

A person is lying on a massage table in a spa, with their feet visible. They are positioned under a waterfall of water. The scene is dimly lit, creating a relaxing and serene atmosphere. The text 'SPA' is overlaid in the center in a large, white, outlined font.

SPA

TREKK PUSTEN DYPT – EN VERDEN AV VELVÆRE



INNHOOLD

Spa – pleie gir velvære	2
Spa – gir også indre ro	3
Dermalogica meny	4
Opplevelsespakker	4
Kroppsopplevelser	5
Massasjeopplevelser	7
Ansiktsopplevelser	9
Touchterapi	10
Thalgo meny	11
Velvære opplevelser med inspirasjon fra havet	11
Velvære fra topp til tå	13
New Look	14
Våre Spa-produkter	15
Din bestilling + endring	16

SPA – PLEIE GIR VELVÆRE

Når var sist du tok litt ekstra vare på deg selv? Trekk pusten dypt, og gi deg selv et innblikk i en verden av velvære. Vi er opptatt av våre gjesters beste – derfor har vi skapt noen unike Spa-avdelinger hvor kvinner og menn kan hente seg inn, finne ro og nyte pleie i vårt store utvalg av behandlinger.

Har du anledning anbefaler vi en svetteøkt før behandlingene – med varme i kropp og muskulatur økes effekten. Dette kan like gjerne være oppvarming i et dampbad eller badstue, som en treningsøkt. Vi anbefaler en dusj før behandling.

Det er viktig både for deg og terapeuten som skal behandle deg.

Bading rett etter behandlinger er ikke det beste, da du mister mye av langtidsvirkningen fra produktene. De fleste Spa-behandlinger inneholder produkter som er spesielt konsentrerte og skal forbli på huden i flere timer for at du skal få optimal effekt.

SPA – GIR OGSÅ INDRE RO

Velvære handler også om indre ro – beregn god tid. Det kan være flere som skal ha behandling samtidig med deg, du bør være på plass for innsjekk og registrering i hotell resepsjonen 30 min før avtalt behandlingstidpunkt. Skulle du komme for sent til din time, vil behandlingen bli kortet ned med tilsvarende tid og den optimale effekten av behandlingen kan bli redusert.

Hos oss får du badekåpe og tøfler som du kan skifte til før behandling, og etterpå får du ta det med deg hjem. Behold eget undertøy på under badekåpen. I velværeavdelingens venterom får du forfriskninger og frukt – det er positivt om du drikker mye vann gjennom hele oppholdet. I ventesonen vil du bli hentet av din terapeut til avtalt tid.

Mens du venter fyller du ut et skjema, disse opplysningene vil gi terapeuten nyttig informasjon om deg, og Spa-opplevelsen vil bli bedre. Informasjonen behandles konfidensielt. Telefon og verdisaker legges i ditt låsbare garderobeskap. Nå skal hverdagens trivialiteter stenges ute, og du skal nyte uten å måtte yte.

OPPLEVELSESPAKKER

Spa-opplevelsen / 110 min / kr. 1650,- Kroppsinnpakning og skrubb - ansiktsbehandling

Dette er et supert valg for deg som ønsker en smak av Spa-opplevelser – her får både ansikt og kropp pleie. Vi tilpasser produktene i behandlingen etter dine behov.

En total velværeopplevelse for kropp og sjel.

Livsnyteren / 4 timer / kr. 3200,- Kurbad - kroppsinnpakning og skrubb - lunsj kroppsmassasje - ansiktsbehandling

En optimal sammensetning av behandlinger for deg som ønsker pleie for hele kroppen. Kom gjerne i god tid før behandlingen for å benytte deg av Spa-fasilitetene.

Forbered kroppen for pleie ved å ta en lett svømmetur og badstu. Etter 4 timer i terapeutens pleiende hender vil du føle deg som et "nytt" menneske.

Denne behandling selges ikke lørdag og søndag.

KROPPSOPPLEVELSER

Mye av grunnlaget for dagens kroppsbehandlinger ble laget av grekerne og romerne for flere tusen år siden. Sentralt i deres tanker om kroppsterapi var varme, *thermae* = gresk for varme. Vi bruker varme sammen med terapeutiske og effektive produkter. Du får resultatorienterte behandlinger som forbedrer hudhelsen, og som selvfølgelig føles fantastiske og revitaliserende!

Kroppsskrubb / 25 min / kr. 475,-

Kroppsinnpakning / 50 min / kr. 850,-

Kroppsinnpakning og skrubb / 80 min / kr. 1195,-

Du bestemmer tiden, vi tar oss av resten og gir deg en deilig kroppsskrubb, kroppsinnpakning eller begge deler tilpasset dine behov.

Barn i magen / 80 min / kr. 1250,-

Denne kroppsbehandlingen gir deg som venter barn en mild eksfoliering, og en herlig kroppsmaske som tilfører mye fuktighet og styrker hudens elastisitet.

I tillegg får du en deilig fotmaske for trette og hovne føtter.

Leiremassasje / 50 min / kr. 900,-

En eksotisk behandling der vi kombinerer avgiftende og rensende leire med den nærende effekten av aromatiske oljer fra oliven og druekjerner. Hele kroppen masseres lett med leire, deretter pakkes du inn i et varmeteppe slik at leiren får virke mens vi utfører deilig hodebunnsmassasje. Huden blir glattere, antioksidanter beskytter mot skader fra miljøet, og en unik blanding av asiatiske urter stimulerer sirkulasjonen. Hud og muskler revitaliseres!

Termal Stempelterapi / 80 min / kr. 1250,-

Denne behandlingen er inspirert av en thailandsk terapiform fra 1400-tallet. Her brukes et spesielt tøyestykke fullt av hudpleiende ingredienser som "stempel". Naturlige leirer fjerner avfallstoffer, mens ingefær og hvit te stimulerer sirkulasjonen. Du får en kroppsskrubb, etterfulgt av massasje langs kroppens energibaner. Lindrer ømme muskler og gir ro for sjelen.

MASSASJEOPPLEVELSER

Stress-ned-spesial / 80 min / kr. 1250,-

La oss fjerne stivhet, stølhet og stressbelastninger på rygg, nakke og ben. Denne spesialbehandlingen griper fatt i stress-symptomer og ikke minst stive og støle muskler. Vi benytter bl.a. eteriske oljer, leire og varme. En rekke problemer tas tak i med forskjellige massasjeteknikker.

Steinterapi / 70 min / kr. 1250,-

Fantastisk massasje med varme lavasteiner, steinene jobber dypere i muskulaturen enn en vanlig massasje. De sorte lavasteinene har i tillegg en helende effekt. Massasjen er en unik nytelse og velværeopplevelse. Har du først blitt massert med varme lavasteiner, vil du alltid ønske deg muligheten igjen.

Aromamassasje / 25 min / kr. 475,-

Aromamassasje / 50 min / kr. 800,-

Aromamassasje er en myk form for massasje. Vi arbeider med eteriske oljer under behandlingen for optimalt avstressende og beroligende effekt.

Rygg+nakkemassasje / 25 min / kr. 475,-

Rygg+nakkemassasje / 50 min / kr. 800,-

Vi masserer nakke og rygg. En vidunderlig opplevelse for kropp og sjel.

Blod- og lymfesirkulasjonen stimuleres, og bidrar til avgiftning og ny næringstilførsel i celler og vev. I 50 minutteren masseres i tillegg hode og ansikt.

Klassisk massasje / 50 min / kr. 800,-

Hel kroppsmassasje. Kjønnetegnes som behagelig og samtidig dyp, kraftfull og med mange varierte grep. Super for stive og ømme muskler.

Fotmassasje / 25 min / kr. 475,-

Behagelig massasje for trettede føtter og legger.

ANSIKTSOPPLEVELSER

Våre deilige hudpleiebehandlinger gir god dyprens.
Vi tilbyr konsultasjon, FaceMappingsm, tilpasset eksfoliering, tilpasset
masketerapi og produktveiledning med råd og tips.
Husk å bestille ekstra tid dersom du ønsker napp av bryn.

Ekspress ansikt / 25 min / kr. 475,-

Vi renser huden, gir deg en god eksfoliering og
avslutter med ansiktsmassasje.

Hudpleiebehandling / 50 min / kr. 750,-

Hudpleiebehandling med massasje/ 80 min / kr. 1150,-

Vitaminbombe / 80 min / kr. 1550,-

"Age smart" behandling er spesielt laget for deg som er opptatt av for tidlig hudaldring.
Dette er den optimale hudterapi laget spesielt for å stramme opp, nære, regenerere
og gi ny energi til huden. Du får en behagelig ansiktsmassasje
og gode råd for hjemmerutine.

TOUCHTERAPI

Prøv en av våre behagelige touchterapier. Passer utmerket i kombinasjon med hudpleiebehandlinger eller alene.

Silkehender / 25 min / kr. 475,-

Fantastisk effektiv termalbehandling med bruk av parafinvoks. Gir glatt og klar hud på hender og armer.

Silkeføtter / 25 min / kr. 475,-

Gi dine ben en pleiende oppmerksomhet. Deilig skrubb og revitalisering av hud og muskler. Merk at dette er en behagelig skjønnhetspleie for dine føtter, men ingen medisinsk fotbehandling.

Brystpartiet / 25 min / kr. 475,-

Perfekt behandling for aldret og solskadet hud, samt hud som er solbrent eller irritert.

Rens av rygg / 25 min / kr. 475,-

Ryggbehandlingen er avstressende for musklene og rensede for huden. En rensende skrubb fjerner døde hudceller og gjør huden klar for avgiftende masketerapi.

VELVÆRE OPPLEVELSER MED INSPIRASJON FRA HAVET

Algeskrubb / 25 minutter / kr. 475,-

Fantastisk kroppsskrubb med alger og salter. Etterlater huden myk og smidig.

Algeskrubb med massasje / 50 minutter / kr. 850,-

Gir myk og smidig hud og avslappede muskler.

Algeinnpakning / 80 minutter / kr. 1195,-

Thalgos mikroniserte sjøalger er verdenskjent for sine mange egenskaper. De er utrensende, slankende, avstressende, stimulerende og hudhelende. Inkluderer hel kroppspeeling og kroppsmaske for maksimal effekt. Vi pakker deg inn i et deilig varmeteppe for total avslapning – du vil føle virkningen.

Thalgo Marine Prelude / 50 minutter / kr. 850,-

Dødehavsleire og havsalt – en skikkelig remineralisering av huden og en «de lux» kroppspeeling. Passer for alle.

Thalgo Aromacèane / 80 minutter / kr. 1.250,-

Vi starter med Thalgo Marine Prelude (se side 11) og avslutter med en behagelig aromatisk massasje.

Thalgo Ocèan Memory / 140 minutter / kr. 2.250,-

Havet - kilden til liv og energi i tusenvis av år.

Med havets ingredienser tar vi deg med på en reise med bølgende kroppspeeling.

Du senkes ned i vann – mykt og godt, for kropp og tanke. Etterfølges av en massasje for å gjenoppygge balansen og gi fornyet energi. Vi avslutter med en nærende kroppsmaske. Friske og lette dufter renser sinnet. Oppfriskende og revitaliserende behandling – godt for både kropp og sjel.

Thalgo Indocèane / 140 minutter / kr. 2.250,-

En fantastisk kropsreise gjennom verdensdeler. Glatt som en gresk gudinne etter fantastisk peeling, myk i huden som Kleopatra etter melkebad, ayurvedisk inspirert massasje fra India og avsluttende kroppsmaske etter kinesisk tenkemåte.

Eksotiske og varme dufter forfører deg på denne behagelige reisen.

VELVÆRE FRA TOPP TIL TÅ

Manikyr / 50 min / kr. 650,-

Manikyr / 70 min / kr. 750,-

Vi steller neglebånd, filer og polerer neglene, samt gir en massasje som gir hender og negler næring og styrke.
70 min inkluderer lakk av negler.

Spa-pedikyr / 50 min / kr. 700,-

Stell av friske føtter. Deilig fotbad, stell av negler og fjerning av hard hud.
Føttene får tilbake sin spenst, glatthet og vitalitet.

Voks legger / 25 min / kr. 450,-

Voks hele ben / 50 min / kr 650,-

Voks under armer / 20 min / kr. 300,-

Voks bikinilinj / 25 min / kr. 400,-

Voks overleppe / 20 min / kr. 200,-

Voks rygg / 25 min / kr. 450,-

For at voksingen skal være optimal, må det ikke bades, brukes badstue eller lignende før behandling. Etter gjennomført voksing er huden sensibel, og direkte sol og bading anbefales ikke.

NEW LOOK

Dag-make-up / 50 min / kr. 650,-

Kvelds-make-up / 50 min / kr. 650,-

Farger tilpasses ditt uttrykk eller antrekk for anledningen.

Permanentfarge bryn / 15 min / kr. 170,-

Permanentfarge vipper / 15 min / kr. 200,-

Farge vipper+bryn / 25 min / kr. 350,-

Farge vipper+bryn+nappe bryn / 40 min / kr. 450,-

Nappe bryn / 25 min / kr. 200,-

Farge+nappe bryn / 25 min / kr. 350,-

VÅRE SPA-PRODUKTER

DERMLOGICA

Dermalogica er et hud- og kroppspfleiesystem utviklet av The International Dermal Institute, verdens ledende etterutdanningsinstitutt for hud- og kroppsterapeuter. Deres mål er å sikre deg en optimal opplevelse gjennom høyt utdannede terapeuter, innovative produkter og fullt fokus på deg og dine behov.

Face Mappingsm og Body Mappingsm utføres kun av profesjonelle terapeuter. Ved å kombinere det nyeste innen klinisk hudanalyse med østlig filosofi og analysere huden sone for sone, får du en behandling tilpasset din hud og dine individuelle behov. Denne dybdeanalysen gir også et godt grunnlag for nøyaktig rådgivning og tips til din hjemmebehandling, for en langvarig og optimal effekt. På denne måten tar du den gode opplevelsen med deg hjem.

THALGO

Thalgos produkter er basert på havets fantastiske og naturlige ingredienser. Havet har gitt næring og bygget opp under alt primitivt liv siden tidenes morgen. I over 40 år har Thalgo utforsket havets rikdom og høstet av de fantastiske egenskapene til alger.

Hver alge har helt unike egenskaper avhengig av hvordan de lever og hvilken funksjon de har i sitt naturlige miljø. Flere typer alger er også kontinuerlig under forskning av helsemessige årsaker. Alger har en fantastisk effekt på den menneskelige metabolisme og brukes derfor i flere typer behandlinger.

DIN BESTILLING + ENDRING

Dersom du ikke har anledning til å møte til din behandling må vi få beskjed om dette minimum 24 timer før. Senere avbestilling blir belastet med hele prisen. Vi gjør oppmerksom på at priser og behandlinger kan endre seg. Sjekk at du har siste utgave av brosjyren. Våre hjemmesider skal alltid være oppdatert.

Quality Spa & Resort Holmsbu
booking.holmsbu@choice.no (+47) 32 79 70 00
www.holmsbuspa.no

Quality Spa & Resort Kragerø
booking.kragero@choice.no (+47) 35 97 11 00
www.kragerospa.no

ESTATIA RESORT

Estatia Resort utvikler og eier unike resorter i Skandinavia der rekreasjon, sport og velvære står i fokus. Estatia Resort har i dag resorts på Holmsbu, Kragerø, Norefjell (åpner 11. mars 2009), og i tillegg Krokstad Herrgård ved Vänern i Sverige, Havsdalsgrenda leilighetsanlegg på Geilo, samt Bislet Bad i Oslo. Vi har også resort prosjekter for fremtiden på Tjøme i Vestfold og Storsand i Hurum. Estatia Resort samarbeider med Choice Hotels Scandinavia og brandet Quality Spa & Resort. www.estatiaresort.no.





QUALITY SPA & RESORT HOLMSBU
BOOKING.HOLMSBU@CHOICE.NO (+47) 32 79 70 50

QUALITY SPA & RESORT KRAGERØ
BOOKING.KRAGERO@CHOICE.NO (+47) 35 97 11 50