναμώνει τους μύες, ανακουφίζει τις δύσκαμπτες αρθρώσεις και τονώνει τις βασικές εσωτερικές λειτουργίες του οργανισμού.

Sirodhara 75'/115€

Μοναδική θεραπεία της Kerala κατά την οποία επιτυγχάνεται ομοιόμορφη έγχυση φαρμακευτικού ελαίου επάνω στο μέτωπο, που δρα εξαιρετικά χαλαρωτικά σε συνδυασμό με την ανάκτηση της ισορροπίας στα δυο ημισφαίρια του εγκεφάλου. Προηγείται βασικό μασάζ με την επίαληψη Αγιουρβεδικών ελαίων σε όλο το σώμα. Εξαιρετικά αποτελεσματική για πλήρη πνευματική χαλάρωση, καταπολέμηση αϋπνίας, πονοκεφάλων και δερματολογικών προβλημάτων σε όλο το σώμα και το τριχωτό της κεφαλής.

Udvarthanam 75'/105€

Το μασάζ με Αγιουρβεδικά έλαια Διάρκειας 40 λεπτών ακολουθεί η απολέπιση σε όλο το σώμα με ειδικό μείγμα βοτάνων. Τονωτική θεραπεία που δρα κατά της κυτταρίτιδας και είναι ιδιαίτερα ευεργετική για το αδυνάτισμα και την ενίσχυση της κυκλοφορίας του αίματος. Αποβάλλει τις τοξίνες, τα νεκρά κύτταρα και τονώνει την κυκλοφορία, ενώ προετοιμάζει το σώμα για επόμενες θεραπείες.

Φροντίδα της Σπονδυλικής Στήλης 60'/100€

Το σώμα μυρώνεται με αιθέρια έλαια και χλιαρά επιθέματα τοποθετούνται σ' αυτό. Χλιαρά Αγιουρβεδικά έλαια παραμένουν στο κάτω μέρος της πλάτης/ στο πάνω μέρος ή τον αυχένα για 30 λεπτά μέσα σε «φράγμα» από ζυμάρι. Ολοκληρωμένη θεραπεία που ανακουφίζει από συσσωρευμένη ένταση, καθώς και πόνους ή σπασμούς από δυσκαμψία. Ιδιαίτερα αποτελεσματική για τους πόνους των ισχίων και τη σπονδύλωση.

Signature Massages

Anti Voyage Fatigue 90'/200€

Ειδικά σχεδιασμένο για την αντιμετώπιση της έντασης και του στρες που προκαλούν τα πολύωρα ταξίδια. Ανακουφίζει από τους πόνους των μυών, το οίδημα στα πέλματα και τις γάμπες, καθώς και από τους πονοκεφάλους, τις διαταραχές του ύπνου, τη δυσκοιλιότητα κ.ά.

Scrub N' Trim 90'/200€

Ιδιαίτερα ευεργετικό στην απώλεια βάρους. Εξωτικό αγγειοδιασταλτικό μασάζ με πουγκιά που περιέχουν μείγματα βοτάνων και έχουν βυθιστεί σε χλιαρό λάδι ή αφέψημα. Ακολουθεί απολέπιση με ειδική σκόνη από βότανα. Η επανάληψη της θεραπείας συντελεί στην αντιμετώπιση του προβλήματος της παχυσαρκίας.

Θεραπίες Κεφαλής & Προσώπου

Nasya & Dhooma 40€

3- 10 σταγόνες φυτικού χυμού ή φαρμακευτικού ελαίου εγχέονται στην ρινική κοιλότητα. Ακολουθεί η εισπνοή φαρμακευτικών ατμών για λίγα δευτερόλεπτα. Αποτελεσματική θεραπεία για την αντιμετώπιση πονοκεφάλων συγκεκριμένης προέλευσης, την ιγμορίτιδα, την παραλυσία προσώπου, τις πνευματικές διαταραχές, τις παθήσεις του αυχένα, τις αλλεργιογόνες παθήσεις του αναπνευστικού κ.λ.π.

Μασάζ Προσώπου & Κεφαλής με Εκχυλίσματα Φυτών 30'/50€

Σε ένα πλήρες μασάζ σώματος συχνά δεν υπάρχει ο απαραίτητος χρόνος για ένα ολοκληρωμένο μασάζ προσώπου και κεφαλής. Δοκιμάστε αυτό το απολαυστικό μασάζ μόνο του ή σε συνδυασμό με μασάζ στον αυχένα και τους ώμους.

Ayurveda Kaajal 20€

Η Αγιουρβέδα συστήνει την καθημερινή χρήση ενός φυσικού kaajal και κολλήριου για την υγεία και ομορφιά των ματιών. Η περιποίηση περιλαμβάνει φυτικές σταγόνες και καθαρισμό ματιών με αφέψημα βοτάνων, που τονώνει την κυκλοφορία και μειώνει το πρήξιμο βελτιώνοντας την όψη της επιδερμίδας γύρω από τα μάτια.

Θεραπίες Express

Μασάζ Κεφαλής 15'/25€

Υπέροχη χαλαρωτική και αναζωογονητική θεραπεία. Αφήστε τη θεραπεύτριά μας να απομακρύνει την ένταση και το στρες με ένα χαλαρωτικό μασάζ κεφαλής, ένα σημείο του σώματος με μεγάλη ένταση, με ή χωρίς τη χρήση Αγιουρβεδικών ελαίων με τον παραδοσιακό Ινδικό τρόπο, όπως εφαρμόζεται εδώ και 4.000 χρόνια!

Μασάζ Αυχένα & Ώμων 15'/25€

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής και εργασίας στο γραφείο μπροστά στον υπολογιστή και η κακή στάση του σώματος προκαλεί διάφορα μυοσκελετικά προβλήματα. Με επίκεντρο τον αυχένα και τους ώμους το μασάζ αυτό, με ή χωρίς τη χρήση Αγιουρβεδικών ελαίων, ανακουφίζει από την ένταση και τους μυοσκελετικούς πόνους της περιοχής.

Αγιουρβεδικό Αυχένα και Ώμων 25'/50€

Η θεραπεία περιλαμβάνει την επεξεργασία και το «ψήσιμο» φρέσκων βοτάνων σε Αγιουρβεδικά έλαια και την ένθεσή τους σε πουγκιά, τα οποία τοποθετούνται στον αυχένα και τους ώμους μετά από μασάζ με τα χέρια. Ανακουφίζει τον αυχένα, τους ώμους και την πλάτη από μυϊκούς πόνους και σπασμούς. Ιδιαίτερα ευεργετική αν υποφέρετε από αυχενικό σύνδρομο.

Μασάζ Ποδιών 15'/25€

Τα πόδια και τα πέλματά μας συχνά παραμελούνται και «τοιμπηματάκια» ή μικρές ενοχλήσεις περνούν απαρατήρητες. Το μασάζ αυτό θα απομακρύνει την ένταση και θα αναζωογονήσει τα μέλη που επιφορτίζονται με το σύνολο του βάρους του σώματός μας. Μια εξωτική τελετουργία που θα σας προσφέρει την απόλαυση της περιποίησης στις πατούσες και τις άκρες των δακτύλων σας για να

περπατάτε στα σύννεφα!

Αγιουρβεδικό Μασάζ Ποδιών 25'/50€

Η θεραπεία περιλαμβάνει την επεξεργασία και το «ψήσιμο» φρέσκων βοτάνων σε Αγιουρβεδικά έλαια και την ένθεσή τους σε πουγκιά, τα οποία τοποθετούνται στα πόδια και τα πέλματα μετά από μασάζ με τα χέρια. Ανακουφίζει από τους μυϊκούς σπασμούς, τη δυσκαμψία, τις κράμπες και τους πόνους στα ισχία, τα γόνατα και τους αστραγάλους. Το μασάζ αυτό βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου και είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό για ηρησμένα πόδια.

Πακέτα Θεραπειών για 1 έως 5 ημέρες

Αγιουρβέδα Πρόγραμμα Ανανέωσης 1 Ημέρας 215€

Elakkizhi – Διάρκεια: 75' (Το πρωί)

Αφέψημα της Αγιουρβέδα Sirodhara – Διάρκεια: 75' (Το απόγευμα)

Αγιουρβέδα Πρόγραμμα Ανανέωσης 3 Ημερών 445€

Περιλαμβάνει το συνδυασμό παραδοσιακών Ινδικών μασάζ: Herbal Soothe, Tranquility, Body Revive με τη λήψη αφεψημάτων από βότανα και αποστάγματα που υποδεικνύει η εμπειρία χιλιάδων ετών για την πλήρη αναζωογόνηση σώματος και πνεύματος.

Αδυνάτισμα 5 Ημέρες/ 880€

Σύμφωνα με την φιλοσοφία της Αγιουρβέδα, η απώλεια βάρους δεν πρέπει να σχετίζεται με την πείνα ή την καταπίεση της όρεξης, αλλά με την εξισορρόπηση του μεταβολισμού του λίπους. Δεν χρειάζεται να πεθαίνετε της πείνας και να γυμνάσετε εξαντλητικά. Το κλειδί εδώ είναι η ισορροπία και η εξατομίκευση της θεραπείας σύμφωνα με τις ανάγκες και τη φύση του ατόμου. Η θεραπεία περιλαμβάνει μασάζ σώματος με ειδικά μείγματα βοτανικής πούδρας και φαρμακευτική αγωγή με βοτανικά αφεψήματα. Η μείωση του βάρους μπορεί να φτάσει στα 2-3 κιλά την εβδομάδα.

Πρόγραμμα κατά της Έντασης & του Στρες 5 Ημέρες / 880€

Μια εξαιρετική και αποτελεσματική θεραπεία για την εξάλειψη της έντασης και του στρες που δημιουργεί η καθημερινότητα. Επιφέρει πλήρη χαλάρωση και αναζωογόνηση στο σώμα και το πνεύμα, βελτιώνει τη διάθεση και βοηθά στην ανάκτηση της ισορροπίας.

Αγιουρβεδικές Θεραπίες για Παιδιά

Kaumara Abhyangam 30'/50€

Μια ιδιαίτερη θεραπεία σώματος που αποκαθιστά την ενυδάτωση της επιδερμίδας, ηρεμεί τα νεύρα, δυναμώνει τα οστά και τρέφει τους ιστούς.

Anna Lepa 45'/80€

Μια αναζωογονητική τεχνική που προκαλεί εφίδρωση ολόκληρου του σώματος. Χρησιμοποιείται φαρμακευτικό ρύζι, παρασκευασμένο σε αφέψημα βοτάνων και γάλα, το οποίο απλώνεται σε όλο το σώμα με απαλό μασάζ και Αγιουρβεδικό έλαιο. Καθαρκτική θεραπεία για τις ενεργειακές διόδους, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και απομακρύνει τις τοξίνες από το σώμα. Βελτιώνει την υφή της επιδερμίδας, ενδυναμώνει την πέψη και αποκαθιστά το σθένος. Αφήνει το σώμα δυνατό και ρωμαλέο, ενώ οι αισθήσεις οξύνονται.

Elixir Beauty Spa Guidelines

PREPARATION

- Please arrive 15 minutes before your treatment. Before your treatment, you will be asked to complete a lifestyle questionnaire.
- You will be provided with a bathrobe, towels and slippers.
- Please remove all jewellery and clothing, leaving on your undergarments. For some treatments you will be provided with disposable undergarments by your therapist.
- The management will not be held responsible for the loss of any personal items.

TREATMENT

- During treatments, please let your therapist know if you're comfortable or uncomfortable, too warm or too cold, or if the pressure is too light or too firm. Your comfort and care is our greatest concern and priority.
- If you have a particular injury or physical condition, please inform the therapist who can suggest appropriate adjustments to the treatment for your comfort and to enhance the treatment's effectiveness.
- If you have any questions, your therapist will gladly answer them.

CANCELLATION

We request a minimum of 4 hours' cancellation notice for a single treatment or 24 hours' advance notice for rituals. If you fail to cancel or reschedule your appointment, you will be charged for the scheduled service. Being late for your appointment may shorten the length of your treatment.

CHILDREN'S POLICY

Persons aged under 18 years are not allowed in the Elixir Beauty Spa unless accompanied and with the consent of an adult.

KINDLY NOTE

- Mobile phones are not permitted in Elixir Beauty Spa. This is the time for your body and mind to release the worries and stress of the day.
- Smoking is not permitted in Elixir Beauty Spa.

VORBEREITUNG

- Bitte kommen Sie spätestens 15 vor Behandlungsbeginn zum Empfang. Zuvor werden Sie gebeten, einen persönlichen Fragebogen auszufüllen
- Sie werden mit einem Bademantel, Handtüchern, und Hausschuhen versorgt
- Entfernen Sie bitte, bis auf Ihre Unterwäsche, alle Schmuckstücke und Kleidung. Für einige Behandlungen werden Sie von Ihrem Therapeuten mit Einwegunterbekleidung versorgt.
- Wertsachen sollten in Ihrem Safe aufbewahrt werden. Das Management kann für den Verlust von Gegenständen keine Haftung übernehmen

BEHANDLUNGEN

- Sagen Sie Ihrem Therapeuten bitte Bescheid, ob Sie die Behandlung als angenehm oder unangenehm empfinden, wenn es Ihnen zu warm oder zu kalt ist oder der Druck zu leicht oder zu fest wirkt. Ihre Wohlbefinden steht im Mittelpunkt und hat immer Vorrang.
- Informieren Sie den Therapeuten über eventuelle Verletzungen oder physische Beeinträchtigungen, so dass die Behandlung entsprechend angepasst und die Wirksamkeit erhöht werden kann
- Sie haben Fragen? Der Therapeut steht Ihnen gerne Rede und Antwort

STORNIERUNG

Wir bitten Sie für den Fall, dass Sie die Behandlung ausfallen lassen möchten, sich rechtzeitig zu melden. Die Abmeldefrist beträgt bei Einzelbehandlungen vier Stunden, bei Programmen 24 Stunden. Wenn Sie Ihre Behandlung nicht rechtzeitig annullieren oder einen Ersatztermin vereinbaren, müssen wir Ihnen die Behandlung in Rechnung stellen. Sollten Sie zu spät zu Ihrem Behandlungstermin kommen, wird dies die Dauer der Behandlung verkürzen

ALTERSBESCHRÄNKUNG

Eintritt im Elixir Beauty Spa, für Kinder unter 18 Jahre alt, ist ohne Zustimmung nicht gestattet und müssen von einem Erwachsenen begleitet sein.

BITTE BEACHTEN SIE

- Mobiltelefone sind im Elixir Beauty Spa nicht gestattet. Dies ist die Zeit für Ihren Körper und Geist, um die Sorgen und den Stress des Tages los zu lassen.
- Rauchen ist im Elixir Beauty Spa nicht gestattet.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

- Παρακαλούμε να βρίσκεστε στο ραντεβού 15 λεπτά νωρίτερα, για την υποδοχή, την αλλαγή ρούχων και τη συμπλήρωση του προσωπικού σας ερωτηματολογίου.
- Στους πελάτες παρέχονται ρόμπες, πετσέτες και παντόφλες.
- Παρακαλούμε πριν τη θεραπεία να αφαιρείτε τα κοσμήματα και τα ρούχα σας εκτός από τα εσώρουχα. Για κάποιες από τις θεραπείες θα προμηθεύσετε εσώρουχα μιας χρήσης.
- Δεν φέρουμε καμία ευθύνη για αντικείμενα που τυχόν χάσετε.

ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

- Κατά τη διάρκεια της θεραπείας παρακαλούμε ενημερώστε τους θεραπευτές μας για το αν αισθάνεστε άνετα ή όχι και αν η θερμοκρασία δωματίου σας ικανοποιεί. Το να αισθάνεστε άνετα είναι το κυριότερο μέλημά μας.
- Ενημερώστε τους θεραπευτές μας για τυχόν εκδορές, τραυματισμούς ή πόνους σε συγκεκριμένα σημεία του σώματός σας. Έτσι η αντιμετώπιση θα είναι η πρόποσα βάσει των δικών σας αναγκών.
- Αν έχετε ερωτήσεις ή απορίες οι θεραπευτές μας με χαρά θα σας τις λύσουν.

ΑΚΥΡΩΣΕΙΣ

Σε περίπτωση ακύρωσης κάποιας συγκεκριμένης θεραπείας, πρέπει να μας ενημερώνετε τουλάχιστον 4 ώρες νωρίτερα από το ραντεβού σας, ενώ στα πακέτα θεραπειών 24 ώρες νωρίτερα. Χωρίς έγκαιρη προειδοποίηση θα επιβαρυνθείτε για το συγκεκριμένο ραντεβού. Σε περίπτωση που καθυστερήσετε αυτό ίσως μειώσει το χρόνο που θα έχετε στη διάθεσή σας για τη θεραπεία.

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Απαγορεύεται η είσοδος στο Elixir Beauty Spa, σε παιδιά κάτω των 18 ετών χωρίς την συγκατάθεση και την συνοδεία κηδεμόνα.

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ

- Τα κινητά τηλέφωνα δεν επιτρέπονται στους χώρους του Elixir Beauty Spa, άλλωστε μην ξεχνάτε πως ήρθατε να χαρίσετε στον εαυτό σας στιγμές χαλάρωσης στο σώμα και στο πνεύμα σας.
- Σας υπενθυμίζουμε ότι το κάπνισμα στο Elixir Beauty Spa απαγορεύεται. Σας ευχαριστούμε που δεν καπνίζετε!

ΠΟΔΓΟΤΟΒΚΑ

- Пожалуйста, приходите за 15 минут до начала вашей процедуры. Перед процедурой, пожалуйста, заполните предлагаемую анкету.
- В Спа-центре Вам предоставляются: купальный халат, полотенца, и шлепанцы.
- Пожалуйста, снимите все драгоценности и украшения, а также одежду до нижнего белья. Для некоторых процедур терапевт Вам предоставит специальное нижнее белье.
- Администрация центра не несёт ответственности за утерю ваших личных вещей.

ΠΡΟЦЕДУРЫ

- Во время процедур, пожалуйста, не стесняйтесь сообщить врачу, о тех или иных удобствах или неудобствах, слишком холодной или горячей воде, низком или высоком давлении воды. Наш главный приоритет - забота о Вас и Вашем комфорте!
- Если у Вас имеется специфическая рана или физический недостаток, пожалуйста, не стесняйтесь сообщить об этом врачу, который предложит соответствующие условия для прохождения вами процедуры и повышения её эффективности.
- Ваш врач с удовольствием ответит на все Ваши вопросы.

ΟΠΟΖΔΑΝΙΕ Ι ΑΝΝΥΛΙΑΣΙΑ

Убедительно просим Вас уведомить нас об отмене посещения не менее чем за 4 часа до начала процедуры или за сутки до посещения специальной программы. При более поздней аннуляции мы вынуждены выставить в счет полную стоимость аннулированных процедур. Если вы опоздали на процедуру, то время ее проведения соответственно сокращается.

ΔΕΤΙ

Дети в возрасте до 18 лет могут посещать Elixir Beauty Spa только с разрешения опекуна и только в сопровождении взрослых.

ΠΟЖАЛУЙСТА, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

- На территории Спа - центра Elixir Beauty Spa пользование мобильными телефонами не разрешается. Это – время заботы о вашем теле и духе!
- Курение на территории Elixir Beauty Spa запрещено.