



POSEIDON OF PAROS

R E S O R T & S P A

SPORTS MASSAGE // 25 min – 55 min

[Προαγωνιστικό Sports Massage]

// 25 min

Σχεδιασμένο για ανθρώπους με αθλητική δραστηριότητα και απαιτήσεις για αυξημένες επιδόσεις. Δουλεύει με διατάσεις και μαλάξεις στις μυϊκές ομάδες που θα εργαστούν και επιτυγχάνει την ευθυγσία του σώματός σας και την ικανότητά του για δράση. Προτείνεται ιδανικά για πριν την αθλητική δραστηριότητα.

[Pre-sports Massage]

// 25 min

Designed for those who are sports active and pursue high performance. The session involves stretching and massaging the muscles that will be overused, thus achieving flexibility and its ability to action. It is suggested before any sports activity.

[Μεταγωνιστικό Sports Massage]

// 25 min – 55 min

Είναι η συνδυαστική φροντίδα μαζί με την αθλητική σας δραστηριότητα που σκοπό έχει να σας χαλαρώσει και να αποφορτίσει τους μύες από τις απαιτήσεις της άθλησης, χρησιμοποιώντας τεχνικές διατάσεων και εν τω βάθει μασάζ για την επαναφορά του σώματος στη φυσιολογική του κατάσταση.

[After-sports massage]

// 25 min – 55 min

After your sports activity, this session aims to relax and relieve your muscles from the exercise tension by means of stretching and deep tissue massage techniques for the recovery of the body to its original state.

[Προληπτικό Sports Massage]

// 25 min – 55 min

Τεχνική μασάζ που συστήνεται για όλους τους ανθρώπους με ανάγκη για πρόληψη από μυϊκούς πόνους. Δουλεύει εντοπισμένα με αργές βαθιές μαλάξεις καθώς και αθλητικές διατάσεις σε όλο το σώμα συμμετρικά, φέρνοντας σε μεγαλύτερα όρια – δίνοντας νέες δυνατότητες λειτουργικότητας και – αυξάνοντας την ποιότητα της ζωής.

[Preventive sports massage]

// 25 min – 55 min

Technique recommended to everyone in need of prevention of muscle pain. Focusing on the whole body symmetrically by means of slow deep kneading, this type of sports massage allows expansion of the functional limits of the body, improving life quality.

RELEASE AND RELAX MOTION // 60 min

Πρόκειται για την ιδανική τεχνική μασάζ που φέρνει την απόλυτη Απελευθέρωση – Χαλάρωση & Κίνηση! Αυτό επιτυγχάνεται με 28 χαλαρωτικούς και θεραπευτικούς χειρισμούς μέσα σε συνεδρία 60min, από τα δάχτυλα των ποδιών μέχρι και τον αυχένα, συνθέτοντας έναν αρμονικό συνδυασμό μάλαξης με κίνηση. Δεν είναι τυχαίο ότι θεωρείται η “yoga” του μασάζ – ιδανική για ανθρώπους με απαιτήσεις για ευλυγισία!

This is the ideal massage session for ultimate relief - relaxation and motion. Within 60min a total of 28 relaxing and therapeutic movements from toe to neck comprise a harmonic combination of kneading and motion. It is not by coincidence thought as the “yoga” of massage - ideal for people seeking body flexibility!

SWEDISH MASSAGE // 55 min

Αφεθείτε στα χέρια της πιο ιδανικής χαλαρωτικής μάλαξης που συνδυάζει ήπιους χειρισμούς, προσφέροντας στο σώμα σας ηρεμία, ξεκούραση και ανανέωση της ενέργειας σας άμεσα και αποτελεσματικά. Είναι ένα ιδανικό ταξίδι μάλαξης σε όλο το σώμα και το κεφάλι που θα σας δώσει μια εμπειρία ανεπανάληπτη!

Indulge yourselves to the most ideal relaxing kneading which combines the most subtle movements offering tranquility and immediate and effective rejuvenation to your body. This is an ideal massage trip to your whole head and body creating a unique experience to start your holidays with!

VALMONT FACIALS

[Immediate Beauty Flash- Energy facial]

// 30 min

Περιποίηση προσώπου express η οποία σε ελάχιστο χρόνο αποκαλύπτει όλα τα καλή της μάρκας Valmont, ειδική στη κυτταρική ανάπλαση, ανανεώνει και δροσίζει το πρόσωπο χάρη στη μάσκα αντί-στρες Renewing Pack.

Express facial that reveals in a very short amount of time all the benefits of the Valmont range, expert in Cellular Rejuvenation; it renews and refreshes the face thanks to the anti-stress mask Renewing Pack.

[Purity of the Alps by Valmont]

// 55 min | 75 min (with black heads extraction)

Η περιποίηση αυτή βασίζεται στον βαθύ καθαρισμό του δέρματος με τις εξαιρετικά αγνές και δροσερές φόρμουλες των καθαυντικών Valmont που περιέχουν Νερό των Παγετώνων των Άλπεων. Ενυδατώνει και καταπραΰνει το δέρμα χάρη στην εφαρμογή της κατάλληλης μάσκας ανάλογα με τον τύπο του δέρματος, μετά την εξαγωγή σμήγματος.

This facial is focused on deep skin cleansing with the ultimate freshness and purity of formulas incorporating Glacial Spring Water from Switzerland. It hydrates and soothes the skin thanks to the application of the mask that best suits you after black heads extraction.

MOST ADVANCED ANTI-AGE & REPAIR FACIALS

[Vitality of the Glaciers (Collagen Mask treatment)]

// 90 min

Βιολογικό lifting και θεραπεία βαθιάς ενυδάτωσης προσώπου με θεαματικά αποτελέσματα που οφείλονται στην παράδοση της Ελβετίας στην κυτταρική ανάπλαση. Ένα γνήσιο φύλλο κολλαγόνου εφαρμόζεται στο πρόσωπο και σε συνδυασμό με το ειδικό μασάζ της VALMONT, λειαίνει τις λεπτές γραμμές, επαναφέρει τη σύσφιξη, τη λάμψη και τη ελαστικότητα του δέρματος.

A Biological Lift and Deep Hydration face treatment, with spectacular results based on Swiss tradition in Cellular Rejuvenation. A patented pure native collagen mask is used along with a specific massage technique for the face, smoothing fine lines, restoring tone, glow and suppleness.

ALGOANE FACIALS

Όλες οι θεραπείες προσώπου Algoane περιλαμβάνουν καθαρισμό, απολέπιση, μασάζ και εφαρμογή μάσκας ενυδάτωσης.

All our Algoane facial treatments include skin cleansing, peeling, massage, mask application and final skin care products application.

PURIFYING & HYDRATING TREATMENTS

[Traveler Hydrating facial]

// 50 min

Χαλαρωτική περιποίηση ενυδάτωσης προσώπου που αναπληρώνει το επίπεδο υγρασίας του δέρματος και ξεκουράζει τα χαρακτηριστικά μετά από μία έντονη μέρα. Η μάσκα Hydra-relaxing αφήνει το δέρμα απαλό και λαμπερό. Για άνδρες και γυναίκες.

Relaxing and hydrating facial to replenish the moisturizing level of the skin and relax the features after a tiring day. The Hydra-relaxing mask will pamper your skin and leave it soft and glowing. For men and women.

ANTI-AGE & REPAIR TREATMENTS

[Orange Cocooning facial]

// 55 min

Θεραπεία βαθιάς θρέψης για δέρματα κουρασμένα και ξηρά. Το θεραπευτικό αποτέλεσμα ενισχύεται από την εφαρμογή της θερμικής μάσκας με αιθέρια έλαια πορτοκαλιού πάνω από τη μάσκα-κρέμα. Το δέρμα λάμπει, οι λεπτές γραμμές και οι ρυτίδες εξαφανίζονται.

Deep nourishing facial experience for tired and dry skins. The nutritive effect of the treatment is boosted thanks to the application of a thermal orange mask on top of the cream mask. The skin is glowing, wrinkles and fine lines disappear.

SPECIAL FACIAL TREATMENTS FOR MEN

[Gentleman's refresh facial]

// 40 min

Σύντομη περιποίηση ενυδάτωσης προσώπου που σέβεται απόλυτα το ανδρικό δέρμα και τελειώνει με την εφαρμογή ενός ειδικά για άντρες δημιουργημένου ενυδατικού βάλσαμου.

Short hydration facial that respects the male skin and ends with application of a specially designed for men hydrating balm.

ALGOANE BODY PEELING COLLECTION

[The Crystal Peeling with Flower Oils]

// 30 min

Ένα ταξίδι αισθήσεων προς την απόκτηση ενός καινούργιου δέρματος. Άλατα της νεκρής θάλασσας και του Ατλαντικού ωκεανού τυλίγονται σε έλαια λουλουδιών (ηλίανθο, καλεντούλα) και αρωματίζονται από άνθη πορτοκαλιού.

A multi-sensory trip aimed to obtain a new skin. Dead Sea and Atlantic Ocean salts are enveloped in marigold and sunflower oils and are delicately perfumed by orange tree flowers.

[Tutti fruity scrub]

// 40 min

Το άρωμα φρούτου του πίνιγκ με άλατα θάλασσας και εσπεριδοειδή ξυπνά τις αισθήσεις ενώ το αιθέριο έλαιο μανταρινιού χαλαρώνει και ηρεμεί. Το δέρμα

ενυδατώνεται με ένα νέο βούτυρο ενυδάτωσης μεάρωμα εσπεριδοειδών.

The fruity scent of this grapefruit and sea salts peeling awakes the senses while essential oil of mandarin exerts a calming effect. The skin is hydrated with the new hesperidia scented moisturizing butter.

ALGOANE BODY TREATMENTS

DETOXIFYING & SLIMMING

Όλες οι παρακάτω θεραπείες μπορούν να συνδυαστούν με πρόγραμμα αδυνατίσματος προσαρμοσμένο στις ανάγκες σας και ανάλογο με τη διάγνωση του θεραπευτή και την εποχή του χρόνου.

The SPA Slimming Program: all these treatments can be combined into a personalized slimming program depending on the diagnosis made by the therapist and the time of the year.

[Detox & Slim with Hot & Cold mask]

// 55 min

Ύστερα από μία απολέπιση απλώνεται στο σώμα μία μάσκα που πηαστικοποιείται και που κάνει θερμό- και κρυοθεραπεία. Η μάσκα αυτή περιέχει φύκια, πράσινο τσάι & λευκό πηλό που βοηθούν στην αποτοξίνωση και λιποδιάλυση. Η θεραπεία τελειώνει με ένα μασάζ αδυνατίσματος στις προβληματικές περιοχές. Δροσιστική θεραπεία ιδανική το καλοκαίρι.

After a peeling, the Hot & Cold Shaping body pack is applied on one side of the body at a time. This jellifying mask detoxifies and burns fat thanks to green tea, clay and fucus seaweed. The treatment closes with a slimming massage of problem areas.

[Detox & energy refill treatment]

// 50 min

Μετά την απολέπιση σώματος εφαρμόζεται μια μάσκα αποτοξίνωσης με υφή κεριού. Περιέχει φύκια wakame, εκχύλισμα γκότζι και πράσινο τσάι που δρουν αποσυμφορητικά καθώς τα αντιοξειδωτικά επαναφέρουν την ενέργεια.

Η θεραπεία τελειώνει με την εφαρμογή μιας ενυδατικής και συσφικτικής κρέμας σώματος.

After a peeling, a detoxifying wax mask is gently applied on the body. This mask contains wakame, goji extracts and green tea that drain and evacuate toxins while a powerful antioxidant replenishes the energy. The treatment ends with the application of a firming & hydrating cream.

RELAXATION & HYDRATION TREATMENTS

[Chocolate Bliss- Nourishing & slimming]

// 55 min

Εξωτική εμπειρία που ξεκινάει με ένα peeling με μαύρη ζάχαρη με άρωμα βανίλιας και συνεχίζει με περιτύλιξη κακάο-καφέ. Προσφέρει έντονη χαλάρωση καθώς και ένα αποτέλεσμα λίπτευσης της σιλουέτας χάρη στην καφεΐνη. Υπέροχος συνδυασμός απόλαυσης και αποτελεσματικότητας.

This exotic experience starts with a Caribbean cane sugar peeling with a vanilla aroma, and is completed by a rich cocoa-coffee wrap. It has a nurturing and slimming effect on the skin thanks to caffeine. The right combination of pleasure and efficacy for a body treatment!

[Marine Waves- Holistic treatment with marine mud mask on the back]

// 65 min

Ολιστική προσέγγιση προσώπου-σώματος με αποτέλεσμα τη βαθιά χαλάρωση και την αναζωογόνηση του οργανισμού. Περιέχει μασάζ σώματος και με ζεστά βότσαλα. Εφαρμογή μίας μάσκας με θαλασσινή λάσπη στη πλάτη.

A ritual inspired by the sea.

Holistic treatment approach where face and body are both taken care of, achieving deep relaxation and revitalization.

Alternative use of hot and cold, massage with sea pebbles and wavelike movements together with the action of marine ingredients and seaweed, (a mask of marine mud is applied on the back during the facial) carry you away to a sea journey,...on the ground.

ALGOANE BODY MESSAGES

[Slimming massage]

// 30 min

Μασάζ κατά της κυτταρίτιδας με μαγικό προϊόν που στοχεύει τις προβληματικές περιοχές. Ο σκοπός είναι να σβήσουμε την όψη φλοιού πορτοκαλιού και να διατηρήσουμε τα αποτελέσματα του πακέτου αδυνατίσματος.

Anti-cellulite massage with a magic product that targets problem areas. The aim is to erase the orange peel aspect of the skin and/or maintain the results of the slimming program.

To erase orange-peel aspect of the skin
massage with Derma-soothing scrub

To fight fat deposits
massage with new Thermo sculpting gel oil

To unlock water retention massage
with Body contouring cream

[Thalassa full body massage]

// 55 min

Αυθεντικό μασάζ σώματος, υπογραφή της μάρκας, που πραγματοποιείται με φυτικό λάδι βερίκοκου και φασκόμηλου. Οι κινήσεις εμπνέονται από τις παραδόσεις της Ταϊλάνδης και της Καλιφόρνιας. Οι κυματοειδείς κινήσεις μασάζ προκαλούν βαθιά αίσθηση χαλάρωσης.

A genuine signature massage realized with hot botanical oils of apricot kernel and sage and inspired by the massage traditions of California and Thailand. The undulating wave-like movements help to achieve a deep state of relaxation.

SPECIAL DAY PACKAGES

- Bride-to-be ceremony for freshness and radiance 2h
 - Tutti Fruity scrub 30 min
 - Vitality of the Glaciers 90 min
- For the Groom 1h 30 min
 - Thalassa massage 1h
 - Gentlemen's refresh facial 40 min
- Grapefruit Ritual 2h
 - Use of wet area 30 min
 - Tutti-Fruity Body Peeling 30 min
 - Thalassa massage 1h

Για περισσότερες θεραπείες και πληροφορίες, καλέστε το 132.
For more therapies and further information, please call 132.

Chrissi Akti (Golden Beach), 84400 Paros, Greece

T.: +30 22840 42 650 **F:** +30 22840 42 649

info@poseidon-paros.gr www.poseidon-paros.gr