



HOLMES PLACE

# SPA

M E N U

Ανακαλύψτε την πραγματική έννοια της αυτοφροντίδας στα Holmes Place Spa, όπου ενσαρκώνουμε την ουσία του 'Active Wellness'. Τα spa μας έχουν σχεδιαστεί ως μια μοναδική εμπειρία ευεξίας που σας προσφέρει μια ανάπαυλα και σας προσκαλεί να αναζωογονήσετε το σώμα και το πνεύμα σας.

Ξεκινήστε το ταξίδι που θα σας μεταμορφώσει, χαρίζοντάς σας την απόλυτη ευεξία και αφεθείτε σε μια ανεπανάληπτη εμπειρία χαλάρωσης, που υπόσχεται να επαναπροσδιορίσει την αντίληψη σας για το τι σημαίνει να είσαστε Fit & Well.

Στο Holmes Place Spa, είναι χαρά μας να σας κάνουμε να νιώθετε πραγματικά ξεχωριστοί, απολαμβάνοντας την κάθε στιγμή σε ένα 'Active Wellness' περιβάλλον.

# FIT

## BODY TREATMENTS

---

Ενεργοποιήστε το σώμα σας με τα Fit Body Treatments, που έχουν επιμελώς σχεδιαστεί για να αναζωογονήσουν τις αισθήσεις σας και να ενισχύσουν τη σωματική σας ευεξία.

Απολαύστε μια εξατομικευμένη σειρά θεραπειών που υπερβαίνουν την αίσθηση της χαλάρωσης και παρέχουν μια ολιστική προσέγγιση για τη φυσική κατάσταση και τη ζωτικότητα της επιδερμίδας σας.

Εμπιστευτείτε την ομάδα των Holmes Place SPA, για να αποκτήσετε σώμα που ακτινοβολεί υγεία και ζωντάνια.

## FIT BODY TREATMENTS

---

### Swedish Massage

Αυτό το massage επικεντρώνεται στη χαλάρωση ολόκληρου του σώματος και είναι ο καλύτερος τρόπος για να ανακουφιστείτε από το άγχος, καθώς και να μειώσετε την κούραση που αισθάνεστε. Ένα massage χαλάρωσης μπορεί επίσης να συμβάλει στην ανακούφιση του πόνου, να χαλαρώσει το νευρικό σύστημα, να αυξήσει την ευλυγισία των μυών, να βελτιώσει το μεταβολισμό, καθώς και να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σας σύστημα.

**Βασικά Στοιχεία:** Massage για όλο το σώμα με μεσαία πίεση με επιλογή αρωματικών ελαίων

**Οφέλη:** Απόλυτη Χαλάρωση

**Συνιστάται:** Σε όλους και είναι ασφαλές για εγκύους

55 min / 70€

70 min / 90€

### Deep Tissue Massage

Στόχος του Deep Tissue massage είναι να αποτρέψει το μυϊκό τραυματισμό, ειδικά όταν ασκείστε σε καθημερινή βάση, γι' αυτό συνιστάται το συγκεκριμένο είδος massage να γίνεται συστηματικά. Το συχνό massage θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε τους μυς σας σε υγιή κατάσταση, καθώς και να βελτιώσετε την ευλυγισία τους.

**Βασικά Στοιχεία:** Αθλητικό massage με επιλογή αρωματικών ελαίων

**Οφέλη:** Βελτίωση του εύρους της κίνησης

**Συνιστάται:** Σε όλους

55 min / 80€

70 min / 100 €

### Lymphatic Drainage Massage

Ένα massage λεμφικής αποσυμφόρησης, το οποίο είναι και μια μοναδική τεχνική θεραπείας που εστιάζει στην αποτοξίνωση του σώματος. Σκοπός αυτής της τεχνικής massage είναι να «χειριστεί» το σώμα και να το ενθαρρύνει να μετακινήσει υγρά μέσω της λέμφου. Αυτό προκαλεί την απομάκρυνση διαφόρων τοξινών που είναι αποθηκευμένες στους ιστούς. Ως αποτέλεσμα, η λέμφος γίνεται πιο υγιής. Έτσι, «προκαλεί» επίσης το σώμα να έχει ένα πιο υγιές ανοσοποιητικό σύστημα και εξαλείφει το πρήξιμο. Καθώς οι τοξίνες απελευθερώνονται μέσω αυτού του massage, το δέρμα σας θα φαίνεται αναζωογονημένο.

**Βασικά Στοιχεία:** Λεμφικό massage για όλο το σώμα με λάδι detox

**Οφέλη:** Απομακρύνει τοξίνες

**Συνιστάται:** Σε όλους

55 min / 70€

## FIT BODY TREATMENTS

---

### ABS Massage

Ένα massage στην κοιλιακή χώρα παρέχει μεγάλα οφέλη για το σώμα σας και μπορεί να σας βοηθήσει να αισθανθείτε καλύτερα, τόσο σωματικά, όσο και συναισθηματικά. Είναι μια ήπια μη επεμβατική θεραπεία που έχει χαλαρωτικά θεραπευτικά αποτελέσματα, τα οποία διεγείρουν την απομάκρυνση των τοξινών, βελτιώνουν την πέψη, ανακουφίζουν από τη δυσκοιλιότητα και μειώνουν το φούσκωμα και τη συναισθηματική ένταση.

**Βασικά στοιχεία:** Massage στην κοιλιακή χώρα

**Οφέλη:** Απελευθερώνει τη σωματική ένταση και το συναισθηματικό στρες

**Συνιστάται:** Σε όλους

20min / 40 €

### Body Shaping Slimming Treatment

Σμιλεύστε το σώμα σας! Μια θεραπεία σύσφιξης και αδυνατίσματος που προσφέρει κλινικά μετρήσιμα αποτελέσματα, τα οποία μπορείτε να δείτε και να αισθανθείτε μετά από κάθε συνεδρία. Ενεργοποιεί το λεμφικό σύστημα, αποσυμφορεί το σώμα και αποβάλλει τις τοξίνες. Πρόκειται για μια ταχεία θεραπεία σώματος για πλήρη και εξατομικευμένη θεραπεία, η οποία περιλαμβάνει:

- Περιτύλιξη για αδυνάτισμα ή σύσφιξη
- Massage για τη διόρθωση και σύσφιξη της κυτταρίτιδας

**Βασικά στοιχεία:** Πλήρης απολέπιση σώματος, περιτύλιξη και λεμφικό massage με προϊόντα αποτοξίνωσης

**Οφέλη:** Ενίσχυση της κυκλοφορίας

**Συνιστάται:** Σε όλους

70 min / 80 €

## FIT BODY TREATMENTS

---

### Holmes Place Relaxing Massage

The Ultimate Body and Soul Experience! Πρόκειται για μια μοναδική εμπειρία χαλάρωσης, που βοηθά στη μείωση της κούρασης και αποκαθιστά τη δύναμη και την ισορροπία, επαναφέροντας το σώμα σε απόλυτη εξισορρόπηση και αρμονία. Η θεραπεία ξεκινά με επιλογή ενός από τα τέσσερα μοναδικά μίγματα αιθέριων ελαίων, συνεχίζει με εξειδικευμένες τεχνικές μάλαξης, συνδυάζοντας ζεστές πέτρες και ζεστά πουγκιά που τοποθετούνται στα chakras για την ενεργοποίηση της ενέργειας Kundalini, η οποία βρίσκεται στη βάση της σπονδυλικής στήλης. Στόχος της συγκεκριμένης θεραπείας είναι να τονώσει νου, σώμα και πνεύμα.

**Βασικά στοιχεία:** Χαλαρωτικό massage για όλο το σώμα με ηφαιστειακές πέτρες

**Οφέλη:** Ανακουφίζει από το άγχος και το στρες

**Συνιστάται:** Σε όλους

60 min / 100€

### Therapeutic Hot stone Massage

Μετά από συζήτηση με τον θεραπευτή, αυτό το τοπικό, εν τω βάθει massage περιλαμβάνει συγκεκριμένες διατάσεις, εφαρμογή πίεσης και τεχνικές κινητοποίησης, όπου χρειάζονται περισσότερο.

**Βασικά στοιχεία:** Ένα πλήρες χαλαρωτικό massage σώματος με ηφαιστειακές πέτρες

**Οφέλη:** Αποκατάσταση μυών

**Συνιστάται:** Σε όλους

55 min / 100 €

### Therapeutic Cupping Massage

Αυτό το θεραπευτικό μασάζ βοηθά στην απομάκρυνση κάθε έντασης από το σώμα. Διεγείρει το περιφερικό νευρικό σύστημα, αποκαθιστά την ελεύθερη ροή αίματος και ενέργειας στους μύες, ενώ επιλύει τις συμφύσεις στον συνδετικό ιστό και τους μαλακούς ιστούς του σώματος. Απευθύνεται σε όσους επιθυμούν ένα εντατικό, στοχευμένο θεραπευτικό massage. Χαλαρώνει βαθιά τους μύες και προάγει την ευεξία και την αποτοξίνωση. Είναι ιδανικό για όσους χρειάζονται απόλυτη ανακούφιση από τον μυϊκό πόνο.

**Βασικά στοιχεία:** Ολόσωμο θεραπευτικό massage με βεντούζες

**Οφέλη:** Βαθιά μυϊκή χαλάρωση

**Συνιστάται:** Σε όλους

55 min / 100 €

## FIT BODY TREATMENTS

---

### Indian Head Massage

Ο στόχος του ινδικού massage κεφαλής είναι να απελευθερώσει την ένταση στους μύες του αυχένα, του κεφαλιού, του προσώπου, του λαιμού και των ώμων. Το ινδικό massage κεφαλής μπορεί επίσης να βοηθήσει στην ανακούφιση της κόπωσης, της αϋπνίας, των πονοκεφάλων και της ιγμορίτιδας. Η εμπειρία είναι βαθιά ηρεμιστική και χαλαρωτική, αφήνοντας μια αίσθηση αναζωογόνησης.

**Βασικά στοιχεία:** Massage για το κεφάλι

**Οφέλη:** Απελευθερώνει την ένταση στους μύες του αυχένα, του κεφαλιού και του προσώπου

**Συνιστάται:** Σε όλους και είναι ασφαλές για εγκύους

30 min / 45€

### Back Massage

Πρόκειται για μια θεραπεία massage που επικεντρώνεται στους μύες της πλάτης, του λαιμού και των ώμων. Η θεραπεία έχει σχεδιαστεί για να χαλαρώνει και να διευκολύνει την ένταση στις περιοχές όπου εμφανίζονται συχνότερα μυϊκά προβλήματα. Μια ιδανική λύση αν δεν έχετε χρόνο για ένα massage σε όλο το σώμα ή αν έχετε συγκεντρωμένες εντάσεις στο πάνω μέρος του σώματος.

**Βασικά στοιχεία:** Massage που εστιάζει στην πλάτη, στον αυχένα και στους ώμους

**Οφέλη:** Απελευθερώνει την ένταση στους μύες

**Συνιστάται:** Σε όλους

30 min / 45€

### Leg Massage

Αυτή η θεραπεία επικεντρώνεται στην περιοχή των ποδιών. Είναι η ιδανική λύση για την ένταση που συσσωρεύεται στις γάμπες, τα πέλματα και τους μηρούς. Εξισορροπεί τα επίπεδα ενέργειας στο σώμα, αναζωογονώντας τις αισθήσεις και βελτιώνοντας τη διάθεσή σας.

**Βασικά στοιχεία:** Massage ποδιών

**Οφέλη:** Απελευθερώνει την ένταση στα πόδια και τα πέλματα

**Συνιστάται:** Σε όλους και είναι ασφαλές για εγκύους

30 min / 45€

# WELL

## BODY TREATMENTS

---

Βυθιστείτε στον πολυτελή κόσμο των Well Body Treatments,  
όπου η γαλήνη συναντά τη μεταμόρφωση.

Σχεδιασμένες για να προάγουν τη συνολική ευεξία, αυτές οι θεραπείες προσφέρουν έναν αρμονικό συνδυασμό χαλάρωσης και αναζωογόνησης.

Αφήστε τους εξειδικευμένους θεραπευτές μας να σας καθοδηγήσουν σε ένα ταξίδι με προορισμό την ευεξία και να σας χαρίσουν μια αίσθηση αναζωογόνησης που θα κρατήσει για πολύ καιρό μετά τη συνεδρία σας.



### Detox Cupping Massage

Αυτό το massage αποτοξίνωσης χρησιμοποιεί βεντούζες σε διαφορετικά μέρη του σώματος και είναι μια αποτελεσματική τεχνική για την απελευθέρωση της συμφόρησης και την εξάλειψη της στάσιμης ενεργειακής και λεμφικής συσσώρευσης. Είναι μια αναζωογονητική τεχνική για την ενίσχυση της λειτουργίας των οργάνων, την τόνωση της κυκλοφορίας και τη βελτίωση του τόνου της επιδερμίδας. Επιπλέον, η συγκεκριμένη θεραπεία στοχεύει και στην εξάλειψη της κυτταρίτιδας.

**Βασικά στοιχεία:** Massage αποτοξίνωσης ποδιών με βεντούζες

**Οφέλη:** Σμιλεύει το σώμα και βοηθάει στην κυκλοφορία

**Συνιστάται:** Σε όλους

30 min / 45 €

### The Secret of Argan

Αισθαντική εμπειρία χαλάρωσης και ομορφιάς που απελευθερώνει το νου και χαλαρώνει το σώμα! Η θεραπεία ξεκινά με απολέπιση σε ολόκληρο το σώμα με Berber scrub with cereals, εμπλουτισμένο με αιθέρια έλαια και μέλι, ενώ στη συνέχεια, ακολουθεί χαλαρωτική μάλαξη σώματος με το beurre d' Arganier, το θρεπτικότερο βούτυρο του κόσμου των αρωμάτων. Το ταξίδι μας ολοκληρώνεται με μάλαξη προσώπου και το μαγικό έλαιο Argan για τέλεια ανάπλαση και αντιγήρανση της επιδερμίδας.

**Βασικά στοιχεία:** Απολέπιση όλου του σώματος και massage με Argan Body Butter

**Οφέλη:** Ανάπλαση & Αντιγήρανση της επιδερμίδας

**Συνιστάται:** Σε όλους

75min / 100€

## WELL BODY TREATMENTS

---

### Intensive Repair Treatment

Μια θεραπεία ανανέωσης όλου του σώματος που θρέφει την επιδερμίδα σε βάθος. Η Intensive Repair Treatment είναι μια τελετουργία στην οποία χρησιμοποιούμε body wraps με επιλογές από μάσκες σώματος που περιέχουν ορυκτά και σκόνη φυτών και χαρίζουν πλούσια υφή, απελευθερώνοντας υπέροχα γήινα αρώματα. Τα body wraps χρησιμοποιούνται από την αρχαιότητα ως anti-stress θεραπείες αποτοξίνωσης, σμίλευσης, τόνωσης, αποκατάστασης των μετάλλων και της υγρασίας της επιδερμίδας. Ακολουθεί ένα θεραπευτικό massage σώματος με ζεστό βούτυρο καριτέ που θα ολοκληρώσει με μοναδικό τρόπο αυτή την ξεχωριστή θεραπεία.

**Βασικά στοιχεία:** Wrap όλου του σώματος και massage με Argan Body Butter

**Οφέλη:** Ανάπλαση της επιδερμίδας

**Συνιστάται:** Σε όλους

75min / 100€

### Body Rejuvenation Experience

Μία εκπληκτικά αναζωογονητική θεραπεία σώματος, βασισμένη στις ευεργετικές ιδιότητες του beurre de karite. Μπορείτε να ξεκινήσετε χρησιμοποιώντας το hammam, ενώ έπειτα ακολουθεί καθαρισμός ολόκληρου του σώματος με το σαπούνι savon noir από πάστα ελιάς και ευκάλυπτο, απολέπιση με το παραδοσιακό γάντι Kassa, μάσκα αργίλου συνδυασμένη με τις ευεργετικές ιδιότητες του ελαίου Argan και μάλαξη κεφαλής, ενώ η θεραπεία ολοκληρώνεται με massage σε όλο το σώμα με το εκπληκτικό beurre de karite, μαζί με αρώματα από άνθη λουλουδιών, βανίλιας και φρούτων. Μία θεραπεία ανάπλασης, θρέψης και αντιγήρανσης.

**Βασικά στοιχεία:** Απολέπιση & wrap όλου του σώματος και massage με Argan Body Butter

**Οφέλη:** Ανάπλαση και θρέψη της επιδερμίδας

**Συνιστάται:** Σε όλους

90 min / 120 €

# FIT

## FACIAL TREATMENTS

---

Αναβαθμίστε τη φροντίδα της επιδερμίδας σας με τα Fit Facial Treatments, αριστοτεχνικά επιμελημένα ώστε να ενισχύσουν τη λάμψη της επιδερμίδας σας και να αποκαλύψουν την καλύτερη εκδοχή της.

Οι θεραπευτές μας βρίσκονται στην ευχάριστη θέση να σας προσφέρουν θεραπείες προσώπου, οι οποίες συνδυάζουν άψογα την καλή φυσική κατάσταση της επιδερμίδας σας με την ψυχική χαλάρωση.

Οι εξειδικευμένες τεχνικές και τα ποιοτικά προϊόντα περιποίησης του δέρματος, συνεργάζονται άψογα και αφήνουν την επιδερμίδα σας ανεπανάληπτα λαμπερή.

## FIT FACIAL TREATMENTS

---

### Holmes Signature Facial

Μια περιποίηση προσώπου για όλους! Βυθιστείτε σε μια μοναδική θεραπεία για το πρόσωπο με την υπογραφή των Holmes Place και ζήστε μια εξαιρετικά ευχάριστη εμπειρία, κατάλληλη για όλους. Είναι το τέλειο σημείο εκκίνησης για όσους δοκιμάζουν για πρώτη φορά μια περιποίηση προσώπου. Απολαύστε μια καταπραϋντική και αναζωογονητική θεραπεία που αφήνει το δέρμα σας αναζωογονημένο και λαμπερό.

#### Για όλους τους τύπους δέρματος

Λάβετε υπόψη, ότι ο πλήρης χρόνος του ραντεβού σας θα είναι 50 λεπτά, ο οποίος περιλαμβάνει τη θεραπεία σας, καθώς και επιπλέον 10 λεπτά για μια συμβουλευτική συνεδρία με τον θεραπευτή σας, πριν και μετά την θεραπεία.

60min / 70€

### NeoPen Technology Treatment (Single Session)

Αυτή η πρωτοποριακή, μη επεμβατική διαδικασία ναυοτεχνολογίας χρησιμοποιεί προηγμένη τεχνική μικροβελονισμού για να στοχεύσει σε διάφορα προβλήματα του δέρματος. Το NeoPen διεγείρει την παραγωγή κολλαγόνου και ενισχύει την απορρόφηση του ορού, μέσω ελεγχόμενων μικροκαναλιών. Είτε πρόκειται για λεπτές γραμμές, πόρους ή την υφή της επιδερμίδας, το NeoPen προσφέρει μια εξατομικευμένη λύση για λαμπερή, αναζωογονημένη επιδερμίδα. Ανακαλύψτε τη μεταμορφωτική του δύναμη για πιο λεία, σφριγηλή και νεανική επιδερμίδα.

#### Ακατάλληλο κατά την εγκυμοσύνη ή σε περίπτωση ενεργής ακμής

Λάβετε υπόψη, ότι ο πλήρης χρόνος του ραντεβού σας θα είναι 50 λεπτά, ο οποίος περιλαμβάνει τη θεραπεία σας, καθώς και επιπλέον 10 λεπτά για μια συμβουλευτική συνεδρία με τον θεραπευτή σας, πριν και μετά την θεραπεία.

60min / Πρόσωπο 100€ / Πρόσωπο & Λαιμός 140€

### Face Fitness (A lymphatic massage facial)

Αποκτήστε ένα fit πρόσωπο! Η πρωτοποριακή μας αντιγηραντική θεραπεία, εμπνευσμένη από το Face Fitness, συσφίγγει ορατά, λειαίνει τις ρυτίδες και ανανεώνει την επιδερμίδα σας. Ξεκινάμε με βαθύ καθαρισμό και απολέπιση κρυστάλλων για να στοχεύσουμε κάθε περιοχή του προσώπου. Στη συνέχεια, ένα εξειδικευμένο αντιρυτιδικό massage ενεργοποιεί τις κυτταρικές λειτουργίες, ακολουθούμενο από Face Fitness Rollers για άμεση μυϊκή ενδυνάμωση και οξυγόνωση. Μια μάσκα με οργανικό πυρίτη της θάλασσας και βιταμίνη C συσφίγγει και ανυψώνει, αφήνοντας την επιδερμίδα σας τονωμένη, ελαστική και αναζωογονημένη.

#### Για όλους τους τύπους δέρματος

60min / 85€

## FIT FACIAL TREATMENTS

---

### Express Face Fitness

#### (A Holmes Place signature lymphatic facial workout- Hands Only)

Αποκτήστε ένα fit πρόσωπο! Αφεθείτε στην εξειδικευμένη 'προπόνηση' προσώπου με την υπογραφή των Holmes Place και μοναδικές, αναβαθμισμένες τεχνικές μυϊκού χειρισμού. Αυτή η πλήρης άσκηση του προσώπου είναι επιμελώς σχεδιασμένη για απελευθέρωση από την ένταση, βαθιά χαλάρωση, αποτοξίνωση και στοχευμένη λεμφική παροχέτευση. Το αποτέλεσμα είναι μια ανανεωμένη και σμιλεμένη εμφάνιση, που ενισχύει το περίγραμμα του προσώπου για μια ανανεωμένη και αναζωογονημένη εμφάνιση.

Για όλους τους τύπους δέρματος

30min / 55€

### Diamond Facial

#### (A Clinical Cleansing Technology Facial with Diamond Microdermabrasion)

Απολαύστε μια βαθιά θεραπεία καθαρισμού προσώπου προσαρμοσμένη έτσι, ώστε να αντιμετωπίσει το λιπαρό και συμφορημένο δέρμα χρησιμοποιώντας την τεχνολογία αιχμής της μικροδερμοαπόξεσης με διαμάντι και την προηγμένη νανοτεχνολογία. Η καινοτόμος προσέγγισή μας χρησιμοποιεί τη δύναμη του ενζύμου παπάγια, των υδροξυοξέων και του υαλουρονικού οξέος για μια απαλή, αλλά εξαιρετικά αποτελεσματική απολέπιση. Αυτή η διαδικασία όχι μόνο αποκαθιστά την ισορροπία στην επιδερμίδα σας, αλλά παρέχει επίσης καταπραϋντική ανακούφιση και αποσυμφόρηση, έχοντας ως αποτέλεσμα μια ορατά καθαρή και λαμπερή επιδερμίδα. Αποκαλύψτε τα μετασηματιστικά οφέλη της μικροδερμοαπόξεσης με διαμάντι σε συνδυασμό με τη νανοτεχνολογία, για επιδερμίδα που ακτινοβολεί υγεία και ζωτικότητα.

Για όλους τους τύπους δέρματος (Ακατάλληλο για δέρματα με ενεργή ακμή)

90min / 140€

75 min / 90€

## FIT FACIAL TREATMENTS

---

### **Pristine Technology Facial With Diamond Microdermabrasion**

Ζήστε την κορύφωση της αναζωογόνησης του δέρματος με το σύστημα Pristine για Μικροδερμοαπόξεση με διαμάντι. Αποκαλύψτε μια λαμπερή και άψογη επιδερμίδα μέσω αυτής της προηγμένης θεραπείας απολέπισης, η οποία απομακρύνει απαλά, αλλά αποτελεσματικά τα νεκρά κύτταρα του δέρματος για να αποκαλύψει μια πιο λεία και πιο νεανική επιδερμίδα.

Για όλους τους τύπους δέρματος (Ακατάλληλο για δέρματα με ενεργή ακμή)

30min / 60€

30 min / Θεραπεία Πλάτης 120€

### **Age-defying Platinum Facial**

Μια χαλαρωτική και αντιγηραντική θεραπεία προσώπου με εμπλουτισμένη μάσκα πλατίνας για άμεση ανόρθωση, αναζωογόνηση, σύσφιξη του δέρματος και μία ορατά πιο νεανική εμφάνιση. Για επιδερμίδες με εμφανή σημάδια γήρανσης ή και για την πρόληψη τους.

Ιδανική θεραπεία για αντιγήρανση.

60min / 120€

# WELL

## FACIAL TREATMENTS

---

Αγκαλιάστε την πολυτέλεια των Well Facial Treatments, όπου η απόλαυση συναντά την αποτελεσματικότητα.

Αυτές οι θεραπείες έχουν προσαρμοστεί στην αντιμετώπιση συγκεκριμένων προβλημάτων της επιδερμίδας, ενώ αναδεικνύουν την ευεξία και την ομορφιά.

Οι εξειδικευμένοι θεραπευτές μας προσφέρουν μια μεταμορφωτική εμπειρία, εξασφαλίζοντας ότι η κάθε θεραπεία προσώπου αποτελεί ένα ταξίδι για να ανακαλύψετε ξανά τη φυσική φωτεινότητα της επιδερμίδα σας.

Αφεθείτε στη γοητεία της λαμπερής και υγιούς επιδερμίδας.

## WELL FACIAL TREATMENTS

---

### Heart of the Ocean

Απολαύστε την απόλυτη περιποίηση προσώπου της Thalgo, πλούσια σε ενεργά θαλάσσια συστατικά που αναπληρώνουν το δέρμα με μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Ξεκινώντας με το τελετουργικό καλωσόρισμα του “Eveil à la Mer”, προετοιμάζουμε την επιδερμίδα για καθαρισμό και απολέπιση. Το χαλαρωτικό massage “Heart of the Ocean” θα σας μεταφέρει στα γαλήνια κύματα της θάλασσας, βοηθώντας στην ανακούφιση από το άγχος και την κόπωση. Στη συνέχεια, μια ευεργετική μάσκα με θαλάσσια εκχυλίσματα θα αναπληρώσει και θα αναζωογονήσει την επιδερμίδα. Τέλος, τα προϊόντα που προσαρμόζονται στις ανάγκες της κάθε επιδερμίδας εφαρμόζονται ξεχωριστά. Η επιδερμίδα σας θα γίνει βελούδινη και λαμπερή!

**Κατάλληλο για ξηρές / αφυδατωμένες επιδερμίδες. Δεν είναι ιδανικό για παθήσεις του δέρματος με ακμή.**

60min / 65€

### Deep Hydration Facial

Αποκαθιστά τη λειτουργία του δερματικού φραγμού, αποτρέπει τη διαδερμική απώλεια νερού, ενώ αποτοξινώνει και αναζωογονεί το δέρμα για άμεσα αποτελέσματα.

**Κατάλληλο για τις περισσότερες δερματικές παθήσεις**

45min / 60€



# PEELS

---

Αναζωογονήστε το δέρμα σας με τα εξειδικευμένα Peels, ειδικά σχεδιασμένα για να αποκαλύψουν ένα δέρμα που ακτινοβολεί και να αποκαταστήσουν τη φυσική λάμψη του προσώπου σας.

Τα spa μας, σας παρέχουν μια σειρά από αναζωογονητικά peeling, το καθένα εξατομικευμένο ώστε να αντιμετωπίσει συγκεκριμένα προβλήματα του δέρματος και να προσφέρει εντυπωσιακά αποτελέσματα.

**Κατάλληλο για τους περισσότερους τύπους δέρματος.  
Δεν προτείνεται για δέρμα με ανοικτές πληγές.**

## Medik8 Sensitive AHA Peel

Αποκαλύψτε την ομορφιά της ευαίσθητης επιδερμίδας με το Medik8 Sensitive AHA Peel - ένα απαλό αλλά αποτελεσματικό διάλυμα περιποίησης της επιδερμίδας που έχει σχεδιαστεί για να προσφέρει λάμψη, ακόμα και στις πιο ευαίσθητες επιδερμίδες. Κατασκευασμένο με ακρίβεια, αυτό το εξειδικευμένο peeling AHA (Άλφα Υδροξύ-οξέα) έχει σχεδιαστεί προσεκτικά για να απολεπίζει και να ανανεώνει, σεβόμενο την ευαισθησία του δέρματός σας. Ενσωματώνει ήπια οξέα φρούτων που τελειοποιούν απαλά την επιφάνεια της επιδερμίδας, χωρίς να θέτουν σε κίνδυνο τη φυσική της ισορροπία. Αυτό το peeling είναι επιμελημένο για άτομα με ευαίσθητο δέρμα, παρέχοντας μια καταπραϋντική και αναζωογονητική εμπειρία.

30min / 60€

## Medik8 Universal AHA Peel

Αυτό το προηγμένο επιφανειακό peeling AHA (Άλφα Υδροξύ-οξέα) είναι επιμελώς σχεδιασμένο για να απολεπίζει και να ανανεώνει την επιφάνεια της επιδερμίδας, αφήνοντάς σας με αναζωογονημένη και λαμπερή επιδερμίδα. Το Universal AHA Peel από την Medik8 αξιοποιεί τη δύναμη των προσεκτικά επιλεγμένων οξέων φρούτων για να διαλύσει απαλά τα θαμπά, νεκρά κύτταρα της επιδερμίδας, προωθώντας έναν ομαλότερο και πιο ομοιόμορφο τόνο της επιδερμίδας. Αυτό το απολαυστικό peeling είναι κατάλληλο για όλους τους τύπους δέρματος, προσφέροντας μια καθολική λύση για την ενίσχυση της υφής και της λάμψης της επιδερμίδας σας.

30min / 60€

## PEELS

---

### Thalgo Marine Peel

Απολαύστε το 1ο Marine Peel της απόλυτης μεταμόρφωσης, μια προηγμένη θεραπεία περιποίησης της επιδερμίδας με εξευγενισμένα οξέα που προέρχονται από μικροφύκη, τα οποία έχουν υποστεί ζύμωση και αναμειγνύονται άψογα με γαλακτικό οξύ. Αυτή η μοναδική φόρμουλα λειτουργεί προοδευτικά για να ανανεώσει και να ενισχύσει την ποιότητα της επιδερμίδας. Από την πρώτη κιόλας συνεδρία, θα διαπιστώσετε μια ορατή αναζωογόνηση της επιδερμίδας σας, αποκαλύπτοντας μια ανανεωμένη και λαμπερή υφή δέρματος.

30min / 60€

### Medik8 Eye Reveal Peel

Αυτό το επιμελώς επεξεργασμένο peeling είναι εμπλουτισμένο με ισχυρά συστατικά, συμπεριλαμβανομένων ήπιων οξέων και αναζωογονητικών βοτανικών εκχυλισμάτων. Η πρωτοποριακή φόρμουλα απολεπίζει απαλά την ευαίσθητη επιδερμίδα γύρω από τα μάτια, προωθώντας μια ομοιόμορφη και φωτεινότερη εμφάνιση.

30min / 60€

## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ SPA

---

Η έμπειρη Ομάδα μας είναι στη διάθεση σας για να σας βοηθήσει να επιλέξετε τις θεραπείες που σας ταιριάζουν καλύτερα.

- Το κατώτατο όριο ηλικίας για την πρόσβαση σε Holmes Place Spa είναι τα 16 έτη.
- Παρακαλούμε βεβαιωθείτε ότι το κινητό σας τηλέφωνο παραμένει κλειστό κατά τη διάρκεια της επίσκεψης σας στο Spa.
- Παρακαλούμε ενημερώστε μας εάν υπάρχει πιθανότητα να είστε έγκυος, να έχετε κάποιες αλλεργίες ή άλλες παθήσεις, καθώς είναι παράγοντες που συμβάλουν στην επιλογή μιας προτεινόμενης θεραπείας.
- Σας συμβουλεύουμε να μην έχετε μαζί σας πολύτιμα αντικείμενα κατά τη διάρκεια της θεραπείας, καθώς δεν φέρουμε ευθύνη για οποιαδήποτε απώλεια ή ζημιά.
- Σας συνιστούμε να κάνετε κράτηση της θεραπείας σας εκ των ποτέρων.
- Παρακαλούμε να προσέρχεστε στο χώρο μας τουλάχιστον 15 λεπτά πριν από την ώρα του ραντεβού σας, ώστε να μπορείτε να χαλαρώσετε και να συμπληρώσετε με την άνεση σας το εξειδικευμένο ερωτηματολόγιο σχετικά με το ιστορικό της υγείας σας.
- Σε περίπτωση ακύρωσης του ραντεβού σας σε λιγότερο από 2 ώρες πριν τη θεραπεία σας, υπάρχει επιβάρυνση 50% του συνολικού κόστους της. Για ακυρώσεις ή τροποποιήσεις επικοινωνήστε απευθείας με τη Reception του Spa.
- Οι συνεδρίες πρέπει να τελειώνουν στη προκαθορισμένη ώρα, ώστε να αποφεύγεται η καθυστέρηση και η αναμονή. Αν καθυστερήσετε, υπάρχει το ενδεχόμενο να μειωθεί η διάρκεια της θεραπείας σας.
- Για καλύτερα αποτελέσματα, προτείνουμε οι γυναίκες να μην έχουν ξυριστεί ή να μην έχουν χρησιμοποιήσει κεριά πριν από μια θερμική θεραπεία ή θεραπεία σώματος.
- Οι περισσότερες θεραπείες σώματος γίνονται χωρίς ρούχα. Φροντίζουμε να καλύπτεστε με τέτοιο τρόπο ώστε να αισθάνεστε άνετα. Ωστόσο, μπορείτε να επιλέξετε να φοράτε το δικό σας εσώρουχο.
- Σας συνιστούμε να πίνετε νερό πριν και μετά από κάθε θεραπεία. Πάρτε επίσης το χρόνο σας για να χαλαρώσετε μετά τη θεραπεία σας.
- Εάν δυσκολεύεστε να αποφασίσετε ή έχετε απορίες για κάποια θεραπεία, ρωτήστε στην υποδοχή του Spa κατά τη διάρκεια της επίσκεψης σας ή πριν από αυτή. Η Ομάδα του Spa μας με χαρά θα σας συμβουλευθεί.

## OPENING HOURS

---

Τα Holmes Place Spa λειτουργούν από Δευτέρα έως Σάββατο, σύμφωνα με το παρακάτω ωράριο.

**Δευτέρα** 12:00-20:00

**Τρίτη-Παρασκευή** 11:00-22:00

**Σάββατο** 10:00-18:00




**Κυριακή** Κλειστά

## CONTACT US




---

Επικοινωνήστε μαζί μας για να ενημερωθείτε σχετικά με τις υπηρεσίες μας ή για να κάνετε την κράτηση σας.




### Holmes Place Athens Spa

-  'City Link' Shopping Center, Voukourestiou & 4 Stadiou Str., 105 66 Athens
-  2103259410
-  Spa.Athens@holmesplace.gr

### Holmes Place Maroussi Spa

-  'Aithrion' Shopping Center, 40 Agiou Konstantinou Str., 151 24 Maroussi
-  2106196794
-  Spa.Maroussi@holmesplace.gr

### Holmes Place Glyfada Spa

-  83 Gr. Lambraki Str., 166 75 Glyfada
-  2109606639
-  Spa.Glyfada@holmesplace.gr



HOLMES PLACE  
SPA