



# UTOPIA MASSAGE

## 1. INDIAN HEAD MASSAGE (30') .... 45€

Indian head massage is one of the most beneficial forms of therapeutic massage for the body and for our mind. It includes gentle massage in the areas of the face, head, neck and back. Its basic principle is that the therapist applies a series of variations in pressure and rhythm for the calm and ultimate relaxation of the receiver. The effect is to improve blood circulation in the head and relieve the neck and shoulders.

Το ινδικό μασάζ κεφαλής είναι μια από τις πιο ωφέλιμες μορφές θεραπευτικού μασάζ για το σώμα και για το μυαλό μας. Περιλαμβάνει ήπιες μαλάξεις στις περιοχές του προσώπου, της κεφαλής, του αυχένα και της πλάτης. Η βασική του αρχή είναι ότι ο θεραπευτής εφαρμόζει στα σημεία αυτά μια σειρά από εναλλαγές στην πίεση και στο ρυθμό, με σκοπό την ηρεμία και την απόλυτη χαλάρωση του δέκτη. Το αποτέλεσμα είναι η βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος στο κεφάλι και η ανακούφιση του αυχένα και των ώμων.

## 2. FOOT MASSAGE (30').....45€

Foot massage is a simple and effective method to relax your body and mind. It is based on the tenets of foot reflexology and involves applying pressure on key points in the foot to get benefits.

Το μασάζ των ποδιών είναι μια απλή αλλά αποτελεσματική μέθοδος για να χαλαρώσετε το σώμα σας αλλά και το πνεύμα σας. Βασίζεται στις αρχές της ρεφλεξολογίας των ποδιών και περιλαμβάνει εφαρμογή πίεσης σε θέσεις κλειδιά στα πόδια έτσι ώστε να επωφεληθούμε των πλεονεκτημάτων της.

### 3. BACK, NECK & SHOULDERS (35').....55€


Back-neck massage is a deeply relaxing massage focusing on stress release, muscle relief from tension in all areas around the neck and across the back. This massage, relieves stress and headaches, improves circulation and posture, relaxes muscles and improves flexibility while it can also decrease feelings of depression.

Το μασάζ στο πίσω μέρος του αυχένα είναι ένα βαθύ χαλαρωτικό μασάζ που εστιάζει στην απελευθέρωση του στρες, την ανακούφιση των μυών από την ένταση σε όλες τις περιοχές γύρω από τον αυχένα και την πλάτη. Αυτό το μασάζ, ανακουφίζει από το άγχος και τους πονοκεφάλους, βελτιώνει την κυκλοφορία και τη στάση του σώματος, χαλαρώνει τους μυς και βελτιώνει την ευελιξία, ενώ μπορεί επίσης να μειώσει τα συναισθήματα της κατάθλιψης.

#### 4. SWEDISH (RELAX) MASSAGE 60'... 75€ / 90'... 110€

A muscular relaxing massage that relieves signs of tension calms, the nervous system and relaxes the body. The movements of the masseur are gentle, usually circular moans, kneading's and friction, and focus on the surface layers of the muscles with oil.

Ένα μώδες χαλαρωτικό μασάζ που ανακουφίζει από τα σημάδια της έντασης, τονώνει το νευρικό σύστημα και χαλαρώνει το σώμα. Οι κινήσεις του μασέρ είναι ήπιοι, συνήθως κυκλικοί κνησμοί, ζύμωμα και τριβή και επικεντρώνονται στα επιφανειακά στρώματα των μυών με λάδι.



## 5. AROMATOTHERAPY (60')...85€ / (90') ...120€

Aromatherapy is a method of alternative medicine, in which a mixture of olive oil with vegetable essential oils is made to cause relaxation and relief from the symptoms of a condition. Essential oils are highly concentrated aromatic extracts, extracted by cold pressure from flowers, leaves or roots.

Η αρωματοθεραπεία είναι μια μέθοδος εναλλακτικής ιατρικής, στην οποία γίνεται μια μίξη ελαιόλαδου με φυτικά αιθέρια έλαια ώστε να προκληθεί χαλάρωση και ανακούφιση από τα συμπτώματα κάποιας πάθησης. Τα αιθέρια έλαια είναι ιδιαίτερα πυκνά αρωματικά εκχυλίσματα, που εξάγονται με ψυχρή πίεση από ανθούς, φύλλα ή ρίζες.



## 6. DEEP TISSUE/SPORTS MASSAGE (60')....80€ / (90') ....120€

A massage targeted for the under layers of muscle to release chronic patterns of muscle tension and loss of flexibility and motion. Customized to your pressure preference, using slow forearm, hands and elbow massage.

Το συγκεκριμένο μασάζ στοχεύει στις βαθύτερες στρώσεις των μυών για να απελευθερώσει την μυϊκή ένταση και να επαναφέρει την χαμένη ελαστικότητα και την κίνηση. Φτιαγμένο στα μέτρα της επιθυμητής από εσάς έντασης, εφαρμόζει μασάζ στις περιοχές των χεριών και των ώμων.



For reservations please contact the reception or:  
+30 28210 31010 | [info@airissuites.gr](mailto:info@airissuites.gr)