

Το σώμα σας είναι πολύτιμο.

Είναι το όχημά σας προς την αφύπνιση.

Φροντίστε την.

-Σιντάρμα Γαουτάμα-



Ananea Spa

Η λέξη Ananea εμπνεύστηκε από την ανανέωση, την αναγέννηση. Τη διέγερση όλων των αισθήσεων που κυβερνούν ένα και μοναδικό πολύτιμο όχημα, το σώμα μας. Την επιστροφή μας σε παραδοσιακές τεχνικές, αναζητώντας την πλήρη εξισορρόπηση των τριών επιπέδων της ύπαρξής μας. Του νοητικού, του υλικού και της εσωτέρας φύσης μας.

Καταλήξαμε στο να αφοσιωθούμε και να μελετήσουμε μια φιλοσοφία 5000 ετών που αποδεδειγμένα είναι το αρχαιότερο σύστημα υγείας στον κόσμο. Την Αγιουρβέδα. Η Αγιουρβέδα (λέξη που αποτελείται από την Ayur που σημαίνει ζωή και την Veda που σημαίνει ολοκληρωμένη γνώση και επιστήμη) αναφέρεται στην ίδια τη ζωή, σε όλη τη δημιουργία, στο πώς φτιάχτηκε το σύμπαν και τι μέρος αυτού είναι ο άνθρωπος.

Οι θεραπείες που ακολουθούν είναι βασισμένες στις αρχές της Αγιουρβέδα και εκτελούνται με υλικά που μας προσφέρονται απλόχερα από τη φύση. Αφεθείτε στην ενέργειά μας, η οποία είναι εστιασμένη στις ανάγκες σας.

Πρόσωπο

Sundari Θεραπείες προσώπου

Η έναρξη των θεραπειών Sundari γίνεται με ένα χαλαρωτικό ποδόλουτρο που περιλαμβάνει απολέπιση και μασάζ των άκρων.

- **The Sundari facial | 60 min**

Μια ολιστική θεραπεία προσώπου που αναδομεί και αναζωογονεί το δέρμα, προσαρμοσμένη στις ανάγκες και την ποιότητα του δέρματός σας. Ένα μείγμα από φυσικά συστατικά δρουν για την εντατική απολέπιση και μαζί με το μασάζ στα σημεία Marma (σημεία ενεργοποίησης και αποσυμφόρησης της λέμφου) συμπληρώνουν τη μοναδική συνταγή για ένα λαμπερό και υγιές δέρμα.

- **Purifying facial (oily skin) | 60 min**

Βρείτε τη χαμένη ισορροπία της λιπαρότητας στο πρόσωπό σας, επιλέγοντας τη συγκεκριμένη θεραπεία. Τα μοναδικά προϊόντα Sundari δρουν για την επίτευξη του σκοπού αυτού, που σε συνδυασμό με τις ειδικές τεχνικές μάλαξης, προσφέρουν ένα ικανοποιητικό αποτέλεσμα ρύθμισης της λιπαρότητας.

- **Omega 3 simplifying facial | 60 min**

Ανανέωστε το ξηρό και στρεσαρισμένο πρόσωπό σας με αυτήν τη βαθιά θεραπεία ενυδάτωσης. Το σύμπλεγμα Ωμέγα 3 χρησιμοποιεί φυσικά ενεργά συστατικά για την αναδόμηση και την ανάκτηση των χαμένων του δέρματος, προσφέροντας λάμψη και ανανέωση.

- **Gotu kola age defying firming facial | 90 min**

Ξανακερδίστε τη νιότη της επιδερμίδας σας. Αυτή η ενισχυμένη θεραπεία δρα δυναμικά χρησιμοποιώντας προϊόντα με βάση το Gotu Kola που στιγμιαία βελτιώνει την όψη της επιδερμίδας. Σε συνδυασμό με την συσφικτική μάσκα από σπαράγγια τονώνει την επιδερμίδα και της προσδίδει τη χαμένη λάμψη της.

- **Neem healing treatment | 60 min**

Η συγκεκριμένη θεραπεία απευθύνεται σε ευαίσθητες επιδερμίδες. Το Neem είναι γνωστό στην Ινδία ως το «δέντρο βάλσαμο» που δρα καταπραυντικά σε κοκκινίλες και ερεθισμούς και σε συνδυασμό με το μοναδικό μασάζ τονώνει και ενισχύει την άμυνα της επιδερμίδας.

- **Akarshan men's face treatment | 60 min**

Μια θεραπεία εστιασμένη στις ανάγκες της ανδρικής επιδερμίδας που βασίζεται στις μοναδικές ιδιότητες του Neem. Μαλακώνει και ενυδατώνει ερεθισμούς που προέρχονται από το καθημερινό ξύρισμα, ενώ τα προϊόντα ενυδάτωσης με βάση το Αβοκάντο αφήνουν το δέρμα δροσερό και ανανεωμένο.

- **Beautiful eyes | 30 min**

Όμορφα και λαμπερά μάτια με μια πολυτελή θεραπεία. Χρησιμοποιούμε κρυστάλλους ώστε να προσφέρουμε λεμφικό μασάζ στην περιοχή των ματιών προκειμένου να αποσυμφορήσουμε την ένταση, σε συνδυασμό με τα μοναδικά προϊόντα που είναι κατάλληλα για την εξάλειψη των λεπτών γραμμών έκφρασης. Μία θεραπεία που μπορεί κάλλιστα να προσαρμοστεί σε κάθε θεραπεία προσώπου.

Σώμα

Απολίεςεις

- **Gotu kola body polish | 60 min**

Απολίεπιση που τονώνει και χαρίζει μια υπέροχη επιδερμίδα. Η έναρξη της θεραπείας γίνεται με ένα ανακουφιστικό μασάζ της πλάτης που εφαρμόζεται με λάδι που περιέχει τριαντάφυλλο και κάρδαμο. Εν συνεχεία, απλώνουμε ένα πλούσιο μείγμα από Gotu Kola με το οποίο γίνεται η απολίεπιση. Στο τέλος η ενυδάτωση γίνεται με μια κρέμα που περιέχει Gotu Kola και τριαντάφυλλο. Απόλυτη χαλάρωση μυαλού και σώματος επιτυγχάνονται με αυτήν την θεραπεία.

- **Omega 3 body polish | 60 min**

Απολίεπιση που απευθύνεται σε πολύ αφυδατωμένα δέρματα. Η έναρξη της θεραπείας γίνεται με ένα ανακουφιστικό μασάζ της πλάτης που εφαρμόζεται με λάδι από καρύδα, Ωμέγα 3 και λωτό. Εν συνεχεία, απλώνουμε την απολίεπιση και η θεραπεία τερματίζει απίθανα με ενυδάτωση από κρέμα που περιέχει Ωμέγα 3 και λωτό.

- **Neem body polish | 60 min**

Ήπια απολίεπιση, ιδανική για ευαίσθητα δέρματα που ταλαιπωρούνται από κοκκινίλες και εξανθήματα. Η έναρξη της θεραπείας γίνεται με ένα ανακουφιστικό μασάζ της πλάτης και μετά απλώνεται ένα μείγμα από κόκκους τζοτζόμπα και ένζυμα κολλοκύθας. Στο τέλος η ενυδάτωση γίνεται με μια αντιοξειδωτική κρέμα από πορτοκάλι και Neem, που έχει καταπραϊντικές ιδιότητες.

- **Garshan Lakshmi treatment | 60 min**

Θεραπεία που βοηθά την εξάλειψη των τοξινών, επιφέρει ένα εξαιρετικό αίσθημα ελαφρότητας καθώς μειώνει την κατακράτηση υγρών, διευκολύνει να χάσουμε αυτά τα λίγα περιττά εκατοστά και βελτιώνει την ελαστικότητα του δέρματος. Το πιο σημαντικό απ' όλα, η θεραπεία αυτή εκφράζει ένα από τα θεμελιώδη χαρακτηριστικά της Αγιουρβέδα, αφού ακολουθεί μια ολιστική προσέγγιση στον οργανισμό έτσι ώστε να εντοπίσει από τα γενικά προβλήματα του περιττού βάρους, μέχρι τα πιο εξειδικευμένα προβλήματα ανισορροπίας.

Massages

- **Healing scalp treatment | 30 min**

Δάσκαλοι έχουν αναφέρει ότι το μασάζ της κεφαλής «αδειάζει» το μυαλό από τις σκέψεις και το άγχος. Αυτή η χαλάρωση συνοδεύεται με μοναδικό μασάζ αυχένα, ώμων και ντεκολιτέ με ένα μείγμα από θεραπευτικά λάδια.

- **Sundari abhyanga massage | 90 min**

Η abhyanga είναι ένα μασάζ που ανήκει στην κατηγορία των ενεργειακών θεραπειών. Με ρυθμικές και πολύ χαλαρές κινήσεις γίνεται εξισορρόπηση της ενέργειας. Καθώς χαλαρώνει όλο το νευρικό σύστημα, νιώθετε τις αρετές της απόλυτης χαλάρωσης.

- **Ratna Lakshmi massage | 90 min**

Θεραπεία με ημιπολύτιμους λίθους και κρυστάλλους που δρουν πάνω στα Chakra και επαναφέρουν την ενέργεια και την ισορροπία στο σώμα και το πνεύμα μας. Γίνεται μασάζ στα ενεργειακά σημεία Chakra και Marma με απαλές κυκλικές κινήσεις. Οι κρύσταλλοι και οι ημιπολύτιμοι λίθοι απελευθερώνουν την ενέργεια που περιέχουν για να τροφοδοτήσουν το ενεργειακό πεδίο του οργανισμού, αποκαθιστώντας την ισορροπία καθώς εξαλείφουν τις διαταραχές που προκαλούνται από στρες, ένταση και κόπωση. Αξιοσημείωτο είναι ότι χρησιμοποιούνται 100% φυσικά αιθέρια έλαια βιολογικής καλλιέργειας, κατάλληλα για την εξισορρόπηση των ενεργειακών σημείων (Chakras).

- **Art rheum Lakshmi massage | 60 min**

Θεραπεία για την πλάτη, για τη διατήρηση και τη βελτίωση της καλής κατάστασης και αίσθησης του αυχένα, των ώμων και του υπόλοιπου σώματος με άσκηση πίεσης σε συγκεκριμένα ενεργειακά σημεία, τα σημεία Marma. Ιδανική για άτομα που ταλαιπωρούν τη σπονδυλική τους στήλη, λόγω της φύσης της εργασίας τους.

- **Hot stones massage | 50 min**

Οι θερμές πέτρες που χρησιμοποιούνται είναι ηφαιστειογενούς φύσης. Η θερμική τους ενέργεια χαλαρώνει την ένταση των μυών, δραστηριοποιεί την κυκλοφορία και απελευθερώνει φυσική, ζωτική και νοτική ενέργεια. Εξαλείφει τις μυϊκές εντάσεις και αποβάλλει τις τοξίνες. Ισορροπεί τη ροή της ενέργειας και εξουδετερώνει την αρνητική ενέργεια εναρμονίζοντας σώμα και πνεύμα.

- **Stamp massage | 50 min**

Μια άκρως αποτελεσματική θεραπεία που έρχεται από τη μακρινή Ταϊλάνδη και Ινδονησία. Θεραπευτικά βότανα μαζεμένα προσεκτικά με τα χέρια, τυλιγμένα μέσα σε βαμβακερό τουρμπάνι, είναι το εργαλείο του θεραπευτή. Αυτό μουλιάζει αρκετή ώρα μέσα σε καυτό νερό που βοηθά στο να αναδυθούν οι θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων και με το μασάζ στο να αναδυθούν οι θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων και με το μασάζ να σπάσουν ώστε να ξεπηδήσει το αιθέριο έλαιο. Χαλαρώνει τους κουρασμένους μύες εις βάθος (η θερμότητα βοηθά πολύ σε αυτό) και γενικά έχει εκπληκτικά αποτελέσματα τόσο στο σώμα όσο και στο πρόσωπο.

- **Reiki Θεραπευτική | 60 min**

Σε ελεύθερη μετάφραση Ρέικι σημαίνει ροή της συμπαντικής ζωτικής ενέργειας. Η θεραπευτική Ρέικι ενθαρρύνει τη φυσική, τη διανοητική, την ψυχική και την πνευματική ανάπτυξη του ανθρώπου. Η ενέργεια εισέρχεται από το πρώτο Chakra της κεφαλής του θεραπευτή και περνώντας μέσα από τα ψηλότερα Chakras της καρδιάς και του ηλιακού πλέγματος διέρχεται προς τα έξω, μέσω των χεριών προς τον δέκτη.

Η Ρέικι μπορεί να απαλύνει τον πόνο, να βοηθήσει στην αναζωογόνηση οργάνων και ιστών, να απελευθερώσει μπλοκαρισμένη ενέργεια, να προκαλέσει βαθιά χαλάρωση σε νοτικό καθώς επίσης και σε ψυχικό επίπεδο και να επαναφέρει τη γαλήνη και την ισορροπία.





- **Παραδοσιακό Ταϊλανδέζικο massage | 75 min**

Το Ταϊλανδέζικο μασάζ είναι μια μέθοδος θεραπείας που ξεκίνησε πριν από 2500 χρόνια στη Βόρεια Ταϊλάνδη. Διδάσκεται σε ναούς και είναι τρόπος έκφρασης της αγάπης και της συμπόνιας προς τον άνθρωπο. Το Thai massage ανοίγει τους μεσημβρινούς δουλεύοντας πάνω σε αυτούς με δακτυλοπιέσεις, επιτυγχάνοντας καλή κυκλοφορία του αίματος και της ενέργειας. Όταν η ροή της ενέργειας είναι ισορροπημένη και σταθερή, λέμε ότι έχουμε καλή υγεία και μακροζωία. Ένα άλλο χαρακτηριστικό αυτής της τεχνικής είναι οι ειδικές ασκήσεις παθητικής γιόγκα που χαρίζουν στο σώμα ένα δυναμικό stretching προσφέροντας ευκινησία, άνεση, ευλυγισία, ευεξία και ωραία γράμμωση. Ο μασέρ δουλεύει με διαλογισμό, προσοχή, συγκέντρωση και προπάντων με αγάπη.

- **Massage αρωματοθεραπείας | 30 min**

Χαλαρωτικό μασάζ που ανακουφίζει από την ένταση και το stress, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και καταπραΰνει τους μύες. Έχετε την δυνατότητα να επιλέξετε ανάμεσα σε δυο θεραπευτικές τεχνικές. Στο βαθύ νευρομυϊκό μασάζ (deep tissue massage) και στο χαλαρωτικό μασάζ(stress relieving massage).

- **Massage αρωματοθεραπείας | 60 min**

Χαλαρωτικό μασάζ που ανακουφίζει από την ένταση και το stress, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και καταπραΰνει τους μύες. Έχετε την δυνατότητα να επιλέξετε ανάμεσα σε δυο θεραπευτικές τεχνικές. Στο βαθύ νευρομυϊκό μασάζ (deep tissue massage) και στο χαλαρωτικό μασάζ(stress relieving massage).

Ανάεα αισθητική

Sundari άκρα

- The Sundari μανικιούρ
- The Sundari πεντικιούρ
- The Sundari μανικιούρ-πεντικιούρ

Αποτριχώσεις

- Χείλος
- Στήθος
- Πλάτη
- Μασχάλη
- Μπικίνι
- Πόδι
- Γάμπα
- Χέρι
- Χείλος, μασχάλη, μπικίνι, ολόκληρο πόδι

Παροχές Ananea spa

Η χρήση των παρακάτω παροχών είναι δωρεάν για τους διαμένοντες στο Life Gallery hotel.

- Jacuzzi
- Γυμναστήρια
- Σάουνα
- Χαμάμ-ρασούλ
- Ημερήσια χρήση των παραπάνω

Ananea spa δωροεπιταγή

Αν επιθυμείτε να κάνετε ένα ιδιαίτερο δώρο χαλάρωσης και ευεξίας σε κάποιο αγαπημένο σας πρόσωπο, σας προτείνουμε ένα Ananea spa gift voucher. Μπορείτε να επιλέξετε μία θεραπεία ή ένα πακέτο θεραπειών με ισχύ 3 μηνών.

Ananea spa boutique

Υπάρχουν διαθέσιμα προς πώληση προϊόντα Sundari. Αξίζει να σημειωθεί ότι είναι 100% οργανικά προϊόντα βιολογικής καλλιέργειας.

Κανονισμοί λειτουργίας Ananea spa

- Σε περίπτωση που έρχεστε πρώτη φορά στο χώρο μας, καλείστε να συμπληρώσετε ένα ιατρικό ιστορικό .
- Παρακαλούμε να έρχεστε στο ραντεβού σας 15 λεπτά νωρίτερα για να χαλαρώσετε από την ένταση πίνοντας ένα τσάι που σας προσφέρουμε, να αηλιάξετε και να κάνετε ένα ντους. Σε περίπτωση που καθυστερήσετε, θα μειωθεί ο προγραμματισμένος χρόνος θεραπείας σας.
- Το Ananea spa σας παρέχει πετσέτες, μπουρνούζα, παντόφλες, shower gel, shampoo και κρέμα σώματος. Το μόνο που χρειάζεστε για να χρησιμοποιήσετε τις παροχές είναι το μαγιό σας. Όταν βρίσκεστε στους χώρους παροχών του spa οφείλτε να φοράτε το μαγιό σας.
- Πριν τη θεραπεία αφαιρέστε τα κοσμήματά σας. Ό,τι αντικείμενα αξίας έχετε, να τα φυλάσσετε κλειδωμένα στο τσουλάπι σας. Δε φέρουμε καμία ευθύνη για αντικείμενα που τυχόν χάσετε.
- Τα κινητά τηλέφωνα στους χώρους του spa πρέπει να ενεργοποιούνται στην αθόρυβη λειτουργία και καλό θα ήταν να μην χρησιμοποιούνται.
- Το κάπνισμα δεν επιτρέπεται στους χώρους του spa.
- Η κατανάλωση αλκοόλ και καφέ στους χώρους του spa πρέπει να αποφεύγεται. Σας παρέχουμε εμείς τσάι και χυμό.
- Σε περίπτωση ακύρωσης του ραντεβού, παρακαλούμε όπως καλέσετε τουλάχιστον 5 ώρες νωρίτερα.
- Σε περίπτωση που δεν καλέσετε για να ακυρώσετε, θα χρεωθείτε το 50% της θεραπείας που είχατε προγραμματίσει.
- Η είσοδος στους χώρους του spa σε ηλικίες κάτω των 16 ετών δεν επιτρέπεται.

Ευχαριστούμε θερμά για τη συνεργασία σας.

Ώρες Λειτουργίας Ananea Spa: Δευτέρα έως Κυριακή 11:00-19:30

Τηλ: 210 6260456 | Fax: 210 6229353

e-mail: mariana@bluegr.com | www.bluegr.com

Your body is priceless.

It is the mean that leads you to awakesness.

Treat it with respect by taking care of it.

-Sintarma Gautama

Ananea Spa

The world Ananea was inspired by the Greek words ananeosis-anagennisis, which mean renewal-revival of our spirit and body.

Returning to the fountain of traditional techniques, we have been trying to find the absolute balance between the three levels of our existence: the spiritual level, the physical level and our inner nature and beauty.

We came to the conclusion that the best way to accomplish this balance is by studying a philosophy counting 5000 years of existence, making it the oldest medical system globally. Ayurveda. Ayurveda is composed of two words, Ayur, meaning life and Veda, meaning complete science and Knowledge. Ayurveda is the knowledge of life itself and studies the whole creation, the "construction" of the universe and the meaning of the human force-being.

The following treatments are based on the principles of Ayurveda. Our therapists are using products that are free from artificial colorants, fragrances and petrochemicals. Let yourself be pampered in the expert hands of our therapists being focused on your own needs.



Sundari signature facial treatments

Each begins with a relaxing, cleansing foot ritual.

- **The Sundari facial | 60 min**

Reawaken and rejuvenate your skin with a holistic facial customized for its specific needs. Naturally active ingredients are custom-blended for intensive exfoliation and renewal; our signature Marmassage (pressure point stimulation) completes the experience, for newly radiant skin. Paired with our Keora candle, it rejuvenates the senses and inspires creativity.

- **Purifying facial (oily skin) | 60 min**

Find balance for overactive or oil-prone skin. Our purifying treatment uses specialized massage techniques to get specific results: normalizing oil production; draining out impurities by stimulating lymphatic flow; refining pores and clarifying skin –all while relaxing the mind. A Madura candle during treatment clears the mind further.

- **Omega 3 simplifying facial | 60 min**

Breathe new life into dry or stressed skin with this deeply nourishing, intensely hydrating facial. Our own Omega 3+ complex uses naturally active ingredients to restore skin's lost lipids, softening, renewing and awakening your natural glow. Aromatic essential oils relax the mind; paired with a Gulkand candle, aromas also open the heart and decrease "fire" to create balance.

- **Gotu kola age defying firming facial | 90 min**

Reclaim your skin's youth. This advanced treatment feels luxurious but acts powerfully, instantly firming and improving skin's tone and texture. Combining traditional massage therapies with our potent skin tightening mask, the facial defies gravity and restores radiance to a time dulled complexion. Our Chameli candle complements the experience –balancing and clearing the mind.

- **Neem healing treatment | 60 min**

Soothe and purify even the most delicate skin by sharing the benefits of Neem, known in India as the "pharmacy tree". Extracts of the plant combine with soothing oils and our signature Marmassage to heal, hydrate and firm, restoring sensitive or irritated skin to strength and its youthful glow. With our Bakula candle, the treatment clears and comforts the mind as well as the skin.

- **Akarshan men's face treatment | 60 min**

A targeted treatment for the unique needs of men's skin, using the healing power of Neem. Keeps skin fit with enzyme exfoliation; soothes and heals shaving rash with Neem and Avocado based moisturizers; leaves skin cleansed, soothed and fresh. An Ambus candle, paired with the facial, recharges mind and body.

- **Beautiful eyes | 30 min**

Pamper and firm delicate eye areas with this luxurious treatment. Signature massage techniques using crystals gently apply our own firming formula to soothe, de-puff and hydrate eyes, and release stress. An ideal add-on to any Sundari facial.

Sundari signature body treatments

Each beginning with a relaxing, cleansing foot ritual, and incorporates Sundari's signature Abhyanga massage

- **Gotu kola body polish | 60 min**

Polish skin to a lustrous, silken glow. This nourishing, exfoliating treatment hydrates with rosehip seed oil, firms and smoothes with Gotu Kola and Cardamon oil, and dissolves stress for peace of mind -and skin. Our Chameli candle, used with the treatment, carries energy and is quite rejuvenating to the mind.

- **Omega 3 body polish | 60 min**

Nourish and protect as you exfoliate and invigorate. Our treatment marries Flaxseed oil, rich in Omega 3 fatty acids, with antioxidant-rich coconut powder to first nourish, and then protect. Lightly applying our own Omega 3+ complex, along with Loquat body milk, reveals radiant, healthy skin. When paired with our Keora candle, the treatment unleashes creativity.

- **Neem body polish | 60 min**

Gently exfoliate with a soothing treatment ideal for sensitive skin. Finely ground date seeds jojoba spheres and Pumpkin enzymes together polish away dead cells, renewing the skin. A layer of antioxidant -rich Neem and Blood orange body lotion moisturizes, leaving the body nourished and protected. A Gulkand candle, lit during the treatment, will open the heart and decrease the "fire" to create balance.

- **Garshan Lakshmi treatment | 60 min**

Gars Han is effective in detoxifying the body, loosing some of the unnecessary pounds and improving the skin's elasticity. The most important property of this therapy is that it expresses one of the basic characteristic of Ayurveda philosophy, which is to reach the body in a holistic way.

Massages

- **Healing scalp treatment | 30 min**

Stimulate the scalp -and hair growth- while expelling stress. Adapted from ancient Indian head massage, the treatment targets scalp, neck and décolletage with a blend of therapeutic oils.

- **Sundari abhyanga massage | 90 min**

Profound relaxation for the overstressed using Abhyanga or, literally, "oil massage". This rhythmic and deeply relaxing massage rejuvenates by clearing stagnant energy and restoring the flow of "prana", the life force that stimulates your body's vital energy. As your nerves are soothed, you drift into a deep state of bliss. An Amrus candle intensifies the deeply relaxed state.

- **Art rheum Lakshmi massage | 60 min**

Art Rheum is a back, neck and shoulders therapy, ideal for stressed and tensed muscles in the back area.

- **Ratna Lakshmi massage | 90 min**

Ratna is a therapy using semi precious stones and crystals to rebalance the energy of the Charkas on the human body and soul. The crystals and the semi precious stones release their natural energy to recharge the human body's energy field. 100% natural and biological essential oils are also used in order to create a harmonic synergy reaction.

- **Hot stones massage | 50 min**

In Hot stone massage therapy ultra-smooth stones are placed on strategic energy points of the body and are handheld by the therapist who glides them over the body using long flowing strokes. The most commonly used stones are basalt, derived from lava and shaped by nature. It is a relaxing massage during which Swedish techniques are used.

- **Stamp massage | 50 min**

Combining most of the elements of Thai massage but using a herbal sachet as a tool, this therapy comes straight from Indonesia and Thailand. The stamp is filled with a fine selection of hand-selected herbs which detoxify, rejuvenate and revitalize face and body in the most natural way. Sauna or steam room before the treatment is recommended.

- **Reiki healing | 60 min**

Reiki is a Japanese word meaning “universal life force” and is primarily perceived as a method of healing the body, mind and spirit. During a Reiki session, the practitioner transmits the energy from his body to the patient by placing his hands over or on the areas requiring attention, starting from the head. When the practitioner channels this life force through his hands, he rebalances and replenishes areas where Reiki is depleted and activates the client’s innate healing ability.

- **Traditional Thai massage | 75 min**

Thai massage is primarily based on the acupressure system of Chinese medicine with a touch of yoga and was originally practiced in Buddhist temples. It is a naturally energizing, healing and spiritual experience. A typical massage is performed on the floor mat with both therapist and massage recipient wearing loose and comfortable clothing. When applied in a quiet, meditative atmosphere, the body begins to open and become more flexible, while the mind returns to a state of calm alertness. Tension is released from the muscles and the body is revived and energized through the therapist’s expert manipulation. According to Buddhist teachings, a healing massage is accomplished following four divine states of mind: compassion, loving kindness, vicarious joy and mental equanimity.

- **Aromatherapy massage | 30 min**

Relaxing massage which relieves daily stress and tension, while improving blood circulation and calming tired muscles. You are able to choose between deep tissue and stress relieving massage technique. You are able to choose between deep tissue and stress relieving massage technique.

- **Aromatherapy massage | 60 min**

Relaxing massage which relieves daily stress and tension, while improving blood circulation and calming tired muscles. You are able to choose between deep tissue and stress relieving massage technique. You are able to choose between deep tissue and stress relieving massage technique.



Ananea Spa Aesthetics

Sundari manicure-pedicure

- The Sundari suppling hand treatment
- The Sundari suppling foot treatment
- The Sundari suppling hand & foot treatment

Waxing

- Lip
- Chest
- Underarm
- Full leg
- Half leg
- Arm
- Back
- Bikini
- Lip, underarm, bikini, full leg

Ananea spa gift voucher

If you wish to offer a special present to a special person we will be delighted to suggest an Ananea spa gift voucher which includes therapies of your own choice. The voucher is valid for 3 months after issue date.

Ananea spa regulations

- In case you are visiting our spa for the first time, please fill in the medical questionnaire.
- Please arrive 15 mins earlier to relax and have a shower. In case you arrive later than the programmed time of your appointment, kindly note that your therapy available time will be reduced to avoid delays.
- We are happy to provide towels, bath robes, slippers, shower gel, shampoo, and body lotion that you will find available in the spa's individual lockers. You just have to bring a swimming suit with you. Please note that it is prohibited to use the spa's facilities without a swimming suit on.
- Before each treatment please remove all jewelry. Valuables should be held in your locker. The management is not responsible for the loss of any personal items.
- It is prohibited to use mobile phones in the spa surroundings.
- Smoking is prohibited in the spa surroundings.
- Alcohol and coffee are prohibited in the spa surroundings.
- In case of cancellation, please contact us at least 5 hours before your scheduled appointment.
- In case of a no-show, please note that there will be a no-show charge of 50% of your scheduled treatment.
- Entrance in the spa surroundings is prohibited to ages under 16 years old.

We deeply appreciate your cooperation.

Ananea Spa Opening Hours: Monday to Sunday 11:00-19:30

Tel: 210 6260456 | Fax: 210 6229353

e-mail: marianna@bluegr.com | www.bluegr.com

Ananea spa facilities

The Ananea spa facilities for the Life Gallery Hotel guests are free to use.

- Vitality pool/Jacuzzi
- Gym
- Sauna
- Steam room/rasoul

Ananea spa facilities use contributions

- Day use facilities
- Monthly use facilities
- For 3 months use facilities
- For 6 months use facilities

Ananea spa boutique

There are Sundari products available to purchase. It is worth mentioning that the products are 100% pure organic extracts free from artificial colorants, fragrances and petrochemicals preservatives.