



A N A } A

WELLNESS & SPA



Καλώς ήρθατε στο Anasa Spa, μια όαση ηρεμίας και αναζωογόνησης που βρίσκεται στο Patmos Aktis, a Luxury Collection Resort & Spa.

Η Anasa είναι η ελληνική λέξη για την αναπνοή και όπως η αναπνοή είναι απαραίτητη για τη ζωή, το Spa μας είναι αφιερωμένο στο να σας προσφέρει μια εμπειρία που αναζωογονεί το μυαλό, το σώμα και την ψυχή σας.

Πιστεύουμε ότι όταν αφιερώνετε χρόνο για να αναπνεύσετε βαθιά και να απαλλαγείτε από το άγχος, μπορείτε να επιτύχετε μια αίσθηση γαλήνης και ισορροπίας. Οι θεραπείες μας έχουν σχεδιαστεί για να σας βοηθήσουν να βρείτε αυτήν την ισορροπία και να επανασυνδεθείτε με τον εαυτό σας.

Ελάτε λοιπόν να πάρετε μια βαθιά ανάσα μαζί μας στο ANASA Wellness & Spa και αφήστε μας να σας καθοδηγήσουμε στο ταξίδι σας στην ευεξία.

Welcome to ANASA Spa, an oasis of tranquility and rejuvenation located within Patmos Aktis, a Luxury Collection Resort & Spa.

ANASA is the Greek word for breath and just as breath is essential to life, our spa is dedicated to providing you with an experience that revitalizes your mind, body, and soul.

We believe that when you take the time to breathe deeply and let go of stress, you can achieve a sense of inner peace and balance. Our treatments are designed to help you find this balance and reconnect with yourself.

So come and take a deep breath with us at ANASA Wellness & Spa, and let us guide you on your journey to wellness

Θεραπείες Ευεξίας

Αναζητήστε ένα καταφύγιο γαλήνης, όπου κάθε αναπνοή σας συνδέει με την εσωτερική σας ουσία. Οι εμπειρίες ευεξίας μας είναι μελετημένες ώστε να φέρουν σε αρμονία το σώμα, το πνεύμα και το νου, οδηγώντας σας σε ένα μεταμορφωτικό ταξίδι ισορροπίας και ζωτικότητας.

The breath of life – An Indigenous experience

Διάρκεια: 120’

Εμπνευσμένη από αρχαίες τοπικές θεραπευτικές παραδόσεις και την ολιστική φιλοσοφία του Ιπποκράτη, η Θεραπεία Ανάσα Ζωής είναι ένα τελετουργικό αναζωογόνησης ολόκληρου του σώματος. Το ταξίδι ξεκινά με έναν αρωματικό, αποτοξινωτικό ατμό και απαλό πίλινγκ σώματος και συνεχίζεται με ένα βαθιά θεραπευτικό μασάζ που συνδυάζει ρυθμικές δονήσεις και ενεργειακή μάλαξη. Η θεραπεία αυτή επαναφέρει τη φυσική ισορροπία, θρέφει σε βάθος και προσφέρει μια αίσθηση πλήρους ευεξίας και εσωτερικής αρμονίας.

Εκεί που η Αρχαία Σοφία Συναντά τη Σύγχρονη Ευεξία.

Στο Anasa spa, το μασάζ δεν είναι απλώς μια περιποίηση – είναι ένα ταξίδι επιστροφής στην αυθεντική ισορροπία. Με πυξίδα τις διδασκαλίες του Ιπποκράτη, θεωρούμε πως η αληθινή ίαση ξεκινά όταν σώμα και πνεύμα κινούνται σε σύμπνοια. Οι αυθεντικές μας τεχνικές εναρμονίζουν απαλές, απελευθερωτικές κινήσεις με ευγενικές μαλάξεις που ενεργοποιούν τις φυσικές ενεργειακές γραμμές του σώματος.

Με κάθε άγγιγμα, μαλακώνει η ένταση, ενεργοποιούνται οι ενεργειακές ζώνες και απελευθερώνεται η ένταση από τους μύες. Όπως λένε οι θεραπευτές μας, «Το σώμα πρέπει να ευθυγραμμιστεί με το πνεύμα — και τα δύο να ρέουν σαν τις παλίρροιες του Αιγαίου». Με έναν εκλεπτυσμένο συνδυασμό premium προϊόντων ILA και βιολογικών βοτάνων από την Πάτμο — γεννημένων από τον ήλιο, τη θάλασσα και την πέτρα — αυτή η θεραπεία αντικατοπτρίζει τη φυσική αρμονία του νησιού και σας γειώνει σε μια κατάσταση βαθιάς γαλήνης και ανανέωσης.

Λυγαριά (Agnus Castus)
Ιερό φυτό σε αρχαίες τελετές, η λυγαριά χρησιμοποιείται σε έλαια, αφεψήματα και ατμούς. Χαλαρώνει τους μυς, μειώνει τις φλεγμονές και ενισχύει τη ζωτικότητα του δέρματος. Εισπνεόμενη, ευνοεί την αναπνοή και προκαλεί βαθιά χαλάρωση.

Ερείκν (Ericeae)
Ένα ανθεκτικό βότανο των βραχωδών λόφων της Πάτμου, πλούσιο σε αντισηπτικές και καταπραϋντικές ιδιότητες. Σε scrub και έλαια, καταπραϋνει ερεθισμούς, μειώνει την ερυθρότητα και ενδυναμώνει το δέρμα ενάντια στο στρες του περιβάλλοντος. Στον ατμό, ηρεμεί το νου και ανυψώνει τη διάθεση.

Άνθος Γιασεμιού
Με το μεθυστικό του άρωμα και την εξισορροπνητική του ενέργεια, το γιασεμί ενδυναμώνει κάθε θεραπεία με ενυδατικές, καταπραϋντικές και αναζωογονητικές ιδιότητες – ένα χάδι για σώμα και πνεύμα.

Τελετουργικό Θεραπείας
15 λεπτά ατμόλουτρο
30 λεπτά απολέπιση
60 λεπτά μασάζ

Οφέλη
• Σωματική αναζωογόνηση
• Πνευματική διαύγεια & χαλάρωση
• Ενεργειακή εξισορρόπηση

Wellness Treatments

Step into a sanctuary where serenity envelops you, and every breath reconnects you with your inner essence. Our wellness experiences are thoughtfully crafted to harmonize mind, body, and spirit, guiding you on a transformative journey toward balance and vitality.

The breath of life – An Indigenous experience

Duration: 120’

Inspired by ancient indigenous healing practices and the holistic philosophy of Hippocrates, the Anasa Indigenous Experience is a full-body ritual designed to revitalize, rebalance, and renew. Your journey begins with detoxifying steam and gentle body exfoliation, followed by a therapeutic massage combining rhythmic vibration and energy point focus. This deeply nurturing treatment promotes total relaxation and energetic alignment, leaving you refreshed and uplifted.

Where Ancient Wisdom Meets Modern Wellness

Inspired by the teachings of Hippocrates, we believe true healing begins when body and spirit move in harmony. Our signature sessions blend gentle anatripsis strokes with intuitive techniques that trace the body’s natural energy lines. With every touch, tension melts, meridians open, and more than just muscles are released.

As our therapists often say, “The body must be aligned with the spirit, and both must flow like the tides of the Aegean.” Featuring a blend of Premium ILA products with Organic Patmos Herbs, born of sun, sea, and stone this treatment reflects the natural balance of Patmos, grounding you in a state of deep peace and renewal.

Ligaria (Agnus Castus)

Once revered in ancient healing rituals, it helps relieve muscle tension, reduce inflammation, and enhance skin vitality while it supports easier breathing and deep relaxation.

Ericeae (Heather)

This resilient herb, found in the rocky hills of Patmos helps reduce redness, calm irritated skin, and protect against environmental stressors. Inhaled in steam, it is known to ease anxiety and uplift the mood.

Jasmine Flower

Known for its enchanting scent and restorative power, jasmine enhances each treatment with its calming, moisturizing, and skin-renewing effects – nurturing both body and spirit.

Treatment ritual:
15 minute steam
30 minute scrub
60 minute massage

Benefits:
• Physical Rejuvenation
• Mental Clarity & Relaxation
• Energy balancing

Θεραπείες Ευεξίας

Ila Chakra Wellbeing

Διάρκεια: 120'

Το απόλυτο τελετουργικό για την εξισορρόπηση νου, σώματος και ψυχής όσο εξαίσια όσο και ολιστική, αυτή η εξατομικευμένη θεραπεία, προσαρμοσμένη στις ανάγκες του κάθε ατόμου, δρα στους μύες, τη λέμφο και το νευρικό σύστημα συνολικά. Βασισμένο σε επτά μείγματα αιθέριων ελαίων που εξισορροπούν τα chakras. Κάθε μοναδικό τελετουργικό περιλαμβάνει βαθιά χαλάρωση του νευρικού συστήματος, λεμφική παροχέτευση, ενεργειακή θεραπεία των chakras και έκχυση ζεστού ελαίου στο τρίτο μάτι για την χαλάρωση κάθε αίσθησης.

Τελετουργικό περιποίησης:

Express mini scrub σώματος, ντους, θεραπεία πλάτης Kundalini, προαιρετικό μασάζ στο μπροστινό μέρος του σώματος, θεραπεία προσώπου Ananda, διάχυση ελαίων στο chakra του τρίτου ματιού που ρέουν προς τα μαλλιά.

Wellness Treatments

Ila Chakra Wellbeing

Duration: 120'

The ultimate ritual for restoring mind, body & soul. As exquisite as it is holistic, this bespoke treatment – tailored to the needs of each individual – works on the muscles, lymph and nervous system as a whole. Based around seven blends of chakra – balancing essential oils, each unique ritual involves deep relaxation of the nervous system, sensuous lymphatic drainage, subtle healing of the chakras and the pouring of warm oil over the third eye to restore and relax every sense.

Treatment ritual:

Express mini body scrub, shower, Kundalini back treatment, optional massage to the front of the body, Ananda face therapy, oil pouring over third eye chakra into hair.



Θεραπείες Μασάζ

Αφήστε τον απαλό ρυθμό των μαλάξεων να χαϊδέψει τις αισθήσεις σας και να διαλύσει την ένταση. Οι θεραπείες μας είναι σχεδιασμένες να ενεργοποιήσουν τις φυσικές θεραπείες του σώματός σας, χαρίζοντάς σας την αίσθηση της ανανέωσης, της ισορροπίας και της βαθιάς χαλάρωσης.

Άγγιγμα Ευκαλύπτου
An Indegenous massage therapy
Διάρκεια: 60΄

Βιώστε μια ολιστική ανανέωση σώματος και πνεύματος, εμπνευσμένη από το πιο εμβληματικό δέντρο της Πάτμου. Ο ευκάλυπτος, γνωστός για τις αντιβακτηριακές και μυοχαλαρωτικές του ιδιότητες, αποτελεί την καρδιά αυτής της θεραπείας. Η θεραπεία συνδυάζει αρωματοθεραπευτικά έλαια ευκαλύπτου με βαθιά μάλαξη και ήπιες διατάσεις, στοχεύοντας στην αποσυμφόρηση των μυών και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Το άρωμα του ευκαλύπτου συμβάλλει στην ανακούφιση της αναπνευστικής οδού και στην προαγωγή της ψυχικής ευεξίας. Αναδυθείτε από αυτή την εμπειρία ανανεωμένοι, με ένα αίσθημα εσωτερικής ισορροπίας και αναζωογόνησης.

Prana vitality massage
Διάρκεια: 60΄ / 90΄

Ενίσχυση Ενέργειας & Θετικής διάθεσης - Αποτοξίνωση
Για χαμηλή ενέργεια και υποτονικό κυκλοφορικό. Αυτό το full body αναζωογονητικό μασάζ προσφέρει αποτοξίνωση, μείωση της κούρασης και αποκατάσταση της σωματικής και πνευματικής ευεξίας. Οι ήπιες, χαλαρωτικές τεχνικές μασάζ και η θεραπεία marma, με ενεργειακά αιθέρια έλαια από άρκευθο, γεράνι, λεμονόχορτο και πατσουλί, επιτρέπουν στο μυαλό, το σώμα και το πνεύμα να πλημμυρίσουν από ζωντάνια και ενέργεια.

Inner peace body treatment
Διάρκεια: 60΄ / 90΄
Βαθιά χαλάρωση – Θρέψη
Ιδανικό για στρες, ανησυχία-ευεργετικό μετά από εγκυμοσύνη. Αυτή η θεραπεία θρέφει το δέρμα και ρυθμίζει το νευρικό σύστημα, χαλαρώνοντας και ανανεώνοντας συγχρόνως το σώμα και το πνεύμα. Το εξειδικευμένο μασάζ και η θεραπεία marma με τριαντάφυλλο, το οποίο εξισορροπεί τα συναισθήματα, το σανταλόξυλο με τις θεραπευτικές του ιδιότητες και το γιασεμί που ανανεώνει, συνδυάζονται υπέροχα σε αυτή τη θεραπεία. Το δέρμα θρέφεται, η ψυχή καλλιεργείται και μια βαθιά αίσθηση εσωτερικής γαλήνης σας διαπερνά.

Deep therapeutic massage
Διάρκεια: 60΄ / 90΄

Για μυϊκή κόπωση & πόνο στις αρθρώσεις, καθιστική ζωή & απόλυτη χαλάρωση.
Ένα δυνατό, αποτελεσματικό full body μασάζ με τεχνικές Shiatsu σε συνδυασμό με ρυθμικά, χαλαρωτικά σημεία πίεσης που συνεργάζονται για να απελευθερώσουν βαθιά μοτίβα έντασης και να ηρεμήσουν τον νου. Όλη η εμπειρία έχει σχεδιαστεί με αγάπη για να είναι ταυτόχρονα επανορθωτική και χαλαρωτική: ιδανική για όποιον χρειάζεται μια έντονη απελευθέρωση της σωματικής και νοητικής έντασης.

Holistic signature massage
Διάρκεια: 75΄

Για Ενεργειακή εξισορρόπηση – Μυϊκή χαλάρωση - Ψυχοσωματική αρμονία.
Βασισμένη στην εμπειρία και τις τεχνικές των θεραπειών μας, αυτή η ολιστική, θεραπευτική οπτική του μασάζ, προσαρμόζεται ιδανικά στις προσωπικές σας ανάγκες και επιθυμίες. Τα αιθέρια έλαια ανακουφίζουν, οι εξειδικευμένες τεχνικές κινητοποιούν τη ροή της ενέργειας και το νευρικό σύστημα ηρεμεί, προσφέροντας αναζωογόνηση και ευεξία. Μία αξέχαστη ολοσωματική εμπειρία.

Massage Therapies

Allow the gentle rhythm of expert hands to soothe your senses and dissolve tension. Our massage therapies are designed to awaken your body's natural healing energies, leaving you feeling renewed, centered, and profoundly relaxed.

Eucalyptus touch
An Indegenous massage therapy
Duration: 60΄

Experience a transformative journey that harmonizes body and spirit, inspired by the healing essence of Patmos & cherished eucalyptus tree. Renowned for its soothing and purifying properties, eucalyptus has been traditionally used to alleviate muscle tension and promote overall well-being. This revitalizing massage integrates the aromatic benefits of eucalyptus-infused oils with targeted stretches and deep, rhythmic techniques to release muscular stress and invigorate the senses. The ritual aims to support your body & natural defenses, leaving you feeling refreshed and balanced. Emerge from this holistic experience with a renewed sense of vitality and inner peace, carrying the serene spirit of Patmos within you.

Prana vitality massage
Duration: 60΄ / 90΄

Energy Boosting & Positive Mood Enhance - Detoxifying
For low energy & sluggish circulation. This revitalizing full body massage helps release toxins, reduce fatigue and restore physical and mental strength. Invigorating massage & marma therapy with energy enhancing essential oils of juniper berry, geranium, lemongrass and patchouli leave mind, body and spirit sparkling with vitality.

Inner peace body treatment
Duration: 60΄ / 90΄
Deep Relaxation – Nurturing
For anxiety, restlessness & post pregnancy. This blissfully balancing treatment feeds skin and senses, relaxing and reviving both body and spirit. Specialized massage & marma therapy with emotionally balancing rose, healing sandalwood and renewing jasmine combine in this wonderful massage. The skin is nourished, the soul nurtured, and a profound sense of inner peace pervades.

Deep therapeutic massage
Duration: 60΄ / 90΄

For muscular fatigue & joint pain, computer shoulders & deep rest. A firm, effective full-body massage with Shiatsu stretches along with rhythmic, hypnotic pressure points that work together to release deeply-held patterns of tension and pacify your mind. The whole experience has been lovingly designed to be both remedial and relaxing: ideal for anyone needing a strong release of physical tension from the body.

Holistic signature massage
Duration: 75΄

For Energy balance - Muscle release - Body & Soul harmony.

An holistic, therapeutic perspective of massage is harmonizing with the experience and techniques of our therapists, who are tailored to the needs of each individual. The essential oil blends relive, the proper techniques boost the energy and nervous system is relaxed encouraging revitalization and wellness. An unforgettable full body experience.

Θεραπείες Προσώπου

Αναζωογονήστε και ανανεώστε το δέρμα σας με τις καταπραϊντικές θεραπείες προσώπου μας. Σχεδιασμένες να καθαρίζουν, να ενυδατώνουν και να επαναφέρουν τη φυσική σας λάμψη, κάθε συνεδρία προσφέρει μια στιγμή χαλάρωσης και φροντίδας, αφήνοντάς σας να νιώθετε λαμπεροί και ανανεωμένοι.

Ananda
Διάρκεια: 30΄ / 60΄

Θρεπτικό - Ενυδατικό - Αναζωογονητικό

Για ταλαιπωρημένο & καταπονημένο δέρμα. Χρησιμοποιώντας τη συλλογή Glowing Radiance της ila, αυτή η θεϊκή θεραπεία ξεκινά με ένα προϊόν καθαρισμού από αλόη και ρόδι, ακολουθεί απαλή απολέπιση με προϊόντα από φραγκοστάφυλο & μέλι και συνεχίζει με τόνωση των κυττάρων του δέρματος με ισχυρά έλαια ρόδου Δαμασκού και σανταλόξυλο. Οι εξειδικευμένες τεχνικές μασάζ marma αποκαθιστούν τη φυσική λάμψη, ενώ μια μάσκα με πράσινο άργιλο μειώνει τη φλεγμονή. Το δέρμα λάμπει και μια αίσθηση γαλήνης διαπερνά το σώμα.

Τελετουργικό περιποίησης:
Καθαρισμός, απολέπιση & τόνωση, κλασικές τεχνικές έναρξης, ενεργοποίηση των marma, ενεργειακές τεχνικές, μάσκα με πράσινο άργιλο.

Renewed recovery
Διάρκεια: 60΄

Σύσφιξη - Εξισορρόπηση - Ανανέωση

Για ορμονική ισορροπία, ζωή στην πόλη και jetlag. Χρησιμοποιώντας την Renewed Recovery Collection της ila, αυτή η επανορθωτική θεραπεία προσώπου για την αναζωογόνηση των κυττάρων του δέρματος, βασίζεται στα έντονα θεραπευτικά εκχυλίσματα του τροπικού δάσους. Τεχνικές λεμφικής παροχέτευσης, ζεστά καταπλάσματα με βότανα και μάσκα λάσπης Αμαζονίου, ενισχύουν την αποτοξίνωση, μειώνουν την κατακράτηση υγρών, αυξάνουν την κυκλοφορία του αίματος και προάγουν την παραγωγή κολλαγόνου. Το δέρμα φωτίζεται και οι μύες ηρεμούν απαλύνοντας τις λεπτές γραμμές και τις ρυτίδες.

Τελετουργικό περιποίησης:
Καθαρισμός, απολέπιση & τόνωση, κλασικές τεχνικές έναρξης, λεμφική παροχέτευση & ζεστά καταπλάσματα βοτάνων, μάσκα λάσπης Αμαζονίου.

Facials Treatments

Refresh and revitalize your skin with our soothing facial treatments. Designed to cleanse, hydrate, and restore your natural glow, each session offers a moment of relaxation and self-care, leaving you feeling radiant and renewed.

Ananda
Duration: 30΄ / 60΄

Nourishing - Hydrating - Rejuvenating

For stressed & exhausted skin. Using ila’s Glowing Radiance Collection, this divine therapy begins with an aloe vera & pomegranate cleanse and a gentle blackcurrant & honey exfoliation to the face, followed by powerful damascene rose otto and sandalwood oils to stimulate energy to skin cells. Specialized marma massage techniques restore natural luminance, whilst a green clay mask reduces inflammation. Skin glows with radiance and a sense of peace pervades the body.

Treatment ritual:
Cleanse, exfoliation & tone, classic opening techniques, marma & light therapy, green clay mask.

Renewed recovery
Duration: 60΄

For hormone imbalance, city living & jetlag.

Using ila’s Renewed Recovery Collection, this restorative face therapy draws on intensely healing rainforest extracts to rejuvenate skin cells. Lymphatic drainage techniques, warm herbal poultices and an Amazonian mud mask, encourage toxin release, reduce water retention, increase blood supply and boost collagen production. Skin tone is brightened, and muscle contraction is inhibited, softening fine lines and wrinkles.

Treatment ritual:
Cleanse, exfoliation & tone, classic opening techniques, lymphatic drainage & warm herbal poultices, Amazonian mud mask.

Θεραπείες Προσώπου

Gua sha signature facial treatment

Διάρκεια: 45΄

Ενεργειακή τόνωση – Αιματική κυκλοφορία -
Αποτοξίνωση

Για ανόρθωση, λάμψη & μυϊκή τόνωση. Αυτή η ιδιαίτερη
θεραπεία προσώπου προσφέρει αποτοξίνωση, μείωση
της κόπωσης, ανόρθωση του οβάλ και βελτίωση της
όψης των ρυτίδων του προσώπου και του λαιμού.
Ανορθωτικές και αποσυμφορητικές τεχνικές,
εξειδικευμένο μασάζ με τα gua sha, φτιαγμένα από
θεραπευτικούς κρυστάλλους χαλαζία και πιέσεις στα
βελονιστικά σημεία σε συνδυασμό με τα καταλληλότερα
αιθέρια έλαια βασισμένα στην αρωματοθεραπεία. Η
φυσική λάμψη και η σφριγηλότητα του προσώπου
αναδεικνύονται και ένα αίσθημα ευεξίας και γαλήνης
διαπερνά ολόκληρο το σώμα.

Τελετουργικό περιποίησης:

Καθαρισμός, τόνωση, πιέσεις βελονιστικών σημείων,
τεχνικές gua sha, λεμφική παροχέτευση.

Facials Treatments

Gua sha signature facial treatment

Duration: 45΄

Energy boosting – Blood circulation – Detoxifying

For firming, glowing & muscle tone.

A unique facial treatment encourages toxin release,
decreases the sense of fatigue, reshapes the face
oval and improves the skin appearance including
the face and neck wrinkles. Firming & draining
techniques, specialized gua sha massage, which are
made of therapeutic quartz crystals and pressures
to acupuncture points are combined with the most
suitable essentials oil that are based on aroma
psychology. The natural luminance and firmness
are restored and a sense of wellness and peace
pervades whole body.

Treatment ritual:

Soft cleanse, tone, acupuncture pressure points,
gua sha techniques, lymphatic drainage.



Θεραπείες Σώματος

Εμβαθύνετε με μια ιεροτελεστία που τιμά το σώμα σας ως ναό ευεξίας. Οι θεραπείες σώματος συνδυάζουν τα πιο αγνά στοιχεία της φύσης για απαλή απολέπιση, βαθιά θρέψη και αναζωογόνηση, αφήνοντάς σας τυλιγμένους σε ένα αίσθημα ολιστικής ανανέωσης.

Άρτεμις An Indigenous body treatment

Διάρκεια: 90’

Ανακαλύψτε μια ολιστική θεραπεία σώματος που συνδυάζει την παράδοση της Πάτμου με τη δύναμη της φύσης για βαθιά αναζωογόνηση και ενυδάτωση. Η εμπειρία ξεκινά με μια φυσική απολέπιση από ζάχαρη, ελληνικό ελαιόλαδο και φρέσκο λεμόνι, απομακρύνοντας απαλά τα νεκρά κύτταρα και αποκαλύπτοντας μια λαμπερή επιδερμίδα. Ακολουθεί ένα θρεπτικό περιτύλιγμα με ελληνικό γιαούρτι και τοπικό μέλι Πάτμου, προσφέροντας βαθιάενυδάτωση και καταπραϊντική δράση, ιδανική για ξηρό ή ηλιοκαμένο δέρμα. Η θεραπεία ολοκληρώνεται με ένα ελαφρύ μασάζ χρησιμοποιώντας έλαιο ελίχρυσου, ένα τοπικό βότανο γνωστό για τις αναπλαστικές και αντιγηραντικές του ιδιότητες, αφήνοντας το δέρμα απαλό, ελαστικό και ανανεωμένο. Μια εμπειρία που ενισχύει την ευεξία και αναδεικνύει τη φυσική ομορφιά της επιδερμίδας σας. Αναζωογονητική απολέπιση σώματος με ένα συνδυασμό ζάχαρης, Ελληνικού ελαιόλαδου και λεμόνι» αποκαλύπτει ένα φωτεινό δέρμα έτοιμο να απορροφήσει μια περιτύλιξη σώματος σε ένα θεραπευτικό μείγμα , οργανικών προϊόντων όπως το Ελληνικό γιαούρτι και το μέλι Πάτμου. Η θεραπεία ολοκληρώνεται με ένα χαλαρωτικό μασάζ με λάδι Ελίχρυσου, γνωστός για τις αντιγηραντικές και αναπλαστικές του ιδιότητες. Η Θεραπεία συνιστάται για ξηρά δέρματα και απαλύνει το σώμα από την παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο.

Energizing & detoxifying body renewal

Διάρκεια: 30’ / 60’

Τόνωση - Λάμψη – Καθαρισμός
Για εξάντληση & καταπολέμηση της κυτταρίτιδας. Χρησιμοποιώντας τις ιονιστικές ιδιότητες των κρυστάλλων αλατιού Ιμαλαΐων, αυτή η ανανέωση του σώματος γίνεται μέσω του μασάζ με αποτέλεσμα την ταχεία απολέπιση και την αποβολή τοξινών και έντασης. Σε υψηλό επίπεδο, καθαρίζει και ενισχύει τα βιοενεργειακά πεδία αφήνοντας το μυαλό, το σώμα και το πνεύμα ανυψωμένο.

Τελετουργικό περιποίησης:
ila core full body μασάζ, θεραπεία marma, ντους, εφαρμογή λαδιού/κρέμας σε ολόκληρο το σώμα.

Rose and Aloe Sun cooler wrap

Διάρκεια: 60’

Αντιφλεγμονώδες - Επανορθωτικό – Καταπραϋντικό
Για καταπόνηση από τον ήλιο, αφυδατωμένο & ταλαιπωρημένο δέρμα. Αυτή η full body εμπειρία αναζωογονεί και αναπληρώνει το ταλαιπωρημένο ή καμένο δέρμα από τον ήλιο, μειώνοντας τη σωματική θερμότητα. Καταπραϋντική επάλειψη με απόσταγμα ρόδου, δροσιστικό μασάζ με κρέμα σώματος & κρύσταλλοι ροζ χαλαζία για λάμψη, ηρεμούν και μαλακώνουν τα ηλιακά εγκαύματα και την ευαισθησία. Ένα gel wrap από τριαντάφυλλο και aloe vera εφαρμόζεται απαλά στο ευαίσθητο δέρμα, ενώ οι κρύσταλλοι ροζ χαλαζία που τοποθετούνται στους μεσημβρινούς του προσώπου αποκαθιστούν την ισορροπία και την δύναμη.

Τελετουργικό περιποίησης:
Rose hydrolat body misting, ila core full body μασάζ, εφαρμογή gel wrap, κλασικές τεχνικές έναρξης & cool crystal gliding στο πρόσωπο. Προαιρετικά δροσερό ντους.

Body Treatments

Immerse yourself in rituals that honor your body as a temple of well-being. Our body treatments blend nature’s purest elements to exfoliate, nourish, and revitalize, leaving you enveloped in a sense of holistic renewal.

Artemis An Indigenous body treatment

Duration: 90’

Indulge in a rejuvenating body treatment inspired by the natural treasures of Patmos. This holistic ritual begins with a gentle exfoliation using a blend of sugar, Greek olive oil, and lemon, effectively removing dead skin cells and unveiling a radiant complexion. Following this, your body is enveloped in a nourishing wrap composed of Greek yogurt and local Patmian honey, ingredients celebrated for their hydrating and soothing properties. The experience culminates with a light massage utilizing helichrysum-infused oil—a native herb thriving in the sun-kissed, rocky terrains of Patmos, renowned for its regenerative and age – defying benefits. This treatment is particularly beneficial for dry or sun-exposed skin, leaving it feeling soft, revitalized, and deeply nourished.

Energizing & detoxifying body renewal

Duration: 30’ / 60’

Toning - Illuminates skin – Cleansing
For exhaustion & combatting cellulite. Using the ionizing properties of Himalayan Salt Crystals, this body renewal is subtly massaged into the skin resulting in rapid exfoliation and the elimination of toxins and tension. On a subtle level, it cleanses and strengthens the bio-energy fields leaving mind, body and spirits uplifted.

Treatment ritual:
ila core full body massage, marma therapy, shower, full body oil/cream application.

Rose and Aloe Sun cooler wrap

Duration: 60’

Anti-Inflammatory – Repairing – Soothing
For sun burn, dehydrated & damaged skin. This full body experience refreshes and replenishes sun – damaged or overheated skin by reducing bodily heat. A soothing mist of Rose hydrolat, a cooling massage with Body Cream for Glowing Radiance and rose quartz crystals calm and soothe sunburn or sensitivity. A rose and aloe vera gel wrap is gently applied over sensitive skin, whilst rose quartz crystals, placed upon facial meridians, restore balance and strength.

Treatment ritual:
Rose hydrolat body misting, ila core full body massage, cool crystal gliding, gel wrap application, classic opening techniques & cool crystal gliding on face. Optional cool shower.

Οικογενειακές Εμπειρίες Spa

Στο ANASA Wellness & Spa, πιστεύουμε στη χαρά της κοινής γαλήνης. Οι φιλικές προς την οικογένεια υπηρεσίες μας προσκαλούν επισκέπτες ηλικίας 16 ετών και άνω, με τη συναίνεση γονέα, να απολαύσουν μαζί την απόλυτη χαλάρωση και να δημιουργήσουν πολύτιμες αναμνήσεις σε ένα ήρεμο περιβάλλον

Αναζωογονήστε και ανανεώστε το δέρμα σας με τις καταπραϊντικές θεραπείες προσώπου μας. Σχεδιασμένες για να καθαρίζουν, να ενυδατώνουν και να αποκαθιστούν τη φυσική λάμψη σας, κάθε συνεδρία προσφέρει μια στιγμή χαλάρωσης και φροντίδας, αφήνοντάς σας να νιώθετε λαμπεροί και ανανεωμένοι.

Teenager Radiance Facial

Θρεπτικό – Ενυδατικό – Αναζωογονητικό

Διάρκεια: 30’

Μια εξειδικευμένη θεραπεία σχεδιασμένη για να αντιμετωπίσει τις μοναδικές ανησυχίες του δέρματος των εφήβων ηλικίας άνω των 16 ετών. Οι θεραπευτές μας χρησιμοποιούν ήπιες και αποτελεσματικές τεχνικές για τον καθαρισμό, την απολέπιση και την ενυδάτωση του δέρματος, αφήνοντάς το να φαίνεται και να αισθάνεται αναζωογονημένο και αναζωογονημένο. Το πρόσωπο περιλαμβάνει βαθύ καθαρισμό για την αφαίρεση ακαθαρσιών, απαλή απολέπιση για την απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων του δέρματος και μια προσαρμοσμένη μάσκα για να καλύψει τις ατομικές ανάγκες του δέρματος.

*Απαιτείται υπογεγραμμένη συγκατάθεση γονέα ή κηδεμόνα.

Family Spa Experiences

At ANASA Wellness & Spa, we believe in the joy of shared serenity. Our family-friendly offerings invite guests aged 16 and above, with parental consent, to experience the bliss of relaxation together, creating cherished memories in a tranquil setting.

Refresh and revitalize your skin with our soothing facial treatments. Designed to cleanse, hydrate, and restore your natural glow, each session offers a moment of relaxation and self-care, leaving you feeling radiant and renewed.

Teenager Radiance Facial

Nourishing - Hydrating - Rejuvenating

Duration: 30’

A specialized treatment designed to address the unique skin concerns of teens aged 16+ years old*. Our therapists use gentle and effective techniques to cleanse, exfoliate, and hydrate the skin, leaving it looking and feeling refreshed and revitalized. The facial includes a deep cleanse to remove impurities, a gentle exfoliation to slough away dead skin cells, and a customized mask to address individual skin needs.

*A signed parental or guardian consent is required

Σουίτες Θερμικής Ευεξίας

Ανακαλύψτε ένα ταξίδι αισθήσεων μέσα στις θερμικές σουίτες μας, όπου η αρμονία θερμότητας και ατμού οδηγεί σε βαθιά χαλάρωση και αναζωογόνηση. Εμπνευσμένες από αρχαίες παραδόσεις ευεξίας, οι εμπειρίες μας προσφέρουν ένα καταφύγιο για τον καθαρισμό του σώματος, τη γαλήνη του νου και την αναζωογόνηση του πνεύματος.

Απολαύστε τη ζεστή αγκαλιά του χαμάμ, την απαλότητα της ομίχλης στο steam room ή τη διαυγή θερμότητα της σάουνας. Κάθε χώρος έχει σχεδιαστεί με φροντίδα για να ενισχύσετε την αποτοξίνωση, τη ροή του αίματος και να αποδράσετε από το άγχος της καθημερινότητας.

Είτε αναζητάτε στιγμές ηρεμίας μόνοι είτε με παρέα, οι θερμικές σουίτες μας σας προσκαλούν να χαλαρώσετε, να στοχαστείτε και να αναδυθείτε ανανεωμένοι.

Thermal Suites

Embark on a sensory journey through our Thermal Suites, where the harmonious blend of heat and steam fosters deep relaxation and rejuvenation. Inspired by ancient wellness traditions, our thermal experiences offer a sanctuary to cleanse the body, soothe the mind, and invigorate the spirit.

Indulge in the gentle warmth of our hammam, the enveloping mist of our steam room, or the dry heat of our sauna. Each environment is meticulously designed to promote detoxification, enhance circulation, and provide a tranquil escape from the stresses of daily life.

Whether you seek solitude or shared serenity, our Thermal Suites invite you to unwind, reflect, and emerge renewed.

Ενισχυτικές Θεραπείες

Αναβαθμίστε το ταξίδι σας στο spa με τη προσεκτικά επιλεγμένη συλλογή μας από ενισχυτικές θεραπείες, σχεδιασμένες να συμπληρώνουν και να εμπλουτίζουν τις επιλογές σας. Κάθε προσθήκη προσφέρει τη δυνατότητα να εξατομικεύσετε την εμπειρία σας, χαρίζοντάς σας επιπλέον στιγμές χαλάρωσης και ευεξίας. Αφήστε τους έμπειρους θεραπευτές μας να σας καθοδηγήσουν στην επιλογή των ιδανικών προσθηκών ώστε να εναρμονίζονται με τη θεραπεία σας, διασφαλίζοντας μια εξατομικευμένη εμπειρία που θρέφει τόσο το σώμα όσο και το πνεύμα.

Αναβαθμίστε την περιποίησης σας επιλέγοντας μία ή περισσότερες από τις προσεκτικά σχεδιασμένες επιπρόσθετες υπηρεσίες μας. Οι ενισχυτικές θεραπείες είναι διαθέσιμες ως ενσωματωμένες προσθήκες σε θεραπείες προσώπου, σώματος και μασάζ, χωρίς να απαιτείται επιπλέον χρόνος. Όλες οι ενισχυτικές θεραπείες πρέπει να κλειστούν και να πραγματοποιηθούν μαζί με την κύρια θεραπεία.

Οργανική Μάσκα Προσώπου Ila

Μια αναζωογονητική μάσκα που θρέφει, ενυδατώνει και επανορθώνει την επιδερμίδα, προσφέροντας φυσική λάμψη και ανανέωση.

Εφαρμογή Φυσικού Serum Λάμψης Ila

Ένα ενισχυτικό serum που προσφέρει βαθιά ενυδάτωση, σύσφιξη και φωτεινότητα, αναδεικνύοντας τη φυσική ομορφιά του προσώπου σας.

Θεραπεία Σημείων Marma Προσώπου

Μια ενεργειακή τεχνική που χρησιμοποιεί πιέσεις στα σημεία marma με έλαιο argan της Ila, βοηθώντας στην αποσυμφόρηση, τόνωση και αναζωογόνηση του προσώπου.

Θεραπευτικό Μασάζ Κεφαλής

Ένα αγιουρβεδικό μασάζ κεφαλής που προσφέρει βαθιά χαλάρωση, ανακουφίζει από την ένταση και προάγει την εσωτερική ηρεμία.

Εφαρμογή κρύων χαλαζιακών πετρών στους Μεσημβρινούς

Μια αναζωογονητική θεραπεία σώματος που σε όλη την διάρκεια της εφαρμόζεται διαδοχικά ήπια πίεση κατά μήκος των ενεργειακών μεσημβρινών. Το γαλίνιο πέραςμα των λίθων κατά μήκος των μεσημβρινών αποκαθιστά τη ροή της ενέργειας, χαλαρώνει και αναζωογονεί από το κεφάλι ως τα πόδια, χαρίζοντας μια αίσθηση ισορροπίας και εσωτερικής γαλήνης.

Enhancements

Elevate your spa journey with our curated selection of enhancements, designed to complement and enrich your chosen treatments. Each enhancement offers an opportunity to personalize your experience, allowing you to indulge in additional moments of relaxation and well-being. Let our skilled therapists guide you in selecting the ideal enhancements to harmonize with your treatment, ensuring a bespoke experience that nurtures both body and spirit.

Upgrade your treatment by choosing one or more of our carefully created service enhancements. Enhancements are available as incorporated additions to facial, body and massage services without adding additional time to the treatment. All enhancements must be booked and recieved with a treatment.

Ila Organic Facial Mask

A replenishing face mask rich in natural nutrients that deeply nourishes, hydrates and restores skin vitality.

Ila Natural Face Glow Serum Application

An intensive hydrating boost that smooths, firms, and enhances the skin's natural luminosity.

Facial Marma Point Therapy

A revitalizing ritual that applies gentle marma point pressure with nutrient-rich ila argan oil to tone, sculpt, and de-puff the face.

Healing Head Massage

Complete your treatment with a soothing Ayurvedic scalp massage, promoting deep relaxation and mental clarity.

Cold Quartz-Stone Meridian Body Ritual

A rejuvenating meridian massage using chilled quartz stones gliding along your body's energy channels. This cooling therapy gently constricts and then reactivates circulation, helping to calm inflammation, ease muscle tension, and awaken your body's natural balance. The serene glide of the stones along meridians relieves stress, supports detoxification, and promotes a refreshed, centered sense of well-being from head to toe.



Τελετουργικό Σπα

Στο ANASA Wellness & Spa, κάθε θεραπεία είναι κάτι περισσότερο από μια υπηρεσία — είναι μια ολιστική διαδρομή, σχεδιασμένη να θρέφει το σώμα, το πνεύμα και την ψυχή σας.

Πριν τη Θεραπεία σας

Η εμπειρία σας ξεκινά με ένα ζεστό καλωσόρισμα, συνοδευόμενο από μια δροσιστική βοτανική έγχυση, φτιαγμένη από τοπικά ελληνικά βότανα. Για να βυθιστείτε πλήρως στην αίσθηση γαλήνης, σας προτείνουμε να φτάσετε τουλάχιστον 30 λεπτά πριν το ραντεβού σας. Έτσι θα έχετε την ευκαιρία να απολαύσετε τις ήρεμες εγκαταστάσεις μας, όπως την εσωτερική πισίνα, το ατμόλουτρο και τη σάουνα, προετοιμάζοντας το σώμα και το πνεύμα για βαθιά χαλάρωση.

Μετά τη Θεραπεία σας

Μετά τη θεραπεία σας, σας ενθαρρύνουμε να χαλαρώσετε στον ήρεμο χώρο ανάπαυσης. Απολαύστε ένα καταπραϋντικό φλιτζάνι βοτανικού τσαγιού καθώς στοχάζεστε το αναζωογονητικό σας ταξίδι, επιτρέποντας στα οφέλη της θεραπείας να εδραιωθούν πλήρως.

Αυτό το προσεγμένο τελετουργικό έναρξης και ολοκλήρωσης εξασφαλίζει ότι κάθε επίσκεψή στο ANASA Wellness & Spa είναι μια αρμονική και αποκαταστατική εμπειρία.

Spa Ceremony

At ANASA Wellness & Spa, every treatment is more than a service—it's a holistic journey designed to nurture your body, mind, and spirit.

Before Your Treatment

Your experience begins with a warm welcome, featuring a refreshing herbal infusion crafted from local Greek botanicals. To fully immerse yourself in tranquility, we invite you to arrive at least 30 minutes prior to your appointment. This allows you to enjoy our serene facilities, including the indoor pool, steam room, and sauna, setting the stage for deep relaxation.

After Your Treatment

Following your therapy, we encourage you to unwind in our calming relaxation area. Savor a soothing cup of herbal tea as you reflect on your rejuvenating journey, allowing the benefits of your treatment to resonate fully.

This thoughtful opening and closing ritual ensures that each visit to ANASA Wellness & Spa is a harmonious and restorative experience.

Εθιμοτυπία Spa

Άφιξη στο spa

Σας προτείνουμε να φτάσετε τουλάχιστον 15 λεπτά πριν την προγραμματισμένη σας συνεδρία, ώστε να έχετε χρόνο να συμπληρώσετε το έντυπο συμβουλευτικής, να αλλάξετε σε ρόμπα και να χαλαρώσετε πριν τη θεραπεία σας.

Σεβασμός & συμπεριφορά

Στόχος μας είναι η διατήρηση ενός ήρεμου και χαλαρωτικού περιβάλλοντος για όλους τους επισκέπτες μας. Σας παρακαλούμε να μιλάτε χαμηλόφωνα και να αποφεύγετε τη χρήση κινητών τηλεφώνων ή άλλων ηλεκτρονικών συσκευών κατά τη διάρκεια της παραμονής σας.

Προσωπική υγιεινή

Σας παρακαλούμε να κάνετε ντους πριν από οποιαδήποτε θεραπεία σώματος ή μασάζ. Επίσης, αποφύγετε τη χρήση έντονων αρωμάτων ή κολόνιων, καθώς μπορεί να επηρεάσουν την εμπειρία άλλων επισκεπτών.

Ενδυμασία

Παρέχουμε άνετη ρόμπα, παντόφλες και μιας χρήσης εσώρουχα για τη δική σας ευκολία. Μπορείτε επίσης να φορέσετε τα δικά σας εσώρουχα κατά τη διάρκεια των θεραπειών, αν το προτιμάτε. Συνιστούμε να αφήνετε τα κοσμήματα και άλλα πολύτιμα αντικείμενα στο δωμάτιό σας ή στο σπίτι.

Υγειονομικά θέματα

Εάν έχετε οποιοσδήποτε ανησυχίες για την υγεία σας, αλλεργίες ή ιατρικές παθήσεις, παρακαλούμε ενημερώστε το προσωπικό μας πριν από το ραντεβού σας, ώστε να σας παρέχουμε μια ασφαλή και κατάλληλη θεραπεία.

Πολιτική ακυρώσεων

Σε περίπτωση που επιθυμείτε να ακυρώσετε μια συνεδρία, παρακαλούμε ενημερώστε μας 24 ώρες νωρίτερα. Διαφορετικά, θα επιβληθεί χρέωση 100% για κάθε θεραπεία που ακυρώνεται λιγότερο από 6 ώρες πριν από τον προγραμματισμένο χρόνο ή σε περίπτωση μη εμφάνισης. Χρέωση 50% θα επιβληθεί για ακυρώσεις μέχρι 6 ώρες πριν από τη συνεδρία. Η καθυστερημένη άφιξη θα μειώσει τον χρόνο της θεραπείας σας.

Spa Etiquette

Arriving at the spa

We recommend that you arrive at least 15 minutes prior to your scheduled appointment time to allow time to complete the consultation form, changing into a robe and relax before your treatment.

Respectful behavior

We strive to maintain a peaceful and relaxing environment for all of our guests. We kindly ask that you speak softly and avoid using your cell phone or other electronic devices during your visit.

Personal hygiene

We request that you shower before any body treatments or massages. Additionally, please refrain from wearing strong perfumes or colognes during your visit as it may impact the experience of other guests.

Attire

We provide a comfortable robe, slippers, and disposable undewear for your convenience. You may choose to wear your own undergarments during treatments if preferred. We also recommend that you leave jewelry and other valuables in your room or at home.

Health concerns

If you have any health concerns, allergies, or medical conditions, please inform our staff prior to your appointment to ensure that we provide a safe and appropriate treatment for you.

Cancellation policy

In case you wish to cancel a session, please inform us 24 hours in advance. Otherwise, 100% charge will be incurred for any treatment cancelled less than 6 hours prior to your scheduled time as well as in no show-up. 50% charge will be incurred for any treatment cancelled up to 6 hours before the session. Late arrival will shorten your treatment



+30 22470 35047 | spa@patmosaktis.gr | www.anasaspa.gr

IN COOPERATION WITH



Grikos Bay | 85500 Patmos Island, Greece | +30 22470 35040 | info@patmosaktis.gr

www.patmosaktis.gr