



SOULFUL FOREST RITUALS

WELLNESS AND SPA MENU

THE MANNA ARCADIA WELLNESS SUITES

Η φιλοσοφία των Wellness Suites μας είναι μια σύγχρονη αντανάκλαση του Αρκαδικού Ιδανικού, της συνύπαρξης του ανθρώπου με τη φύση και του σεβασμού προς αυτήν, και είναι σε πλήρη συμφωνία με την έννοια του MANNA. Εδώ, οι επισκέπτες εμπνέονται βαθιά από την ήρεμη ομορφιά και την αναζωογονητική ενέργεια των Αρκαδικών Βουνών — μια γαλήνη που αντικατοπτρίζεται στην ιαματική αίσθηση των εξειδικευμένων θεραπειών μας. Η μοναδική μας προσέγγιση είναι προσεκτικά σχεδιασμένη για να φροντίζει τόσο το δέρμα όσο και την ψυχή σας, προσφέροντας μια πραγματικά μεταμορφωτική εμπειρία. Για τις θεραπείες μας, έχουμε συνεργαστεί με υπερηφάνεια με την CODAGE Paris, μια μάρκα γνωστή για την ακεραιότητα και την αποτελεσματικότητά της. Συνδυάζοντας φυσικά συστατικά με προηγμένες, καθαρές συνθέσεις, τα προϊόντα CODAGE προσφέρουν εξαιρετικά αποτελέσματα, εναρμονιζόμενα τέλεια με τη δέσμευσή μας για ευεξία και αριστεία.

CODAGE
PARIS

PERSONALISED BLENDS OF SMELL & TASTE

PRE-TREATMENT CHOOSE YOUR SCENT CEREMONY EXPERIENCE

FIR & CEDARWOOD BLEND

Φρέσκο, γειωτικό και αναζωογονητικό άρωμα δάσους, που ξυπνά τη μυρωδιά των Αρκαδικών βουνών κατά τη διάρκεια της θεραπείας σας.

FIR & SAGE BLEND

Αυτό το μείγμα θα σας μεταφέρει στην καρδιά των Αρκαδικών βουνών, συλλαμβάνοντας τις φρέσκες, γήινες μυρωδιές των ψηλών ελάτων, των άγριων βοτάνων και του δροσερού, καθαρού αέρα των βουνών.

POST TREATMENT CHOOSE YOUR TEA CEREMONY EXPERIENCE

DETOX

Κάθε γουλιά ενσωματώνει την αγνότητα της παρθένας φύσης της Αρκαδίας, βοηθώντας στην αποτοξίνωση, την αναζωογόνηση και την αποκατάσταση του σώματος, του νου και του πνεύματος.
(Σιδερίτης, Μέιint και Ρίζα Ταραξάκου)

NOURISH

Κάθε γουλιά σας μεταφέρει στους ήσυχους λόφους της Αρκαδίας, προσφέροντας βαθιά θρέψη για το σώμα και το νου.
(Σιδερίτης, Χαμομήλι, Κανέλα, Ρίζα Honeybush)

MANNA SIGNATURE WELCOME TOUCH

ΟΛΕΣ ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΜΑΣ ΞΕΚΙΝΟΥΝ ΜΕ ΕΝΑ ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΚΟ ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑΤΟΣ, ΕΜΠΝΕΥΣΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΗ ΓΑΛΗΝΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΡΜΟΝΙΑ ΤΟΥ ΦΥΣΙΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ. ΑΥΤΗ Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΑΦΥΠΝΙΣΗΣ ΑΝΤΑΝΑΚΛΑ ΤΗΝ ΟΥΣΙΑ ΤΗΣ ΑΡΚΑΔΙΑΣ - ΒΑΘΙΑ ΓΕΙΩΜΕΝΗ, ΓΑΛΗΝΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΛΥΤΑ ΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΗ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΗ.

Λίγο πριν την έναρξη της θεραπείας σας, μια ζεστή πετσέτα, εμποτισμένη με το καταπραϋντικό άρωμα του ελάτου, αγκαλιάζει τα πόδια σας σε έναν ήρεμο καθαρισμό.

Στα χέρια σας, ένα δροσερό βότσαλο από τα Αρκαδικά βουνά ξεκουράζεται, συμβολίζοντας τη δύναμη, την ισορροπία και την γειωτική ουσία της φύσης. Αυτό το Τελετουργικό Καλωσορίσματος από το Αρκαδικό Δάσος σας περιβάλλει σε ένα αισθητηριακό ταξίδι, όπου το άρωμα και η αφή συγχωνεύονται για να αντηχήσουν την ήρεμη ενέργεια του δάσους. Είναι μια γαλήνια πρόσκληση, που σας γειώνει στην ομορφιά του τοπίου και προετοιμάζει το πνεύμα σας για το ήρεμο ταξίδι που ακολουθεί.



SIGNATURE THERAPY

‘M-ANNA-MOTHER’ Cocooning Massage & Wrap
75mins €150.00

Εμπνευσμένο από μια σπουδαία γυναίκα, μια νοσοκόμα που φρόντισε τους στρατιώτες κατά τη διάρκεια του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου. Σε τιμή του πνεύματός της και της τρυφερής αγκαλιάς της, αυτό το τελετουργικό περιβάλλει το σώμα σε ένα καταπραϋντικό κουκούλι. Ένα πλήρες μασάζ σώματος, προσαρμοσμένο στην επιλογή σας μεταξύ Swedish ή Deep Tissue τεχνικών, ανακουφίζει την ένταση, ακολουθούμενο από μια ζεστή περιτύλιξη σώματος που σας αγκαλιάζει στην ιαματική αγκαλιά των θρεπτικών βαλσαμικών και ελαίων σώματος. Καθώς η περιτύλιξη αγκαλιάζει το σώμα σας, ένα απαλό μασάζ κεφαλής απομακρύνει το άγχος και σας προσκαλεί να παραδοθείτε σε μια γαλήνια ονειρική διάσταση. Η αγάπη της ANNAΣ, σε συνδυασμό με τα θεραπευτικά χέρια του θεραπευτή μας, προάγει την εσωτερική γαλήνη, απελευθερώνει την ένταση που είναι ριζωμένη βαθιά και αφήνει το δέρμα απαλό και ανανεωμένο — μια προσφορά φροντίδας που ξεπερνά τον χρόνο.

MASSAGE & BODY THERAPY

Aromatherapy Mountain Massage

30mins/60mins/90mins - €90.00/€115.00/€165.00

Μια αληθινή συμφωνία αρωματοθεραπείας, αυτό το τελετουργικό σας προσκαλεί σε ένα αισθητηριακό ταξίδι στα βουνά της Αρκαδίας. Αξιοποιώντας τη δύναμη των καλύτερων δώρων της φύσης, με την επιλογή από τα υπογεγραμμένα μείγματα ελαίων μας, δημιουργείται ένας αρμονικός στρατός ευλογιών για το σώμα και το νου. Η εμπειρία ξεκινά με μια βαθιά, γειωτική εισπνοή για να συγχρονίσετε την αναπνοή σας με τον ρυθμό της γαλήνης. Αξιοποιώντας τις ρευστές κινήσεις του Σουηδικού μασάζ, η πίεση προσαρμόζεται διαισθητικά στις ανάγκες σας, δημιουργώντας μια απαλό αλλά βαθιά χαλαρωτική αγκαλιά για το σώμα και το πνεύμα. Μια στιγμή για να απελευθερωθείτε, να παραδοθείτε και να ξαναβρείτε την ισορροπία — αυτό είναι περισσότερο από ένα μασάζ, είναι μια Αρκαδική απόδραση.

Arcas Muscle Release CBD Deep Tissue

30mins/60mins/90mins - €90.00/€115.00/€165.00

Εμπνευσμένο από τον Αρκά, τον θρυλικό βασιλιά της Αρκαδίας, αυτό το μασάζ αξιοποιεί τη δύναμη των τεχνικών βαθιάς μάλαξης και την καταπραϋντική αποδέσμευση της μυϊκής έντασης. Ενισχυμένο με ένα ισχυρό μείγμα ελαίων CBD, Λεβάντας, Χαμομηλιού, Πορτοκαλιού, Νερόλι και Κέδρου, βοηθάει να διαλυθεί το άγχος, αφήνοντάς σας βυθισμένους σε μια κατάσταση απόλυτης ευημερίας. Με προσαρμοσμένη πίεση που ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας, αυτό το τελετουργικό γίνεται ένα βαθύ ταξίδι αποκατάστασης και ανανέωσης για το σώμα, το νου και το πνεύμα — ένας αληθινός φόρος τιμής στη ζωτικότητα και την ηρεμία της Αρκαδίας.

Arcadia Aroma Candle Massage

30mins/60mins/90mins - €95.00/€120.00/€170.00

Ζήστε την απόλυτη χαλάρωση με ένα καταπραϋντικό μασάζ, ενισχυμένο από την ζεστή αγκαλιά των τοπικά προμηθευμένων αρωματικών ελαίων από κερί, της επιλογής σας. Σχεδιασμένο να σας μεταφέρει σε βαθύτερη κατάσταση γαλήνης, αυτή η θεραπεία συνδυάζει απαλές πιέσεις και καταπραϋντικές τεχνικές για να απομακρύνει την ένταση. Ξεκινώντας με μια βαθιά, γειωτική αναπνοή, κάθε συνεδρία προσαρμόζεται προσεκτικά στις ατομικές σας ανάγκες, επιτρέποντάς σας να χαλαρώσετε και να αποκαταστήσετε την εσωτερική σας ισορροπία.

Prenatal Pregnancy Massage

60min €125.00

Το προγεννητικό μασάζ είναι μια θεραπευτική αγωγή που έχει σχεδιαστεί για να ανακουφίζει από τις δυσφορίες και το άγχος που συνδέονται με την εγκυμοσύνη. Βοηθά στη μείωση των πόνων στην πλάτη, στη βελτίωση του ύπνου και στην ανακούφιση από το άγχος, ενώ προάγει τη χαλάρωση και τη συνολική ευεξία τόσο για τη μητέρα όσο και για το μωρό. Είναι ασφαλές να εκτελείται κατά τη διάρκεια του δεύτερου και τρίτου τριμήνου, μετά από μια λεπτομερή συνέντευξη με έναν εξειδικευμένο θεραπευτή μασάζ, για να διασφαλιστεί ότι είναι κατάλληλο για τις συγκεκριμένες ανάγκες σας.

Dry Full Body Massage

45min €100.00

Βυθιστείτε στον καταπραϋντικό ρυθμό ενός ξηρού μασάζ σώματος, ξεκινώντας με απαλό ξηρό βούρτσισμα για να ξυπνήσετε το δέρμα σας και να ενισχύσετε την κυκλοφορία του αίματος. Καθώς τα ικανά χέρια εφαρμόζουν ένα μείγμα πίεσης, τριβής και ρευστής κίνησης, η ένταση απομακρύνεται, αφήνοντας το σώμα σας ανανεωμένο και το πνεύμα σας ανυψωμένο. Ένα αληθινό ταξίδι χαλάρωσης και ανανέωσης.

Hot Stone Energy Healing Massage

30mins/60mins/90mins - €95.00/€120.00/€170.00

Αξιοποιώντας τη μεταμορφωτική ενέργεια των ηφαιστειακών λίθων, θερμαινόμενων σε αλμυρό νερό πλούσιο σε μεταλλικά στοιχεία και εμποτισμένων με ένα μείγμα από αιθέρια έλαια Τζίντζερ, Κόκκινο Κέδρο, Σαλβία και Palo Santo, αυτό το τελετουργικό ξυπνά τον φυσικό ρυθμό του σώματος για την αποβολή τοξινών και την απελευθέρωση της παγιδευμένης ενέργειας στους μύες. Το ταξίδι ξεκινά με την ζεστή αγκαλιά των λίθων, που τοποθετούνται απαλά σε σημεία κλειδιά για να προάγουν τη βαθιά ενεργειακή χαλάρωση. Το τελετουργικό συνεχίζεται με ένα μασάζ, όπου οι λίθοι ρέουν σε αρμονία με το σώμα, διαλύοντας την ένταση και αποκαθιστώντας την ισορροπία. Μια θερμαντική, γειωτική εμπειρία που σας αφήνει περιβεβλημένους με γαλήνη και εσωτερική ηρεμία.

Crown Healing Massage

25mins €85.00

Αυτό το αναγεννητικό μασάζ κεφαλής έχει σχεδιαστεί για να φροντίζει την υγεία του τριχωτού της κεφαλής σας, ενώ προάγει τη χαλάρωση και την ισορροπία. Χρησιμοποιώντας ένα μοναδικό μείγμα ελαίων Καρύδας, Μπαομπάμπ, Φουντουκιού και Ροδιού, θρέφει σε βάθος το τριχωτό της κεφαλής και ενδυναμώνει τις ρίζες των μαλλιών, προσφέροντας μια ολοκληρωμένη θεραπεία για αυτήν την συχνά παραμελημένη περιοχή του σώματος. Μέσα από εξειδικευμένες τεχνικές μασάζ, η ένταση λιώνει, οι πονοκέφαλοι καταπραϋνούνται και η αίσθηση της σαφήνειας αποκαθίσταται. Αυτό το τελετουργικό αναζωογονεί όχι μόνο το κορυφαίο σημείο του κεφαλιού σας, αλλά αφήνει το τριχωτό της κεφαλής και τα μαλλιά σας να αισθάνονται πολυτελώς φροντισμένα, προάγοντας την συνολική ευεξία από τη ρίζα ως την ψυχή.

Brown Sugar Exfoliating Ritual

30mins €70.00

Εμποτισμένο με τη θρεπτική δύναμη του ελαίου Μακαντάμια και του βουτύρου καριτέ, αυτό το πολυτελές απολεπιστικό σώματος με καστανή ζάχαρη ενισχύεται με λεπτά σωματίδια ρυζιού για να απολεπίσει απαλά και να εξαλείψει τα νεκρά κύτταρα του δέρματος. Η πλούσια φόρμουλα ενυδατώνει έντονα και προσφέρει άνεση, αφήνοντας το δέρμα σας απαλό σαν μετάξι και έτοιμο για οποιοδήποτε τελετουργικό μασάζ. Ιδανικό ως πρόλογος για βαθύτερη θρέψη, αυτή η θεραπεία επιτρέπει στα έλαια να διεισδύσουν πιο αποτελεσματικά, αποκαλύπτοντας ακτινοβόλο, λείο και ακαταμάχητα απαλό δέρμα — μια αληθινή απόλαυση για το σώμα και τις αισθήσεις σας.

ADD-ONS:

Theragun Percussive Therapy 10mins – €15.00
Compression Stimulating Leg Boots 20mins – €30.00
Facial LED Therapy – 10mins – €20.00

FACE THERAPY

EVERGREEN CRYO & WARMING FACIAL 60mins €150.00

Εμπνευσμένο από τον δροσερό, αναζωογονητικό αέρα της κορυφής των βουνών της Αρκαδίας, αυτή η θεραπεία φέρνει αληθινή αρμονία στο δέρμα σας. Χρησιμοποιώντας κρυοθεραπεία και θερμική θεραπεία, μειώνει τη φλεγμονή ενώ διαμορφώνει απαλά το πρόσωπο, καταπραΰνοντας το πρήξιμο με ήπια ακρίβεια. Ένα μασάζ γουά-σά με πέτρα οψιδιανού ενισχύει την εμπειρία, ενώ ορώνες και μάσκες υψηλής απόδοσης θρέφουν το δέρμα, αποκαλύπτοντας τη φυσική του ακτινοβολία. Είτε επιθυμείτε άμεση λάμψη, βαθιά ενυδάτωση ή μια ισορροπημένη εμπειρία για το δέρμα, αυτό το τελετουργικό προσφέρει μια μεταμορφωτική ώθηση, αφήνοντας το δέρμα σας με μια απαλή, σατινένια υφή.

DETOX FACE THERAPY 90mins €210.00

Αυτή η θεραπεία είναι ένα ολιστικό ταξίδι που φροντίζει το δέρμα από το εσωτερικό προς τα έξω. Ξεκινά με ένα αναζωογονητικό μασάζ αποστράγγισης για το πρόσωπο, το λαιμό και το ντεκολτέ, ακολουθούμενο από μάσκες υψηλής απόδοσης που ανεβάζουν το δέρμα σας σε νέα επίπεδα αρμονίας και ακτινοβολίας. Ενισχυμένο με θεραπεία LED φωτός, διεγείρει την παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης, ενώ ένα καταπραΰντικό Colon μασάζ αποτοξινώνει και αναζωογονεί από το εσωτερικό. Καθώς οι μάσκες προσώπου θρέφουν σε βάθος, τα πόδια σας περιτυλίγονται σε θεραπεία πίεσης για την ενίσχυση της κυκλοφορίας, αφήνοντάς σας βαθιά χαλαρωμένους. Αυτή η θεραπεία ξεπερνά την επιφάνεια, προάγοντας την αληθινή υγεία του δέρματος και μια λάμψη που ακτινοβολεί από το εσωτερικό.

*Το Colon μασάζ μπορεί να αντικατασταθεί με Μασάζ Ποδιών.

MANNA WELL- BEING PACKAGES

‘TIME FOR US’ – FULL BODY SPA EXPERIENCE 2hrs - €450.00 (For Two) -Brown Sugar Exfoliating Ritual 30mins -Aromatherapy Mountain Massage or Arcas Muscle Release Deep Tissue 90mins

‘ARMONIA’ CROWN TO BASE RITUAL 2hrs15mins -€280.00 (per person) -M-Anna-Mother Cocooning Massage & Wrap -Evergreen Cryo & Warming Facial

‘HYPNOS’ SLEEP SERENITY RITUAL 2-Days - €440.00 (per person) Day-1 -M-Anna-Mother Cocooning Massage & Wrap 75mins -Evergreen Cryo & Warming Facial 60mins

Day-2 -Aromatherapy Mountain Massage with Percussive Therapy Add-on 90mins

PRIVATE WET SPA RITUALS

IMMERSE IN WELLNESS WET EXPERIENCE

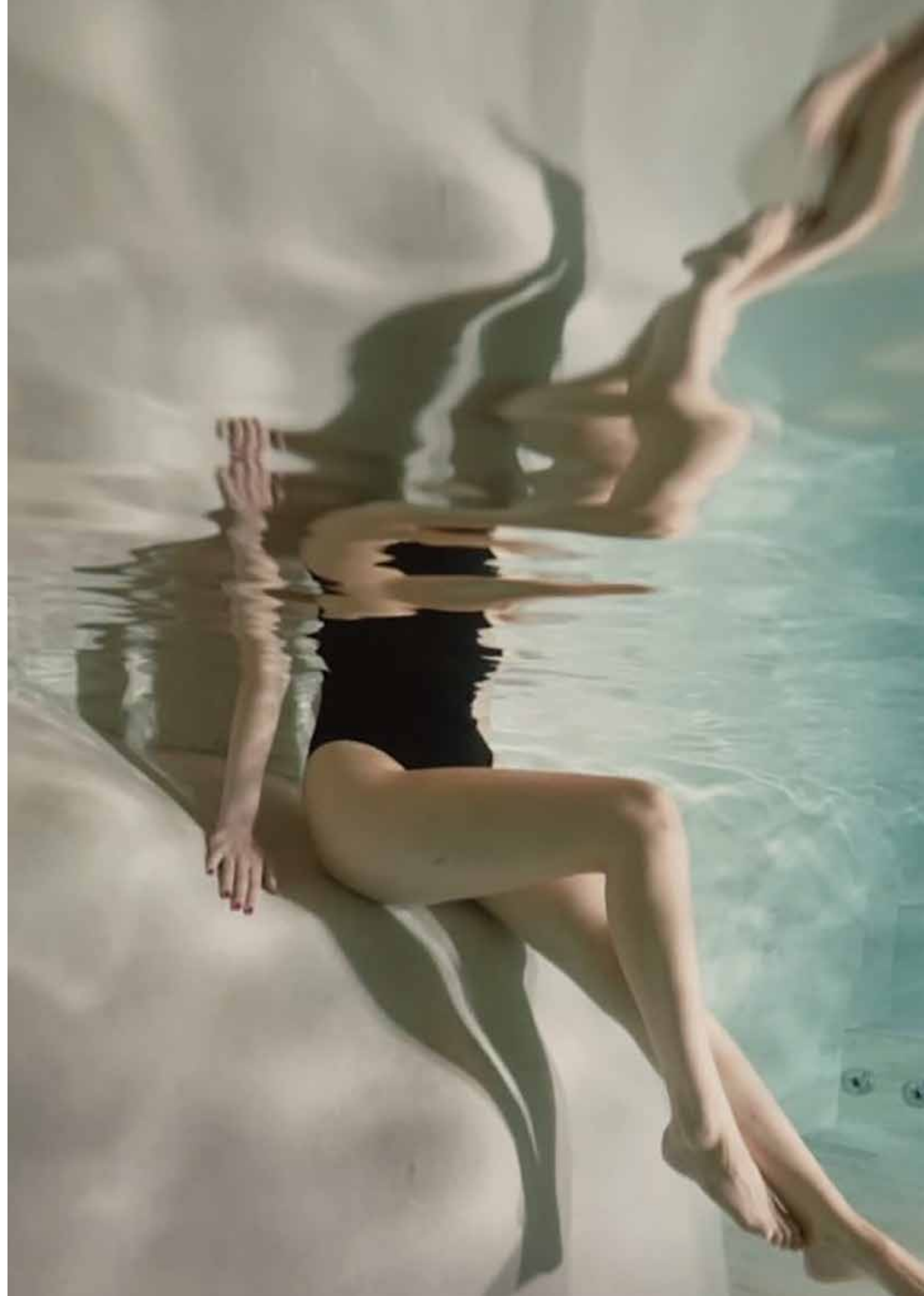
60mins / €170.00 (for two)

Απολαύστε τον χρόνο σας μαζί σε έναν όμορφο, ιδιωτικό και απομονωμένο χώρο θεραπείας. Μια ολοκληρωμένη εμπειρία μπάλνεο σας περιμένει, με ατμόλουτρο στους 45°C, δροσερό ντους, ντουζιέρα βροχής και υδρομασάζ. Προσθέστε εξατομικευμένες θεραπείες για να ολοκληρώσετε μια μοναδική εμπειρία στην ίδια σουίτα.

FLOAT IN WELLNESS WET EXPERIENCE

60mins / €110.00 (per person)

Ζήστε τη ζωή συνειδητά και αφήστε τον εαυτό σας να χαλαρώσει στο υδρομασάζ, στη φινλανδική σάουνα και στη ντουζιέρα βροχής. Χρησιμοποιήστε τον χρόνο για να προσθέσετε προσωπικές, εξατομικευμένες θεραπείες που θα θρέψουν την ψυχή και το σώμα σας.



SPA ETIQUETTE

ΚΑΝΤΕ ΚΡΑΤΗΣΗ

Για να εξασφαλίσετε την επιθυμητή θεραπεία, σας προτείνουμε να πραγματοποιήσετε την κράτηση με την ρεσεψιόν του spa πριν από την άφιξη σας. Με την ολοκλήρωση της κράτησης σας, θα λάβετε email επιβεβαίωσης από την ομάδα μας.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΥΓΕΙΑΣ

Οι επισκέπτες υποχρεούνται να αποκαλύψουν πλήρως την κατάσταση της υγείας τους, αλλεργίες κ.λ.π πριν ξεκινήσουν την θεραπεία τους, καθώς ορισμένες θεραπείες spa ενδέχεται να μην συνιστώνται σε περίπτωση αντενδείξεων.

ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ

Οι συμβουλές από τον Θεραπευτή Spa δεν πρέπει να ερμηνεύονται ως υποκατάστατο ιατρικών συμβουλών από τον οικογενειακό γιατρό ή ειδικό. Οι επισκέπτες πρέπει να συμβουλευτούν τον γιατρό ή ειδικό τους πριν εφαρμόσουν συστάσεις που αφορούν άσκηση, διατροφή και αλλαγές στον τρόπο ζωής.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ

Η διάρκεια, η τεχνική και τα υλικά που χρησιμοποιούνται για κάθε θεραπεία είναι επιστημονικά προκαθορισμένα από τους τεχνικούς εκπαιδευτές μας. Δεν θα είναι δυνατή η τροποποίηση ή η εξατομίκευσή τους πέρα από τα επιτρεπόμενα όρια.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Παρακαλούμε διατηρήστε χαμηλή φωνή στο SPA, καθώς οι θεραπείες πραγματοποιούνται καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Για την καλύτερη εμπειρία όλων, παρακαλούμε να απενεργοποιήσετε ή να θέσετε σε σίγαση τα κινητά σας τηλέφωνα. Ευχαριστούμε για την κατανόηση.

ΠΑΡΤΕ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΣΑΣ

Για να μπορέσει ο θεραπευτής σας να προετοιμαστεί κατάλληλα για τη θεραπεία σας και για να απολαύσετε πλήρως τον χρόνο της θεραπείας, παρακαλούμε να προσέλθετε περίπου 10 λεπτά πριν από την έναρξη της. Από σεβασμό στους επόμενους επισκέπτες, σας ζητάμε να κατανοήσετε ότι σε περίπτωση καθυστέρησης από μέρους σας, ο χρόνος θεραπείας θα μειωθεί αναλόγως.

ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ

Παρακαλούμε να έρθετε στην θεραπεία σας φορώντας το μπουρνούζι σας. Για την διασφάλιση σας και την διακριτικότητα σας, προσφέρουμε ελαστικά εσώρουχα για κάθε θεραπεία και εφαρμόζουμε διάφορες τεχνικές κάλυψης.

ΦΟΡΜΑ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

Η σωστή και εξατομικευμένη καθοδήγηση αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπείας και έχει για εμάς ιδιαίτερη σημασία.

ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΑΚΥΡΩΣΗΣ

Εάν καθυστερήσετε περισσότερο από 15 λεπτά και δεν υπάρχει επαρκής χρόνος για την παροχή της υπηρεσίας λόγω περιορισμένου χρόνου,θα χρεωθείτε πλήρως.

ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Ωράριο λειτουργίας: Κυριακή - Πέμπτη : από τις 11:00 π.μ. έως τις 7:00 μ.μ.
και Παρασκευή - Σάββατο : από τις 11:00 π.μ. έως τις 9:00 μ.μ.
και κατόπιν ραντεβού Spa-Gym: 24 ώρες

Παρακαλούμε να φοράτε μαγιό στην περιοχή της πισίνας.

Στη σάουνα, σας παρακαλούμε να τοποθετείτε μια πετσέτα εκεί που κάθεστε και μία για τα πόδια σας για λόγους υγιεινής. Για τη χαλάρωση στην Cave Pool καθώς και στην εξωτερική σάουνα, παρακαλείστε να κάνετε ντους εκ των προτέρων,ωστε να αφαιρέσετε τα έλαια που χρησιμοποιήσατε κατά τη διάρκεια της θεραπείας σας. Ολόκληρος ο χώρος του SPA είναι ένας τόπος ηρεμίας και χαλάρωσης. Παρακαλούμε να σεβαστείτε την εμπειρία των υπόλοιπων επισκεπτών.



Korfoxylia Magoulianon
22010 Arcadia, Greece

T: +30 2710 309009
E: info@mannaarcadia.gr