

niche spa 300 BC



Καλωσορίσατε σε έναν χώρο όπου η αρχαία κληρονομιά συναντά τη σύγχρονη ευεξία.

Σε ένα μοναδικό περιβάλλον, περιτριγυρισμένο από αυθεντικά αρχαιολογικά ευρήματα που χρονολογούνται από το 300 π.Χ., ο χώρος μας προσφέρει κάτι περισσότερο από απλές θεραπείες. Προσφέρει ένα βιωματικό ταξίδι μέσα στην ιστορία, το νερό και τη θεραπευτική δύναμη της αφής.

Κάθε θεραπεία είναι προσεκτικά σχεδιασμένη για να επαναφέρει την ισορροπία, να απελευθερώνει την ένταση και να ανανεώνει την ενέργεια, μέσα από θεραπευτικό μασάζ, παραδοσιακές εμπειρίες hammam και υδροθεραπείες, εμπλουτισμένες με εκλεκτά αιθέρια έλαια και φυσικά προϊόντα από τις μοναστικές γαίες του Όρους Άθως.

Ανακαλύψτε μια επιλεγμένη συλλογή θεραπειών, δημιουργημένων για να αναβαθμίσουν την ευεξία σας και να μετατρέψουν τη χαλάρωση σε μια ουσιαστική εμπειρία.

niche spa facilities

Χρήση Υδρομασάζ & Hammam / Λουτρού

Χαλαρώστε και αναζωογονηθείτε στους γαλήνιους χώρους ευεξίας μας, περιτριγυρισμένοι από αυθεντικά αρχαιολογικά ευρήματα. Απολαύστε αποκλειστική πρόσβαση στην πισίνα χαλάρωσης, σχεδιασμένη να καταπραΰνει σώμα και πνεύμα, καθώς το νερό του καταρράκτη ρέει απαλά πάνω σας. Αφεθείτε στη διαχρονική παράδοση του hammam/λουτρού, μέσα σε μια ζεστή ατμόσφαιρα όπου ο ήπιος ατμός και τα θερμαινόμενα μάρμαρα αναζωογονούν τις αισθήσεις και προσφέρουν βαθιά χαλάρωση. Ιδανική επιλογή για όσους αναζητούν ήρεμη αναζωογόνηση σε έναν αυθεντικό και απόλυτα χαλαρωτικό χώρο.

Διάρκεια: 45' – 60€

niche spa massages

1. Αρωματοθεραπεία

Θεραπευτική μέθοδος με αιθέρια έλαια της ελληνικής φύσης προερχόμενα από φυτά, άνθη, καρπούς και βότανα γνωστά για τις ευεργετικές τους ιδιότητες στην υγεία και την ευεξία. Επιλέξτε τον ιδανικό συνδυασμό αιθέριων ελαίων, προσαρμοσμένο στις ανάγκες σας, και χαρίστε στον εαυτό σας μια εμπειρία αναζωογόνησης που ενισχύει τη σωματική και πνευματική ισορροπία.

Για αναλυτική παρουσίαση όλων των διαθέσιμων αιθέριων ελαίων και των ιδιοτήτων τους, παρακαλούμε ανατρέξτε στην τελευταία σελίδα του καταλόγου.

Διάρκεια: 60' – 90€ | 90' – 130€

2. Θεραπεία Deep Tissue

Θεραπεία που εστιάζει στους βαθύτερους μυϊκούς ιστούς, ανακουφίζοντας από χρόνιες εντάσεις και μυϊκή κόπωση. Μέσα από εξειδικευμένες τεχνικές, μειώνει το στρες, απαλύνει τους μυϊκούς πόνους και προσφέρει βαθιά αίσθηση χαλάρωσης και ευεξίας.

Διάρκεια: 60' – 110€ | 90' – 150€

3. Θεραπεία Χαλαρωτικού Μασάζ

Μια ανακουφιστική θεραπεία που βοηθά στη μείωση του άγχους και της έντασης. Ο συνδυασμός του ήπιου μασάζ με τις ευεργετικές ιδιότητες των βιολογικών ελαίων, από τις μοναστικές καλλιέργειες του Όρους Άθως, χαλαρώνουν τους μύες και ενισχύουν τη κυκλοφορία του αίματος.

Διάρκεια: 60' – 80€ | 90' – 120€

4. Μασάζ Εγκυμοσύνης

Μια εξειδικευμένη θεραπεία, σχεδιασμένη για να υποστηρίξει τη μέλλουσα μητέρα από το δεύτερο τρίμηνο και έπειτα. Πραγματοποιείται με απόλυτη προσοχή από εκπαιδευμένους θεραπευτές, συμβάλλοντας στη βελτίωση της κυκλοφορίας και στην ανακούφιση μυϊκών ενοχλήσεων, ενώ ταυτόχρονα ενισχύει τη βαθιά χαλάρωση και τη συναισθηματική ισορροπία. Η ειδικά προσαρμοσμένη θέση εξασφαλίζει άνεση και ασφάλεια για τη μητέρα και το μωρό καθ' όλη τη διάρκεια της θεραπείας.

Διάρκεια: 60' – 80€

5. Παιδικό Μασάζ

Μια ήπια εμπειρία μασάζ, σχεδιασμένη ειδικά για τους μικρούς μας επισκέπτες έως την ηλικία των 16 ετών. Με απαλές, ρυθμικές κινήσεις βοηθά τα παιδιά να χαλαρώσουν, να απελευθερώσουν την ένταση και να νιώσουν ασφάλεια σε ένα ήρεμο περιβάλλον. Ενισχύει την υγιή κυκλοφορία, καλλιεργεί τη σωματική επίγνωση και συμβάλλει στη συναισθηματική ισορροπία, ενώ βοηθά στη μείωση της υπερδιέγερσης και στη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου.

Διάρκεια: 45' – 60€

6. Θεραπεία Πλάτης & Ώμων

Ιδανική για χαλάρωση και ανακούφιση των μυϊκών ιστών της πλάτης και των ώμων οι οποίοι καταπονούνται από την ένταση και κακή στάση του σώματος. Προάγει την σωματική και ψυχική ευεξία.

Διάρκεια: 30' – 60€

7. Μασάζ Κεφαλής & Αυχένα

Θεραπεία που απελευθερώνει την ένταση σε κεφάλι, ώμους και αυχένα, ιδανική για όσους ταλαιπωρούνται από στρες, πονοκεφάλους ή ημικρανίες. Προσφέρει μια αναζωογονητική στιγμή ηρεμίας, ενισχύοντας παράλληλα τη σωματική και πνευματική ευεξία.

Διάρκεια: 30' – 60€

8. Θεραπεία Κάτω Άκρων & Πελμάτων

Ο θεραπευτής εφαρμόζει χαλαρωτικές τεχνικές στα κουρασμένα πόδια και ρεφλεξολογικές πιέσεις στα πέλματα, βελτιώνοντας την κυκλοφορία του αίματος και συμβάλλοντας στη συνολική ευεξία και την εξισορρόπηση του νευρικού συστήματος. Η ένταση υποχωρεί και τη θέση της παίρνει μια αίσθηση ανανέωσης και ευφορίας.

Διάρκεια: 60' – 90€

niche spa premium rituals

1. Θεραπεία Με Πουγκιά

Μία τεχνική με αρχαίες ρίζες. Ένα εξαιρετικό μασάζ με πουγκιά που περιέχουν ελληνικά βότανα, όπως φασκόμηλο, χαμομήλι, τσάι του βουνού, σε συνδυασμό με αιθέρια έλαια. Ασκώντας ήπιες πιέσεις προσφέρουν χαλάρωση και τόνωση του μυϊκού συστήματος.

Διάρκεια: 60' – 120€

2. Μασάζ Με Κερί

Μια ευχάριστη θεραπεία με αρωματικό κερί που συνδυάζει τις ευεργετικές ιδιότητες του μασάζ με την ζεστασιά και την απαλότητα του λιωμένου κεριού. Αποτελεί μια εξαιρετική εμπειρία χαλάρωσης και αναζωογόνησης, βελτιώνοντας την υγεία του δέρματος και προσφέροντας ανακούφιση από μυϊκούς πόνους.

Διάρκεια: 60' – 120€

3. Εξατομικευμένο Bodywork

Απολαύστε μια πλήρως εξατομικευμένη εμπειρία μασάζ, σχεδιασμένη ώστε να ανταποκρίνεται στις μοναδικές σωματικές και συναισθηματικές σας ανάγκες. Κάθε συνεδρία διαμορφώνεται σύμφωνα με τις προτιμήσεις και τους στόχους ευεξίας σας, συνδυάζοντας εκλεπτυσμένες τεχνικές με την εμπειρία, τη διαίσθηση και την τέχνη του θεραπευτή. Μια εμπειρία που υπερβαίνει το παραδοσιακό μασάζ, ενισχύοντας τη ζωτικότητα, αποκαθιστώντας την εσωτερική ισορροπία και προσφέροντας βαθιά ανανέωση. Κάθε συνεδρία αποτελεί μια μοναδική απόδραση χαλάρωσης και αποκατάστασης.

Διάρκεια: 60' – 130€

4. Θεραπεία Χαμάμ – Warm Marble Glow

Ζήστε τη ζεστασιά της παραδοσιακής φροντίδας hammam μέσα από μια εμπειρία ευεξίας και χαλάρωσης. Ξεκινήστε χαλαρώνοντας στα θερμαινόμενα μάρμαρα, επιτρέποντας στο σώμα να ζεσταθεί. Ακολουθεί απολέπιση με το παραδοσιακό γάντι kessa, που απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα και αναδεικνύει τη φυσική λάμψη της επιδερμίδας. Η εμπειρία ολοκληρώνεται με μασάζ σώματος με πλούσιο αφρό και λούσιμο μαλλιών, αφήνοντάς σας πλήρως ανανεωμένους.

Διάρκεια: 60' – 90€

5. Θεραπεία Χαμάμ – Sacred Earth

Εμπνευσμένη από αρχαίες πρακτικές, αυτή η εμπειρία ξεκινά με χαλάρωση στα θερμαινόμενα μάρμαρα, γειώνοντας το σώμα και αφυπνίζοντας τις αισθήσεις. Η απολέπιση με θαλασσινό αλάτι λειαίνει την επιδερμίδα, ενώ η μάσκα σώματος με τζελ αλόης καταπραΰνει και ενυδατώνει το δέρμα. Το σώμα καθαρίζεται απαλά με λινή πετσέτα hammam βουτηγμένη σε αφρό, και η εμπειρία ολοκληρώνεται με λούσιμο και επάλειψη ζεστού ελαίου σώματος με μύρο, προσφέροντας βαθιά αίσθηση ανανέωσης και εσωτερικής γαλήνης.

Διάρκεια: 90' – 140€

niche spa exclusive therapies

1. Θεραπεία Υδρομασάζ & Παραδοσιακή Λουτροθεραπεία Χαμάμ

Ξεκινήστε την εμπειρία σας με υδροθεραπεία, σε ένα περιβάλλον απόλυτης χαλάρωσης ατενίζοντας τα αρχαία ευρήματα. Οι αρχαίες πρακτικές λουτροθεραπείας στο χαμάμ, σε συνδυασμό με σύγχρονες τεχνικές χαλάρωσης από θεραπευτή, επικεντρώνονται στην αποτοξίνωση και την βελτίωση της επιδερμίδας μέσω εφίδρωσης και απολέπισης, καθιστώντας το λουτρό μια αξέχαστη εμπειρία. Το αφρομασάζ με χρήση αγνού σαπουνιού, το λούσιμο κεφαλής και η απολέπιση με παραδοσιακό γάντι kessa, συμβάλλουν στην αναζωογόνηση ψυχής και σώματος. Η θεραπεία ολοκληρώνεται με ενυδάτωση του σώματος με βιολογική κρέμα από βότανα που προέρχονται από μοναστικές καλλιέργειες του Όρους Άθως. Ιδανικό για την τόνωση σωματικής και ψυχικής ευεξίας.

Διάρκεια: 90' – 150€

2. Θεραπεία Υδρομασάζ – Ολιστικό Μασάζ Σώματος

Ξεκινήστε την χαλάρωση του σώματος στο υδρομασάζ μέσα σε ένα μοναδικό περιβάλλον με αρχαία ευρήματα. Νιώστε την ευεξία που προσφέρει η ροή του νερού από τον καταρράκτη. Η εμπειρία συνεχίζεται με ολιστικό μασάζ σώματος από εξειδικευμένους θεραπευτές, χρησιμοποιώντας αιθέρια έλαια και οργανικά προϊόντα από τις μοναστικές καλλιέργειες του Αγίου Όρους. Ο συνδυασμός υδροθεραπείας και εξατομικευμένων τεχνικών μασάζ προσφέρει ολοκληρωτική αποφόρτιση του σώματος και του νου. Ιδανικό για μια μοναδική εμπειρία σωματικής χαλάρωσης.

Διάρκεια: 90' – 140€

Αναβαθμίστε την εμπειρία σας με το μασάζ με κερί ή με τη θεραπεία με πουγκιά με επιπλέον χρέωση +30€.

3. Λουτροθεραπεία χαμάμ & ολιστικό μασάζ σώματος

Οι αρχαίες πρακτικές λουτροθεραπείας στο χαμάμ, σε συνδυασμό με σύγχρονες τεχνικές χαλάρωσης από τον θεραπευτή, όπως το αφρομασάζ στο σώμα, η απολέπιση με ειδικό παραδοσιακό γάντι kessa και το λούσιμο, επικεντρώνονται στην αποτοξίνωση και την βελτίωση της επιδερμίδας μέσω της εφίδρωσης. Στην συνέχεια, το ολιστικό μασάζ με αιθέρια έλαια και βιολογικά προϊόντα φροντίδας του σώματος από την αγνή και εύφορη γη του Όρους Άθως, ανακουφίζουν από μυϊκούς πόνους και εντάσεις, προάγοντας την σωματική ευεξία. Ιδανικό για σωματική χαλάρωση και αποτοξίνωση.

Διάρκεια: 120' – 170€

Αναβαθμίστε την εμπειρία σας με το μασάζ με κερί ή με τη θεραπεία με πουγκιά με επιπλέον χρέωση +30€.

4. Niche spa experience

Η απόλυτη εμπειρία ευεξίας ξεκινά με χαλάρωση στη μικρή πισίνα, όπου το νερό που ρέει μέσα σε ένα περιβάλλον πλαισιωμένο από αρχαία ευρήματα δημιουργεί αίσθηση βαθιάς αποσύνδεσης και ανανέωσης. Στη συνέχεια, η εμπειρία εξελίσσεται με τη λουτροθεραπεία στο χαμάμ, με ένα μοναδικό συνδυασμό παραδοσιακών και σύγχρονων θεραπευτικών μεθόδων από τους εξειδικευμένους θεραπευτές μας. Ολοκληρώνεται με ολιστικό μασάζ σώματος με κερί, όπου τα ζεστά αρωματικά έλαια συνδυάζονται με την τέχνη της αφής, για βαθιά θρέψη και απόλυτη χαλάρωση. Το niche spa experience αποτελεί μια ολοκληρωμένη, μεταμορφωτική εμπειρία ευεξίας μέσα σε ένα εντυπωσιακό και ήρεμο περιβάλλον με μοναδικά αρχαία ευρήματα. Ιδανικό για όσους αναζητούν μια ανεπανάληπτη εμπειρία αναζωογόνησης.

Διάρκεια: 2h & 30' – 230€

Οι θεραπείες μασάζ με αιθέρια έλαια, εμπνευσμένες από την αρχαία Ελλάδα, συνδυάζουν τη σοφία της παράδοσης με την αναζωογόνηση του σώματος και του πνεύματος. Οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν αρωματικά έλαια από βότανα και λουλούδια της ελληνικής γης για να προάγουν την υγεία, την ευεξία και την ψυχική ισορροπία.

Το μασάζ, σε συνδυασμό με αιθέρια έλαια, συμβάλλει στην αποσυμφόρηση της μυϊκής έντασης και στη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος. Κάθε αιθέριο έλαιο διαθέτει μοναδικές ιδιότητες που συμβάλλουν στη συνολική ευεξία, ενώ τα οργανικά προϊόντα που προέρχονται από τις μοναστικές καλλιέργειες της αγνής γης του Όρους Άθως αναβαθμίζουν την εμπειρία σε ένα ταξίδι βαθιάς ανανέωσης και εσωτερικής γαλήνης.

Παρακάτω είναι οι επιλογές αιθέριων ελαίων μαζί με τις ιδιότητές τους:

• Χαλάρωση & Συναισθηματική Ισορροπία

Λεβάντα: καταπραΰνει το νευρικό σύστημα, προάγει τη βαθιά χαλάρωση και συμβάλλει στην ανακούφιση από πονοκεφάλους και μυϊκή ένταση.

Τριαντάφυλλο: ηρεμεί και λειτουργεί αντικαταθλιπτικά, μειώνει το άγχος και τη συναισθηματική ένταση.

Νεράντζι: απομακρύνει τη σωματική και πνευματική κόπωση, ενισχύει τη διάθεση και αποκαθιστά την εσωτερική ισορροπία.

Γιασεμί: προσφέρει βαθιά χαλάρωση, ενισχύει τη συναισθηματική αρμονία και καλλιεργεί την αυτοπεποίθηση και την εσωτερική γαλήνη.

Περγαμόντο: ενισχύει φυσικά την ψυχική ευεξία και μειώνει το στρες.

• Ενέργεια & Αναζωογόνηση

Δενδρολίβανο: μειώνει τη φλεγμονή, ενισχύει την κυκλοφορία και τη ζωτικότητα του οργανισμού.

Πορτοκάλι: μειώνει το άγχος και την ένταση, ενώ επαναφέρει τη θετική ενέργεια.

Γκρέιπφρουτ: βελτιώνει τη διάθεση και καταπολεμά τη σωματική και πνευματική κόπωση.

Κανέλα: ενισχύει την ενέργεια, τη διαύγεια και υποστηρίζει την κυκλοφορία.

• Θεραπευτικά & Αναπλαστικά

Φασκόμηλο: ανακουφίζει από μυϊκούς πόνους, μειώνει την ένταση και υποστηρίζει την αναπνευστική λειτουργία.

Ευκάλυπτος: ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και βοηθά στην ανακούφιση μυϊκών και ρευματικών πόνων.

Λεμονόχορτο: με αντισηπτικές και αντιμικροβιακές ιδιότητες, προσφέρει χαλάρωση και φυσική ανακούφιση από τον πόνο.

• Καθαρισμός & Φροντίδα Δέρματος

Μέντα: αναζωογονεί και δροσίζει, καθαρίζει και τονώνει το σώμα.

Λεμόνι: με αντισηπτικές ιδιότητες, εξισορροπεί το νευρικό σύστημα και ανανεώνει την επιδερμίδα.

Γεράνι: εξισορροπεί τη συναισθηματική και ορμονική υγεία, μειώνει το στρες και υποστηρίζει τη φροντίδα του δέρματος.



niche spa



nichespera