

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 to 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.

Swedish Massage (30' = 60 €, 60' = 90 €)

A classic and therapeutic massage that relieves stress and eases muscle tension, offering a deeply relaxing experience. It targets areas of tightness to promote relaxation and improve circulation. This massage helps to alleviate discomfort caused by stress and fatigue, leaving you feeling rejuvenated and calm.

*Hot Stones / *Dry Brushing

Holistic Custom-Made Massage (60' = 90 €)

Tailored to individual needs, focusing on areas that require attention. This massage can help with insomnia, pain, stress, lymphatic flow, energy boost, and overall well-being. Oils such as arnica, chamomile and avocado are used for an enhanced experience.

Deep Tissue Massage (30' = 60 €, 60' = 90 €)

Deep tissue massage is a 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 to release the knots in your muscles and restore their elasticity. The therapist may use fingertips, knuckles, hands, elbows, and forearms. The aim is to help loosen the muscles, release toxins, and increase the feeling of well-being.

*Hot Stones

Aromatherapy Massage (30' = 75 €, 60' = 110 €)

A soothing and relaxing massage done with essential oils that promote stress relief, better sleep, and overall well-being. Essential oil blends can help with anxiety, restlessness, insomnia, and inflammation. This therapeutic massage not only calms the mind but also nourishes the body, enhancing mental clarity, relaxation, and emotional balance.

*Hot Stones

Sports Massage (30' = 60 €, 60' = 90 €)

This treatment uses an effective technique to release tension and restore balance in your musculoskeletal system. It is beneficial for preparation, recovery, and minor injury prevention. It is suitable for both athletes and casual exercisers.

Osteopathic Treatment (60' = 120 €)

Osteopathy is a way of detecting, treating, and preventing health problems by moving, stretching, and massaging muscles and joints. Osteopathy is based on the principle that wellbeing depends on bones, muscles, ligaments, and connective tissue functioning smoothly together. Physical manipulation, stretching, and massage aim to increase joint mobility, relieve muscle tension, improve blood supply to tissues, and support the body's self-healing.

Extras

*Dry Brushing: Exfoliates dead skin cells and detoxifies the body, enhancing lymph flow and reducing fluid retention. Promotes healthy, glowing skin.

Extra charge = (20 €)

*Hot Stones: Heated stones massage the body, promoting deeper relaxation and relieving muscle stress. Especially beneficial for tension relief and blood circulation.

Extra charge = (15 €)

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.

Swedish Massage (30' = 60 €, 60' = 90 €)

Ένα κλασικό και θεραπευτικό μασάζ που ανακουφίζει από το άγχος και χαλαρώνει τη μυϊκή ένταση, προσφέροντας μια βαθιά χαλαρωτική εμπειρία. Στοχεύει σε περιοχές με ένταση για να προάγει τη χαλάρωση και να βελτιώσει την κυκλοφορία. Βοηθά στην ανακούφιση από την κούραση και το άγχος, αφήνοντάς σας αναζωογονημένους και ήρεμους.

*Ζεστές Πέτρες / *Ξηρό Βούρτσισμα

Holistic Custom-Made Massage (60' = 90 €)

Προσαρμοσμένο στις ατομικές ανάγκες, εστιάζοντας σε περιοχές που χρειάζονται προσοχή. Αυτό το μασάζ μπορεί να βοηθήσει στην αύπνία, τον πόνο, το άγχος, τη λεμφική ροή, την ενίσχυση της ενέργειας και την ευημερία. Χρησιμοποιούνται έλαια όπως η άρνικα, το χαμομήλι και το αβοκάντο για μια ενισχυμένη εμπειρία.

Deep Tissue Massage (30' = 60 €, 60' = 90 €)

Η συγκεκριμένη μάλαξη αποτελεί θεραπεία εν τω βάθει, χρησιμοποιώντας αργές, βαθιές πιέσεις στις βαθύτερες μυϊκές στοιβάδες. Κατά τη θεραπεία, ο θεραπευτής θα εστιάσει σε περιοχές του σώματος όπου αισθάνεστε δυσφορία ή πόνο, με στόχο να απελευθερώσει τις συμφύσεις και να αποκαταστήσει την ελαστικότητα των μυών. Χρησιμοποιούνται άκρες δακτύλων, γροθιές, παλάμες, αγκώνες και αντιβράχια. Στόχος είναι η χαλάρωση των μυών, η απελευθέρωση τοξινών και η ευεξία.

*Ζεστές Πέτρες / *Ξηρό Βούρτσισμα

Aromatherapy Massage (30' = 75 €, 60' = 110 €)

Ένα καταπραϋντικό και χαλαρωτικό μασάζ με αιθέρια έλαια που προάγουν ανακούφιση από το στρες, καλύτερο ύπνο και συνολική ευεξία. Οι συνθέσεις αιθέριων ελαίων μπορούν να βοηθήσουν με άγχος, ανησυχία, αϋπνία και φλεγμονές. Αυτό το μασάζ ηρεμεί το μυαλό και θρέφει το σώμα, ενισχύοντας τη διαύγεια του νου, τη χαλάρωση και τη συναισθηματική ισορροπία.

*Ζεστές Πέτρες

Sports Massage (30' = 60 €, 60' = 90 €)

Απελευθερώνει μυϊκή τάση και αποκαθιστά την ισορροπία στο μυοσκελετικό σύστημα. Είναι ευεργετικό για προετοιμασία, αποκατάσταση και πρόληψη μικρών τραυματισμών, τόσο για αθλητές όσο και για περιστασιακούς ασκούμενους.

Osteopathic Treatment (60' = 120 €)

Η οστεοπαθητική εντοπίζει, θεραπεύει και προλαμβάνει προβλήματα υγείας με μάλαξη, διατάσεις και κινητοποίηση αρθρώσεων. Στόχος: αύξηση κινητικότητας, ανακούφιση μυϊκής τάσης, καλύτερη αιμάτωση ιστών και ενίσχυση αυτοθεραπείας.

Πρόσθετες Υπηρεσίες

*Ξηρό Βούρτσισμα: Απομακρύνει νεκρά κύτταρα, αποτοξινώνει το σώμα, ενισχύει τη λεμφική ροή και μειώνει την κατακράτηση υγρών.

Πρόσθετη χρέωση = (20 €)

*Ζεστές Πέτρες: Θερμαινόμενες πέτρες για βαθύτερη χαλάρωση και ανακούφιση από μυϊκό άγχος. Πρόσθετη χρέωση.

Πρόσθετη χρέωση = (15 €)

hello@meravigliaslowliving.com

Mytikas, 48 100 Preveza, Greece

+30 2682 440120