



Alas Spa  
Treatment Menu



# Καλωσορίσατε στο ALAS SPA

Η μοναδική εμπειρία διαμονής στο Alas Resort & Spa δεν θα ήταν ολοκληρωμένη χωρίς μια χαλαρωτική επίσκεψη στο Alas Spa. Αποδράστε από τους έντονους ρυθμούς της πόλης, σε έναν προορισμό απόλυτης αναζωογόνησης σώματος και πνεύματος...

Το Alas Spa συνεργάζεται αποκλειστικά με την Αυστραλιανή εταιρεία καλλυντικών LI'TYA η οποία διαθέτει φυσικά και οργανικά προϊόντα υψηλής ποιότητας εξειδικευμένα για πολυτελή Spa που μετρούν περισσότερα από 40.000 χρόνια ζωντανής παράδοσης και διδασκαλίας των Αβορίγιων ιθαγενών της Αυστραλίας, και τα αγνά Ελληνικά προϊόντα O.LIVE, μια μοναδική σειρά ολοκληρωμένης περιποίησης με κύριο συστατικό το λάδι ελιάς. Σε όλη τη μακρόχρονη ιστορία του, το λάδι της ελιάς χρησιμοποιείται ως «ελιξίριο» ομορφιάς καθώς η ανθρώπινη εμπειρία έχει αναδείξει την ευεργετική του δράση, αιώνες πριν απασχολήσει τη σύγχρονη έρευνα.

Εμπνευστείτε από το μενού των θεραπειών μας και επιλέξτε ανάμεσα σε περιποιήσεις:

## ΤΗΣ ΓΗΣ

Προερχόμενες από τα πιο αγνά γηγενή άνθη, φυτά και καρπούς, κάθε θεραπεία έχει αναπτυχθεί με τη βαθιά σοφία, την πνευματικότητα και τις θεραπευτικές γνώσεις των αρχαίων φαρμάκων των Αβορίγιων ιθαγενών.

## ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ

Βασισμένες στις ενυδατικές, προστατευτικές και θρεπτικές ιδιότητες του Θαλάσσιου Φυτικού Κολλαγόνου, του Βιολογικού Θαλάσσιου Άλγους “Kelp” από την Τασμανία, της Αυστραλιανής ποικιλίας Μαργαριταριού “Mother of Pearl” σε συνδυασμό με 100% αγνά αιθέρια έλαια.

Αυτή η σειρά προϊόντων και περιποιήσεων περιλαμβάνει απαλά ενεργά συστατικά, την ουσία και την ενέργεια του παρθένου υδάτινου κόσμου της Αυστραλίας.

## ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΦΥΣΗΣ (SENSE OF GREECE)

Οι αποκλειστικές θεραπείες “Sense of Greece” του Alas Spa σας προσκαλούν να βελτιώσετε την υγεία και το επίπεδο ευεξίας σας με συστατικά προερχόμενα από τον αρχαίο Ελληνικό πολιτισμό. Εμπνευσμένες από μοναδικά Ελληνικά προϊόντα, οι υπηρεσίες μας, σας προσφέρουν μια πραγματικά ολιστική εμπειρία Spa για «σώμα και ψυχή».



# Welcome to ALAS SPA

A unique experience at Alas Resort & Spa would not be complete without a relaxing visit at Alas Spa. Escape from the pressures of everyday life, to our tranquil surroundings which offer guests a sense of profound wellbeing in body and spirit ...

Alas Spa is pleased to work exclusively with the Australian brand LI'TYA. LI'TYA has a high performance range of natural and organic Spa products that honours more than 40,000 years of living tradition and teachings from the Aboriginal people of Australia and the pure Greek products O.LIVE a unique range of integrated care main ingredient in olive oil. Throughout its long history, olive oil is used as a Beauty "elixir" as the human experience has highlighted its beneficial action, centuries ago employ modern research.

## OF THE EARTH

Made with the purest native plants, flowers and fruits, each treatment has been developed with the profound wisdom of ancient Aboriginal medicines, spirituality and healing modalities.

## OF THE SEA

Based on the superbly hydrating, fortifying and nutrient rich qualities of Marine Plant Collagen, Organic Tasmanian Sea Kelp, Australian Mother Of Pearl and 100% Pure Essential Oils.

This uniquely sensory and gently active spa range captures the essence and energy of the pristine waters that surround Australia.

## SENSE OF GREECE

The exclusive treatments "Sense of Greece" of Alas Spa invite you to improve your health and wellness level with ingredients derived from the ancient Greek civilization. Inspired by unique Greek nature, our treatments, offer you a truly holistic Spa experience for "body and soul".

# Περιεχόμενα - Contents

Spa Discovery Rituals	8-9
Θεραπίες Προσώπου Facial Treatments	10-11
Περιποιήσεις Σώματος - Απολέπιση Body Treatments - Exfoliation	12-13
Περιποιήσεις Σώματος - Wraps Body Treatments - Wraps	14-16
Massage Journeys	17-19
“Sence of Greece”	20-21
Alas Spa Etiquette	22-23





# Spa Discovery Rituals

Διαθέστε λίγο από τον χρόνο σας, ώστε να ενημερωθείτε επαρκώς για τις θεραπείες μας και δημιουργήστε το προσωπικό σας “Spa Time Package” που θα ανταποκρίνεται στις δικές σας ατομικές ανάγκες. Εναλλακτικά, επιλέξτε κάποιο από τα “Spa Journeys”, τα οποία δημιουργήθηκαν για να σας προσφέρουν το τέλειο αντίδοτο ενάντια στο άγχος της καθημερινότητας...

Είμαστε εδώ για να σας προσφέρουμε τη βοήθεια και τη γνώση μας, ώστε να επιλέξετε τις υπηρεσίες που σας ταιριάζουν καλύτερα.

Browse through our list of spa treatments and create your own ‘Spa Time Package’ to suit your individual needs.

Alternatively choose from one of our ‘Spa Journeys’, which have been put together to offer the perfect antidote to the stresses of everyday life...

We are here to assist you.

## LI’TYA HEAD TO TOE EXFOLIATION (70’)

Αναζωογονητική θεραπεία απολέπισης για τον καθαρισμό και τη λείανση προσώπου και σώματος που χρησιμοποιεί βιολογικά αρωματικά έλαια Frangipani, Ylang Ylang και αγνά θαλάσσια Άλατα Αυστραλίας για να καθαρίσει το δέρμα, προτού το ζεστό ντους διώξει την ένταση από το σώμα και επαναφέρει τη ζωτικότητα σας. Η θεραπεία ενυδάτωσης προσώπου που ακολουθεί αφήνει το δέρμα ανανεωμένο και απαλό, ενώ συγχρόνως το βαθύ χαλαρωτικό μασάζ κεφαλής PAUDI, καθώς και η περιποίηση μαλλιών με τη θρεπτική μάσκα μαλλιών Quandong, απομακρύνουν και το τελευταίο ίχνος έντασης.

Ένα απόλυτο τελετουργικό ηρεμίας για το σώμα, το πρόσωπο και το κεφάλι.

## LI’TYA HEAD TO TOE EXFOLIATION (70’)

A refreshing and cleansing skin smoothing exfoliation therapy for face and body utilizing native aromatic oils of Frangipani, Ylang Ylang and pure Australian Sea Salts, purify the skin before allowing the warm water to wash away tension and awaken vitality. A hydrating facial treatment leaves the skin soothed, refreshed and hydrated whilst a deeply relaxing LI’TYA PAUDI scalp massage and hair treatment with nourishing Quandong Hair Mask removes every ounce of tension. A complete ritual of tranquility for body, face and scalp.

\*Day packages are limited and subject to availability

70’ λεπτά / 70min

€70



## LI'TYA THE DREAMING

Η αρχή της δημιουργίας, εκεί από όπου πηγάζουν τα πάντα Δώστε τροφή στο σώμα σας, ανανεωθείτε και αναζωογονηθείτε με τη μοναδική θεραπεία με προϊόντα «Της Γης ή της Θάλασσας». Η περιποίηση περιλαμβάνει scrub σώματος, body wrap, παραδοσιακό Αυστραλιανό μασάζ σώματος 40' ή 60', PAUDI μασάζ κεφαλής, και περιποίηση προσώπου Li'tya. Υιοθετώντας παραδοσιακές τεχνικές των Αβορίγιων ιθαγενών, οι περιποιήσεις δρουν χαλαρωτικά και θεραπευτικά. Παραδοθείτε στη δύναμη αυτής της εμπειρίας και επωφεληθείτε από την απόλυτη αντιγηραντική και αναζωογονητική της ιδιότητα που φροντίζει απαλά την ενέργεια και τα συναισθήματά σας . Το δέρμα καθαρίζεται σε βάθος, ενυδατώνεται και τρέφεται, οι κουρασμένοι μύες χαλαρώνουν και αποκτούν ενέργεια, το σώμα αναζωογονείται και επανακτά τη χαμένη του ισορροπία.

**“The unseen vibration of creation – the sacred source from where all things are”**

Nurture, renew and revitalize with our signature Spa journey with products 'Of the Earth or Of The Sea'. The adventure includes body scrub, Body Wrap, Full Body massage, Paudi scalp massage, and LI'TYA Facial treatment. Embracing traditional Aboriginal healing techniques these deeply therapeutic treatments work to nurture and heal. Surrender yourself to the ultimate anti-ageing, renewal and potency of this experience, combining deeply therapeutic treatments, nurturing your energy and emotions. The skin of the face and body is cleansed invigorated, restored and nourished, tired muscles are eased and energized and all the body systems are rebalanced and rejuvenated.

2 ή 3 ώρες / 2 or 3 hours

€120 / €180



# Θεραπείες Προσώπου - Facial Treatments

## LI'TYA MIRRI

Σημαίνει «πρόσωπο»

Θεραπεία προσώπου κατάλληλη για όλους τους τύπους δέρματος και ιδανική για μια ειδική περίπτωση, βασισμένη σε Αυστραλιανά φυτικά συστατικά, όπως Lillypilly, Wild Rosella και Macadamia για θαμνή ή χλωμά δέρματα. Οι εξειδικευμένες τεχνικές μασάζ των Αβορίγιων ιθαγενών ανακουφίζουν από το στρες και την ένταση και σε συνδυασμό με το αναζωογονητικό PAUDI μασάζ κεφαλής εξασφαλίζουν πλήρη χαλάρωση.

Means "face"

Suitable for all skin types this facial integrates Australian native ingredients as an ideal treat for dull or lifeless skin or to prepare the skin for a special occasion. An Aboriginal inspired pressure point facial massage helps to relieve stress and tension and the LI'TYA PAUDI scalp and shoulder massage clears the mind. Perfect for skin which requires a boost.

45 λεπτά / 45 min

€45

## LI'TYA MIKIRI

Σημαίνει «βάθος»

Ιδανική περιποίηση προσώπου που απευθύνεται σε όλους τους τύπους δέρματος στοχεύοντας σε ιδιαίτερες ανάγκες της επιδερμίδας, όπως αφυδάτωση, αποσυμφόρηση, ξηρότητα και ευαισθησία. Εφαρμόζονται δύο εξειδικευμένες μάσκες που συνδυάζουν τον βαθύ καθαρισμό με την πλούσια ενυδάτωση. Αυτή η απολαυστική θεραπεία ενισχύεται περαιτέρω με μασάζ της επιλογής σας, χεριών ή ποδιών. Η επιδερμίδα σας θα αναδειχθεί καθαρή, λαμπερή και νεανική. Το ίδιο και εσείς!

Means "deep"

This tailor-made facial treatment is prescribed as an intensive boost for all skin types and is customized to target specific skin conditions such as dehydration, congestion, dryness and sensitivity. Two specialized masks are applied during the treatment to both purify and provide the skin with drenching hydration. This indulgent treatment is further enhanced with you choice of hand or foot massage. Your skin will emerge feeling purified, balanced and beaming with clarity. And so will you.

60 λεπτά / 60 min

€60

## LI'TYA YIRRI

Σημαίνει «το πρόσωπό μου»

Απολαύστε δραστικά αποτελέσματα με αυτή την εντατική θεραπεία που συνδυάζει εξειδικευμένα προϊόντα καθαρισμού, απολέπισης, μάσκες με βότανα, ελιξίρια και συστατικά ενυδάτωσης που δρουν στα βαθύτερα στρώματα της επιδερμίδας.

Εφαρμόζονται πιέσεις σε ενεργειακά σημεία και εξειδικευμένες τεχνικές μασάζ προσώπου των Αβορίγιων ιθαγενών που στόχο έχουν την εξισορρόπηση της ενέργειάς σας, εξασφαλίζοντας άριστο αποτέλεσμα.

Means "my face"

You will see dynamic results with this intensive treatment that combines the use of skin specific cleansers, cellular activating exfoliators, herbal masks, treatment elixirs and moisture therapies. The treatment uses targeted pressure point therapy and specialized massage techniques adapted from ancient Aboriginal healing to rebalance the client's energy from within to ensure the optimum skin care results from the treatment.

75 λεπτά / 75 min

€80

## LI'TYA OCEAN RENEW

Αυτή η μοναδική θεραπεία για την αναζωογόνηση του δέρματος συνδυάζει συστατικά πλούσια σε ιχνοστοιχεία της θάλασσας όπως Marine Algae, Bull Kelp (φύκια) και Mother Of Pearl (εκχύλισμα μαργαριταριού). Περιλαμβάνει καθαρισμό, απολέπιση και ενυδάτωση σε συνδυασμό με πιέσεις σε ενεργειακά σημεία του προσώπου και των ώμων. Η θεραπεία εμπλουτίζεται με μια εξειδικευμένη θεραπευτική μάσκα, καθώς εσείς χαλαρώνετε με μασάζ PAUDI στο τριχωτό της κεφαλής.

Το δέρμα σας αναδεικνύεται πλήρως αναζωογονημένο και ενυδατωμένο.

Designed for skin revitalization, integrating the use of marine nutrient rich ingredients including Marine Algae, Bull Kelp and crushed Mother of Pearl, your skin will be cleansed, exfoliated and hydrated before being treated to LI'TYA's deeply relaxing Aboriginal inspired facial pressure point and shoulder massage. To complete, your therapist will apply your prescribed treatment mask to treat individual skin conditions whilst you relax with a LI'TYA PAUDI scalp massage.

Your skin will be left nurtured and renewed.

45 λεπτά / 45 min

€50

## LI'TYA DEEP OCEAN RENEWAL

Θεραπεία ειδικά σχεδιασμένη να αποσπά τα πλούσια θρεπτικά συστατικά της θάλασσας, συμβάλλοντας στην υγεία και την ενίσχυση της επιδερμίδας. Θαλάσσιο κολλαγόνο και φύκια δουλεύουν εντατικά για τον καθαρισμό και την απολέπιση του δέρματος. Το εκχύλισμα του μαργαριταριού Mother of Pearl δρα ως στοιχείο αντιγήρανσης, ενώ η εξειδικευμένη μάσκα βαθύ καθαρισμού που εφαρμόζεται αφήνει το δέρμα λείο και καθαρό. Χαλαρώστε με μασάζ της επιλογής σας, χεριών ή ποδιών. Ακολουθεί μασάζ των Αβοριγίνων ιθαγενών στο πρόσωπο και τους ώμους για απόλυτη χαλάρωση πριν την εφαρμογή της δεύτερης μάσκας ενυδάτωσης. Η τελετουργία ηρεμίας ολοκληρώνεται με το μασάζ PAUDI στο τριχωτό της κεφαλής.

Drawing on powerful nutrient rich marine elements to heal and strengthen the skin. Marine Collagen, Kelp and Marine Algae work to deeply cleanse and exfoliate the skin. Mother of Pearl extract acts as an anti-ageing element whilst a specially prescribed deep cleansing mask is applied to refine and clarify the skin whilst you relax with your choice of hand or foot massage. An Aboriginal inspired pressure point massage for face and shoulders will leave you completely relaxed before a second mask is applied to hydrate and soothe the skin, whilst you receive the uplifting LI'TYA PAUDI scalp massage to complete this ritual of serenity.

60 λεπτά / 60 min

€70

## LI'TYA MARRI MARLI

(σημαίνει σπουδαίος άντρας 'Great man')

Η LI'TYA Marri Marli είναι μία χαλαρωτική εμπειρία που ενσωματώνει μία ολοκληρωμένη περιποίηση για την πλάτη και το πρόσωπο.

Μια απολέπιση ατμού με ένα μασάζ μαλακώνει και καταπραΰνει τους κουρασμένους μύες της πλάτης. Το πρόσωπο υποβάλλεται σε επεξεργασία για να τονωθεί το δέρμα και στόχο στις προβληματικές περιοχές με μείγματα αιθέριων ελαίων Αυστραλίας και αγνά φυτικά συστατικά που λειτουργούν για να θρέψει, απαλύνει, να ενισχύσει και να θεραπεύσει το πρόσωπο από τις σκληρές συνέπειες του ξυρίσματος και της καθημερινής ζωής..

Means 'Great Man'

LI'TYA Marri Marli is a soothing and uplifting experience that incorporates the back and face. A steam exfoliation with a massage softens and soothes the tired muscles of the back. The face is treated to invigorate the skin and target any problem areas. This facial integrates Australian Native blends of essential oils and pure botanicals that work to nourish, soothe, strengthen and heal the face from the harsh effects of shaving and everyday life.

70 λεπτά / 70 min

€70

# Περιποιήσεις Σώματος- Απολέπιση Body Treatments - Exfoliating

## ΛΙ'ΤΥΑ ΥΑΝΚΟ

Σημαίνει «μελωδία του τρεχούμενου νερού»

Μια πλήρως αναζωογονητική θεραπεία απολέπισης σώματος που εξαγνίζει το πνεύμα, αναζωογονεί τα ενεργειακά κανάλια και προσδίδει τόνωση και καθαρότητα στο δέρμα. Αρωματικά έλαια της δικής σας επιλογής εφαρμόζονται στο σώμα, ενώ ακολουθούν Άλατα της Ερήμου με στόχο την απολέπιση και τον καθαρισμό του δέρματός σας. Στη συνέχεια ένα ζεστό ντουζ διώχνει μακριά το άγχος και εφαρμόζεται η λοσιόν σώματος Cherry Alder που αφήνει το δέρμα απαλό σαν μετάξι.

Means “song of running water”

An energizing full body exfoliation therapy cleanses the spirit, revitalizes the energy meridians and brings tone and clarity to the skin. Your choice of native aromatic oils are applied to the body, followed by Desert Salts to exfoliate and purify. Warm water washes away the stresses of the outside world before an application of Cherry Alder body lotion to leave skin silky smooth.

---

40 λεπτά / 40 min

€50





### LI'TYA SEA SALT BODY BUFF

Απολαυστική απολέπιση σώματος που συνδυάζει τα τοπικά αρωματικά έλαια Frangipani και Ylang Ylang με Αυστραλιανά θαλάσσια Άλατα για να καθαρίσει το δέρμα σε βάθος και να το αφήσει λείο και απαλό. Το ζεστό ντους που ακολουθεί διώχνει μακριά το άγχος, διεγείρει την κυκλοφορία, καταπραΰνει τους κουρασμένους μύες και ανανεώνει το πνεύμα.

A refreshing full body exfoliation therapy that integrates the native aromatic oils of Frangipani, Ylang Ylang and Australian Sea Salts to cleanse and purify, leaving skin smooth and soft. Warm water washes away the stresses of the outside world, stimulating the circulation, soothing tired muscles and leaving the spirit revived.

---

40 λεπτά / 40 min

€45

# Περιποιήσεις Σώματος- Wraps Body Treatments - Wraps

Επιλέξτε ανάμεσα στις παρακάτω περιποιήσεις σώματος και αφήστε να αποκαλυφθεί ένα πιο λείο, απαλό και πιο σφιχτό σώμα βελτιώνοντας έτσι την σιλουέτα σας, την υφή του δέρματος σας και πετυχαίνοντας παράλληλα εσωτερική ηρεμία.

Μετά από μια τονωτική απολέπιση με Αρωματικά Έλαια και Άλατα Ερήμου της Αυστραλίας της επιλογής σας, το σώμα τυλίγεται σε ένα μεταξένιο ζεστό στρώμα από πλούσια ορυκτή λάσπη σχεδιασμένη για τις δικές σας ανάγκες. Ενώ βιώνετε αυτή τη μοναδική εμπειρία, αφήνεστε σε ένα χαλαρωτικό μασάζ κεφαλής με ειδική ενυδατική μάσκα. Αυτή η αληθινά ολιστική εμπειρία ολοκληρώνεται με την εφαρμογή ενυδατικής λοσιόν σώματος.

Select from the following body treatments and allow to reveal a smoother, supple and firmer body thereby improving your shape, the texture of your skin and also achieving inner peace.

After an invigorating exfoliation Scented Oils and Salts Australian desert of your choice, the body is wrapped in a silky layer of warm mineral rich mud designed to meet your needs. While experiencing this unique experience, you are left in a relaxing head massage with special hydrating mask. This truly holistic experience is completed by applying moisturizing lotion.

## LI'TYA MALA MAYI

Σημαίνει «η τροφή της φυλής»

Χαλαρώστε, ξυπνήστε τις αισθήσεις σας και τονωθείτε με αυτήν την ολοκληρωμένη εμπειρία αναζωογόνησης του σώματος. Μετά από μια τονωτική απολέπιση με Αρωματικά Έλαια και Άλατα Ερήμου της Αυστραλίας της επιλογής σας, το σώμα τυλίγεται σε ένα μεταξένιο ζεστό στρώμα από πλούσια ορυκτή λάσπη Mapi. Ακολουθεί το εμπνευσμένο από τους ιθαγενείς, μασάζ κεφαλής PAUDI που θα σας παρασύρει σε μια άλλη διάσταση. Στη συνέχεια θα παραδοθείτε στο θεραπευτικό, ρυθμικό μασάζ σώματος Kodo, προκειμένου να ολοκληρωθεί αυτή η πραγματικά ολιστική εμπειρία.

Means "clan food"

Unwind, invigorate and celebrate with this complete body rejuvenation experience. After an invigorating exfoliation with your choice of Australian Desert Salts and Aromatic Oils, your body will be cocooned in a layer of your chosen silky warm mineral rich Mapi Body Mud. An Aboriginal inspired LI'TYA PAUDI scalp massage allows you to drift away to another realm. You will then surrender to the healing, grounding and spiritually uplifting, rhythmic Kodo full body massage to complete this truly holistic experience.

---

90 λεπτά, συμπεριλαμβάνεται το Miji Kodo μασάζ 40' €90

90 min, Miji Kodo massage 40' included

---

2 ώρες, συμπεριλαμβάνεται το Kodo μασάζ 55' €120

2 hours, Kodo massage 55' included





# Περιποιήσεις Σώματος- Wraps Body Treatments - Wraps

## LI'TYA SAPPHIRE

Χαλαρώσετε, ξεκουραστείτε και δώστε στο σώμα σας τροφή με αυτή την απόλυτη εμπειρία αντιγήρανσης και αναζωογόνησης. Στο ξεκίνημα θα ενεργοποιηθεί και θα τραφεί το σώμα σας με μια ολοκληρωμένη απολέπιση με μαργαριτάρι και στη συνέχεια θα τυλιχτείτε στη ζεστή, πλούσια σε βιταμίνες μάσκα σώματος Pearl & Kelp, απολαμβάνοντας ταυτόχρονα το μασάζ κεφαλής PAUDI. Αυτή η ολιστική θεραπεία ολοκληρώνεται παραδίδοντας σώμα και νου στο ρυθμικό μασάζ σώματος SUSU DEW.

Unwind, relax and nourish your body with this complete anti-ageing rejuvenation experience. To begin, you will be energized and nourished with a complete Mother of Pearl body exfoliation, before being cocooned in warm and vitamin packed Pearl & Kelp Body Mud, whilst you enjoy an Aboriginal inspired LI'TYA PAUDI scalp massage. You will then surrender your body and soul to a rhythmic Susu Dew massage to complete this truly holistic experience

90 λεπτά, συμπεριλαμβάνεται το Miji Susu Dew μασάζ 40' €90

90 min, Miji Susu Dew massage 40' included

2 ώρες, συμπεριλαμβάνεται το Susu Dew μασάζ 55' €120

2 hours, Susu Dew massage 55' included



# Massage Journeys

## ΛΙ'ΤΥΑ ΚΟΔΟ

Σημαίνει «μελωδία»

Το ρυθμικό μασάζ σώματος ΚΟΔΟ είναι εμπνευσμένο από παραδοσιακές τεχνικές Αυστραλιανών Ιθαγενών με στόχο την εξισορρόπηση της ενέργειας και την ενίσχυση της ολιστικής ευεξίας πνεύματος και σώματος. Ένας συνδυασμός πιέσεων και κυκλικών κινήσεων εφαρμόζεται για τη γείωση και αναζωογόνηση απαλλάσσοντας από τους μυϊκούς πόνους, καθώς η ενέργειά σας αναπληρώνεται. Εξαιρετική θεραπεία συντήρησης κατά του άγχους που προκαλεί ο σύγχρονος τρόπος ζωής. Φυτικά αρωματικά έλαια επιλέγονται για την αντιμετώπιση των ατομικών αναγκών σας – την ανανέωση, την αρμονία ή την αποτοξίνωση του οργανισμού.

## ΛΙ'ΤΥΑ ΚΟΔΟ

Means “melody”

This rhythmic body massage is inspired by traditional Australian Aboriginal techniques which work to balance and re-align energy flow, enhancing mind and body wellness. A combination of pressure points and spiralling movements ground and uplift, working to relieve muscular aches and pains while leaving the body's energies renewed and refreshed. A choice of native aromatic oils is prescribed to address your individual needs – to rejuvenate, harmonize or detoxify.

---

MIJI ΚΟΔΟ – Μικρή Μελωδία / Little Melody 40 min	€50
ΚΟΔΟ – Μελωδία / Melody 55 min	€65
MARTA ΚΟΔΟ – Μεγάλη Μελωδία / Big Melody 85 min	€90

## ΛΙ'ΤΥΑ SUSU DEW

Σημαίνει «θαλασσινή αύρα»

Εμπνευσμένο από παραδοσιακές Αυστραλιανές τεχνικές μασάζ που συνδυάζουν πιέσεις σε ενεργειακά σημεία και κυκλικές κινήσεις, αυτή η θεραπεία ευθυγραμμίζει τη ροή της ενέργειας, ενισχύοντας το μυαλό, την ισορροπία και την ευεξία του σώματος. Στο μασάζ εφαρμόζεται το αναζωογονητικό μίγμα Ocean Dreaming Massage Blend που περιέχει Frangipani, Ylang-Ylang, Sandalwood και Clary Sage.

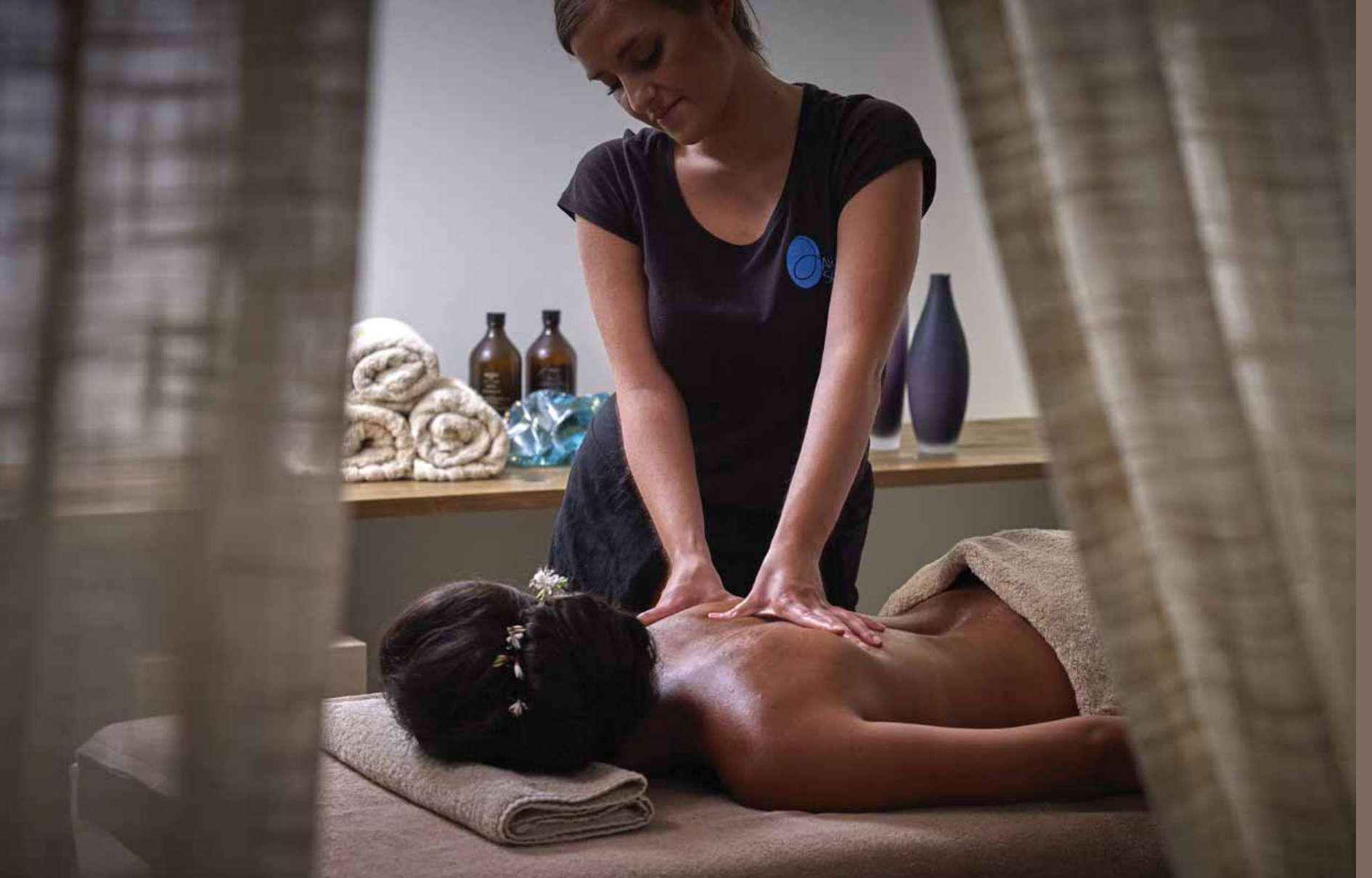
## ΛΙ'ΤΥΑ SUSU DEW

Means “sea spray”

This rhythmic body massage is inspired by traditional Australian Aboriginal techniques. A combination of pressure points and spiraling movements ground and uplift. This massage utilizes the wonderfully refreshing Ocean Dreaming Massage Blend combining Frangipani, Ylang Ylang, Sandalwood and Clary Sage to evoke memories of the sea and ground the spirit.

---

MIJI SUSU DEW – “Little Sea Spray” 40 min	€50
SUSU DEW – “Sea Spray” 55 min	€65
MARTA SUSU DEW – “Big Sea Spray” 85 min	€90





# Massage Journeys

## Paudi Scalp & Back Massage

Ρυθμικό μασάζ πλάτης με επιλογή από αρωματικά έλαια, εμπνευσμένο από τις τεχνικές των Αβοριγίνων ιθαγενών που εξισορροπεί εκ νέου την ροή της ενέργειας και ανακουφίζει από τους μυϊκούς πόνους. Ακολουθεί το Paudi μασάζ κεφαλής και ώμων με Quandong hair mask για να ξυπνήσει τα ενεργειακά σημεία, να απαλλαγείτε από το στρες, και για να δημιουργήσει μια βαθιά αίσθηση της χαλάρωσης ενώ παράλληλα θα δώσει θρέψη και μια όμορφη λάμψη στα μαλλιά.

A rhythmic back massage with a choice of native aromatic oils, inspired by Aboriginal techniques that balances and re-aligns energy flow to ease those muscular aches and pains. Followed by our Paudi Scalp and shoulder massage with Quandong Hair Mask to awake the energy points, get rid of stress, and to create a deep sense of relaxation while nourishing and give a nice shine to the hair.

40 λεπτά / 40 min

€50

## Lymphatic Drainage

Αυτό το απαλό μασάζ πραγματοποιείται με μείγματα αιθέριων ελαίων που έχουν διεγερτικές και αποτοξινωτικές ιδιότητες. Στοχεύει στην ενεργοποίηση της κυκλοφορίας της λέμφου και στην αποβολή των τοξινών που συσσωρεύονται με την πάροδο του χρόνου. Αποτελεί ιδανική επιλογή για όσους πάσχουν από κατακράτηση υγρών ή αισθάνονται το σώμα τους υποτονικό. Το λεμφικό μασάζ συνδυάζεται εξαιρετικά με προγράμματα απώλειας βάρους

This gentle massage uses uplifting and detoxifying pre-blended natural massage oils. This form of therapy works on helping the body to eliminate excess toxins and fluid that can build up over time. This could be an excellent choice for anyone suffering from fluid retention or whose body is feeling sluggish. Lymphatic drainage is a wonderful accompaniment with a weight-loss program.

45 λεπτά / 45 min

€50

## Back & Shoulder Massage

Σουηδικό μασάζ που επικεντρώνεται στην πλάτη, τον αυχένα και τους ώμους και ανακουφίζει τους μύες σας από το στρες και την κούραση. Ο θεραπευτής σας θα απελευθερώσει την ένταση από το σώμα σας, χρησιμοποιώντας έναν συνδυασμό τεχνικών, προσαρμοσμένων στις προσωπικές σας ανάγκες, προσφέροντας μια αίσθηση χαλάρωσης, ευεξίας και ανακούφισης.

Focusing on the back, neck & shoulders to help relax and release stress and tension from your muscles. Our therapists will intuitively release tension from your body using a fusion of different techniques, individualized to leave you feeling relaxed, supple and soothed.

30 λεπτά / 30 min

€40

## Deep Tissue Massage

Με στόχο την ανακούφιση από το στρες που προκαλεί ένταση στους μύες, αυτό το ευεργετικό μασάζ αναζωογονεί το σώμα σας με τη βοήθεια δυνατών πιέσεων. Το Deep Tissue Massage εφαρμόζεται επίσης για την πρόληψη πιθανών μικροτραυματισμών από τον αθλητισμό, ανακουφίζοντας σας από τους πόνους που προκαλούνται λόγω της υπερβολικής άσκησης, βελτιώνοντας την ευλυγισία σας. Η δράση των ελαίων θα ανακουφίσει την ένταση των μυών και τη δυσκαμψία, αφήνοντάς το δέρμα σας ανανεωμένο και εσάς απαλλαγμένους από πόνους και κούραση.

This massage aims to deeply relax all muscle tension with acupressure and kneading techniques which will

feel like you had a hard workout. Treatment of soft tissue through specialized massage is used as an injury prevention tool, keeping you in top condition for your chosen sport and to alleviate aches and pains caused by muscle overuse. The power of essential oils will relieve muscle tension and stiffness, leaving you with a re-conditioned skin tone and feeling completely recharged and free from aches and fatigue.

55 λεπτά / 55 min

€70

# “SENSE OF GREECE”

## ALAS SPA SIGNATURE TREATMENT MENU BY O.LIVE

Οι αποκλειστικές θεραπείες “Sense of Greece” του Alas Spa σας προσκαλούν να βελτιώσετε την υγεία και το επίπεδο ευεξίας σας με συστατικά προερχόμενα από τον αρχαίο Ελληνικό πολιτισμό. Εμπνευσμένες από μοναδικά Ελληνικά προϊόντα, οι υπηρεσίες μας, σας προσφέρουν μια πραγματικά ολιστική εμπειρία Spa για «σώμα και ψυχή».

Σε όλη τη μακρόχρονη ιστορία του, το λάδι της ελιάς χρησιμοποιείται ως «ελιξίριο» ομορφιάς καθώς η ανθρώπινη εμπειρία έχει αναδείξει την ευεργετική του δράση, αιώνες πριν απασχολήσει τη σύγχρονη έρευνα. Αξιοποιώντας τις πολλαπλές του ιδιότητες η O.LIVE δημιούργησε μια μοναδική σειρά ολοκληρωμένης περιποίησης με κύριο συστατικό το λάδι ελιάς.

Alas Spa’s Signature “Sense of Greece” treatments invite you to improve your health and well-being level with ingredients from ancient Greek culture. Inspired by unique Greek products, our services offer you a truly holistic Spa experience for “Body and Soul”.

Throughout its long history, olive oil is used as an “elixir” of beauty as human experience has brought forth its beneficial action, centuries before it has engaged in modern research. Utilizing its multiple properties, O.LIVE has created a unique range of integrated care with olive oil as the main ingredient.

### COUPLE EXPERIENCE JOURNEY (Tailor Made from 80min to 180min)

Μοναδική εμπειρία, ένα ταξίδι χαλάρωσης για ζευγάρια με επιλογές και συνδυασμούς θεραπειών βασισμένο στις δικές σας ανάγκες. Η χαλάρωση ξεκινάει με 20’ Jacuzzi και Hamam, 60’ μασάζ σε όλο το σώμα και ολοκληρώνεται με θεραπεία επιλογής σας:

A unique experience, an expedition of relaxation for couples with choices and combinations of treatments based on your own needs. Relaxation Journey starts with 20’ Jacuzzi & Hamam, Full Body Massage and ends with your treatment choice:

Τιμή: 80€ συν το κόστος της επιλογής σας  
Price: 80€ plus the cost of your choice

- **Mini Facial Treatment** 25€  
Mini θεραπεία προσώπου για λάμψη και βαθιά ενυδάτωση (30’) / Mini facial treatment for glow and deep hydration (30’)
- **Body Exfoliation with Natural Plant sponge loaf** 25€  
Απολέπιση σώματος με φυσική λούφα για λείο και λαμπερό δέρμα / Body exfoliation with natural loofah for smooth and shiny skin (30’)
- **Hair & Scalp Massage** 20€  
Πιέσεις σε ενεργειακά σημεία του κεφαλιού για χαλάρωση από πονοκεφάλους και την ένταση της ημέρας / Pressure Points Head Massage to avoid headaches and tension of the day (20’)
- **Hand & Foot massage** 20€  
Μασάζ άκρων για πλήρη ανακούφιση από μυϊκούς πόνους / Foot and hand massage for complete relief from muscular pains (20’).



## ALAS SPA RITUALS

### SENSE OF VIRGINITY

Απόλυτη αίσθηση αγνότητας που ξεκινά με απολέπιση σώματος με φυσική βούρτσα και σαπούνι με αιθέρια έλαια για βαθύ καθαρισμό της επιδερμίδας. Ακολουθεί χαλαρωτικό μασάζ με αιθέρια έλαια σε όλο το σώμα ανακουφίζοντας του μυς από την ένταση. Πιέσεις σε ενεργειακά σημεία του κεφαλιού προσφέρουν την πλήρη ευεξία και αναζωογόνηση.

Absolute sense of purity that starts with body scrub with natural brush and SOAP with essential oils for deep cleansing of the skin. Followed by a relaxing massage with essential oils throughout the body relieving the muscles from tension. Pressures on energy points of the head provide the complete wellness and rejuvenation.

70 λεπτά / 70 min

€80

### O.LIVE LOVE NATURE

Εξειδικευμένο μασάζ σώματος από πέλματα έως κεφάλι πλαισιωμένο πριν με απολέπιση σώματος για απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων από την επιδερμίδα με άνθη λεβάντας και κόκκους ελιάς ή μετά με θεραπεία προσώπου βασισμένη στις δικές σας ανάγκες για ένα πρόσωπο λείο & φωτεινό.

Specialized body massage from head to toe framed with body scrub of lavender flowers and olive grains to remove dead skin cells or with facial treatment based on your own needs for a smooth and bright face.

90 λεπτά / 90 min

€100

## BODY TREATMENTS

### O.LIVE LAVENDER PEELING

Απολέπιση σώματος για απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων από την επιδερμίδα με άνθη λεβάντας και κόκκους ελιάς. Μια ολοκληρωμένη περιποίηση δέρματος με βαθιά ενυδάτωση σε όλο το σώμα για δέρμα λείο και απαλό αφήνοντας ένα υπέροχο άρωμα.

Body exfoliation for dead skin cells removal with lavender flowers and olive grains. A complete skin treatment with deep hydration from head to toe for smooth and silky skin, leaving a wonderful scent.

Combined with 10 'Hammam or Sauna.

40 λεπτά / 40 min

€50

### O.LIVE HERBAL LOOFAH EXFOLIATION

Ολοκληρωμένη περιποίηση σώματος βασισμένη στη φύση. Φυσική λούφα σε συνδυασμό με σαπούνι με αιθέρια έλαια μανταρινιού αφήνει το δέρμα λείο και απαλό ολοκληρώνοντας την αίσθηση αναζωογόνησης με ενυδατική body lotion σε όλο το σώμα. Το δέρμα μένει απαλό και πλήρως ενυδατωμένο έχοντας μια υπέροχη αίσθηση.

Complete body care based on nature. Natural loofah in combination with soap with essential oils of mandarin leaves the skin smooth and soft completing the feeling of rejuvenation with moisturizing body lotion all over the body. The skin remains soft and fully hydrated with a great feeling.

Combined with 10 'Hammam or Sauna

40 λεπτά / 40 min

€45

## MASSAGE JOURNEYS

### AROMATHERAPY TOUCH MASAGE 40'/55' ..... 50€/65€

Θεραπευτικό μασάζ σε όλο το σώμα με βάση τα αιθέρια έλαια της επιλογής σας αναλόγα με τις ανάγκες σας. Αφήστε τα αιθέρια έλαια να δράσουν θεραπευτικά και να ισορροπήσουν σώμα, μυαλό και πνεύμα δίνοντας αίσθηση αναζωογόνησης & ευεξίας.

Therapeutic massage all over the body based on the essential oils of your choice according to your needs. Let the essential oils act therapeutically and equilibrate your body, mind and spirit giving a sense of rejuvenation & wellness.

### O.LIVE SOAP RELAXING MASSAGE 60' ..... 70€

Χαλαρωτικό μασάζ με αίσθηση Ανατολής, ξεχωριστή τεχνική με χρήση σαπουνιού και βούρτσας σε όλο το σώμα. Καθαρίζει το δέρμα σε βάθος ενώ παράλληλα οι κινήσεις του μασάζ ανακουφίζουν όλους τους μυς από την ένταση.

Sense of Middle East this relaxing massage using soap and brush all over the body. It cleanses the skin in depth while massage movements relieve all the muscles from tension.

### ALAS ORANGEGROVE JOURNEY 90' ..... 80€

Θεραπεία εξειδικευμένη με βάση την δύναμη του πορτοκαλιού. Το αιθέριο έλαιο πορτοκαλιού και το φυσικό αλάτι αποσυμφορίζουν την περιοχή αφήνοντας το σώμα λείο και απαλό. Τα αγνά και φυσικά συστατικά αυτής της περιποίησης θα σας δώσουν την αίσθηση ότι «επιπλέετε» στη θάλασσα της Μεσογείου...

Specialized treatment based on the properties of orange. Orange essential oil and natural salt decongests the area leaving the body smooth and soft. These pure and natural ingredients will give you the impression of "floating" on the Mediterranean Sea...

## GYM HAMAM & JACUZZI

One Day Visit .....	10€
One Month Quest .....	50€
3 Months Member	
+ 1 x Back & Shoulder Massage 30€ .....	130€
6 Months Silver Member	
+ 2 x Back & Shoulder Massage 30€ .....	240€
1 Year Gold Member	
+ 2 x Alas Touch Massage 60€ .....	390€

### ALAS SPA - ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Οι ώρες λειτουργίας και παροχής υπηρεσιών του Alas Spa είναι οι εξής:

Δευτέρα - Παρασκευή 11:00-20:00

Σάββατο -Κυριακή 10:00-21:30

### ALAS SPA - OPENING HOURS

Alas Spa provides services at the following opening hours:

Monday - Friday 11:00-20:00

Saturday -Sunday 10:00-21:30

## ALAS SPA ETIQUETTE

Για τη διατήρηση της ασφάλειας, της άνεσης και της χαλάρωσης των πελατών μας, παρακαλούμε να τηρούνται κάθε φορά οι παρακάτω οδηγίες:

### Γενικά

- Απαγορεύεται αυστηρά το κάπνισμα σε όλους τους χώρους του Spa.
- Παρακαλείσθε όλες οι συζητήσεις σας να γίνονται σε χαμηλή ένταση, όπως επιβάλλει ο χώρος του Spa.
- Το Alas Spa απευθύνονται σε άτομα άνω των 18 ετών. Επισκέπτες κάτω των 18 ετών είναι υποχρεωμένοι να συνοδεύονται από τους γονείς τους ή από κάποιον νόμιμο συνοδό.
- Παρακαλείσθε να αφήνετε όλα τα αντικείμενα αξίας στο ντουλάπι αποθήκευσης. Η διεύθυνση του Spa δεν φέρει καμία ευθύνη για τυχόν απώλεια ή καταστροφή προσωπικών σας αντικειμένων.
- Όλοι οι επισκέπτες είναι υποχρεωμένοι να συμπληρώνουν και να υπογράφουν το ιστορικό / ερωτηματολόγιο υγείας και τρόπου ζωής κατά την είσοδό τους στις εγκαταστάσεις του Spa.
- Συμβουλεύουμε τους επισκέπτες μας να προγραμματίζουν το ραντεβού τους εγκαίρως, ώστε να εξασφαλίζουν την καλύτερη διαθεσιμότητα ώρας και επιθυμητής θεραπείας.
- Σε περίπτωση ακύρωσης του προγραμματισμένου ραντεβού σας, παρακαλούμε επικοινωνήστε με την Reception του Spa τουλάχιστον 24 ώρες πριν. Για την επιβεβαίωση της κράτησης της προγραμματισμένης θεραπείας σας, ενδεχομένως να σας ζητηθούν τα στοιχεία της πιστωτικής σας κάρτας.

### Συστάσεις & Συμβουλές σχετικά με τις Θεραπείες Spa

- Παρακαλούμε τους επισκέπτες μας να έρχονται στην ώρα τους, ώστε να υπάρχει χρόνος να απολαύσουν τις εγκαταστάσεις μας, καθώς και να ξεκινήσουν τη θεραπεία τους στην προγραμματισμένη ώρα. Σε περίπτωση καθυστέρησης θα υπάρχει επίπτωση στο χρόνο διάρκειας της προγραμματισμένης θεραπείας, ενώ η χρέωση θα ισχύει κανονικά για όλους τους επισκέπτες του Spa, ανεξαρτήτως.

- Στο πρώτο ραντεβού σας, συνιστούμε άφιξη 20 λεπτά νωρίτερα από την προγραμματισμένη σας θεραπεία, ώστε να υπάρχει χρόνος για τη σωστή ενημέρωσή σας και για ένα χαλαρωτικό ντους πριν από αυτή. Με αυτό τον τρόπο τα ωφέλιμα έλαια απορροφώνται καλύτερα από το δέρμα.
- Καθ' όλη τη διάρκεια της θεραπείας σας μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα προσωπικά σας εσώρουχα ή μαγιό. Για ορισμένες θεραπείες σας δίνονται εσώρουχα μιας χρήσης από τον / την θεραπευτή / θεραπεύτρια και ακολουθείται διαδικασία κάλυψης με πετσέτες.
- Κατά τη διάρκεια της θεραπείας, ενημερώστε τον / την θεραπευτή / θεραπεύτριά σας αν αισθάνεστε άνετα ή όχι, αν είστε ικανοποιημένοι με τη θερμοκρασία ή με την πίεση της μάλαξης. Η δική σας άνεση και φροντίδα είναι το κυριότερο μέλημά μας.
- Αν έχετε κάποιο συγκεκριμένο τραυματισμό ή χρόνια πάθηση που σας απασχολεί, παρακαλούμε να ενημερώσετε τους θεραπευτές μας, ώστε η αντιμετώπιση και η θεραπεία να είναι κατάλληλη και ασφαλής για εσάς, βάσει των υποδείξεων που θα σας κάνουν.
- Δεν είστε υποχρεωμένοι να μιλάτε κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Εάν έχετε ερωτήσεις ή απορίες, οι θεραπευτές μας με χαρά θα σας τις λύσουν, εάν πάλι προτιμάτε να είστε σιωπηλοί, το ίδιο θα είναι και οι θεραπευτές μας.
- Για τους Κυρίους: πριν από τις θεραπείες προσώπου, παρακαλούμε να έχετε ξυριστεί τουλάχιστον 4 ώρες νωρίτερα, ώστε να επιτυγχάνεται το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

## General

- The Spa and its environs are strictly NO SMOKING areas.
- Please conduct all conversations at levels consistent with a relaxing environment.
- Alas Spa is open to persons over the age of 18. Guests under 18 years of age must be accompanied by a parent or legal guardian in order to receive treatments.
- Please leave all items of value in your locker. The Spa is not responsible for loss of or damage to a guest's personal belongings.
- All guests will be required to complete and sign a health & lifestyle questionnaire upon arrival and prior to treatments.
- To ensure the appointment time you prefer, we highly recommend advance reservations.
- Please note that a 24 hour cancellation notice is required for all bookings and services as a courtesy to our other guests. Credit card details may be required in order to confirm a booking.

## Spa Treatment Recommendations

- Please arrive in good time to enjoy the facilities and ensure that you are ready to be collected by your therapist at the allotted time. Out of consideration for all Spa guests, late arrivals will not be given an extension of scheduled treatment times and the full cost of the treatment will be charged.
- Guests are advised to arrive at least 20 minutes prior to their first appointment to allow

themselves ample time to check in and shower, as it is essential before any treatment. The beneficial oils used in our treatments are best absorbed through clean skin.

- Your undergarments or suitable swimwear can be worn into the treatment room and during treatments. For some treatments you will be provided with disposable undergarments by your therapist. Suitable towel draping will be used at all times.
- During treatments, please let your therapist know if you are comfortable or uncomfortable, too warm or too cold, or if their pressure is too light or too firm. Your comfort and care is our greatest concern and priority.
- If you have a particular injury or physical condition, please explain it to the therapist. They can suggest appropriate adjustments to the treatment for your comfort and enhancement.
- There is no pressure to talk during a treatment. It is entirely up to you. If you have any questions or would like to talk, certainly do so. The therapists will take their cues from you. If you are quiet, they will be too.
- For Gentlemen: Please shave at least 4 hours prior to all facial treatments to ensure that maximum results are achieved.

# alas

resort and spa



Ελαία Μονεμβάσιος, ΤΚ 23052 Λακωνία,  
**Τηλ.** 0030 27320 57500, **Φαξ.** 0030 27320 57518, **Email.** info@alasresort.gr  
**www.alasresort.gr**



O·LIVE

LoveNature