



CRETA PALACE
GRECOTEL LUXURY RESORT

Elixir Beauty Spa

Ayurveda

“Источник здоровья и счастья”

Добро пожаловать в Путешествие Самопознания

Принципиально новое понятие ЦЕНТРА “ELIXIR” («ЭЛИКСИР») открывается перед Вами, при знакомстве и общении способом, который ценит индивидуальность и природу Вашего тела. Приобретенный опыт будет плодотворной почвой, на которой разовьется и расцветет Ваш организм. Не к этому ли стремится каждый из нас? Программа восстановления и омоложения организма, используя огромное разнообразие, выбирается и совершенствуется на основе диагностики Аюрведа, так чтобы выбор препаратов и методов лечения полностью соответствовал природе Вашего тела. Аюрведа - это не только медицинская наука, но и целая жизненная философия, берущая свое начало из ведической культуры Индии. Возможно, это наистарейшее и самая достоверная система здоровья в мире, насчитывающая 5000 лет истории. Она представляет собой наиболее естественный путь к омоложению, освобождению от шлаков, укреплению иммунной системы и хорошему здоровью. Аюрведа - это наука всей человеческой жизни, считающей человека единицей тела, души и духа. Цель ее - укрепление внутреннего баланса и телесной эйфории, и как результат хорошее здоровье, физическая красота и долголетие. Это единственная система, решающая проблемы в корне.

Мы предлагаем Вам нечто большее, чем просто исцеление... Мы дарим Вам путешествие самопознания...

Массаж и Лечение Тела

Абхиангам (Abhyangam) 60'/75€

Речь идет об основном массаже Аюрведы. Это гармонический, уравновешенный массаж лица и тела, производимый специалистом теплыми эфирными маслами. Он тонизирует циркуляцию крови и способствует снятию напряжения.

Узхичил (Uzhichil) 60'/90€

С помощью давления возбуждаются энергетические центры (магма). Терапевт надавливает пальцами, большим пальцем руки или ладонью отдельные точки, имеющие отношение к жизненной энергии. Идеальная терапия для уставших и перенапряженных мышц, снимает напряжение и бодрит, прогоняя усталость.

Элаккижи (Elakkizhi) 75'/130€

Один из самых расслабляющих и освежающих массажей. После основного массажа аюрведическими маслами продолжительностью 40 минут, следует массаж специально обработанными и упакованными в пакеты листьями. Этот массаж очень полезен как средство от мышечных спазмов и боли, он снимает скованность и боль в суставах, укрепляет мышцы вдоль позвоночника и эффективно помогает при болях в спине. Усиливает также периферийное кровообращение, очищает каналы циркуляции и выводит токсины через пот.

Навараккижи (Navarakkizhi) 75'/160€

Массаж всего тела эфирными аюрведическими маслами и массаж горячим рисом (целебный рис «Навара») в мешочках, погруженных в молоко и отвар лекарственных трав, являются

первой фазой этого лечения с исключительными и очевидными результатами. Массаж специальными эфирными маслами является следующей фазой. Этот массаж питает ткани, смягчает кожу, укрепляет комплекцию и мускулы тела, снижает напряженность и сжатие в суставах, и тонизирует обмен веществ.

Сиродхара (Sirodhara) 75'/115€

Уникальная терапия «Керала», при которой целебное масло по специальной технологии равномерным потоком выливается на лоб. Это действует исключительно как расслабляющее средство, в сочетании с восстановлением равновесия в двух полушариях головного мозга. Терапии предшествует основной массаж всего тела аюрведическими маслами. Очень эффективное средство для полной релаксации, при бессоннице, головных болях, проблемах волос и заболеваниях кожи.

Удвартанам (Udvarthanam) 75'/105€

Это массаж аюрведическими маслами продолжительностью 40 минут, за которым следует специальный отшелушивающий массаж всего тела специальным растительным порошком. Укрепляющая методика борется с целлюлитом, способствует сжиганию жиров, и тонизирует циркуляцию крови. Способствует также выведению токсинов и удалению мертвых клеток, тонизирует мышцы и готовит тело для последующих процедур.

Уход За Позвоночником 60'/100€

Тело умащается эфирными маслами, после чего на него накладываются специальные компрессы. Теплые аюрведические масла остаются на нижнем/верхнем участке спины или в области затылка в течение 30 минут в рамке из теста. Эта терапия облегчает накопившееся напряжение, боли и спазмы. Она особенно результативна при болях в пояснице и позвоночнике.

Отдельные Массаж

Массаж Для Снятия Дорожной Усталости 90'/200€

Специальный массаж для устранения усталости после многочасового путешествия. Облегчает мышечные и головные боли, отеки в стопах и икрах, нарушения сна. Помогает также при запорах.

Пилинг-Массаж 90'/200€

Особенно эффективен для похудения. Экзотический массаж с сосудорасширяющим действием с помощью мешочков со специально подобранными травами, которые погружаются в теплое масло или отвар. За этим следует процедура отшелушивания специальным травяным порошком. Повторная процедура помогает при ожирении.

Терапии для Лица и Головы

Насья & Дхума (Nasya & Dhooma) 40€

3-10 капель специально выбранного растительного сока или аюрведического масла пропускаются через носовую полость. За этим следует вдыхание паров в течение нескольких секунд. Эффективная терапия для лечения головных болей определенного происхождения, игморитов, лицевого паралича, умственных расстройств, заболеваний затылка, аллергии дыхательных путей и т.п.

Массаж Лица И Головы Травяными Экстрактами 30'/50€

При проведении всеобъемлющего массажа тела иногда не хватает времени на целостный массаж лица и головы. Попробуйте этот приятный массаж сам по себе или в сочетании с массажем затылка и плечевого пояса.

Аюрведа кааджал (ayurveda kaajal) 20€

Учение Аюрведа рекомендует ежедневное употребление одного натурального «кааджал» и капель для красоты и здоровья глаз. Эта процедура включает в себя растительные капли и очистку глаз настоем трав, которая тонизирует циркуляцию и уменьшает припухлости, улучшая при этом внешний вид кожи вокруг глаз./

Терапии Экспресс

Массаж Головы 15'/25€

Восхитительно расслабляющая и бодрящая процедура. Предоставьте целительнице помочь Вам избавиться от напряжения и стресса с помощью расслабляющего массажа головы, того участка нашего тела, который, увы, так часто страдает от напряжения. Терапия производится с применением аюрведических масел или без них, традиционным индийским способом, применяемым на протяжении 4.000 лет

Массаж Плеч И Затылка 15'/25€

Современный способ жизни и работы в офисах перед компьютером, а также неправильное положение тела способствует появлению разнообразных проблем костно-мышечной системы. Данный массаж фокусируется в области затылка, производится с помощью аюрведических масел или без них, и способствует уменьшению напряжения и болей костно-мышечного аппарата в этой области.

Аюрведический Массаж Плеч И Затылка 25'/50€

Эта терапия включает в себя обработку и заваривание свежих трав в аюрведических маслах и увязывание их в специальные мешочки. Мешочки эти помещаются затем на область плеч и затылка после массажа, осуществленного руками. Способствует уменьшению болей и спазмов в области затылка, плечевого пояса и спины. Она чрезвычайно эффективна, если Вы страдаете от болей в затылке.

Массаж Ног 15'/25€

Мы часто забываем о ногах и ступнях и бывает, что небольшие беспокойства и колющие ощущения проходят незамеченными. Этот массаж убирает напряжение и тонизирует те части организма, на которых лежит вся тяжесть нашего тела. Это экзотическая процедура, которая дарит Вам удовольствие от

ухода за Вашими стопами и кончиками Ваших пальцев, чтобы Вы ходили, как по облаку!

Аюрведический Массаж Ног 25'/50€

Эта терапия включает в себя обработку и заваривание свежих трав в аюрведических маслах и увязывание их в специальные мешочки, которые помещаются на ноги и стопы, после предшествующего массажа руками. Облегчает мышечные спазмы, чувство сжатости, судороги и боли в бедрах, коленях и щиколотках. Этот массаж улучшает циркуляцию крови и лимфатической жидкости и с успехом применяется на опухших ногах.

Пакет Процедур на Срок

от 1 до 5 Дней

Аюрведа-Восстановительная Программа 1 Дня 215€

«Элаккижи» (Elakkizhi) – продолж. 75' (утром)

Отвар Аюрведа. «Сиродхара» (Sirodhara) – продолж. 75' (после обеда)

Аюрведа-Восстановительная Программа 3 Дней 445€

Включает в себя комбинацию традиционных индийских массажей: Herbal Soothe, Tranquility, Body Revive, с употреблением травяных чаев и вытяжек, в соответствии с опытом тысячелетий, для полного восстановления души и тела.

Методика Похудения 5 Дней/880€

Согласно философии Аюрведы, снижение веса тела не должно быть связано с голоданием и подавлением аппетита, но с восстановлением природного жирового обмена. Нет необходимости морить себя голодом или истязать себя чрезмерными физическими упражнениями. Ключ к успеху находится в равновесии и в индивидуально подобранном лечении в соответствии с природой и потребностями каждого человека. Терапия включает в себя массаж всего тела специальным составом травяной пудры и курс лекарственного лечения травяными настоями. Потеря веса может достигнуть 2-3 килограммов в неделю.

Программа Для Снятия Напряжения И Стресса 5 Дней/880€

Эта уникальная и эффективная терапия снимает стресс и напряжение, накапливающиеся ежедневно. Она дает полное расслабление и обновление тела и духа, улучшает настроение и помогает восстановить природный баланс.

Набор Процедур Аюрведы Для Детей

Для Детей Каумара Абхянгам 30'/50€

Специальный массаж тела, который восстанавливает влагу на коже, успокоить нервы, укрепить кости и пропитать ткани.

Анна Лепа 45'/80€

Техника омолаживания, которая основана на действии целебного риса, отваренного в травах и нанесенного на кожу в сочетании с мягким массажем с маслом, заставляет все тело потеть. Это открывает поры тела, улучшает циркуляцию крови, способствует выведению шлаков, улучшает цвет кожи, укрепляет пищеварение и прибавляет энергии. Процедура делает тело сильным, выносливым и хорошо развитым. Обостряет чувства.

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.

ΠΡΟЦЕДУΡΥ

- 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 ΑΝΝΥΛΙΑΝΙΑ

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.