

Enthymesis Spa Menu

Μελετώντας σε βάθος την ελληνική παραδοσιακή θεραπευτική των αρχαίων ιατρών και φιλοσόφων, τις δράσεις των βοτάνων και ελαίων στην υγεία και την ευζωία, δημιουργήσαμε μια μέθοδο φροντίδας που είναι βαθιά θεραπευτική.

Βασισμένοι στις πέντε διαφορετικές ιδιοσυγκρασίες του Ιπποκράτη, η προσέγγισή μας είναι επαναστατική και προσφέρει ολιστική φροντίδα για το σώμα και το πνεύμα.



Enthymesis

Αφήστε μας να σας φροντίσουμε, όπως οι αρχαίοι θεοί φρόντιζαν τον εαυτό τους.

⊕ Γη

☼ Φωτιά

ΤΑ 5 ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Σε κάθε άτομο κυριαρχεί ένα από τα πέντε στοιχεία και ένας χυμός, τα οποία προσδίδουν συγκεκριμένα φυσιολογικά χαρακτηριστικά και παθολογίες.

☿ Νερό

“ Η αληθινή ευεξία γεννιέται όταν σώμα, νούς και πνεύμα θυμούνται ποιό είναι. ”

| Ολοκληρωμένη Φροντίδα Σώματος και Νου

Οι θεραπευτές μας θα σας προτείνουν στο χώρο του Σπα μας ή στο κέντρο μας μια συνολική θεραπευτική δίαιτα, που περιλαμβάνει θεραπείες σώματος, μασάζ, θεραπείες προσώπου, σάουνα, χαμάμ, διατροφή και άσκηση.




| Η μέθοδος του Ιπποκράτη

Η μέθοδος του Ιπποκράτη βασίζεται στην ισορροπία, προσθέτοντας ό,τι λείπει και αφαιρώντας ό,τι περισσεύει. Με αγνά έλαια και βότανα από την Ελλάδα και τις μοναδικές θεραπείες μας, επαναφέρουμε την αρμονία στο σώμα και το πνεύμα σας.

Θεραπείες με βάση τα στοιχεία

Κυρίαρχο στοιχείο  Φωτιά

Αν είστε ασταμάτητοι, αισιόδοξοι, εκρηκτικοί, γρήγοροι, υπερβολικοί, εύθυμοι ή ακόμα επιθετικοί, στιβαροί, λεπτομερείς και ευφυείς, χρειάζεστε θεραπείες που θα σβήσουν τη “φωτιά” σας.

 50' - 80€

Βαθύ Χαλαρωτικό Μασάζ

Συνδυάζοντας αγνά, βιολογικά φυσικά έλαια από δεντρολίβανο, άρνικα και ελαιόλαδο, καθώς και ηρεμιστικά αιθέρια έλαια, όπως περγαμόντο και πεύκο, αυτό το μασάζ σε όλο το σώμα έχει σκοπό να ηρεμήσει το σώμα και το πνεύμα σας.



🕒 60' - 90€

Deep Tissue Massage

Ένα μασάζ που απελευθερώνει την ένταση από τους ιστούς και τους μύες, ανακούφιση από τον πόνο που προκαλείται από την υπερβολική "φωτιά." Χρησιμοποιούμε τις θεραπευτικές και καταπραϋντικές ιδιότητες του ελαίου υπερικού, της άρνικας και της καλέντουλας για αυτή τη θεραπεία.



🕒 25' - 50€

Πήλινγκ Σώματος (Body Scrub)

Ένα υπέροχο πήλινγκ από βατόμουρα ή θαλασσινό αλάτι με άλατα Epsom, που καθαρίζει την επιδερμίδα σας από τα νεκρά κύτταρα. Παράλληλα, ενισχύει τη θεραπεία των κουρασμένων μυών σας και χαλαρώνει το νου σας με αρώματα πορτοκαλιού και κέδρου από τα ελληνικά δάση.





🕒 120' - 160€

Signature Θεραπεία Enthymesis

Μια ολοκληρωμένη θεραπεία που συνδυάζει απολέπιση σώματος με θαλασσινό αλάτι και απολέπιση προσώπου με ζάχαρη.

Περιλαμβάνει μια βαθιά χαλαρωτική μάλαξη σώματος με αγνά βιολογικά έλαια, όπως ελαιόλαδο και βαλσαμέλαιο για το σώμα, έλαιο από φραγκοστάφυλλο για το πρόσωπο, και δεντρολίβανο για το τριχωτό της κεφαλής. Η θεραπεία ολοκληρώνεται με βούτυρο καρύδας και βούτυρο καριτέ, αφήνοντας την επιδερμίδα σας μεταξένια και απόλυτα ισορροπημένη.



Κυρίαρχο στοιχείο  Νερό

Το νερό είναι η ουσία της ζωής, αλλά η υπερβολική παρουσία του στο σώμα μπορεί να δημιουργήσει ανισορροπίες. Αν είστε ήρεμος, γλυκός, υποχωρητικός, βαρύς, πράος και αισθαντικός, οι θεραπείες μας θα σας βοηθήσουν να απομακρύνετε την περιττή υγρασία, αποκαθιστώντας την εσωτερική σας αρμονία.

 25' - 45€

Peeling με Ξηρή Βούρτσα

Η στεγνή βούρτσιση του δέρματος γνωστή και ως Dry Brushing, αντιπροσωπεύει μια αρχαία τεχνική που διεγείρει την ανάπτυξη κυττάρων στο δέρμα.

Κατάλληλη για ιδιοσυγκρασίες με περίσσεια υγρασίας και φλέγματος. Η θεραπεία περιλαμβάνει χρήση χαμάμ και βοτανοθεραπεία με θεραπευτικά ελληνικά αφεψήματα.



🕒 60' - 80€

Θεραπεία Κυτταρίτιδας

Όταν το στοιχείο του νερού κυριαρχεί, η κυτταρίτιδα γίνεται πιο έντονη.

Μέσω μιας μοναδικής λεμφικής και ενεργειακής μάλαξης με μείγμα οργανικών ελαίων, εμπλουτισμένων με αιθέρια έλαια γκρέιπφρουτ, κυπαρισσιού και λεμονιού, το περιττό νερό εξατμίζεται, ο μεταβολισμός ενεργοποιείται και η κυτταρίτιδα μειώνεται αισθητά.



🕒 60' - 80€

Λεμφικό Μασάζ

Με ένα απαλό, σχεδόν ανεπαίσθητο μασάζ με ρυθμικές, παλμικές κινήσεις, ενεργοποιείται η ροή της λέμφου και διευκολύνεται η αποστράγγιση της προς τα λεμφογάγγλια και τα νεφρά.

Χρησιμοποιούμε λεπτόρρευστο οργανικό έλαιο από κουκούτσια σταφυλιού, εμπλουτισμένο με ριγανέλαιο από τον τόπο μας, βοηθώντας στη μείωση της περίσσειας υγρασίας και βλέννας.





🕒 50' - 85€

Βαθύ Χαλαρωτικό Μασάζ

Συνδυάζοντας αγνά, βιολογικά έλαια λεμονιού και ευκαλύπτου, αυτή η θεραπεία αξιοποιεί τη θερμότητα από το λιωμένο κεριά μασάζ που απλώνεται στο σώμα, προσφέροντας βαθιά χαλάρωση και αναζωογόνηση.

Η ζεστασιά αυτή ηρεμεί το σώμα και το πνεύμα, ενώ παράλληλα ενισχύει τη φυσική εσωτερική θερμότητα, προσφέροντας ευεξία και αίσθηση ισορροπίας.



Αν είστε εσωστρεφής, με τάση προς ξηρότητα, κρύο, θλίψη αλλά ταυτόχρονα δημιουργικός και σοφός, τότε όπως η γη χρειάζεται ζεστασιά και υγρασία για να ανθίσει, έτσι και εσείς χρειάζεστε τη φροντίδα που θα επαναφέρει την ισορροπία και τη ζωτικότητά σας.

 50' - 85€

Βαθύ Χαλαρωτικό Μασάζ

Αφεθείτε στη θεραπευτική δύναμη ενός βαθιά χαλαρωτικού μασάζ, βασισμένου στο εξαιρετικής ποιότητας οργανικό σπαθόλαδο, πλούσιο σε υπερικίνη και υπερφορίνη. Ο συνδυασμός του με τη χαλαρωτική λεβάντα, το θρεπτικό ελαιόλαδο και το καταπραϋντικό χαμομήλι θα αναζωογονήσει τόσο το σώμα όσο και το πνεύμα σας.

Η θεραπεία ολοκληρώνεται με την εφαρμογή ενός πολυτελούς βουτύρου σώματος εμπλουτισμένου με λεβάντα και υλάνγκ-υλάνγκ, ενισχύοντας τη βαθιά ηρεμιστική δράση του μασάζ.



🕒 30' - 50€

Πήλινγκ Σώματος

Αναζωογονήστε την επιδερμίδα σας με ένα απαλό απολεπιστικό πήλινγκ από ζάχαρη, που εφαρμόζεται σε όλο το σώμα και το πρόσωπο.

Η θεραπεία ολοκληρώνεται με την επάλειψη ενός εξαιρετικά θρεπτικού βουτύρου σώματος, εμπλουτισμένου με έλαια λεβάντας και υλάνγκ-υλάνγκ, που θα ενυδατώσουν βαθιά την επιδερμίδα σας, προσφέροντας παράλληλα αίσθηση γαλήνης και χαλάρωσης.



🕒 60' - 90€

Αρωματοθεραπεία με Ζεστό Κερί

Αφεθείτε στη μαγευτική εμπειρία μιας αρωματοθεραπείας με ζεστό κερί. Το εμπλουτισμένο με έλαια αγριοτριαντάφυλλου, γλυκού υλάνγκ-υλάνγκ και λεβάντας κερί, καθώς πέφτει απαλά πάνω στο σώμα σας, δημιουργεί μια βαθιά αίσθηση ζεστασιάς και ισορροπίας.

Η θεραπευτική αυτή εμπειρία ολοκληρώνεται με την εφαρμογή εξειδικευμένων τεχνικών αρωματοθεραπείας πάνω στα ενεργειακά κανάλια του σώματος (μεσημβρινούς), αποκαθιστώντας την εσωτερική σας αρμονία.





ΕΙΔΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Αφεθείτε στα χέρια των
ειδικών και απολαύστε
μοναδικές θεραπείες
μασάζ που αναζωογονούν
σώμα και πνεύμα.

🕒 50' - 120€

Θεραπεία Προσώπου Βαθύ Καθαρισμού με Βότανα

Προσφέρετε στην επιδερμίδα σας έναν βαθύ καθαρισμό με φυσικά συστατικά.

Οι κόκκοι από μύρτιλο και ο πράσινος άργιλος διεισδύουν στις βαθύτερες στιβάδες της επιδερμίδας, αφαιρώντας ρύπους και ανανεώνοντας τα κύτταρα.

Η matcha και τα πρεβιοτικά αποτοξινώνουν και εξισορροπούν το δέρμα, ενώ η καθαριστική μάσκα απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα και την περίσσεια λιπαρότητα.

Το μασάζ με τριπλό υαλουρονικό οξύ, σε συνδυασμό με το ισχυρό εκτοϊνιο και την κρέμα ματιών κατά των μαύρων κύκλων, αφήνει το δέρμα λαμπερό, ενυδατωμένο και αναζωογονημένο.



🕒 50' - 130€

Αντιγηραντική & Αποτοξινωτική Θεραπεία Προσώπου

Απολαύστε ένα φυσικό αντιγηραντικό μασάζ προσώπου με συστατικά όπως εκουιζέτο, ιπποφαές και έλαιο νυχτολούλουδου, που θα σας κάνουν να νιώσετε και να δείχνετε νεότεροι.

Αυτή η θεραπεία προσφέρει στο δέρμα σας πολύτιμες ουσίες με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, όπως βιταμίνες A, C, E, β-καροτένιο, βιταμίνες του συμπλέγματος B, διοξείδιο του πυριτίου, καροτενοειδή και φλαβονοειδή.

Τα απαραίτητα ωμέγα-3 και -9 λιπαρά οξέα λειτουργούν ως φυσικοί ενισχυτές κολλαγόνου, ενώ το γαϊδουράγκαθο προσφέρει ισχυρή αντιοξειδωτική προστασία.

Τα πρεβιοτικά συμβάλλουν στην ισορροπία του μικροβιώματος της επιδερμίδας. Για την ευαίσθητη περιοχή των ματιών, η ελίχρυσος, ο μαϊντανός και το έλαιο από κουκούτσια σταφυλιού μειώνουν τα σημάδια γήρανσης.

Γυρίστε τον χρόνο πίσω!



🕒 25' - 50€

Sun-Kissed Glow | Πρόσωπο & Σώμα

Καταπραΰνετε και ενυδατώστε την επιδερμίδα σας μετά την έκθεση στον ήλιο.

Μετά από μια ημέρα κάτω από τον ήλιο, η επιδερμίδα σας χρειάζεται βαθιά ενυδάτωση και αποκατάσταση.

Αυτή η θεραπεία προσφέρει άμεση αίσθηση δροσιάς και ανακούφισης στο ταλαιπωρημένο από τον ήλιο δέρμα. Η δροσιστική μάσκα προσώπου και σώματος χαρίζει την αίσθηση "skin freeze" και απόλυτης φρεσκάδας.

Τα υψηλής ποιότητας έλαια και τα πρεβιοτικά εξισορροπούν και αποκαθιστούν την υγεία της επιδερμίδας, ενώ τα φυσικά συστατικά, όπως η καλέντουλα, τα ωμέγα-3 και -6 λιπαρά οξέα και οι πολυφαινόλες, καταπραΰνουν και επανορθώνουν το δέρμα, βοηθώντας το μαύρισμά σας να διαρκέσει περισσότερο.



🕒 50' - 90€

Earth Mama Ritual

Για τις μέλλουσες και νέες μητέρες.

Μία ειδικά σχεδιασμένη θεραπεία για εγκύους, βασισμένη σε οργανικά προϊόντα ασφαλή για την περίοδο της εγκυμοσύνης, που σας βοηθά να χαλαρώσετε και να απαλλαγείτε από το αίσθημα δυσφορίας.

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, η κατακράτηση υγρών προκαλεί πόνους, πρηξίματα και δυσφορία, ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία κάθε γυναίκας. Η θεραπεία αυτή, με ήπιες μυρωδιές και μεταξένιες υφές, καταπραΰνει το σώμα και αναζωογονεί τις αισθήσεις σας.

Ένα scrub σώματος με κόκκους μύρτιλου και τζίντζερ ξυπνά την επιδερμίδα σας, ενώ η καλέντουλα, οι βιταμίνες, οι πολυφαινόλες και τα ωμέγα λιπαρά οξέα αποκαθιστούν την ελαστικότητα της επιδερμίδας. Η εμπειρία ολοκληρώνεται με ένα ήπιο, χαλαρωτικό μασάζ, απόλυτα προσαρμοσμένο στις ανάγκες αυτής της μοναδικής περιόδου της ζωής σας.



🕒 60' - 150€

Show Me Love

Μια χαλαρωτική εμπειρία μασάζ για ζευγάρια.

Περάστε πολύτιμο χρόνο με το άλλο σας μισό! Αφεθείτε στη χαλάρωση και ξυπνήστε τις αισθήσεις σας με τα αισθησιακά αρώματα του υλάνγκ-υλάνγκ, του πατσουλί και του αγριοτριαντάφυλλου.

Μια θεραπεία με ζεστό κερί, προσαρμοσμένη στη δική σας ιδιοσυγκρασία, που θα σας ηρεμήσει και θα σας ταξιδέψει, δημιουργώντας μια αξέχαστη εμπειρία σύνδεσης και απόλαυσης με τον αγαπημένο σας.



Reconnect.. Create Your Retreat

Το Reconnect είναι η Δίαιτα του
Ιπποκράτη στην πράξη.



Ένα μοναδικό retreat σχεδιασμένο από την ομάδα μας, βασισμένο στη δική σας ιδιοσυγκρασία. Ένα ολοκληρωμένο ταξίδι αναζωογόνησης, διάρκειας 1 έως 7 ημερών, που σας προσφέρει απόλυτη φροντίδα και ισορροπία.

Εσείς το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να μας επισκεφθείτε και να αφιερώσετε στην περιποίησή μας...

*Εμείς αναλαμβάνουμε
να επιλέξουμε για εσάς*

Τις κατάλληλες
θεραπείες.

Τις περιηγήσεις
σας, με περιπάτους
σε μαγευτικά μέρη
που δύσκολα θα
ανακαλύπτατε ως απλοί
επισκέπτες.

Τη διατροφή σας
στο εστιατόριο του
ξενοδοχείου σας.

Την άσκηση και τη
χαλάρωσή σας.

Και σας αφήνουμε να απολαύσετε τον χρόνο σας, βιώνοντας τα οφέλη της ελληνικής παραδοσιακής θεραπευτικής κατά τη διάρκεια των διακοπών σας στον μαγευτικό τόπο μας.

Fire Balance Retreat

(Για Άτομα με Δυνατή Ενέργεια & Έντονο Ρυθμό)

395€

Διάρκεια: 3-5 ημέρες

Ιδανικό για: Όσους είναι δραστήριοι, εκρηκτικοί και χρειάζονται ηρεμία και αποφόρτιση.

- **01 Ημέρα**
Body Scrub με μαύρα μούρα & άλατα Epsom (30') + Deep Relaxing Massage (50')
- **02 Ημέρα**
Deep Tissue Massage (60') + Sauna ή Hammam
- **03 Ημέρα**
Enthymesis Signature Treatment (120') – Συνδυασμός απολέπισης, μασάζ & βαθιάς ενυδάτωσης
- **(Προαιρετικά Ημέρα 04-05)**
Yoga or Meditation + Customized Element-Balancing Nutrition

Στόχος: Εξισορρόπηση της υπερβολικής ενέργειας, χαλάρωση μυών και ανανέωση σώματος & πνεύματος.

Water Detox & Lymphatic Flow

(Για Αποτοξίνωση & Απομάκρυνση)

295€

Διάρκεια: 3-5 ημέρες

Ιδανικό για: Όσους νιώθουν βαρύτητα, πρήξιμο ή έχουν αυξημένη κατακράτηση υγρών.

- 01 Ημέρα
Peeling με Ξηρή Βούρτσα (25')
+ Λεμφικό Μασάζ (60')
- 02 Ημέρα
Θεραπεία Κυτταρίτιδας με αιθέρια έλαια γκρέιπφρουτ & κυπαρισσιού (50')
- 03 Ημέρα
Deep Relaxation Massage με ζεστό κερί & αιθέρια έλαια (50')
- (Προαιρετικά Ημέρα 04-05)
Χυμοθεραπεία για ενίσχυση αποτοξίνωσης

Στόχος: Ενεργοποίηση της κυκλοφορίας, απομάκρυνση τοξινών & αίσθηση ελαφρότητας.

Earth Rejuvenation & Warmth

(Για Εσωτερική Ζεστασιά & Αναγέννηση)

340€

Διάρκεια: 3-5 ημέρες

Ιδανικό για: Όσους νιώθουν κούραση, ψυχική ή σωματική ένταση, ξηρότητα και έλλειψη ενέργειας.

- 01 Ημέρα
Body Scrub με ζάχαρη & έλαια λεβάντας (30') + Αρωματοθεραπεία με Ζεστό Κερί (60')
- 02 Ημέρα
Deep Relaxation Massage με χαμομήλι & υλάνγκ-υλάνγκ (50')
- 03 Ημέρα
Αντιγηραντική & Αποτοξινωτική Θεραπεία Προσώπου (50')
- (Προαιρετικά Ημέρα 04-05)
Πρακτικές Αναπνοής για βαθια χαλάρωση

Στόχος: Βαθιά χαλάρωση, θρέψη της επιδερμίδας & συναισθηματική ισορροπία.



Enthymesis

Επικοινωνήστε μαζί μας

• www.enthymesis.gr