



ANASA

WELLNESS & SPA

IN COOPERATION WITH

PATMO) AKTI)
★★★★ SUITES & SPA

ilā

A woman with long dark hair is relaxing in a hot tub. A large waterfall feature pours water over her. The hot tub is set against a wall with a textured, stone-like appearance. The water is a vibrant blue color.

FACE THERAPIES

MASSAGE THERAPIES

SCRABS & WRAPS EXPERIENCES

STEAM BATHS

RITUALS

NAIL CARE







FACE THERAPIES

ANANDA 30'/65€ & 60'/110€

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 σανδαλόξυλο.

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.

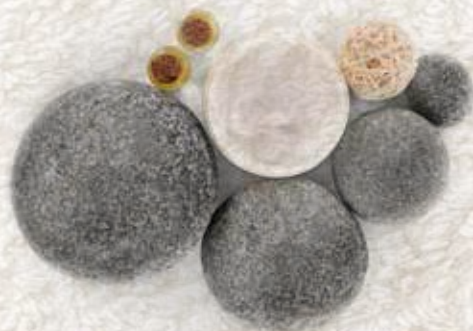
Τελετουργικό περιποίησης: καθαρισμός, απολέπιση & τόνωση, κλασικές τεχνικές έναρξης, ενεργοποίηση των marma, ενεργειακές τεχνικές, μάσκα με πράσινο άργιλο.

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.





FACE THERAPIES

RENEWED RECOVERY 60'/110€
(CBD EDITION 60'/145€)

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.

Firming - Balancing - Renewing

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.



FACE THERAPIES

DEEP CLEANSING TREATMENT 75'/110€

Καθαρισμός - Μείωση λιπαρότητας - Αποτοξίνωση

Για φρεσκάδα, συστολή των πόρων & λάμψη Χρησιμοποιώντας τη συλλογή Glowing Radiance της ila, αυτή η θεραπεία βασίζεται στον καθαρισμό και την ανάπλαση του προσώπου με αλόη, ακολουθεί απαλή απολέπιση με θρεπτικό μέλι και συνεχίζεται με έναν βαθύ καθαρισμό με χρήση ατμού και αισθητικές παρεμβάσεις για μείωση λιπαρότητας και αντισηψία.

Οι χειρισμοί αποσυμφόρησης αποκαθιστούν την ταλαιπωρημένη όψη του προσώπου, ενώ μια μάσκα με πράσινο άργιλο και καταπραϋντικά αιθέρια έλαια μειώνουν τη φλεγμονή. Το δέρμα ακτινοβολεί και μία αίσθηση φρεσκάδας κυριαρχεί.

Τελετουργικό περιποίησης: ήπιος καθαρισμός, απολέπιση & τόνωση, βαθύς καθαρισμός, αντισηψία, λεμφική παροχέτευση, μάσκα με πράσινο άργιλο.

Cleansing - Oil control - Detoxifying

For freshness, pore minimizing & freshness Using ila's Glowing Radiance Collection, this therapy is based on the cleanse and regeneration with aloe vera cleanse, followed by a nourishing honey exfoliation to the face and subsequently is followed by a deep cleanse using steam and aesthetic interventions for reducing the oiliness and high frequency. The lymphatic draining techniques restore the dull skin, whilst a green clay mask and calming essential oils reduce inflammation. Skin glows with radiance and a sense of freshness.

Treatment ritual: Soft cleanse, exfoliation & tone, deep cleanse, high frequency, lymphatic drainage, green clay mask.

GUA SHA SIGNATURE FACIAL TREATMENT 40'/70€

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.
Energy boosting - Blood circulation - Detoxifying

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.





MASSAGE THERAPIES

PRANA VITALITY MASSAGE 30'/65€ & 60'/110€

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.

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.





MASSAGE THERAPIES

INNER PEACE BODY TREATMENT 30'/65€ & 60'/110€

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 σανδαλόξυλο 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 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.



MASSAGE THERAPIES

DEEP THERAPEUTIC MASSAGE 60'/120€ & 90'/170€

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.

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 75'/150€

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.

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 relieve, the proper techniques boost the energy and nervous system is relaxed encouraging revitalization and wellness. An unforgettable full body experience.

SCRUBS & WRAPS EXPERIENCES

ENERGISING & DETOXIFYING BODY RENEWAL 60'/110€

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.

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.



SCRUBS & WRAPS EXPERIENCES

ROSE AND ALOE SUN COOLER WRAP 60'/155€

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 και 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.

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.

RITUALS

ILA CHAKRA WELLBEING 120'/210€

Το απόλυτο τελετουργικό για την εξισορρόπηση του νου, σώματος και ψυχής

Τόσο εξαίσηια 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.

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.



EXTRAS

ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΑΚΡΩΝ / NAIL CARE

Αλλαγή χρώματος / Polish change	20'/10€
Γρήγορο μανικιούρ / Express manicure	30'/20€
Γρήγορο πεντικιούρ / Express pedicure	40'/30€
Ολοκληρωμένο μανικιούρ / Full manicure	45'/25€
Ολοκληρωμένο πεντικιούρ / Full pedicure	60'/45€
Θεραπευτικό πεντικιούρ / Therapeutic pedicure	80'/55€
Αφαίρεση ημιμόνιμης βαφής / Gel removal	15'/10€
Ημιμόνιμη βαφή με ενισχυμένη βάση/ Semi-permanent color with rubber base	+20'/20€
Γραμμή του γαλλικού / French line	+10'/5€
Σχέδιο / Nail art design	Ρωτήστε μας / Ask us
Ειδική θεραπεία με απολέπιση & παραφίνη / Special treatment with exfoliation and paraffin	30'/30€

ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ / WAXING

Φρύδια καθαρισμός / Brow cleaning	10'/10€
Φρύδια σχηματισμός / Brow shaping	20'/20€
Πόδια ολόκληρο / Full leg	35'/40€
Πόδια μισό / Half leg	20'/30€
Γραμμή μπικίνι / Bikini line	15'/20€
Ολόκληρο το μπικίνι / Full bikini	25'/35€
Μασχάλες / Under arm	10'/20€
Χείλος / Upper lip	5'/10€
Χέρια / Arms	20'/30€
Γραμμή κοιλιάς / Belly line	5'/10€
Στήθος αντρών / Men's chest	10'/20€
Πλάτη αντρών / Men's back	Ρωτήστε μας / Ask us

ΑΤΜΟΛΟΥΤΡΑ / STEAM BATHS

30'/40€

PERSONAL TRAINING

55'/45€ Ρωτήστε μας / Ask us

COUPLES TRAINING

55'/75€ Ρωτήστε μας / Ask us

A woman with long dark hair is relaxing in a hot tub. A large waterfall of water cascades over her from the top left. The hot tub is set against a wall of dark, textured stone tiles. The water in the tub is a vibrant blue color. The scene is lit with soft, ambient lighting, creating a relaxing atmosphere.

FACE THERAPIES

MASSAGE THERAPIES

SCRABS & WRAPS EXPERIENCES

STEAM BATHS

RITUALS

NAIL CARE

Για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε στην υποδοχή του Anasa Wellness & Spa.
For more information please ask the Anasa Wellness & Spa reception.



+30 22470 35047 | spa@patmosaktis.gr

www.anasasp.gr

PATMO) AKTI ()
★ ★ ★ ★ ★ SUITES & SPA

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

www.patmosaktis.gr