

# Menu

MASSAGE & YOGA/PILATES

Meraviglia Slow Living

## Yoga & Pilates reformer

(60' = 75 €)

Yoga & Pilates retreat and Wellness holidays for mind, body and soul. Our Yoga and Pilates Sessions are designed for all levels, offering modifications for beginners and greater challenges for advanced students.

Full body and mind classes by the sea. Slow living is really about simplicity. It is about taking a calmer and more balanced approach your everyday life and giving yourself the time to reevaluate what's really important. It is about reconnecting with yourself, those around you, and the world.

## Deep Tissue Massage

(30' = 60 €, 60' = 90 €)

Deep tissue Massage is a massage technique that focuses on the deep musculature. Your therapist will apply sustained pressure using slow, deep strokes to target the deep layers of muscles. During your treatment, your therapist will focus on areas of your body where you feel tension and pain so as to release the knots in your muscles and restore their elasticity. Your therapist may use his fingertips, knuckles, hands, elbows and forearms on the areas where you feel tension and pain. The aim is to help loosen the muscles, release toxins and increase the feeling of well-being.

## Meraviglia Classic massage

(30' = 60 €, 60' = 90 €)

The Meraviglia Classic massage treatment is a take on the popular Swedish massage with a combination of stroking, kneading, light pressure and flowing movements over your whole body. The aim is to leave you feeling completely relaxed.

## Sports Massage

(30' = 60 €, 60' = 90 €)

This treatment uses an effective technique to release tension and restore balance in your musculoskeletal system. It is a beneficial massage treatment to incorporate into a sporting regime for preparation, recovery, and to prevent some minor injuries occurring. But you don't have to be an athlete to receive this treatment, it is beneficial for those who work out casually as well or feel stiff.

## Osteopathic treatment

(60' = 110 €)

Osteopathy is a way of detecting, treating and preventing health problems by moving, stretching and massaging a person's muscles and joints. Osteopathy is based on the principle that the wellbeing of an individual depends on their bones, muscles, ligaments and connective tissue functioning smoothly together. We use physical manipulation, stretching and massage with the aim of: increasing the mobility of joints, relieving muscle tension, enhancing the blood supply to tissues, helping the body to heal.

## Yoga & Pilates reformer

(60' = 75 €)

Yoga & Pilates – απόδραση και διακοπές ευεξίας για μυαλό, σώμα και ψυχή. Οι συνεδρίες Yoga & Pilates έχουν σχεδιαστεί για όλα τα επίπεδα, προσφέροντας τροποποιήσεις για αρχάριους και μεγαλύτερες προκλήσεις για προχωρημένους μαθητές.

Μαθήματα για σώμα και πνεύμα δίπλα στη θάλασσα. Η αργή ζωή έχει να κάνει με την απλότητα. Πρόκειται για μία πιο ήρεμη και ισορροπημένη προσέγγιση της καθημερινότητάς σας, δίνοντας στον εαυτό σας τον χρόνο να επαναξιολογήσει τι είναι πραγματικά σημαντικό. Αφορά την επανασύνδεση με τον εαυτό σας, τους γύρω σας και τον κόσμο.

## Deep Tissue Massage

(30' = 60 €, 60' = 90 €)

Η συγκεκριμένη μάλαξη αποτελεί μια θεραπεία εν τω βάθει, χρησιμοποιώντας διατηρούμενη πίεση με αργές, βαθιές πιέσεις στοχεύοντας τις βαθύτερες μυϊκές στοιβάδες. Κατά την συγκεκριμένη θεραπεία, ο θεραπευτής θα εστιάσει σε περιοχές του σώματος όπου μπορεί να αισθάνεστε δυσφορία και πόνο έχοντας στόχο να απελευθερώσει τις συμφύσεις και να αποκαταστήσει την ελαστικότητα των μυών. Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί τις άκρες των δακτύλων, τις γροθιές, τις παλάμες, τους αγκώνες και τα αντιβράχια. Στόχος είναι η χαλάρωση των μυών, η απελευθέρωση τοξινών από τους μύες και η προαγωγή της ευεξίας.

## Meraviglia Classic massage

(30' = 60 €, 60' = 90 €)

Η θεραπεία Meraviglia Classic Massage είναι μια παραλλαγή της δημοφιλούς Σουηδικής μάλαξης με ένα συνδυασμό από θωπιές, ζύμωμα, ελαφριές πιέσεις και αρμονικές κινήσεις σε όλο το σώμα. Στόχος είναι να σας προκαλέσει ένα αίσθημα απόλυτης χαλάρωσης.

## Sports Massage

(30' = 60 €, 60' = 90 €)

Η συγκεκριμένη θεραπεία χρησιμοποιεί μια αποτελεσματική τεχνική για να απελευθερώσει την μυϊκή τάση και να αποκαταστήσει την ισορροπία στο μυοσκελετικό σας σύστημα. Είναι μια ευεργετική θεραπεία μάλαξης που μπορεί να αποτελέσει μέρος ενός αθλητικού πρωτοκόλλου προετοιμασίας, αποκατάστασης καθώς και να αποτρέψει μικρούς μυϊκούς τραυματισμούς. Δεν απευθύνεται αποκλειστικά σε αθλητές αλλά είναι ευεργετικό και σε αυτούς που γυμνάζονται περιστασιακά ή αισθάνονται μυϊκή δυσφορία.

## Osteopathic treatment

(60' = 110 €)

Η οστεοπαθητική αποτελεί μια μέθοδο με την οποία κάνουμε διάγνωση, θεραπεύουμε και προλαμβάνουμε προβλήματα υγείας κινητοποιώντας, διατείνοντας και κάνοντας μάλαξη στους μύες και τις αρθρώσεις. Η οστεοπαθητική βασίζεται στην έννοια της ευεξίας του ανθρώπου η οποία επιτυγχάνεται όταν τα οστά, οι μύες, οι σύνδεσμοι και οι συνδετικοί ιστοί λειτουργούν μεταξύ τους ομαλά. Χρησιμοποιούμε χειρισμούς, διατάσεις και ειδικές τεχνικές μάλαξης με στόχο την αύξηση της κινητικότητας των αρθρώσεων, την ανακούφιση από την μυϊκή τάση και την βελτίωση της αιματικής παροχής στους ιστούς ενισχύοντας την αυτοθεραπεία του σώματος.

