

**Добро пожаловать в Cпа-центр отеля**

**Six Senses Spa**

Логотип Six Senses Spa – Пирамида - символизирует собой эксклюзивные Spa методики и принципы, на которых базируется один из лучших Спа центров Греции - Six Senses Spa. Здесь отражены пять основополагающих человеческих чувств, которые соединяясь, представляют собой особую философию Spa. В основании пирамиды заложены три главных чувства: зрение, слух и осязание. Второй уровень пирамиды символизируют более тонкие ощущения, такие как вкус и запах, и наконец вершина пирамиды - яркое ощущение блаженства, порожденное эстетическим удовлетворением всех пяти чувств. Достижение этого состояния и является основной задачей специалистов Six Senses Spa.

Дорогие гости,

Добро пожаловать в Six Senses Spa в отеле Porto Elounda Golf & Spa Resort.

Этот Спа центр, удостоенный множества наград, принадлежит всем трем отелям Elounda SA Hotels & Resorts и предлагает гостям панорамные виды на бескрайнее Эгейское море. Spa меню состоит из широкого списка процедур, c элементами восточных и западных традиций в сочетании с современными программами омоложения и оздоровления. Spa центр расположен на двух уровнях и включает 23 кабинета для процедур, аутентичный турецкий хамам, тепидариум, а также уникальные сюиты Thalassotherapy Suites, оборудованные всем необходимым для гармонизации энергии и улучшения настроения.

В распоряжении гостей салон по уходу за волосами, калдарий и эксклюзивный персональный Spring Suite.

Для более подробной информации, консультации и подбора индивидуальной программы, соответствующей Вашим желаниям и потребностям, просьба обращаться к нашим Spa консультантам.

***СПА МЕНЮ SIX SENSES SPA***

**MASSAGE THERAPIES - МАССАЖИ**

**Absolute Wellness with Crystals**

**1 час 15 минут - € 130**

Сбалансируйте Ваши чакры при помощи массажа всего тела с использованием кристаллов и драгоценных камней.

**Foot Acupressure**

**Акупрессура стоп**

**45 минут - € 75**

Каждая из ключевых точек на стопах ног связана с определенным органом тела. Надавливая на эти точки, так называемые нервные узлы, лимфатическая система и система кровообращения стимулируются для оздоровления тела и гармонизации внутренних ощущений.

**Indian Head Massage**

**Индийский массаж головы**

**45 минут - € 85**

Эта процедура совмещает в себе как мягкую, так и стимулирующую технику массажа верхней части спины, шеи и головы. Она улучшает циркуляцию крови и этим питает кожу головы, а также пробуждает глубокое чувство покоя.

**Lymphatic Drainage**

**Лимфодренаж**

**45 минут - € 85**

Детокс-процедура с использованием специальных приемов, направленных на стимулирование лимфатической системы, улучшение циркуляции крови и лимфы, а также активизацию иммунной системы. Эта процедура идеальна после перелета или во время проведения детокс-терапии.

**Sensory Spa Journey**

**Spa путешествие для чувствительной кожи**

**1 час 30 минут - € 220**

Уникальное сочетание массажа в четыре руки с очищающей процедурой для лица! Два персональных массажиста делают идеально синхронный массаж, чтобы вы расслабились, и чтобы все Ваши пять чувств максимально активизировались. Вы также пройдете очищающую процедуру омовения ног, процедуру улучшения и обновления кожи и нетрадиционный арома массаж в виде продолжительных несильных надавливаний. При этом Вам одновременно будут делать процедуру для лица, снимающий стресс массаж головы и маску для ног. Совершенно естественным образом Ваш разум обретет легкость, Вы сможете оторваться от мыслей и повседневных забот. Стрессовое состояние покинет Вас, и вместо него вы почувствуете необыкновенную легкость и гармонию внутри.

**Shiatsu Massage**

**Шиацу**

**1 час - € 120**

Традиционный японский точечный массаж всего тела, направленный на стимуляцию потоков энергии вдоль энергетических меридианов Вашего организма. Восстанавливает баланс в организме человека и приводит в действия скрытые резервы жизнедеятельности.

**Six Senses Signature Massage**

**Знаковая процедура массажа Six Senses**

**1 час - € 110**

**1 час 30 минут - € 130**

*- Detox / Детокс*

 *Укрепляющий и стимулирующий массаж с повышающими упругость кожи и тонизирующими маслами помогает уменьшить проявления целлюлита.*

*- Energizer / Тонизирующий*

 *Восстанавливающий массаж верхней части тела направленный на проработку и уменьшение напряжения в мышцах.*

*- Oriental / Восточный*

 *Комплексный массаж всего тела с элементами стречинга и акупрессуры*

*- Holistic / Расслабляющий*

 *От легкого к среднему давлению успокаивающий массаж с долгими, плавными движениями.*

**Ayurveda Aromatherapy Abhyang**

**Ароматерапия Аюрведы Abhyang**

**1 час 30 минут - € 150**

(Абхьянга) - массаж всего тела с головы до ног специальными аюрведическими маслами. Конкретная техника абхьянги подбирается индивидуально для каждого человека, в соответствии с его внутренней природой (конституцией доши) и настоящего состояния марм (энергетических, или пранических центров) на стопе с последующим выходом ко всему телу. Также во время процедуры проводится специальный лимфодренаж. Это идеальная процедура для всего тела, дающая полное равновесие тела, сознания и души.

**Ayurveda Aromatherapy Padabhyang**

**Ароматерапия Аюрведы Padabhyang**

**45 минут - € 90**

Избавьтесь от чувства беспокойства при помощи этой процедуры для ног и стоп. Процедура сочетает в себе энергетическую ванну для ног и скраб Padabhyang, который комбинируется с редкой техникой стимулирования энергетических точек на ступнях и ногах. Завершается процедура горячим компрессом для ног и нанесением толстого слоя крема.

**Ayurveda Aromatherapy Shirobhyang**

**Ароматерапия Аюрведы Shirobhyang**

**45 минут - €** **90**

Эта процедура для головы способствует достижению гармонии на физическом, ментальном, эмоциональном и духовном уровнях благодаря нанесению теплой индийской смеси, питающей волосы, а также специальной технике массажа головы. Эта процедура направлена на верхние чакры и способствует полному снятию напряжения с головы, шеи и плеч.

**Sports Massage**

**Спортивный массаж**

 **1 час - € 110**

 **1 час 30 минут - € 130**

Интенсивный массаж, направленный на снятие напряжения в мышцах, подкожных тканях и суставах.

**Thai Herbal Massage**

**Тайский травяной массаж**

**1 час 30 минут - € 150**

Это - оригинальная смесь тайского массажа, с применением мешочков с традиционными тайскими травами, такими как, например, плаи, куркума, камфора, лемонграсс и другими травами. В то время как акупрессура воздействует на энергетические меридианы, подогреваемый травяной компресс помогает улучишь поток энергии Ки, уменьшить воспаление кожи и стимулировать кровообращение.

**Thai Massage**

**Тайский массаж**

**1 час - € 110**

**1 час 30 минут - € 130**

Используя технику Тайского массажа, эта процедура фокусируется на надавливании определённых точек и лёгкой растяжке вдоль энергетических каналов Вашего тела. Во время этого массажа не раздеваются, также здесь не используются ароматические масла. Массаж ведёт к пробуждению энергетического потока тела.

**Tibetan Massage**

**Тибетский массаж**

**1 час 30 минут - € 145**

Обновите Ваши чувства и успокойте разум. Традиционный тибетский массаж представляет собой удивительное сочетание точечного воздействия на организм, вращательных движений и аккуратных пошлепываний, в итоге выливается в комплексный массаж всего тела.

**Tuina Massage**

**Туина массаж**

**1 час 30 минут - € 145**

Традиционный китайский массаж акупрессуры, который освобождает защитную энергию организма "ци" и стимулирует её циркуляцию по двум меридианам, восстанавливая равновесие "инь-ян".

**Facial Therapies - Процедуры для лица**

**APIVITA - Deep Face Detox**

**Глубокое очищение кожи лица с использованием косметической линии APIVITA**

**1 час - €110**

Результатом очищающей процедуры для лица с использованием глины является устранение загрязнений с поверхности кожи, а также отеков. Процедура завершается лимфатическим массажем лица и нанесением увлажняющей маски для улучшения циркуляции крови и большего увлажнения кожи. Процедура подходит для жирной кожи.

**APIVITA - Holistic Radiance**

**Здоровое сияние кожи с использованием косметической линии APIVITA**

 **1 час - € 110**

Восстанавливающая процедура для тусклой и усталой кожи с использованием техники акупрессуры, которая способствует укреплению и приданию коже тонуса, а специальная витаминная маска увлажняет и питает кожу лица. Процедура подходит для любого типа кожи.

**APIVITA - Queen Bee Face**

**1 час - € 110**

Восстанавливающая и укрепляющая кожу процедура с использованием полезных свойств пчелиного маточного молочка и меда. Массаж лица APIVITA стимулирует специфические энергетические точки, отвечающие за запуск процесса регенерации, в то время как составляющие ингредиенты глубоко питают и насыщают кожу жизненной энергией.

**APIVITA - Wine Elixir**

**Процедура APIVITA с использованием эликсира вина**

**1 час - € 110**

Омолаживающая процедура для лица, дающая мгновенный эффект упругости кожи и использующая мощное антиоксидантное действие красного вина. Для массажа кожи лица и шеи используется специальная техника, сочетающая акупрессуру с лимфодренажем для стимуляции регенерации кожи.

**Subtle Energies, Ayurveda Aromatherapy – Mukha Chikitsa**

**Ароматерапия Аюрведы - Mukha Chikitsa**

**1 час - € 110**

Уникальный ритуал для лица, сочетающий полное очищение и отшелушивание скрабом для лица с питающими маслами. Процедура завершается уникальным массажем для лица Mukha marma, стимулирующего энергетические центры, для полного восстановления физического, ментального и эмоционального равновесия.

**LOCALLY INSPIRED TREATMENTS – ПРОЦЕДУРЫ В ТРАДИЦИЯХ ГРЕЦИИ**

**Aegean Breeze with Salt and Olive Oil**

**Эгейский бриз с солью и оливковым маслом**

**1 час - € 100**

Очищающая и питательная процедура начинается с натурального скраба из критской морской соли и оливкового масла для удаления омертвевших клеток, делая кожу мягкой и обновленной. Завершается процедура массажем всего тела с использованием смеси оливкового масла и эфирных масел, подобранных в соответствии с индивидуальными потребностями.

**Sunburn Soother with Aloe Vera**

**Успокаивающая кожу процедура после солнечных ожогов, на основе алоэ вера**

**30 минут - € 55**

Для оптимального восстановления после загара идеально подойдет алоэ вера и цветочная эссенция. Охлаждающий восстанавливающий компресс с добавлением эфирных масел лаванды и ромашки применяется для смягчения и устранения дискомфорта, в то время как массаж головы и ног мгновенно расслабляет все тело. Процедура завершается наложением охлаждающей гелеобразной маски из свежего алоэ вера.

**Sweet Honey and Yoghurt**

**Процедура с медом и йогуртом**

**1 час - € 100**

Интенсивно увлажняющая и питательная процедура с использованием косметических средств APIVITA на основе греческого мёда и йогурта. Процедура начинается с восстанавливающего скраба для тела, способствующего удалению омертвевших клеток и активирующего омолаживающие процессы. В завершение на тело наносится маска, богатая витаминами. После этой процедуры кожа становится более здоровой и эластичной.

**Traditional Hammam**

**Традиционный хамам**

**1 час - € 120**

Очищающая и освежающая процедура, включающая воздействие теплого травяного пара, очищение кожи оливковым мылом и пилинг с помощью специальной жесткой мочалки. Процедура завершается массажем с мыльной пеной.

*В процедуру включено: Освежающее очищение тела, мытье головы и волос, оливковое мыло, хаммам, скраб и специальная мочалка для пилинга «Кесе», пенящееся мыло.*

**SCRUBS & WRAPS - СКРАБЫ И ОБЕРТЫВАНИЯ**

**APIVITA - Algotherapy with Seaweed and Beater Orange**

**Альготерапия с морскими водорослями и апельсином на основе косметических средств APIVITA**

**1 час 30 минут - € 145**

Интенсивная моделирующая и восстанавливающая процедура, идеальна после диеты или беременности. Совмещает пилинг тела и маску из морских водорослей, богатую питательными маслами, для восстановления упругости кожи.

**APIVITA - Body detox**

**Детокс-программа APIVITA для тела**

**1 час - € 110**

Глубоко очищающая лифтинг-программа, включающая пилинг с использованием оливковых косточек и горячую маску из глины, а также массаж всего тела. Процедура рекомендована во время программ по снижению веса или детокс-программ.

**APIVITA - Lipolysis with Red and Black Pepper**

**Липолиз с красным и черным перцем на основе косметических средств APIVITA**

**1 час 30 минут - € 145**

Антицеллюлитная процедура, стимулирующая лимфатическую систему, выводит токсины и излишки жидкости из организма, используя медицинские свойства красного и черного перца. Процедура включает нанесение маски из морских водорослей и укрепляющий массаж. Для достижения наилучших результатов рекомендован курс из 3-6 процедур.

**WELLNESS THERAPIES - WELLNESS ПРОЦЕДУРЫ**

**Homeopathy**

**Гомеопатия**

**1 час - € 100**

Система медицины, использующая вещества высокой концентрации для запуска процесса естественного оздоровления организма. Наиболее подходящее лекарство подбирается в соответствие с индивидуальными потребностями и в зависимости от симптомов.

**Mindfulness Meditation with Herbal Inhalation**

**Полное погружение в медитацию с травяной ингаляцией**

**30 минут - € 45**

Снимает стресс, стимулирует иммунную систему и улучшает общее состояние ума, благодаря полному расслаблению в комбинации с дыхательными техниками и практикой сохранения сознания в настоящем.

**Shirodara**

**Широдара**

**45 минут - € 150**

Широдара - процедура, во время которой на лоб в область третьего глаза выливается струя теплого масла. Различные масла используются для разных типов широдары, воздействуя на нервную систему, на гармонизацию физического, ментального, эмоционального и духовного состояния.

**Visualization**

**Визуализация**

**30 минут - € 45**

Снимающая напряжение практика для души и тела, в течение которой с помощью мысленных образов аккумулируется энергия и направляется на релаксацию и оздоровление.

**ENERGY TREATMENTS – Энергетические процедуры**

**Acupuncture**

**Акупунктура**

**1 час - € 100**

Древний китайский метод стимулирования отдельных точек на теле с использованием тонких игл для корректировки дисбаланса в потоке энергии Ки по каналам, которые называются меридианами. Идеальный метод для лечения различного рода недомоганий и отличная профилактика стрессов.

**Reiki**

**Рейки**

**1 час - € 60**

Старинный метод естественного исцеления был разработан в Японии. Обеспечивает хорошее самочувствие на физическом, эмоциональном, ментальном и духовном уровнях, избавляет от напряжения и энергетических застоев.

**RITUALS /РИТУАЛЫ**

**APIVITA Baths**

**Ванны APIVITA**

**15 минут - € 35**

Восстанавливающая и расслабляющая ванна, сочетающая живительную энергию ароматерапии, масел и морской соли. Идеальная процедура для снятия стресса и мышечного напряжения.

**Energy Bath/Заряд энергии**

**Jet-Leg Bath/Восстановление после перелета**

**Relax Bath/Расслабляющая ванна**

**Cleopatra Bath**

**Ванна Клеопатры**

**30 минут - € 55**

Этот известный со времен Клеопатры ритуал принятия ванны с молоком, ароматерапевтическими маслами и солями, глубоко питает и восстанавливает кожу.

**Sense of Beauty**

**Ощущение красоты**

**3 часа 45 минут - € 260**

Это уникальное путешествие в мир красоты включает процедуру по уходу за лицом, маникюр, педикюр и процедуру по уходу за волосами.

**Sense of Greece**

**Ощущение Греции**

**3часа 30 минут - € 230**

Эта увлажняющая и питающая кожу Спа процедура проводится с использованием масел местного производства и растительных экстрактов для достижения полной релаксации. Процедура включает нежный пилинг тела скрабом из оливковых косточек, после чего следует обертывание теплыми морскими водорослями для снятия мышечной усталости. Процедура завершается силовым массажем "Зевс", средиземноморской антиоксидантной процедурой для лица и ванной с морской солью.

**Sense of Love**

**Чувство любви (для двоих)**

 **5 часов - € 695**

Расслабляющая и пробуждающая чувства восстанавливающая процедуры для двоих, включающая расслабляющий массаж, процедуру по уходу за лицом, обертывание Six Senses и легкий обед с шампанским. Процедура проводится в Private Spring Suite, где можно насладиться ванной с гидротерапией, талассотерапевтическим бассейном, сауной, парной и джакуззи.

**Sense of Luxury**

**Чувство роскоши**

**3 часа 30 минут - € 255**

Подтягивающая и восстанавливающая процедура, сочетающая целительную силу хаммама и стимулирующего массажа головы, тела и стоп. В завершении проводится процедура по уходу за стопами, а также педикюр.

**«Ароматерапия Аюрведы**»

 **4 часа - € 350**

Эта процедура обеспечивает достижение гармонии всех чувств, благодаря исцеляющим свойствам Аюрведы и ароматерапевтических масел. Процедура включает: Mukka Chikitsa, Padabhyang, Shirobhyang и Abhyang.

**Thalasso Pool Circuit**

**Талассотерапевтический бассейн**

**2 часа- € 30**

Насладитесь неповторимыми преимуществами гидромассажа в нашем талассотерапевтическом бассейне. Настоятельно рекомендуем совместить данную процедуру с посещением термального сьюта.

**Beauty – процедуры по уходу за руками и ногами**

**Manicure / Маникюр**

**1 час - € 80**

**Pedicure**

**Педикюр**

**1 час - € 90**

**Nail Polish Application**

**Покрытие ногтей лаком**

**30 минут - € 40**

**Wellness Activities/ Wellness-тренировки**

**1 час - € 60**

**Cardio Training/Кардио тренировки:**

Indoor or outdoor mini boot camp

**Functional Training/Функциональные тренировки:**

TRX

Balance Board

Balance balls

**Mind & Body Trainings/Тренировки Mind & Body:**

Pilates/Пилатес

Stretching/Растяжка

Water Exercises/Упражнения в воде

Yoga/Йога

**Дополнительная информация для Вашего удобства**

**Бронирование услуг в Spa**

Мы рады ответить на все дополнительные вопросы по Spa процедурам, занятиям и бронированию услуг в Spa по телефону 6100, также связаться с нами можно путем нажатия на кнопку “spa” на Вашем телефоне. Мы настоятельно рекомендуем бронировать заранее все процедуры и занятия в Spa.

**Thalassotherapy Thermal Suite**

Мы рады предложить Вам использование Thalassotherapy Thermal Suite бесплатно в дополнение к любой Спа процедуре. Пользование Thalassotherapy Thermal Suite без процедур возможно за дополнительную плату.

**Подготовка к процедурам**

Мы настоятельно рекомендуем оставлять все ценные вещи в Вашем сейфе в номере перед поcещением Спа-центра. Администрация Spa-центра не несет ответственности за вещи, оставленные в Спа. Мужчин просим побриться перед любой процедурой для лица для получения более эффективного результата.

**Посещение Spa-центра**

Просьба приходить в Спа центр за 30 минут до начала процедуры для того чтобы иметь возможность заполнить анкету, где указываются возможные противопоказания.. Более того, у Вас есть возможность настроиться на процедуру и расслабиться в спокойной обстановке нашего Spa-центра.

**Консультация**

Мы приглашаем Вас на индивидуальную Spa-консультацию для подбора Spa-программы в соответствии с Вашими потребностями и пожеланиями.

Ваша индивидуальная программа будет специально подобрана для Вас, со всеми необходимыми Вам процедурами, методами и использованием косметической продукции. В качестве альтернативы, Вам также будет предложен полный список уже существующих Spa-программ Six Senses Spa.

**Процедуры у Вас в номере**

Вы также можете заказать проведение Spa-процедуры у себя в номере. Желательно бронировать процедуры за 6 часов до назначенного времени. Дополнительно взимается 50% от стоимости процедуры за проведение процедуры в номере.

Вы можете забронировать следующие процедуры себе в номер: Расслабляющую, Тонизирующую, Восточный массаж, Акупрессуру стоп, Терапевтические свечи для ушей, Уход за стопами и Персональные тренировки.

**После процедуры**

Мы настоятельно рекомендуем не принимать солнечные ванны в течение 6 часов после процедур ароматерапии или депиляции воском.

**Аннуляции**

При отмене процедур менее чем за 12 часов и Спа пакетов менее чем за 24 часа до назначенного времени отель оставляет за собой право удерживать 50% от стоимости процедуры или пакета. В случае Вашего отсутствия в назначенное время на процедуру, ее полная стоимость будет списана на Ваш счет.

**Дети**

Просим гостей отеля отнестись с пониманием к тому, что на территорию Spa-центра не желательно приводить детей в возрасте до 11 лет. Дети в возрасте от 12 до 17 лет могут находиться в Spa-центре под присмотром родителей.

**Оплата**

Сумма за все процедуры будет записана на Ваш счет, который необходимо оплатить при выезде из отеля. Это имеет отношение к гостям трех отелей: Porto Elounda GOLF & SPA RESORT, Elounda Peninsula ALL SUITE HOTEL и Elounda Mare. Отель принимает оплату, как наличными, так и по кредитной карте.

**Ваше пребывание в отеле**

После процедуры Вы можете насладиться чудесным выбором различных свежевыжатых соков, которые мы приготовим специально для Вас. В целях соблюдения правил хорошего тона по отношению к другим гостям просим воздержаться от курения и отключить мобильные телефоны на территории Spa-центра. Строго запрещено использование фото и видео аппаратуры на территории Spa-центра.

Территория Spa это место, где спокойствие и гармония сливаются воедино, просьба не разговаривать на повышенных тонах и беспокоить посетителей и гостей отеля.

**Тренажерный зал**

Тренажерный зал открыт ежедневно с 09:00 до 21:00. Для Вашего удобства и безопасности мы рекомендуем надевать удобную обувь во время занятий на тренажерах. В целях безопасности мы допускаем детей до 18 лет на тренажеры только в сопровождении и под присмотром родителей.

**Консультации с врачом**

Консультация с врачом возможна по запросу за дополнительную плату.