SPA FONTUS

SPA FONTUS IN METSOVO

# ΜΕΝΟΥ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ - SPA THERAPY MENU

*Το **Spa Fontus** σας προσφέρει ένα απολαυστικό μενού υπηρεσιών, σε συνεργασία με την αναγνωρισμένη εταιρία καλλυντικών Germaine De Capuccini, εμπλουτισμένο με τις ιδιότητες των συστατικών του τόπου, που διεγείρει τις αισθήσεις και φροντίζει το μυαλό, το σώμα και το πνεύμα.. Απολαύστε θεραπείες που προσφέρουν ευεξία, ανανέωση και εξαιρετική ομορφιά στην επιδερμίδα.*

*Spa Fontus offers you a delicious menu of services, in cooperation with the accredited cosmetics brand Germaine De Capuccini, enriched with the properties of the site's ingredients that stimulate the senses and cares for the mind, body and spirit. Enjoy treatments offered wellness, rejuvenation and great beauty to the skin.*

## ΑΠΟΛΕΠΙΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΟΣ - BODY SCRUBS

**Απολέπιση Ελιάς**

Εμπνευσμένη από την μεσογειακή κουλτούρα με βάση το λάδι argan και τα υπέροχα αρώματα και στοιχεία από σπόρους ελιάς, σταφυλιού, ανθόνερο πορτοκαλιού που απομακρύνουν τα νεκρά κύτταρα και δίνουν μια υπέροχη αίσθηση κι εμπειρία.

Διάρκεια: 30 λεπτά

**Olive Scrub**

Inspired by the Mediterranean culture, based on argan oil and wonderful aromas and elements from olive seeds, grape, rose water, which removes dead cells and leaves a wonderful feeling and experience.

Duration: 30 minutes

**Μπαχαρικά**

Μια πλούσια απολέπιση που απελευθερώνει το δέρμα από τα νεκρά κύτταρα. Περιέχει μπαμπού, σπόρους παπαρούνας και λεπτούς κόκκους μοσχοκάρυδου, τζίντζερ, κανέλα και κάρδαμο. Μια χαλαρωτική θεραπεία που διαχέει εξωτικά αρώματα κόλιανδρου, κάρδαμου, κανέλας, γαρύφαλλου και ylang- ylang.

Διάρκεια: 30 λεπτά

**Spices**

A rich scrub that releases the skin from dead cells. It embraces bamboo, poppy seeds and fine grains of nutmeg, ginger, cinnamon and cardamom. A relaxing treatment that diffuses exotic aromas of coriander, cardamom, cinnamon, cloves and ylang- ylang.

Duration: 30 minutes

**Λάμψη Πορτοκαλιού**
Αντι-οξειδωτική, αντι-γηραντική και αναζωογονητική θεραπεία σώματος με πορτοκάλι. Μια υπέροχη απολέπιση με ενυδατικό κερί με νότες πορτοκαλιού και κουκούτσια παπάγιας. Ακολουθεί ενυδατική μάσκα πορτοκαλιού που φροντίζει το σώμα επαναφέροντας τη σφριγηλότητα, τη λάμψη, τη ζωντάνια και την ομοιομορφία στα θαμπά και κουρασμένα δέρματα.
Διάρκεια: 60 λεπτά

**Orange glow**
Anti-oxidant, anti-aging and rejuvenating body treatment with orange. A wonderful scrub with moisturizing wax with notes of orange and papaya seeds. A moisturizing orange mask, which takes care of the body by restoring firmness, radiance, vitality and uniformity to gloomy and tired skin, completes the therapy.
Duration: 60 minutes

## ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΟΣ - BODY TREATMENTS

**Κόκκινο Κρασί**
Μια μάσκα σώματος με βάση τα κόκκινα σταφύλια. Μια αντιγηραντική θεραπεία που εξουδετερώνει τις επιβλαβείς επιδράσεις των ελευθέρων ριζών, ενώ παρέχει φωτεινότητα και ζωτικότητα στα στρεσαρισμένα δέρματα. Ακολουθεί μασάζ με βούτυρο ενυδάτωσης.
Διάρκεια: 60 λεπτά

**Red Wine**
A body mask based on red grapes. An anti-aging treatment, which prevents the body from deleterious effects of free radicals and provides brightness and vitality to stressed skin. The treatment is completed by a massage with moisturizing butter.
Duration: 60 minutes

**Ιαματική λάσπη**
Η θεραπευτική δύναμη της φύσης πλούσια σε μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία. Καθαρίζει το δέρμα, ενώ παρέχει στο δέρμα όλα τα βασικά συστατικά που χάνονται από τις καθημερινές δραστηριότητες και το άγχος. Ακολουθεί shiatsu μάλαξη με τη βοήθεια των πουγκιών με τις ενεργειακές πέτρες.
Διάρκεια: 60 λεπτά

Healing Silt
The healing power of nature rich in minerals and trace elements. It cleans the skin, while providing it with all the key ingredients being lost from daily activities and stress. A shiatsu massage follows with the help of pouches and energy stones.
Duration: 60 minutes

**Περιποίηση Φιτίκα**
**Αδυνάτισμα και σύσφιξη**
Θεραπεία αποσυμφόρησης και λιποδιάλυσης με τη χρήση θερμοκουβέρτας για άμεσα αποτελέσματα. Ακολουθεί μασάζ κυτταρίτιδας ή λεμφικό.
Διάρκεια: 60 λεπτά

**Fitika Treatment**
**Slimming and firming**
Decongestive therapy and lipolysis using thermo-blanket for immediate results. Followed by cellulite or lymphatic massage.
Duration: 60 minutes

**Λιπογλυπτική**
Ιδανική περιποίηση που περιλαμβάνει βραζιλιάνικη μάλαξη κυτταρίτιδας και βοηθά στην εξάλειψη των ραγάδων. Ειδική θεραπεία για γυναίκες με χαλάρωση. Συνίσταται για την αποκατάσταση της επιδερμίδας μετά την εγκυμοσύνη.
Διάρκεια: 60 λεπτά

**Liposculpture**
Ideal care that includes Brazilian cellulite massage and helps eliminating stretch marks. Special relaxation treatment for women. Assists in restoring skin after pregnancy.
Duration: 60 minutes

**Κουρασμένα Πόδια**
Άμεση ανακούφιση μετά από έντονη δραστηριότητα. Δροσιστική μάσκα ποδιών, που ακολουθείται από ειδικό μασάζ ξεκούρασης.
Διάρκεια: 60 λεπτά

**Tired Legs**
Immediate relief after intense activity. Refreshing foot mask, followed by a special relaxation massage.
Duration: 60 minutes

## Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΝΟΤΑ ΣΤΟ ΜΑΣΑΖ - THE NOTE OF GREECE ON MASSAGE

Μέλι και Κανέλα
Χαλαρωτικό μασάζ με το ενυδατικό βάλσαμο της κανέλλας και φυσικό μέλι. Αυτή η ολιστική θεραπεία παντρεύει χαλαρωτικές κινήσεις μάλαξης, πλήρη θρέψη της επιδερμίδας και προσδίδει ηρεμία εξαιτίας του γλυκού της αρώματος.
Διάρκεια: 70 λεπτά

Cinnamon and Honey
A relaxing massage with hydrating cinnamon balm and natural honey. This holistic treatment combines relaxing massage movements with complete nourishment of the skin and dispenses tranquility due to perfumes released.
Duration: 70 minutes

**Κόκκινος χρυσός**
Χαλαρωτικό μασάζ με το πιο πολύτιμο ελληνικό μπαχαρικό: τον κρόκο Κοζάνης. Το απολαυστικό άρωμα, το χρώμα, η υφή και αντι-οξειδωτική δράση του είναι τα βασικά χαρακτηριστικά της συγκεκριμένης θεραπείας. Συνδυάζει μίνι περιποίηση προσώπου με βασιλικό πολτό.
Διάρκεια: 60 λεπτά

**Red Gold**
A relaxing massage with the most precious Greek spice: the saffron. The pleasing aroma, color, texture and anti-oxidative activity are the main characteristics of the treatment. It is combined with mini facial royal jelly treatment.

Duration: 60 minutes

**Ευχή Μετσόβου**
Αυθεντικό μασάζ με χρυσές σταγόνες λιωμένου κεριού που στάζουν σε όλο το σώμα. Νότες λεβάντας, ελαιόλαδου ή πορτοκαλιού ηρεμούν το νου και ενυδατώνουν το σώμα.
Διάρκεια: 60 λεπτά

**Make a Wish Metsovo**
An authentic massage with golden drops of melted wax dripping all over the body. Notes of lavender, olive or orange calm the mind and hydrate the body.
Duration: 60 minutes

**Αρωματοθεραπεία**
Ολιστικό μασάζ σε όλο το σώμα. Τα αιθέρια έλαια από τα βουνά της Πίνδου ταξιδεύουν τις αισθήσεις, αφήνοντας το χάδι τους πάνω στην επιδερμίδα.

Διάρκεια: 35 ή 55 λεπτά

**Aromatherapy**
Holistic massage to the entire body. Essential oils from Pindos mountains are traveling your senses, leaving their caress on the skin. Combined with herbal touch scrub.
Duration: 35 or 55 minutes

## ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΚΑ ΜΑΣΑΖ - RITUAL MASSAGES

**Μασάζ ινδικό**
Ένα απόλυτα χαλαρωτικό μασάζ κεφαλής και πλάτης με το μοναδικό πάντρεμα της shirodara.
Διάρκεια: 40 λεπτά

**Indian Massage**
Deeply relaxing head massage and back with the unique fusion of shirodara.
Duration: 40 minutes

### Η επιστήμη της ζωής- Ayurveda

Ένα massage εναλλασσόμενων αργών και γρήγορων κινήσεων βασισμένο στην ayurveda, το οποίο αποβάλλει το καθημερινό στρες και απελευθερώνει την εγκλωβισμένη ενέργεια του σώματος. Βασισμένο στην ινδική επιστήμη της ζωής. Συνδυάζεται με shirodara

Διάρκεια: 60 ή 90 λεπτά

### Ayurveda – The knowledge of life

A massage combining slow and fast movements based on ayurveda, which eliminate stress and release the captured energy of the body. Based on the Indian science of life. Integrated with with shirodara

Duration: 60 or 90 minutes

### Ρεφλεξολογία

Εξιδεικευμένο μασάζ ρυθμίζει την ροή ενέργειας του σώματος. Κατάλληλες πιέσεις σε σημεία βελονισμού ισορροπούν και ανανεώνουν τον οργανισμό.

(μόνο πόδια) διάρκεια 30 λεπτά
(πόδια, κεφάλι) διάρκεια 55 λεπτά

### Reflexology

A massage specialized in regulating the body's energy flow. Proper pressure on acupuncture points help in balancing and rejuvenating the body.

(Legs only) Duration 30 minutes
(Legs, Head) Duration 55 minutes

### Ζεστές Πέτρες και Μετάξι

Μια θεραπεία που τυλίγει το δέρμα με πολύτιμο μετάξι, ενώ συνοδεύεται από εξωτικό μασάζ με ζεστές πέτρες. Αυτή η εξαιρετική μάσκα ενυδατώνει σε βάθος το δέρμα προσφέροντας μια νέα απαλή εμφάνιση και μεταξένιο άγγιγμα

Διάρκεια: 70 λεπτά

### Silken Touch

A therapy enfolding the skin with precious silk, accompanied by exotic hot-stone massage. This extraordinary skin mask deeply hydrates the body offering a new soft look and silky touch.

Duration: 70 minutes

### Σουηδικό

Χαλαρωτικό μασάζ για όλο το σώμα, με κινήσεις που προσφέρουν βαθιά ανακούφιση στους μύες όλου σώματος. Ο θεραπευτής μπορεί να επικεντρωθεί στα πιο καταπονημένα σημεία, έπειτα από υπόδειξη, για την μεγιστοποίηση του αποτελέσματος.

Διάρκεια: 60 λεπτά

### Swedish

Relaxing massage for the whole body with movements that offer deep relief to all muscles. The therapist can focus on the most tired points after suggestion in order to maximize the effect.

Duration: 60 minutes

## ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΙΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ - FACIAL TREATMENTS

### Λαμπερά Μάτια

Αναδιαμορφώστε το περίγραμμα των ματιών σας.
Μια γρήγορη και αποτελεσματική λύση που λειτουργεί άμεσα στις γραμμές και τις ρυτίδες στην περιοχή των ματιών. Αποκτήστε ένα ανανεωμένο περίγραμμα και λεία επιδερμίδα σε χρόνο ρεκόρ.

Διάρκεια: 30 λεπτά

### Shiny Eyes

Reshape the contour of your eyes. A quick and effective solution that works directly on lines and wrinkles in the eye area. Receive a renewed eye contour and smoother skin in record time.

Duration: 30 minutes

### Βασιλικός Πολτός

Εξαιρετική θεραπεία προσώπου. Με το βασιλικό πολτό θα αποκτήσετε ενυδατωμένο, απαλό και λαμπερό δέρμα. Μια αξέχαστη εμπειρία αίγλης και γοητείας.

Διάρκεια: 60 λεπτά

### Royal Jelly

Exceptional facial treatment. The royal jelly will offer you hydration, smooth and glowing skin. An unforgettable experience of glamor and charm.

Duration: 60 minutes

### Γρήγορη Αναδόμηση

Άμεση αντιγηραντική ανανέωση.
Άμεση θεραπεία ομορφιάς που συνδυάζει τα καλλυντικά οφέλη των Α-υδροξυοξέων, μεταξύ των οποίων είναι και το γλυκολικό οξύ, με τα οφέλη ενός υπέροχου μασάζ προσώπου. Θεραπεία ανανέωσης που χρησιμοποιείται ευρέως στην ιατρική αισθητική.

Διάρκεια: 30 λεπτά

### The Quick Rebuild

Instant anti-aging rejuvenation.
Direct beauty treatment that combines cosmetic benefits of Alpha-hydroxy acids, among which is the glycolic acid, with the benefits of a wonderful facial massage. A rejuvenation treatment frequently used in medical aesthetics.

Duration: 30 minutes

## Βαθύς Καθαρισμός

Αποκλειστική και πλήρης αποτελεσματική θεραπεία εναντίον των προβλημάτων του λιπαρού δέρματος και του δέρματος με τάση για ακμή, χάρη στην αποκλειστική Καθαριστική & Εξισορροπητική δράση. Το δέρμα εμφανίζεται χωρίς γυαλάδα, ομοιόμορφο, καθαρό, ισορροπημένο και υγιές.

Διάρκεια: 60 λεπτά

## Deep Cleansing

Fully constructive treatment against oily skin and skin prone to acne, due to its exclusive Purifying & Balancing action. Skin appears without gloss, constant, clean, balanced and healthy.

Duration: 60 minutes

## Λεύκανση

Θεραπεία φωτεινότητας του δέρματος, για τις σκούρες κηλίδες. Καινοτόμος διαδικασία με την τεχνολογία Melanolight που καθυστερεί την υπερμελάγχρωση αποτελεσματικά, ελαχιστοποιώντας τις σκούρες κηλίδες και ελέγχει συστηματικά την επανεμφάνισή τους. Μια αληθινή παροχή φωτεινότητας και ομοιομορφίας για το δέρμα.

Διάρκεια: 60 λεπτά

## Whitening Facial

Skin brightnening treatment for dark spots. An innovative process with Melanolight technology, which effectively delays hyperpigmentation, minimizes dark spots and systematically controls their reappearance. A true benefit of brightness and constancy for the skin.

Duration: 60 minutes

## Αντιγήρανση και σύσφιξη

Η πιο ολοκληρωμένη θεραπεία προσώπου με ένα αποτέλεσμα λίφτινγκ. Το οβάλ του προσώπου ανασχηματίζεται, οι ρυτίδες και οι γραμμές έκφρασης μειώνονται και το δέρμα του προσώπου ανακτά την πυκνότητα και τη σφριγηλότητα του.

Διάρκεια: 60 λεπτά

## Anti-age and lift

The most complete facial treatment with a lifting effect. The oval face is reformed, wrinkles and expression lines are reduced, and the facial skin regains its density and firmness.

Duration: 60 minutes

**Απόλαυση FONTUS**

Προετοιμασία ζεστασιάς σώματος στην σάουνα και στο χαμάμ, και..
1η περίπτωση: μασάζ 4 χέρια
2η περίπτωση: θεραπευτικό μασάζ με θερμαινόμενα έλαια και μάσκα προσώπου-σώματος με μέλι και βότανα.

Διάρκεια: 90 λεπτά

**FONTUS Delight**

Preparing body warmth in the sauna and steam room, and ..
1st case: massage 4 hands
2nd case: therapeutic massage with heated oils and face & body mask with honey and herbs.

Duration: 90 minutes

## Σαλόνι Ομορφιάς - Beauty Salon

### Κομμωτήριο

Μανικιούρ - Πεντικιούρ
Ίσιωμα (κοντή/μακριά κουπ)
Χτένισμα (κοντή/μακριά κουπ)

### Μανικιούρ - Πεντικιούρ

Spa Μανικιούρ
Χτένισμα βραδυνό
Spa Πεντικιούρ

### Αποτρίχωση

Γάμπες
Πόδια
Μπικίνι
Βραζιλιάνικο
Χέρια
Μασχάλες
Πλάτη
Άνω χείλος
Διαμόρφωση φρυδιών

## Hair Services

### Hairdresser's

Hair Straightening (short/long hair)
Hairstyling (short/long hair)
Evening Hairstyling (short/long hair)

## Manicure- Pedicure

Simple Manicure
Spa Manicure
Simple Pedicure
Spa Pedicure

## Depilation

Half Leg
Full Leg
Bikini Line
Brazilian Bikini
Arms
Underarm
Back hair removal
Upper lip
Eyebrow Shaping

## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ FONTUS SPA

• Ωράριο λειτουργίας: Καθημερινά 11:00 με 21:00

• Ωράριο λειτουργίας εσωτερικής θερμαινόμενης πισίνας: 11:00 – 19:00 (μόνο για χρήση ενηλίκων)

• Ωράριο λειτουργίας εξωτερικής πισίνας: 10:00 -20:00 (εποχική)

• Δεν επιτρέπεται η χρήση ηλεκτρονικών συσκευών στο χώρο του Spa

• Δεν επιτρέπεται η κατανάλωση ποτών και φαγητών στο χώρο του Spa

• Παρακαλούμε να βρίσκεστε στην υποδοχή του Spa 15 λεπτά νωρίτερα από την προκαθορισμένη ώρα της θεραπεία σας

• Σε περίπτωση ακύρωσης θεραπείας, πρέπει να μας ενημερώσετε τουλάχιστον 24 ώρες νωρίτερα από το ραντεβού σας. Σε αντίθετη περίπτωση θα επιβαρυνθείτε για το συγκεκριμένο ραντεβού το 50% της τιμής

• Για την δική σας ασφάλεια, η χρήση των παροχών του Spa έπειτα από κατανάλωση αλκοόλ, δεν επιτρέπεται

• Παρακαλούν, πριν την επίσκεψή σας στο spa, ασφαλίστε τα τιμαλφή σας (κοσμήματα, χρήματα, κλπ) σε χώρους ασφαλείας του ξενοδοχείου

• Αν έχετε κάποιο πρόβλημα υγείας, ή υπάρχει εγκυμοσύνη, παρακαλώ με συμβουλευτείτε τον σύμβουλο spa

• Τα παιδιά κάτω των 18 ετών δεν επιτρέπεται να εισέλθουν σε κανένα χώρο του Spa – εξαιρείται η εξωτερική πισίνα μόνο με τη συνοδεία ενηλίκου

## SPA RULES AND REGULATIONS

- Operating hours: Daily 11:00 to 21:00
- Indoor heated pool operating hours: 11:00 to 19:00 (adults only)
- Outdoor pool: 10:00 – 20:00 (seasonal)
- The use of any electronic equipment is not permitted in all Spa areas
- Not permitted to consume drinks and food on site Spa
- Please arrive 15 minutes prior to your treatment.
- In case of cancellation of the treatment please inform us at least 24 hours in advance, or 50% cancellation fees will apply
- For your safety, access to Spa areas after alcohol consumption is not permitted
- Please secure your valuables (jewelry, money, etc.) before arriving at the Spa in protected areas of the hotel
- If you have a health issue, or you are pregnant, please consult your Spa therapist
- Children under the age of 18, are not allowed to enter any areas of the Spa – except for the outdoor pool strictly under adult supervision.

SPA
FONTUS

SPA FONTUS, GRAND FOREST METSOVO, GR 44200, Epirus, Greece
T +26560 29022, Εσωτερική γραμμή: 22
www.grand-forest.gr