



asian spa

& ayurvedic retreat

ASIAN SPA & AYURVEDIC RETREAT ΣΤΗ ΚΕΡΚΥΡΑ

Spa Etiquette

Παρ' όλο που δεν ταιριάζει στη φιλοσοφία μας να θέτουμε κανόνες, θα θέλαμε να σας επισημάνουμε τα ακόλουθα:

Συνέπεια

Παρακαλούμε προσέλθετε στο χώρο μας τουλάχιστον 10 λεπτά πριν από την ώρα του ραντεβού σας, ώστε να απολαύσετε ένα ρόφημα από φρέσκα υλικά που ετοιμάζουμε καθημερινά για εσάς και να συμπληρώσετε το εξειδικευμένο ερωτηματολόγιο το οποίο θα μας βοηθήσει να κατανοήσουμε καλύτερα τις ανάγκες σας. Οι συνεδρίες πρέπει να τελειώνουν στην καθορισμένη ώρα ώστε να αποφεύγεται η καθυστέρηση και η αναμονή. Αν υπάρξει καθυστέρηση, ενδέχεται να μειωθεί η ώρα της συνεδρίας σας. Αν δεν ακολουθεί άλλο ραντεβού, βέβαια, θα μπορείτε να απολαύσετε όλη τη διάρκεια της περιποίησης σας.

Φορητές συσκευές

Offline is a luxury! Παρακαλούμε βεβαιωθείτε ότι τα κινητά σας τηλέφωνα παραμένουν κλειστά κατά τη διάρκεια της επίσκεψής σας στο spa. Το περιβάλλον μας χαρακτηρίζεται από γαλήνη και χαλάρωση. Σας παρακαλούμε να σεβαστείτε όλους τους επισκέπτες του spa και το δικαίωμά τους στην ηρεμία.

Επικοινωνία

Το έμπειρο προσωπικό μας είναι πάντα στη διάθεσή σας για να σας βοηθήσει να επιλέξετε τις θεραπείες που σας ταιριάζουν καλύτερα.

Ένδυση

Στόχος μας είναι να αισθάνεστε άνετα, έτσι δεν πρόκειται ποτέ να σας ζητηθεί να αλλάξετε μπροστά στο προσωπικό μας. Θα σας δίνεται χρόνος να προετοιμαστείτε στην ιδιωτικότητα του δωματίου σας, και το προσωπικό μας θα εισέλθει μόνο αφότου είστε έτοιμοι. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας, θα αποκαλύπτεται μόνο η περιοχή στην οποία χρειάζεται να επικεντρωθούμε. Το προσωπικό μας είναι κατάλληλα εκπαιδευμένο στην τεχνική 'draping', κατά την οποία καλύπτονται ενδελεχώς τα σημεία του σώματος που δεν αγγίζονται κατά τη διάρκεια κάθε θεραπείας.

Πληρωμή

Δεχόμαστε πληρωμές με μετρητά ή κάρτα.

Θεραπείες Προσώπου

ilā 100% Οργανικές Θεραπείες Προσώπου

Ananda Face Therapy

Για όλους τους τύπους δέρματος

50 min - 100€

Ananda στα Σανσκριτικά σημαίνει «θεία ευδαιμονία». Αυτή η λεπτή και χαλαρωτική θεραπεία χρησιμοποιεί απαλές τεχνικές για να «ανοίξει» τα ενεργειακά σημεία του προσώπου, σε συνδυασμό με την ανώτερη ενέργεια του υπόλοιπου σώματος για να αποφέρει βαθιά ηρεμία και όμορφη, φυσική λάμψη στο δέρμα. Το δέρμα επωφελείται από την αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος στα κύτταρα, ενώ παράλληλα προσδίδονται και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες που ενισχύουν την ισορροπία του ορμονικού συστήματος.

Renewed Recovery Face Therapy

Για όλους τους τύπους δέρματος

50 min - 105€

Αυτή η διπλής φάσης αναπλαστική θεραπεία, χρησιμοποιεί ζεστή κομπρέσα από βότανα, μάσκα αργίλου Αμαζονίου και εκχυλίσματα από φυτά του Αμαζονίου που εξασφαλίζουν αναζωογόνηση και αναγέννηση των κυττάρων του προσώπου. Η όψη του προσώπου «φωτίζεται» ορατά. Το «πρήξιμο», οι ερεθισμοί και η κατακράτηση μειώνονται. Οι λεπτές γραμμές και οι ρυτίδες λειαινούν λόγω της σύσπασης των μυών. Η αυξημένη κυκλοφορία αίματος και θρεπτικών συστατικών στα κύτταρα ενισχύει την αποβολή των τοξινών και την παραγωγή κολλαγόνου.



ENVIRON® Θεραπείες Προσώπου

Skin Recovery

Πρωτόκολλο 'Πάχυνσης της επιδερμίδας' με πρωτόγαλα

Για όλους τους τύπους δέρματος

40 min - 60€

Το τζελ από πρωτόγαλα έχει αναζωογονητική και καταπραϋντική δράση και ενισχύει το ανοσοποιητικό του δέρματος. Επιπρόσθετα, περιέχει αυξητικούς παράγοντες που ενισχύουν τη παραγωγή και τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων. Αποτελεί ιδανική επιλογή για λεπτές, φωτογηρασμένες επιδερμίδες ενώ παράλληλα είναι εξαιρετικά ευεργετικό σε ακνεϊκές επιδερμίδες, καθώς βοηθάει στην επούλωση και τον έλεγχο της φλεγμονής. Μπορεί να εφαρμοστεί στο πρόσωπο, τον λαιμό και την περιοχή του ντεκολτέ.

Age Control

Αντιγηραντική Θεραπεία με τριπεπίδια και βιταμίνες

Για όλους τους τύπους δέρματος

45 min - 75€

Η απόλυτη αντιγηραντική θεραπεία, βασισμένη στο καινοτόμο σύμπλεγμα τριπεπτιδίων, σχεδιασμένο από τον Dr. Des Fernandes. Τα πεπτίδια, καθώς και οι βιταμίνες A, C & E ενισχύουν τη δυνατότητα του δέρματος να παράγει κολλαγόνο και ελαστίνη, βελτιώνοντας άμεσα την όψη και την ελαστικότητα της επιδερμίδας. Μπορεί να εφαρμοστεί στο πρόσωπο, τον λαιμό και την περιοχή του ντεκολτέ.

Asian Spa Θεραπείες Προσώπου

Βαθύς Καθαρισμός

Για όλους τους τύπους δέρματος

60 με 90 min - 75€

Μία απαραίτητη περιποίηση, για ένα υγιές, φωτεινό δέρμα που μπορεί να "αναπνέει" ελεύθερα. Κατά τον καθαρισμό αποσυμφορούμε τους φραγμένους πόρους, απομακρύνουμε την περίσσεια λιπαρότητα, και τα νεκρά κύτταρα, ενώ συγχρόνως επιτυγχάνουμε μία βαθιά τόνωση και ενυδάτωση. Η συχνότητα των επαναλήψεων καθορίζεται από τον τύπο και την κατάσταση του δέρματος.

Express Θεραπεία Προσώπου

Για όλους τους τύπους δέρματος

25 min - 40€

Ένα γρήγορο και αποτελεσματικό πρωτόκολλο σύσφιξης και λάμψης, ιδανικό πριν από την βραδινή σας έξοδο.

Θεραπείες Σώματος

Για όλο το σώμα

Signature Massage

50 min - 65€/ 80 min - 90€

Αυτή η θεραπεία ξεκινά με ένα Ταϊλανδέζικο massage, το οποίο καταπραΰνει και αναζωογονεί το σώμα, συνοδευόμενο με επάλειψη ζεστού λαδιού για ένα χαλαρωτικό massage. Όλα αυτά τα στοιχεία μαζί, θα βελτιώσουν τη φυσική ισορροπία του σώματος χαρίζοντάς σας μια εσωτερική όσο και εξωτερική αίσθηση λάμψης κι αναζωογόνησης.

Jet Lag Massage

40 min - 55€

Ένα υπέροχο massage ανάκαμψης, για κουρασμένους ταξιδιώτες. Ξαπλώστε μπρούμυτα, και απολαύστε ένα massage σε όλη την πίσω πλευρά του σώματος, από το κεφάλι ως τα πόδια, σχεδιασμένο να σας αναζωογονήσει και να σας ξεκουράσει μετά από μια μακρά πτήση ή οδήγηση.

Tailor Made Massage

50 min - 70€ / 80 min - 95€

Μια εξατομικευμένη, 'freestyle' θεραπεία που συνδυάζει εξειδικευμένες ασιατικές και δυτικές τεχνικές massage, ανάλογα με τις ανάγκες σας.

Healing Aromatic Massage

50 min - 60€ / 80 min - 85€

Ένα αρωματικό massage σε ολόκληρο το σώμα που απογειώνει τις αισθήσεις. Επιλέξτε το αιθέριο έλαιο που ταιριάζει καλύτερα στη διάθεσή σας, μεταξύ τριών μειγμάτων αιθέριων ελαίων σχεδιασμένων ειδικά για αυτή τη θεραπεία. Παλμικές και χαλαρωτικές μαλάξεις εναλλάσσονται ομοιόμορφα ώστε να επιτρέψουν στο εσωτερικό σύστημα του σώματος να επωφεληθεί στο μέγιστο από τις ευεργετικές ιδιότητες του ελαίου.

Σουηδικό Massage

50 min - 60€ / 80 min - 85€

Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί μια σειρά από κινήσεις, μαλάξεις, εντριβές και τεχνικές που διεγείρουν την κυκλοφορία του αίματος και χαλαρώνουν τους μυς από την ένταση.

Sarawak (Αθλητικό massage)

50 min - 65€ / 80 min - 90€

Μια θεραπεία για όσους υποφέρουν συχνά από σφιγμένους και πιασμένους μυς σε περιοχές όπως ο αυχένας, η μέση και οι ώμοι, καθώς το massage αυτό δρα βαθιά στον μυϊκό ιστό. Ιδανικό για όσους αγαπούν το δυνατό massage, συνίσταται επίσης μετά από έντονη σωματική άσκηση. Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί κατά τη μάλαξη τα χέρια, τους αγκώνες καθώς και διαφορετικές τεχνικές stretching.

Massage με Ζεστές Πέτρες (Hot Stone)

80 min - 110€

Θεραπεία με ηφαιστειακές πέτρες βασάλτη διαφόρων μεγεθών. Οι πέτρες θερμαίνονται με νερό και χρησιμοποιούνται στη μάλαξη πριν τοποθετηθούν σε βασικά σημεία του σώματος, μεταφέροντας σε αυτό τη φυσική ενέργεια της γης και προσφέροντας ένα έντονο συναίσθημα ευημερίας. Οι μεγάλες θωπιές είναι το κλειδί σε αυτό το θεραπευτικό massage για όλο το σώμα, το οποίο βοηθάει στην απομάκρυνση των τοξινών από τους μυς, ανακουφίζει από το άγχος και ενισχύει τη βαθιά χαλάρωση.

Στοχευμένες Θεραπείες

Asian Spa

Massage Πλάτης

25 min - 38€

Αναζωογονητικό massage που χαλαρώνει τους μυς και την ένταση στην πλάτη, ενώ ταυτόχρονα δημιουργεί μια αίσθηση χαλάρωσης. Οι θεραπευτικές ιδιότητες του αμυγδαλέλαιου που χρησιμοποιείται ως βάση κάνουν αυτή τη θεραπεία ιδανική ύστερα από μια κουραστική μέρα.

Massage κεφαλής, ώμων και αυχένα

25 min - 38€

Χαλαρωτικό massage για όποιον χρειάζεται γρήγορη ανακούφιση από το καθημερινό άγχος. Εστιάζοντας στις περιοχές του κεφαλιού, των ώμων και του αυχένα θα νιώσετε πολύ σύντομα απόλυτη χαλάρωση.

Massage Ποδιών

25 min - 38€

Απολαύστε την αίσθηση ανακούφισης που αυτή η εξειδικευμένη θεραπεία προσφέρει στα κουρασμένα πόδια σας, ενώ παράλληλα εξισορροπεί τα επίπεδα ενέργειας στο σώμα, αναζωογονεί τις αισθήσεις και τονώνει την διάθεσή σας.

Massage Κυτταρίτιδας

25 min - 45€

Εξαιρετικά αποτελεσματική θεραπεία που συσφίγγει το σώμα και διεγείρει την λεμφική κυκλοφορία και την κυκλοφορία του αίματος, απομακρύνει την κατακράτηση λίπους και τοξινών και ελαχιστοποιεί την όψη «φλοιού πορτοκαλιού». Για πιο ορατά αποτελέσματα, επιλέξτε μια σειρά από 10 θεραπείες.

ila 100% οργανικές θεραπείες

ila Impeccably Perfect Hands

30 min - 50€

Απομακρύνετε την κούραση από τα χέρια σας και χαρίστε μία ορατά νεότερη και απαλότερη όψη με τον μοναδικό συνδυασμό scrub, balm με εκχύλισμα τριαντάφυλλου, massage στα σημεία marma και την ενυδατική μάσκα τριαντάφυλλου.

ila Flawless Feet Treat

30 min - 50€

Ένα χαλαρωτικό και αναζωογονητικό δώρο για άψογα πόδια, που αποτελείται από καταπραϊντικό scrub σχινόπρασσου και vetivert, massage στα σημεία marma, μάσκα ποδιών για τόνωση και κρέμα vital energy για απαλότητα.

Αγιουρβεδικά Massage

Οι αγιουρβεδικές θεραπείες σώματος, εκτός των Champri και Kativasti, περιλαμβάνουν χαμάμ μετά το massage.

Champi

25 min - 40€

Το Champri είναι ένας πολύ δημοφιλής τύπος massage κεφαλής που εφαρμόζεται στην Ινδία εδώ και αιώνες. Η τεχνική της βαθιάς εισχώρησης απομακρύνει τη μυϊκή ένταση από το κεφάλι, τον αυχένα και τους ώμους. Το massage κεφαλής θεωρείται ότι βοηθάει στην ανάπτυξη των μαλλιών και διατηρεί τη γυαλάδα και τη λάμψη τους.

Vata - Lymphatic massage

65 min - 90€

Ο τύπος Vata διακρίνεται για το ξηρό δέρμα, το άγχος και είναι επιρρεπής στο κρύο. Οι άνθρωποι τύπου Vata χρειάζονται ζεστασιά, θρέψη, ενυδάτωση, άνεση και θεραπεία.

Pitta - Relaxing massage

65 min - 90€

Ο τύπος Pitta διακρίνεται για το ευαίσθητο δέρμα, τον εκνευρισμό και είναι επιρρεπής στη ζέστη. Το μυαλό και το σώμα είναι υπερβολικά δραστήρια, υπερκινητικά και χρειάζονται δροσιά και χαλάρωση. Αυτή η θεραπεία βοηθάει στην ανακούφιση του δέρματος και χαλαρώνει το μυαλό και το πνεύμα με τη χρήση αγιουρβεδικού ελαίου neelabringadhi για το κεφάλι και balaswagandhadhi thailam για το υπόλοιπο σώμα.

Kapha - Rejuvenator massage

65 min - 90€

Ο τύπος Kapha έχει συχνά θαμπό, πιθανώς λιπαρό δέρμα, τάση να παίρνει εύκολα βάρος και επηρεάζεται από το κρύο και την υγρασία. Οι άνθρωποι τύπου Kapha χρειάζονται καθαρισμό και τόνωση για τη βελτίωση της κυκλοφορίας του σώματος. Αυτή η θεραπεία χρησιμοποιεί αγιουρβεδικά βότανα αποτοξίνωσης, bhringamalakadhi thailam για το κεφάλι και kittamchukkadhi thailam για το υπόλοιπο σώμα.

Kativasti

40 min - 60€

«Kati» σημαίνει μέση. «Vasti» σημαίνει δοχείο. Το Kativasti είναι μια αποτελεσματική θεραπεία για την Katisula, όρος που χρησιμοποιείται για την οσφυαλγία, τη δυσκαμψία ή τον πόνο στο κάτω μέρος της πλάτης. Ζεστό έλαιο βοτάνων απλώνεται και στη συνέχεια διατηρείται στο κάτω μέρος της πλάτης, χάρη σε μια παραδοσιακή τεχνική που χρησιμοποιεί ζύμη από μαύρα φασόλια. Ακολουθεί massage στην πλάτη που ανακουφίζει από το συσσωρευμένο στρες και ενδυναμώνει τους μυς.

Sirodhara

65 min - 90€ / 90 min - 120€

“Sira” σημαίνει κεφάλι και “dhara” σημαίνει συνεχής ροή. Κατά τη διάρκεια αυτής της θεραπείας, φαρμακευτικό

έλαιο χύνεται με σταθερή ροή στο μέτωπο διεγείροντάς το, ενώ ταυτόχρονα εκτελείται απαλό massage στο μέτωπο. Ανανεώνει και αναζωογονεί σώμα και πνεύμα. Ανακουφίζει από προβλήματα που σχετίζονται με το στρες και την ένταση, επιβραδύνει τη διαδικασία γήρανσης, βελτιώνει τη μνήμη και έχει θεραπευτική δράση σε διάφορες νευρολογικές δυσλειτουργίες.

Απολέπιση

Scrub Ζάχαρης

25 min - 38€

Χρησιμοποιώντας ως βασικά συστατικά υπέροχο καλαματιανό ελαιόλαδο μαζί με ακατέργαστη ζάχαρη, αυτό το Scrub σώματος είναι ιδανικό για την απολέπιση και ενυδάτωση του δέρματος ενώ παράλληλα προσφέρει λάμψη και ευεξία.

Instantly Detoxifying Scrub (Ila 100% organic)

25 min - 45€

Αυτό το scrub σώματος στοχεύει στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας, του στρες και της εξάντλησης. Βασισμένο στην ιδιότητα της αποκατάστασης των ιόντων που προσφέρει το αλάτι Ιμαλαΐων, διεγείρει την κυκλοφορία και απομακρύνει τις τοξίνες χαρίζοντας ευεξία σε μυαλό, σώμα και πνεύμα.

Instantly Blissful Scrub (Ila 100% organic)

25 min - 50€

Χρησιμοποιώντας τις θεραπευτικές ιδιότητες του αλατιού Ιμαλαΐων, αυτό το scrub σώματος επικεντρώνεται στην αποσυμφόρηση και χαλάρωση του νευρικού συστήματος, προσφέροντας παράλληλα λάμψη στο δέρμα και ένα αίσθημα ευεξίας στο σώμα.

Μάσκες

Asian Spa Seaweed Wrap

25 min - 40€

Τα μέταλλα που βρίσκονται στα φύκια είναι τα βασικά συστατικά αυτής της περιποίησης. Εισχωρούν στο δέρμα ώστε να βοηθήσουν την διάσπαση του λιπώδους οστού και την εξασφάλιση ενός καλά τονισμένου και υγιούς σώματος. Εξαιρετική επιλογή για την μείωση της κυτταρίτιδας καθώς και για την βελτίωση της ελαστικότητας του δέρματος μετά την εγκυμοσύνη ή μετά από απώλεια βάρους.

Aloe Vera Cooling Wrap

25 min - 45€

Η ιδανική θεραπεία για ηλιοκαμένη επιδερμίδα! Ο δροσιστικός συνδυασμός από aloe vera gel και γιαούρτι θα βοηθήσει στην ενυδάτωση του δέρματος, που εκτέθηκε παραπάνω στον ήλιο.

Χέρια και Πόδια

Γρήγορο Μανικιούρ - Λιμάρισμα και βάψιμο
10€

Μανικιούρ
15€

Ημιμόνιμο Μανικιούρ
30€

Αφαίρεση ημιμόνιμων/τεχνητών νυχιών
8€ - 14€

Γρήγορο Πεντικιούρ - Λιμάρισμα και βάψιμο
13€

Πεντικιούρ
25€

Ημιμόνιμο Πεντικιούρ
35€

Αποτρίχωση

Η αποτρίχωση τελειώνει με την επάλειψη ενός απαλού ενυδατικού βάλσαμου, που καταπραΰνει και αφήνει το δέρμα μεταξένιο, λείο και απαλό.

Μισό πόδι
20€

Μισό χέρι
15€

Γραμμή μπικίνι
20€

Άνω χείλος
10€

Φρύδια σχήμα/αποτρίχωση
10€

Ολόκληρο πόδι
30€

Ολόκληρο χέρι
20€

Brazilian
30€

Πηγούνι
10€

Μασχάλη
15€

Για άντρες

Πλάτη
30€

Στήθος και κοιλιά
30€

ilā 100% Οργανικές Θεραπείες

ila Kundalini Back Treatment

50 min - 95€ / 80 min - 120€ (περιλαμβάνει massage προσώπου με έλαιο τριαντάφυλλου)

Ιδανική για συναισθηματικά κουρασμένες ψυχές, αυτή η θεραπεία έχει μια απίστευτα αναζωογονητική επίδραση στο συμπαθητικό και παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα. Νιώστε την ένταση να απομακρύνεται, με την χρήση της αρχαίας θεραπείας marma, την μάλαξη με τη χρήση ζεστών πουγκιών με βότανα σε όλο το πίσω μέρος του σώματος, υπό τους ήχους θεραπευτικής μουσικής που εξισορροπεί τα chakra σας. Απελευθερώστε τη συσσωρευμένη ενέργεια από τη βάση της σπονδυλικής σας στήλης, και νιώστε την αρνητική ενέργεια να απομακρύνεται, επαναφέροντας το σώμα σας σε μια κατάσταση απόλυτης ισορροπίας.

ila Prana Vitality Massage

60 min - 110€

Ένα massage για όλο το σώμα που βοηθά στην αποβολή των τοξινών, την καταπολέμηση της εξάντλησης και την αποκατάσταση της σωματικής και πνευματικής δύναμης. Το αναζωογονητικό massage σε συνδυασμό με τη θεραπεία marma και τη χρήση ελαίων από μούρο juniper, γεράνιο, λεμονόχορτο και πατσουλί ενισχύουν την ενέργεια και τονώνουν το μυαλό, το σώμα και το πνεύμα με ζωντάνια.

Ku Nye Treatment

90 min - 130€

Αυτή η Θιβετιανή θεραπεία σώματος εξισορροπεί τα πέντε στοιχεία, και επαναφέρει μια αρμονική ροή ενέργειας και ζωντάνιας. Ένα μείγμα πέντε αιθέριων ελαίων συνδυάζεται ιδανικά, με στόχο την απόλυτη αρμονία των πέντε αισθητήριων οργάνων. Εξειδικευμένες Θιβετιανές τεχνικές μάλαξης και πιεσοθεραπείας βοηθούν στην απελευθέρωση σωματικής και πνευματικής έντασης. Ζεστοί κρύσταλλοι και πουγκιά επαναφέρουν την αρμονία στο σώμα σας.



**Asian Spa & Ayurvedic Retreat
στη Κέρκυρα**

Διεύθυνση: Γουβιά (δίπλα από το ξενοδοχείο Louis Corcyra)
49100 Κέρκυρα, Ελλάδα

Τηλ.: (+30) 26610 90255, **e-mail:** corfu@asianspa.gr

www.asianspa.gr