REJUVENATION

BY LIFE.SPA

MASSAGE

RELAX MASSAGE

duration 50'/ € 65

Το κλασσικό μυοχαλαρωτικό μασάζ που ανακουφίζει αποτελεσματικά από πόνους του μυοσκελετικου, καταπολεμά τη νευρικότητα, 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 αρωματοθεραπειας «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 απολαυστε 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 60'/ € 85

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

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

HEAD 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 60'/ € 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.

WARM CANDLE MASSAGE

duration 30'/ € 50

duration 60'/ € 95

Απολέπιση σώματος και βαθιά χαλαρωτικό μασάζ με πολύτιμα αρωματικά κεριά white musk, ylang ylang ή green tea, που δίνουν ενέργεια, χαλαρώνουν και εξισορροπούν την διάθεση. Ζεστό και πλούσιο μασάζ, που απομακρύνει κάθε είδους ένταση.

Peeling and deep soothing massage with aromatic white musk, ylang ylang or green tea candles, that gives you energy relax and balance your mood. A rich and warm massage that removes tension.

AROMA HOT STONE THERAPY

duration 60'/ € 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.

THAI OIL MASSAGE

duration 60'/ € 95

Προσφέρει ευλυγισία και συμβάλλει στην καλύτερη στάση του σώματος, ενώ αποτελεί πηγή εξαιρετικής σωματικής και πνευματικής χαλάρωσης, δουλεύοντας με ζεστο λαδι με ποικιλία αιθεριων ελαιων στα σημαντικότερα ενεργειακά σημεία του σώματος σας.

It offers flexibility and contributes to better posture , while a source of great physical and mental relaxation,working with hot oil with a variety of essential oils on the most important energy points of your body.

FOOT MASSAGE

duration 30'/ € 30

Εξαιρετικά αποτελεσματική μορφή θεραπευτικού μασάζ των πο-διών. Οι ειδικές πιέσεις ρεφλεξολογίας στο πέλμα και τα δάχτυλα ωφελούν όλες τις βασικές λειτουργιές 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.

BODY & SOUL ELIXIR

SYRAH GRAPE THERAPY

duration 40'/ € 45

Θεραπεία ενυδάτωσης και σύσφιξης με απολέπιση από κουκούτσια κόκκινων σταφυλιών, τζέλ από πράσινο τσάι και πλούσιο body lotion. Ο πιο φυσικός τρόπος περιποίησης του σώματος. Βοηθά στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας και δίνει απαλότητα και λάμψη.

Pure and natural products with grapes, green tea and wine extracts that gives glow, detoxifies your skin and reduce cellulite, with the application of scrubs, toning gel and body lotion.

ARCTIQUE RITUAL

duration 70'/ € 90

Ο απόλυτος συνδιασμός κινήσεων σουηδικού και εν τω βάθη μασάζ με εναλλασσόμενη θερμοκρασία από ζεστό σε κρύο με τις εξειδικευμένες κρυστάλλινες μπάλες. Μοναδική εμπειρία αναζωογόνησης και χαλάρωσης των μυων. Χάρη στις νότες λουλουδιών από γιασεμί, μανόλια και άνθη πορτοκαλιού δημιουργεί την απολυτή ατμοσφαιρική εξισορρόπηση του πνεύματος.

Περιλαμβανει απολέπιση.

The ultimate combination of swedish movements and enriched hot and cold massage with the special crystal balls. Unique experience of rejuvenation and relaxation of the muscles. Thanks to the noose flowers of jasmine, manila and floral flowers creates the absolute atmospheric balancing of the spirit.

It includes exfoliation.

POLYNESIA RITUAL

duration 70'/ € 90

Οι ρυθμικές, ρευστές κινήσεις του Lomi-Lomi μασάζ, το sea salt scrub από βανίλια και φλούδα καρύδας και η λευκή άμμος από τα νησιά Bora-Bora κλεισμένα σ'ένα πουγκί, μας ταξιδεύουν στη μακρινή Πολυνησία δημιουργώντας μια εμπειρία ανεκτίμητη.

The harmonious movements of Lomi-Lomi massage, sea salt scrub from vanilla and coconut and the white sand from Bora Bora islands all in warm pouches takes us from the Aegean sea to Polynesia.

HIGH PRECISION SHAPING

duration 50'/ € 75

Μια ολοκληρωμένη θεραπεία αδυνατίσματος που αντιμετωπίζει οριστικά την κυτταρίτιδα, τη χαλάρωση και το παραπανίσιο βάρος. Ο συνδυασμός της oxy-active και sculpt active technology ενισχύει την οξυγόνωση των κυττάρων και εμποδίζει τη διόγκωση των λιποκυττάρων. Αναδιαμορφώνει και σμιλεύει το περίγραμμα του σώματος. Αποτελείται από υψηλής ακρίβειας μασάζ για εντυπωσιακά αποτελέσματα.

A comprehensive slimming treatment that permanently treats cellulite and excess weight. The combination of oxy-active and sculpt active technology enhances oxygenation of cells and prevents swelling of adipocytes. Remodels and sculpts the body contour. High-precision massage tecniques for impressive results.

COLD CREAM MARINE

duration 50'/ € 70

Η θρεπτική και αναζωογονητική θεραπεία για ξηρά και πολύ ξηρά δέρματα , μας μεταφέρει στη καρδιά του Cold Cream Marine κόσμου. Χάρη στο Deeply Nourishing Cream-Balm Wrap και στη θεραπεία αυτή , το δέρμα έχει έντονη θρέψη και κοσμείται από άπειρη απαλότητα και βελούδινη υφή.

This nourishing and replenishing treatment dedicated to the dry and very dry skin, transports you to the heart of the Cold Cream Marine universe. Thanks to its Deeply Nourishing Cream-Balm Wrap & Treatment, the skin is nourished and adorned with an infinite softness and a velvety touch.

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 νεύρων, 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 πονεμέ-να σημεία και να δώσουν στο σώμα το αίσθημα της άνεσης και της ευεξίας! Προτείνεται από τον 4ο μήνα της κύησης και εφαρμοζεται εως τον 7ο μηνα.

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 μυες 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!

FACIAL TREATMENTS

EXPRESS FACIAL BEAUTY

duration 30'/ € 45

Περιποίηση ενυδάτωσης και λάμψης, για φωτεινή και ανανεωμένη επιδερμίδα. Συνδυάστε την ιδανικά με ένα μασάζ ή body treatment για μια πιο ολοκληρωμένη εμπειρία Spa.

A hydratation treatment for a bright and renewed skin. Ideally combined with a massage or body treatment for a full spa experience.

HEART OF THE OCEAN

duration 60'/ € 75

Ιδανική φροντίδα ομορφιάς, εμπλουτισμένη με θαλάσσια ενεργά συστατικά & εκχυλίσματα, ιχνοστοιχεία και πρωτεΐνες που καθυστερούν τον χρόνο γήρανσης των κυττάρων. Τρέφει σε βάθος, αποκαθιστά την υγρασία του δέρματος και φωτίζει το πρόσωπο με ζωτική ενέργεια και ελαστικότητα. Για κάθε τύπο δέρματος.

Using rich soothing creams that deeply nourishes the skin, this facial beautifies the face and makes the complexion radiant. The ideal natural way to take care of your skin, inspired from the deep ocean and mother nature.

COLLAGEN VELVET FACE

duration 60'/ € 80

Θεραπεία βαθιάς ενυδάτωσης και ανάπλασης με πολύτιμο θαλάσσιο κολλαγόνο, πηγή ομορφιάς & κυτταρικής ανανέωσης. Το δέρμα αποκτά βελούδινη υφή και υγεία.

A deep hydratation and restoration treatment with sea collagen, source of beauty and cellular rejuvenation. Skin becomes healthier and smooth like velvet.

SILICIUM ANTIAGING & LIFTING

duration 70'/ € 90

Πρωτοποριακή, εντατική θεραπεία με στόχο την άμεση σύσφιξη της επιδερμίδας και την επιβράδυνση της πρόωρης γήρανσης. Επανορθώνει ορατά τα σημάδια του χρόνου, λειαίνει, «γεμίζει» τις γραμμές έκφρασης και διορθώνει σημαντικά και άμεσα το περίγραμμα του προσώπου. Ένα ελιξίριο νεότητας και φροντίδας, βασισμένο στην σοφία της φύσης και την επιστημονική έρευνα.

An innovative, intensive treatment aiming at the immediate tightening of the skin and the slowing of premature aging. Corrects visible signs of aging, smoothes, "fills" expression lines and immediately, and substantially corrects facial contour. An elixir of youth and care, based on the wisdom of nature and scientific research.

REVITALIZING EYE TREATMENT

duration 30'/ € 50

Ενισχυμένη θεραπεία ματιών που καταπολεμά την ξηρότητα και τις γραμμές έκφρασης, μειώνει τα οιδήματα και τους μαύρους κύκλους, ενώ παράλληλα δίνει ελαστικότητα, βοηθά στην ανόρθωση και σύσφιξη των βλεφάρων.

An enhanced eye treatment that combats dryness and expression lines and reduces puffiness and dark circles while giving elasticity, helping to lift and tighten the eyelids.

-20%

TAILORMADE
SPA.PACKAGES

- FOR TREATMENTS OVER 50 MINUTES -

Δημιουργήστε το δικό σας
πακέτο επιλέγοντας 3 θεραπείες
και άνω από το μενού θεραπειών μας
και επωφεληθείτε έκπτωση 20%!

Create your spa.package
by choosing 3 or more treatments
from our spa menu and embrace
yourself with a 20% discount!

-BOOK YOUR APPOINTMENT-
PLEASE DIAL 7006

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.

Thalatta
SEASIDE HOTEL