

REJUVENATION

BY LIFE.SPA

—BOOK YOUR APPOINTMENT—
PLEASE DIAL 7006

MESSAGE

RELAX MASSAGE

duration 50' / € 65

Το κλασικό μυοχαλαρωτικό μασάζ που ανακουφίζει αποτελεσματικά από πόνους του μυοσκελετικού, καταπολεμά τη νευρική, την πνευματική κόπωση και την έλλειψη ενέργειας.

The all time classic muscles relaxing massage that effectively removes muscles pain, spiritual fatigue and lack of energy.

AROMATHERAPY DELIGHT

duration 50' / € 70

Το μασάζ αρωματοθεραπείας «λιώνει» την ένταση και το στρες, τρέφει σε βάθος το δέρμα και εξισορροπεί το νευρικό σύστημα, εναρμονίζοντας τα αρνητικά συναισθήματα. Επιλέξτε ανάμεσα στα αιθέρια έλαια λεβάντας, ylang ylang και εσπεριδοειδών και απολαύστε τις ευεργετικές δυνάμεις της φύσης σε ένα μασάζ.

An aroma therapeutic massage that removes all tension and stress, feeds the skin and balances your nervous system. Choose among lavender, ylang ylang or citrus and indulge in nature's wonder through the massage.

LIFE.SPA ROYAL MASSAGE

duration 50' / € 85

Μοναδικό μίγμα διαφορετικών τεχνικών μασάζ. Η απόλυτη εμπειρία ενός βαθιά χαλαρωτικού συνδυασμού αρωματοθεραπείας, αιγιορβεδικού μασάζ κεφαλής και αυχένα, ρεφλεξολογίας και shiatsu.

A unique blend of various massage techniques. Enjoy the ultimate experience of a soothing mix of aromatherapy, ayurvedic, neck and head massage, reflexology and shiatsu.

HEAD & SHOULDERS MASSAGE

duration 30' / € 30

Μασάζ σε κεφάλι, αυχένα, πρόσωπο και ώμους, εστιάζει στα σημεία όπου συσσωρεύεται η ένταση και το άγχος. Συνδυάζει ήπιες μαλάξεις και πιέσεις που απαλύνουν τον πονοκέφαλο και τις δυσκαμψίες του αυχένα, ενώ ταυτόχρονα «φωτίζουν» το πρόσωπο και «τρέφουν» το τριχωτό της κεφαλής.

A head, neck, face and shoulders massage that focuses on that particular parts that stress and tension appear more often. A combination of mild massage movements and strokes, that soothes headache and neck problem.

BACK NECK & SHOULDERS

duration 30' / € 40

Χαλαρωτικό μασάζ πλάτης, μέσης και αυχένα. Ανακουφίζει από πιασίματα, μυϊκούς πόνους και ένταση. Μια γρήγορη antistress θεραπεία.

A relaxing back, neck and waist massage that soothes muscles pain and tension. A quick and effective antistress treatment.

SPORTS MASSAGE

duration 50' / € 80

Βαθύ μασάζ που αυξάνει την ελαστικότητα και ευλυγισία του μυοσκελετικού, με συνδυασμό μαλάξεων πιέσεων και τεχνικών stretching. Ιδανικό για όσους αθλούνται.

A deep massage that increases the myosceletic flexibility with a combination of stretching techniques and deeper strokes.

AROMA HOT STONE THERAPY

duration 50' / € 85

Ζεστές πέτρες, τοποθετούνται σε σημεία κλειδιά και σε συνδυασμό με μασάζ από πολύτιμα θρεπτικά έλαια, διαπερνούν με τη θερμότητα τους σώμα και νου, χαρίζοντάς σας μια πλήρη αίσθηση γαλήνης και ανανέωσης. Ιδανική θεραπεία για πιασμένους μυς, ένα ιδιαίτερο συναίσθημα ξεκούρασης και αναζωογόνησης.

Hot stones are placed in your body's energy spots and combined with a nutritious oil massage gives you through the heat a unique feeling of renewal and peace of mind. Ideal for tensed muscles.

FOOT MASSAGE

duration 30' / € 30

Εξαιρετικά αποτελεσματική μορφή θεραπευτικού μασάζ των ποδιών. Οι ειδικές πιέσεις ρεφλεξολογίας στο πέλμα και τα δάκτυλα ωφελούν όλες τις βασικές λειτουργίες του οργανισμού, ξεκουράζουν και επιφέρουν ισορροπία σε σώμα και νου.

An extremely effective form of feet therapeutic massage. Special reflexology pressure on foot and toes that has an impressive positive effect in your body's functionality as well a mind and body balancing effect.

SPECIAL TREATMENTS

THERAPEUTIC MASSAGE

duration 40' / € 50

Εστιάζει σε συγκεκριμένη περιοχή που παρουσιάζει ενόχληση, κυρίως πλάτη, μέση, αυχένα. Απομακρύνει τους μυϊκούς σπασμούς, αποκαθιστά τη φυσιολογική κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης, ενώ αποτρέπει την πίεση και το πιάσιμο των νευρών, εξομαλύνει πόνους στην μέση και στον αυχένα καθώς και ανακουφίζει από πονοκεφάλους.

Strong relaxing massage whole body with a variety of massage techniques, pressure, stretch, vibration and shock. Recommended for those who do strenuous exercise. Increases blood and lymphatic circulation, flexibility and relieves muscle pains.

PREGNANT MASSAGE

duration 40' / € 55

Η πιο ευαίσθητη περίοδος μιας γυναίκας είναι αυτή της εγκυμοσύνης. Τότε χρειάζεται ιδιαίτερη φροντίδα! Στο μασάζ αυτό εφαρμόζονται απαλές κινήσεις και ειδικές τεχνικές, ώστε να χαλαρώσουν το μυϊκό σύστημα, να ανακουφίσουν τα πονεμένα σημεία και να δώσουν στο σώμα το αίσθημα της άνεσης και της ευεξίας! Προτείνεται από τον 4ο μήνα της κύησης και εφαρμόζεται έως τον 7ο μήνα.

The most sensitive period of a woman is pregnancy. All you need is special care! In that massage, with delicately and special techniques we are relaxing the muscles, relieve sore points and give to body a feeling of comfort and wellness! It recommended by the 4th -7th month of pregnancy.

JUNIOR MASSAGE

duration 20' / € 25

Ένα απαλό μασάζ σε όλο το κορμάκι του παιδιού σας, με φαρμακευτικά έλαια ειδικά για παιδιά. Θα τα ξεμουδιάζει, θα τονώσει τους μυς του και θα τα χαλαρώσει. Γιατί τα μωρά το απολαμβάνουν το μασάζ εξίσου το ίδιο με εμάς.

A relaxing massage all over your baby body with pharmaceuticals essential oils that are made especially for babies. It will help them to relax and boost their muscles. Babies enjoy massage as we do!

LIFE.SPA ETIQUETTE

ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ & ΡΑΝΤΕΒΟΥ

Προτείνουμε στους επισκέπτες του life.spa να προγραμματίζουν έγκαιρα το ραντεβού τους ώστε να εξασφαλίζουν τη μέρα και ώρα που επιθυμούν.

ΑΦΙΞΗ

Για τα ραντεβού σας παρακαλούμε να προσέρχεστε τουλάχιστον 15' νωρίτερα, ώστε να υπάρχει χρόνος να προετοιμαστείτε για τη θεραπεία σας. Ενδεχόμενη καθυστέρηση μπορεί να μειώσει το χρόνο της θεραπείας σας. Κατά την άφιξη σας στο life.spa θα σας ζητηθεί να απαντήσετε σε ένα ερωτηματολόγιο υγείας. Επίσης θα σας δοθεί ένα σετ από μπουρνούζι, πετσέτα και παντόφλες μίας χρήσης, καθώς και ντουλάπι για τα προσωπικά σας αντικείμενα. Παρακαλούμε να αφήνετε αντικείμενα αξίας στο safe box του δωματίου σας. Το life.spa και η διεύθυνση του Thalatta Seaside Hotel δε φέρουν ευθύνη για τυχόν απώλειά τους.

ΕΙΣΟΔΟΣ ΣΤΟ LIFE.SPA

Η επίσκεψη στο life.spa, καθώς και στο γυμναστήριο, επιτρέπεται σε άτομα άνω των 16 ετών.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ & ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ

Το κάπνισμα καθώς και η κατανάλωση αλκοόλ δεν επιτρέπεται στους χώρους του life.spa. Σας συμβουλεύουμε επίσης, να μην έχετε καταναλώσει αλκοόλ τουλάχιστον 2 ώρες πριν από την προγραμματισμένη θεραπεία σας.

ΑΚΥΡΩΣΕΙΣ

Κατανοούμε ότι το πρόγραμμά σας μπορεί να αλλάξει. Παρακαλείσθε να ενημερώσετε τη reception του life.spa τουλάχιστον 4 ώρες νωρίτερα ώστε να μπορέσουμε να εξυπηρετήσουμε κάποιον άλλον επισκέπτη. Ακύρωση των ραντεβού 4 ώρες πριν, δεν επιφέρει καμία χρέωση.

Ευχαριστούμε για την κατανόησή σας. Το προσωπικό του life.spa θα βρίσκεται κοντά σας για να σας βοηθήσει να επιλέξετε την κατάλληλη για εσάς θεραπεία.

RESERVATIONS & APPOINTMENTS

We kindly ask you to arrange your appointments as early as possible so as to secure preferable day and time.

ARRIVAL

Please arrive at the spa area at least 15' prior to your treatment so as to have enough time for you to be prepared and relaxed. A possible delay may lead to a shorter treatment period.

LIFE.SPA ENTRY

Entry at the spa and the gym is allowed only to individuals over 16 years of age.

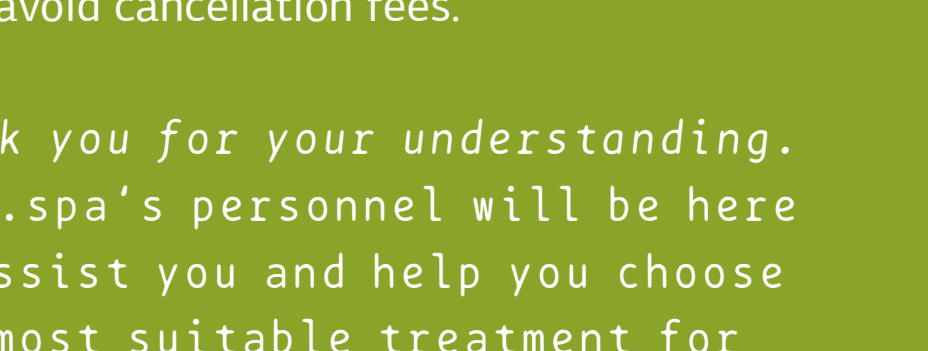
SMOKING & ALCOHOL

Smoking and alcohol consumption is prohibited in all life.spa areas. We advice you not to consume any alcohol at least 2 hours before your scheduled treatment.

CANCELLATION POLICY

We are fully aware that your program may change. Please inform the life.spa reception for any cancellations or amendments at least 4 hours prior to your scheduled treatment so as to avoid cancellation fees.

Thank you for your understanding. Life.spa's personnel will be here to assist you and help you choose the most suitable treatment for your needs.



SEASIDE HOTEL