



HOLMES PLACE
SPA

S P A

M E N U

S I F N O S

SIFNOS • *eliēs* • RESORTS

MASSAGE JOURNEYS

SIFNOS MASSAGE

Μια μοναδική εμπειρία χαλάρωσης που βοηθά στη μείωση της κούρασης και αποκαθιστά τη δύναμη και την ισορροπία, επαναφέροντας το σώμα σε απόλυτη εξισορρόπηση και αρμονία. Σε αυτή την αρωματοθεραπεία, βασισμένη στο massage με αιθέρια έλαια, οι θεραπευτές μας χρησιμοποιούν διαφορετικές τεχνικές προσαρμοσμένες στις προσωπικές και εξατομικευμένες ανάγκες σας, δίνοντας έμφαση στην ολιστική προσέγγιση. Το massage προσαρμόζεται σε συγκεκριμένους τομείς που έχετε ένταση. Σας ενθαρρύνουμε να ενημερώσετε τον θεραπευτή σας για τις ανάγκες και τις προτιμήσεις σας, έτσι ώστε να μπορεί να καθορίσει καλύτερα την πορεία της θεραπείας.

55min / 80€

DEEP TISSUE SPORTS MASSAGE

Το Deep Tissue Sports Massage είναι ένα είδος massage ειδικά για το μυϊκό ιστό και είναι ευεργετικό για την απελευθέρωση της χρόνιας μυϊκής έντασης. Η εστίαση γίνεται πιο αργή, ενώ η πίεση γίνεται βαθύτερη και συγκεντρωμένη στις περιοχές της έντασης και του πόνου, ώστε να επεκταθεί μέχρι το υπόστρωμα των μυών και τον συνδετικό ιστό αυτών.

55min / 90€

MASSAGE JOURNEYS

INDIAN HEAD MASSAGE

Ο στόχος του ινδικού μασάζ κεφαλής είναι να απελευθερώσει την ένταση από τους μύες του αυχένα, του κεφαλιού, του προσώπου, του λαιμού και των ώμων. Το ινδικό μασάζ κεφαλής μπορεί επίσης να βοηθήσει στην ανακούφιση της κόπωσης, της αϋπνίας, των πονοκεφάλων και της ιγμορίτιδας. Η εμπειρία είναι βαθιά ηρεμιστική και χαλαρωτική, αφήνοντας μια αίσθηση αναζωογόνησης.

30min / 50€

BACK MASSAGE

Μια θεραπεία μασάζ που επικεντρώνεται στους μύες της πλάτης, του λαιμού και των ώμων. Η θεραπεία έχει σχεδιαστεί για να χαλαρώνει και να διευκολύνει την ένταση στις περιοχές όπου εμφανίζονται συχνότερα μυϊκά προβλήματα. Μια ιδανική λύση αν δεν έχετε χρόνο για ένα μασάζ σε όλο το σώμα ή αν έχετε συγκεντρωμένη ένταση στο πάνω μέρος του σώματος.

30min / 50€

LEG MASSAGE

Αυτή η θεραπεία επικεντρώνεται στην περιοχή των ποδιών. Είναι η ιδανική λύση για την ένταση που συσσωρεύεται στις γάμπες, στα πέλματα και στους μηρούς. Εξισορροπεί τα επίπεδα ενέργειας στο σώμα, αναζωογονώντας τις αισθήσεις και βελτιώνοντας τη διάθεσή σας.

30min / 50€

BODY TREATMENTS & WRAPS

ÎLES PACIFIQUE

Αποδράστε στα πιο όμορφα νησιά του Ειρηνικού! Τα κρυστάλλινα νερά και η λεπτή άμμος που θερμαίνεται από τον ήλιο, σας περιμένουν. Απολαύστε ένα ταξίδι στον παράδεισο επί της γης με την αναζωογονητική δράση των φυκιών της λιμνοθάλασσας και αφεθείτε στα απαλά αρώματα του άνθους Μποοί για ασύγκριτες στιγμές διαφυγής και χαλάρωσης.

ISLAND BODY SCRUB

Στάση στα νησιά Bora Bora. Όπως η λαμπερή άμμος στις ειδυλλιακές παραλίες τους, έτσι κι αυτή η απολέπιση με λευκή άμμο, θαλασσινό αλάτι, κόκκους καρύδας και φυτικά έλαια, προσφέρει βαθιά απολέπιση και θρέψη στην επιδερμίδα σας.

ΧΑΛΑΡΩΤΙΚΟ ΜΑΣΑΖ ΜΑΗΑΝΑ ΜΕ ΘΕΡΜΑ ΠΟΥΓΚΙΑ ΑΜΜΟΥ

Προορισμός σας, η Ταϊτή. Απολαύστε ένα χαλαρωτικό μασάζ με έλαιο από το άνθος Μποοί, άμεσα εμπνευσμένο από το παραδοσιακό μασάζ Lomi-Lomi. Απαλές και χαλαρωτικές κινήσεις σαν τα κύματα της θάλασσας, σε συνδυασμό με την ευεργετική θερμότητα των πουγκιών άμμου, σας προσφέρουν μία αίσθηση απόλυτης χαλάρωσης που σας ταξιδεύει.

90min / 130€

BODY TREATMENTS & WRAPS

BODY REJUVENATION EXPERIENCE

Μία εκπληκτικά αναζωογονητική θεραπεία σώματος, βασισμένη στις ευεργετικές ιδιότητες του *beurre de karite*. Μπορείτε να ξεκινήσετε χρησιμοποιώντας το *hammam*, ενώ έπειτα ακολουθεί καθαρισμός ολόκληρου του σώματος με το σαπούνι *savon noir* από πάστα ελιάς και ευκάλυπτο, απολέπιση με το παραδοσιακό γάντι *Kassa*, μάσκα αργίλου συνδυασμένη με τις ευεργετικές ιδιότητες του ελαίου *Argan* και μάλαξη κεφαλής, ενώ η θεραπεία ολοκληρώνεται με μασάζ σε όλο το σώμα με το εκπληκτικό *beurre de karite*, μαζί με αρώματα από άνθη λουλουδιών, βανίλιας και φρούτων. Μία θεραπεία ανάπλασης, θρέψης και αντιγήρανσης.

120min / 160€

AFTER SUN BODY CARE

Καλοκαίρι σημαίνει ήλιος και θάλασσα! Μετά το άγγιγμα του ήλιου, αναζωογονήστε και επαναφέρετε το δέρμα στην απαλή και βελούδινη υφή του. Χαρίστε στον εαυτό σας την απόλυτη φροντίδα σώματος για ενυδάτωση και θρέψη, εμπλουτισμένη με το μοναδικό σύμπλεγμα *Cold Cream Marine* της *Thalgo*. Το δέρμα ανακουφίζεται και αναπληρώνεται πλήρως σε μέταλλα, ιχνοστοιχεία και λιπίδια με ένα μοναδικό βάλσαμο πλούσιο σε συστατικά θαλάσσιας προέλευσης. Το πολύτιμο νερό ομορφιάς *SÈVE BLEUE DES OCÉANS* που αναβλύζει στην καρδιά των ωκεανών, το *MARINE ALGAE OIL* που προέρχεται από μικροφύκη φυτοπλαγκτόν και είναι πλούσιο σε Ω3 λιπαρά οξέα και το *MARINE WAX* από σύμπλεγμα εκχυλίσματος καφέ μακροφύκη, καταπραΰνουν και περιποιούνται την επιδερμίδα, χαρίζοντάς της δροσιά και φρεσκάδα. Αρχικά, απομακρύνουμε τα νεκρά κύτταρα από το σώμα και στη συνέχεια το τυλίγουμε με το πολύτιμο βάλσαμο. Ολοκληρώνουμε με χαλαρωτική μάλαξη. Το δέρμα αναζωογονείται και αποκαλύπτεται απαλό, λαμπερό και υπέροχα αρωματισμένο.

80min / 130€

FACIAL TREATMENTS

HEART OF THE OCEAN

Ζήστε την απόλυτη θαλάσσια εμπειρία με τη θεραπεία προσώπου βαθιάς ενυδάτωσης της Thalgo, πλούσια σε ενεργά θαλάσσια συστατικά που αναπληρώνουν το δέρμα σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Με το τελετουργικό καλωσορίσματος Eveil à la Mer, προετοιμάζουμε το δέρμα για τον καθαρισμό και την απολέπιση. Η χαλαρωτική μάλαξη 'Heart of the Ocean' σας ταξιδεύει σε γαλήνια κύματα της θάλασσας και σας βοηθά να αποβάλλετε το άγχος και την κούραση. Στη συνέχεια, γίνεται εφαρμογή μίας ευεργετικής μάσκας με θαλάσσια εκχυλίσματα, που αναπληρώνει και αναζωογονεί το δέρμα. Ολοκληρώνοντας, εφαρμόζονται προϊόντα προσαρμοσμένα στις εξατομικευμένες ανάγκες του δέρματος σας. Η επιδερμίδα σας γίνεται βελούδινη και ακτινοβολεί! Ανάλογα με τον τύπο της επιδερμίδας σας, εφαρμόζονται τα κατάλληλα προϊόντα.

60min / 100€

'ULTIMATE STATE OF CALMNESS' PACKS

3-DAY EXPERIENCE

200€

Day 1

Body Scrub (30min)

Body Wrap (30min)

Day 2

Choice of Massage (55min)

Day 3

Deep Hydration Facial (30min)

5-DAY EXPERIENCE

450€

Day 1

Sifnos Massage (55min)

Day 2

'ILES PACIFIQUE' Body Treatments & Wrap (90min)

Day 3

'HEART OF THE OCEAN' Facial Treatment (60min)

Day 4

Back Massage (30min)

Indian Head Massage (30min)

Day 5

AFTER SUN BODY CARE (80min)

* Επιπλέον χρέωση 20% προστίθεται στο κόστος της επιλεγμένης θεραπείας σας, εάν επιθυμείτε να την πραγματοποιήσετε στο δωμάτιο ή τη σουίτα σας. Λάβετε υπόψη ότι δεν μπορούμε να προσφέρουμε το πλήρες Spa Menu στα δωμάτια ή τις σουίτες μας.

**Εάν επιθυμείτε να κάνετε κάποια θεραπεία οποιαδήποτε ώρα εκτός του ωραρίου λειτουργίας μας, παρακαλούμε ενημερώστε μας τουλάχιστον 24 ώρες πριν. Οι θεραπείες που πραγματοποιούνται εκτός ωραρίου, υπόκεινται σε επιπλέον χρέωση 20% ανά θεραπεία.



HOLMES PLACE
SPA

SIFNOS • **eliēs** • RESORTS

Τηλ.: 22840 34000