



HOLMES PLACE

SPA

M E N U

Ανακαλύψτε μια ολοκληρωμένη εμπειρία wellness
με μια επίσκεψη στα Holmes Place Spa...

Πιστοί στο motto μας Enjoy the journey, δημιουργήσαμε ένα μοναδικό προορισμό για όσους θέλουν να αποδράσουν από τους έντονους ρυθμούς της πόλης και να αναζωογονήσουν τόσο το σώμα, όσο και το πνεύμα τους.

Ξεκινήστε το ταξίδι σας προς την ευεξία και κατακτήστε το απόλυτο well-being με μια πρωτόγνωρη χαλαρωτική εμπειρία, που υπόσχεται να δώσει νέα διάσταση στο 'feel well'... γιατί στα Holmes Place Spa αγαπάμε να σας κάνουμε να νιώθετε ξεχωριστοί και να απολαμβάνετε την κάθε στιγμή!

MASSAGE JOURNEYS

Επιλέξτε ένα από τα μοναδικά μας είδη μασάζ για χαλάρωση, ανακούφιση, αποκατάσταση ή αποτοξίνωση.

Holmes Place Relaxing Massage

The Ultimate Body and Soul Experience! Πρόκειται για μια μοναδική εμπειρία χαλάρωσης, που βοηθά στη μείωση της κόυρασης 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.

60min / 100€

Swedish Massage

Αυτό το μασάζ επικεντρώνεται στη χαλάρωση ολόκληρου του σώματος και είναι ο καλύτερος τρόπος για να ανακουφιστείτε από το άγχος, καθώς και να μειώσετε την κόυραση που αισθάνεστε. Ένα μασάζ 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.

55min / 70€

70min / 90€

MASSAGE JOURNEYS

Deep Tissue Sports Massage

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

55min / 80€
70min / 100€

Lymphatic Drainage massage

Ένα μασάζ λεμφικής αποσυμφόρησης, το οποίο είναι και μια μοναδική τεχνική θεραπείας που εστιάζει στην αποτοξίνωση του σώματος. Σκοπός αυτής της τεχνικής μασάζ 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 μασάζ, το δέρμα σας θα φαίνεται αναζωογονημένο.

55min / 70€

Peaceful Pregnancy massage

Μετά το πρώτο τρίμηνο, απολαύστε ένα μασάζ σε αυτή την ιδιαίτερη στιγμή που το σώμα σας χρειάζεται τη δική του φροντίδα. Αυτό το μασάζ χρησιμοποιεί ένα ειδικά σχεδιασμένο σύστημα στήριξης του σώματος. Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στην άνεση και στο στάδιο της εγκυμοσύνης της μητέρας.

40min / 60€

30 MINUTE MESSAGES

Take a SPA Break! Κάντε ένα διάλειμμα από τους αγχώδεις ρυθμούς της καθημερινότητας για να απολαύσετε ένα σύντομο και εστιασμένο μασάζ, στο σημείο που το χρειάζεστε.

Indian Head Massage

Ο στόχος του ινδικού μασάζ κεφαλής είναι να απελευθερώσει την ένταση στους μύες του αυχένα, του κεφαλιού, του προσώπου, του λαιμού και των ώμων. Το ινδικό μασάζ 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.

30min / 45€

Back Massage

Πρόκειται για μια θεραπεία μασάζ 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 μασάζ σε όλο το σώμα ή αν έχετε συγκεντρωμένες εντάσεις στο πάνω μέρος του σώματος.

30min / 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.

30min / 45€

BODY TREATMENTS & WRAPS

Επιλέξτε μέσα από υπέροχες θεραπείες απολέπισης σώματος με αρωματικά έλαια που ανανεώνουν, αποτοξινώνουν και σμιλεύουν την επιδερμίδα σας.

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.

75min / 100€

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 μασάζ σώματος με ζεστό βούτυρο καριτέ που θα ολοκληρώσει με μοναδικό τρόπο αυτή την ξεχωριστή θεραπεία.

75min / 100€

BODY TREATMENTS & WRAPS

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 μασάζ 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.

90 min / 120 €

Lava Touch

Καταπολεμήστε την κυτταρίτιδα και το τοπικό πάχος με μία θεραπεία σμίλευσης & σύσφιξης σώματος. Η ηφαιστειακή λάσπη Σαντορίνης, συμβάλλει αισθητά στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας. Γίνεται ενεργοποίηση του λεμφικού συστήματος, αποσυμφόρηση του οργανισμού και αποβολή των τοξινών.

70 min / 80€

Medicare Body Wrap MD

Η Διαφοροποιημένη Θεραπεία Κυτταρίτιδας® της WEYERGANS HIGH CARE, συνδυάζει την ευεξία με την ορατή διαμόρφωση του περιγράμματος του σώματος και την ενεργή διατήρηση της υγείας. Ο στόχος της θεραπείας είναι η μείωση της κυτταρίτιδας. Οι θετικές επιπτώσεις είναι η πρόληψη των παθήσεων των κάτω άκρων και των διαταραχών της ροής του αίματος.

Key Elements: AE Stick, Full Body Wrap, Activation Lymphatic Drainage

90min / 100€

MEDI-FACIAL TREATMENTS

Απολαύστε μια ευρεία γκάμα θεραπειών προσώπου και επιλέξτε την κατάλληλη για τις ανάγκες της επιδερμίδας σας.

Eye Reveal Peel/ Universal AHA Peel/ Sensitive PHA Peel

Θεραπεία κατάλληλη για κάθε τύπο δέρματος με την ιδανική αναλογία οξέων για λείανση, αποσυμφόρηση και αναζωογόνηση της επιδερμίδας. Συνδυάζεται με τις υπόλοιπες θεραπείες της Medik8 για δυνατότερο αποτέλεσμα.

Key Elements: Cleanse, Tone, Skin Preparation, Chemical Peel, Neutralizer, Physical Sunscreen.

30min / 60€

Deep Hydration Facial

Βαθιά ενυδατική θεραπεία που επαναφέρει τη λειτουργία φραγμού του δέρματος και αποτρέπει την διαθερμική απώλεια νερού. Αποτοξινώνει και ξεκουράζει την επιδερμίδα προσφέροντας άμεσα αποτελέσματα.

Key Elements: Cleanse, Exfoliation, Face Massage, Natural Clay Mask, Eye & Face Hydration

45min / 60€

Radiance Facial

Ολοκληρωμένη θεραπεία προσώπου για θρέψη, αναζωογόνηση και λάμψη για την αποκατάσταση του θαμπού, κουρασμένου και αφυδατωμένου δέρματος. Με την κατάλληλη επιλογή μασκών, προσφέρουμε λάμψη και φωτεινότητα στην επιδερμίδα.

Key Elements: Cleanse, Exfoliation, Face Massage, Mask, Hydr8 Serum, Eye & Face Cream

60min / 100€

MEDI-FACIAL TREATMENTS

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.

Key Elements: Cleanse, Exfoliation, Face Massage, Age Defying Platinum Mask, Serum, Eye & Face Anti-Ageing

60min / 120€

Clinical Cleansing Facial

Βαθύς καθαρισμός προσώπου με στόχο την αντιμετώπιση του λιπαρού και ασφυξιακού δέρματος. Μία ξεχωριστή προσέγγιση με χρήση ενζύμων παπάγια, υδροξυοξέων και υαλουρονικού οξέος που δίνουν ήπια απολέπιση, αλλά και εξισορρόπηση, καταπράυνση και αποσυμφόρηση για καθαρή, λαμπερή επιδερμίδα.

Key Elements: Cleanse, Exfoliation, Facial Steam, Extraction, Face Massage, Ultimate Recovery Bio-Cellulose Mask, Eye & Face Hydration

90min / 110€

Medik8 Skin Needling Facial & Neck

Προηγμένη μέθοδος μεσοθεραπείας για επίλυση δερματικών βλαβών μέσω δραστικών cocktails, συνδυασμό βιταμινών και άλλων καινοτόμων συστατικών.

Key Elements: Cleanse, Skin Needling with Retinol Serum, Eye & Face Cream, Physical Sunscreen.

60min / 140€

SPA REGULATIONS & ETIQUETTE

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 προτέρων.
- 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 στην 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 κερί 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 μας με χαρά θα σας συμβουλευτεί.

OPENING HOURS

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

Monday 12:00-20:00

Tuesday - Friday 11:00-22:00




Saturday 10:00-18:00

Sunday Closed




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