

# Spa Menu

---





# Περιεχόμενα

---

# Contents

---

Η Φιλοσοφία μας	5	Our Philosophy	5
Only Here	6	Only Here	6
- Ελληνικές Signature Θεραπείες	6	- Our Greek Signature Treatments	6
Idolo Face	10	Idolo Face	10
Idolo Body	15	Idolo Body	15
Massage Collection	18	Massage Collection	18
Sun Treatments	23	Sun Treatments	23
Πρόσθετες Παροχές	23	Additional Services	23
Σάουνα	23	Sauna	23
Γυμναστήριο	23	Gym	23
How to Spa with us	25	How to Spa with us	25

# Η φιλοσοφία μας

---

Το Anassa Spa by Idolo εμπνευσμένο από τα στοιχεία της Μεσογείου έχει διαμορφώσει τη φιλοσοφία του με βάση τις παραδόσεις και τον τοπικό χαρακτήρα της Πάρου. Χρησιμοποιώντας αγνές πρώτες ύλες δίνουμε στους επισκέπτες μας τα εργαλεία για την επιδίωξη μίας καλύτερης ποιότητας ζωής.

Η λέξη “Idolo”, «Είδωλο», για εμάς δηλώνει την αντανάκλαση του εαυτού μας ως εικόνα αυτού που εμείς θέλουμε να έχει.

Στο Anassa Spa by Idolo επιδιώκουμε να κατακτήσουμε εσωτερικά αλλά και εξωτερικά την ποιότητα που επιθυμούμε μέσω της ευεξίας και της ομορφιάς.

---

## Our philosophy

---

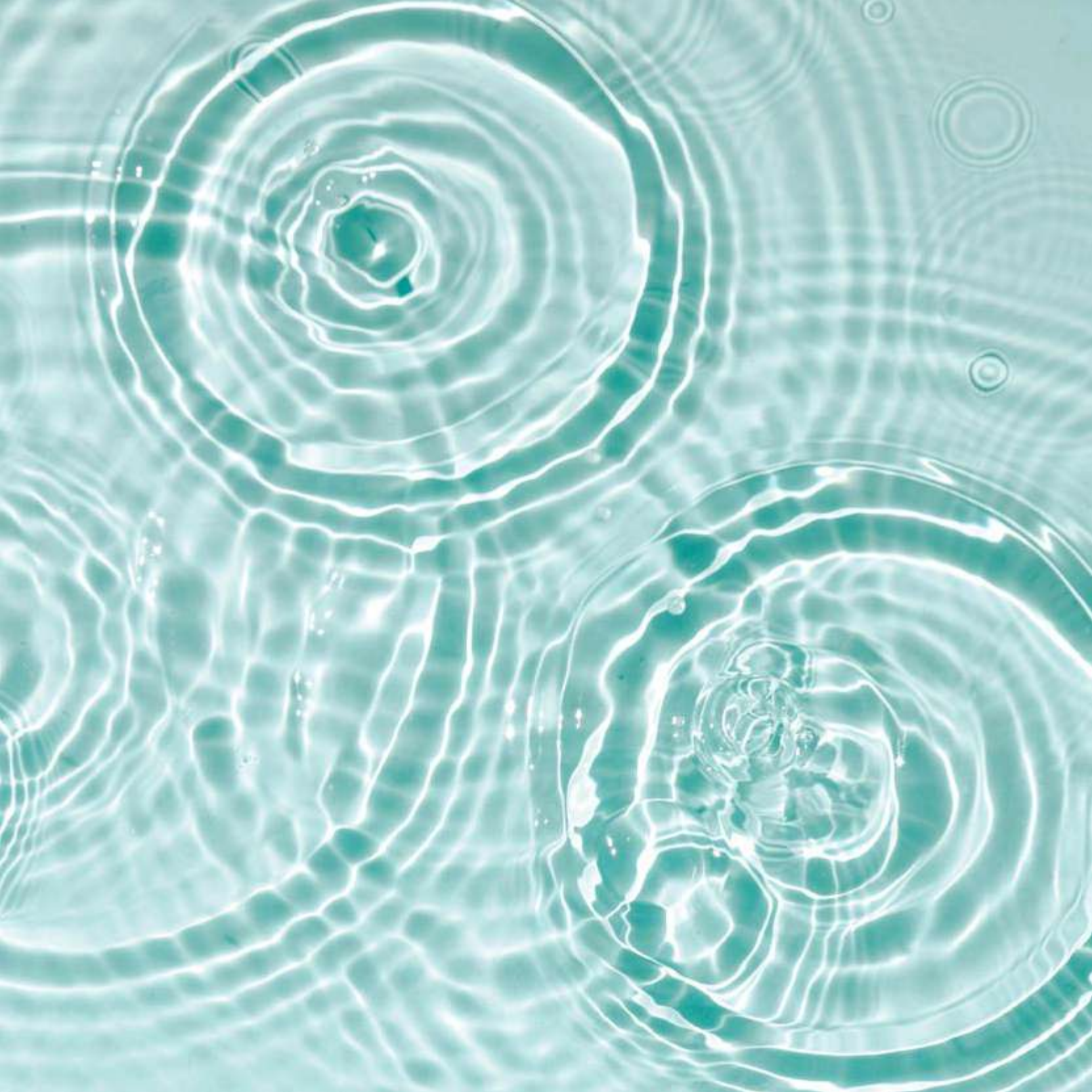
Anassa Spa by Idolo, inspired by the elements of the Mediterranean, has shaped its philosophy based on the traditions and the local character of Paros. Fusing science, nature, luxury and technology we equip our guests with the tools to pursue a better quality of life.

The word “Idolo – Είδωλο in Greek” for us denotes the reflection of ourselves as an image of what we want to become. At Anassa Spa by Idolo we are passionate to provide the utmost wellness experience that will contribute to internal and external transformation.

Experience unique moments of deep relaxation & rejuvenation through a sensational treatment menu of holistic and natural treatments by the luxury spa brand Germaine de Capuccini and trust into the expertise of our skilled spa professionals to restore your inner glow.

Retreat · Relax · Refresh





# Only here

---

## Ελληνικές Signature Θεραπείες

Ανακαλύψτε τους συνδυασμούς των πακέτων ευεξίας μας με ειδικά διαλεγμένες θεραπείες, εμπνευσμένες από τις τοπικές παραδόσεις, τη φύση της Ελλάδας και την κυκλαδίτικη ομορφιά της Πάρου, αποκλειστικά για το Anassa Spa by Idolo.

---

# Only here

---

## Our Greek Signature Treatments

Discover our wellness packages, exclusive to Anassa Spa by Idolo at Summer Senses Luxury Resort, featuring specially selected treatments inspired by the local traditions and natural wonders of Greece and Paros.



“Η Ελλάδα είναι πολλά  
παραπάνω από μια χώρα.  
Είναι μια ξεχωριστή εμπειρία.”

“Greece is more  
than a country.  
It's an experience.”

## Olivo Therapy

110' – 175€

Θεραπεία εμπνευσμένη από τη γη της Ελλάδας και τον Θησαυρό που προσφέρουν οι ελιές. Ένα scrub σώματος που είναι μια πραγματική απόλαυση χάρη στα αρώματα και τις υφές του από argan, σπόρους ελιάς, σπόρους σταφυλιού και πορτοκάλι. Μετά την απολέπιση ακολουθεί μασάζ με ζεστό κερί ελιάς που ανακουφίζει από την ένταση, αποκαθιστά τις αισθήσεις και προσφέρει απόλυτη ηρεμία μέσα από ειδικές τεχνικές μάλαξης. Στο τέλος της θεραπείας, πραγματοποιείται ένα μασάζ προσώπου, που βοηθά το δέρμα να διατηρήσει τη νεανικότητα και την ελαστικότητά του.

## Olivo Therapy

110' – 175€

Inspired by the land of Greece and the treasure that the olive trees offer. A body scrub that is a real treat thanks to its aromas and textures of argan, olive seeds, grape seeds and orange. The exfoliation is followed by a candle massage with warm olive wax that relieves tension, restores the senses and offers absolute calm through special massage techniques. At the end of the treatment, there is a facial massage that helps the skin to maintain its youthfulness and suppleness.



## Mediterranean Bliss

110' – 165€

Βυθίστε το δέρμα σας σε έναν ωκεανό φρεσκάδας και νιώστε όλα τα αρώματα και τις αισθήσεις του απέραντου γαλάζιου στο σώμα σας. Μια αναζωογονητική απολέπιση σώματος με βιταμίνες και εκχυλίσματα φυκιών εφαρμόζεται για να θρέψει και να κάνει το δέρμα πιο απαλό. Σε συνδυασμό με ένα εξαιρετικό περιτύλιγμα σώματος με αλόη βέρα και μέντα το δέρμα ανακτά αμέσως ευεξία και άνεση. Το τελετουργικό συνοδεύεται από περιποίηση προσώπου με αλόη βέρα και βασιλικό πολτό για βαθιά ενυδατική και θρεπτική δράση.

## Mediterranean Bliss

110' – 165€

Immerse your skin in an Ocean of freshness and feel all the aromas and the senses of the infinite blue on your body. A refreshing body exfoliation with vitamins and seaweed extracts are applied to nourish and soften the skin. In combination with an excellent body wrap with Aloe Vera and mint the skin regains immediate well-being and comfort. The Ritual is accompanied by a facial treatment with Aloe Vera and Royal Jelly for a deep moisturizing and nourishing effect.

## Hippocratic Treasure

90' – 145€

Η ρεφλεξολογία, γνωστή από τον Ιπποκράτη, πατέρα της σύγχρονης ιατρικής, είναι η θεραπεία που με μια σειρά απομακρυσμένων κινήσεων και πιέσεων αποκαθιστά βλάβες που ενδεχομένως υπάρχουν σε όλο το σώμα. Το μασάζ ρεφλεξολογίας συμπληρώνει η θεραπεία heavy legs για βαριά και κουρασμένα πόδια και ολοκληρώνει το μασάζ κεφαλής, με σκοπό την αποκατάσταση και την ανακούφιση τόσο του σώματος όσο και του πνεύματος.

## Hippocratic Treasure

90' – 145€

Reflexology known from Hippocrates, is a treatment that with a series of distant movements and pressures restores damage that may exist throughout the body. This package includes a reflexology massage combined with the heavy legs treatment ideal for tired legs and a hair & head massage aiming to restore and relieve both body and mind.



## Detox Ritual

90' – 145€

Η ομάδα μας έχει δημιουργήσει μια ολοκληρωμένη εμπειρία αποτοξίνωσης για την αποβολή των τοξινών και την αποκατάσταση της ισορροπίας στον οργανισμό. Το πακέτο ξεκινά με χρήση της σάουνας για 15' για την απομάκρυνση των τοξινών από το σώμα με ξηρή ζέστη, ακολουθούμενη από μια αναζωογονητική απολέπιση σώματος με γεύση θάλασσας για να ανοίξουν οι πόροι και να αφαιρεθούν τα νεκρά κύτταρα, αφήνοντας μια ενυδατωμένη και εξαιρετικά φωτεινή όψη δέρματος. Η εμπειρία συνεχίζεται με λεμφικό μασάζ σώματος για αποτοξίνωση και λεμφική αποστράγγιση.

## Detox Ritual

90' – 145€

Our team has created a complete detox experience to eliminate toxins and restore balance in the body. The package starts with a 15' sauna to remove toxins from the body with dry heat, followed by a refreshing body exfoliation with a taste of the sea to open the pores and remove dead cells, leaving a hydrated and extraordinarily luminous skin appearance. The experience continues with a lymphatic body massage for detoxification and lymphatic drainage.





# Idolo Face

---

Η μεθοδολογία της Germaine de Capuccini ξεχωρίζει για περισσότερα από πενήντα χρόνια χρησιμοποιώντας καινοτόμα προϊόντα και σχολαστικά πρωτόκολλα.

Όλα τα προϊόντα έχουν αναπτυχθεί με απόλυτο σεβασμό στο περιβάλλον, ενώ τα φυσικά συστατικά της δεν δοκιμάζονται ποτέ σε ζώα.

Η φροντίδα του προσώπου παρέχεται έπειτα από εξατομικευμένη διάγνωση από τον Αισθητικό μας.

---

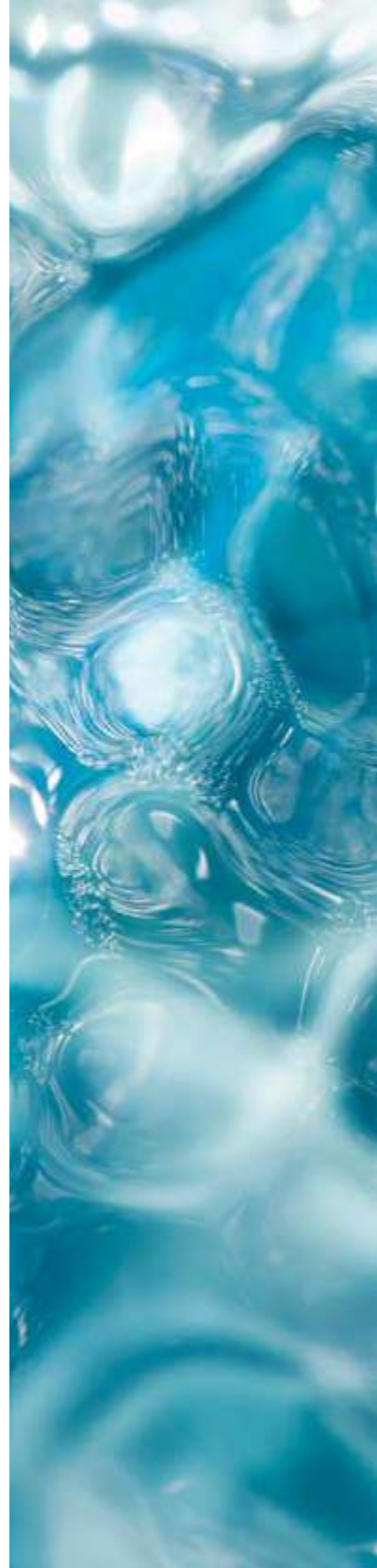
# Idolo Face

---

For more than fifty years, the skin care powerhouse Germaine de Capuccini has used methodologies, innovative products and meticulous protocols for a stand out wellness experience.

All products have been developed with absolute respect for the environment, with their natural ingredients never being tested on animals.

Facial care is provided after a personalized diagnosis by our Aesthetician.







### **Global Anti-Age ON**

**70' - 140€**

Αντιγηραντική θεραπεία προσώπου βασισμένη στην επιγενετική και βραβευμένη με το IFSCC (θεωρείται αντίστοιχο του βραβείου Nobel για την αισθητική) για το συστατικό ZINC-GLYCINE COMPLEX. Δρα κατά των σημαδιών της γήρανσης που προέρχονται από περιβαλλοντικούς παράγοντες. Περιέχει υαλουρονικό οξύ και ενεργοποιητές κολλαγόνου. Το τελεουργικό περιλαμβάνει ένα μασάζ με ένα ειδικό κουτάλι, τοποθετημένο σε πάγο και μια μοναδική μεταλλική παγωμένη μάσκα.

### **Global Anti-Age ON**

**70' - 140€**

An exquisite anti-aging facial treatment based on epigenetics that is awarded the IFSCC prize (considered the Nobel prize of Cosmetics) for the inclusion of the ingredient Zinc-Glycine Complex. It acts against the signs of aging caused by environmental factors, containing hyaluronic acid and collagen activators. The ritual includes a massage with a special spoon, placed on ice, alongside a unique metal icy mask.



### **Timexpert Rides Yoga**

**70' - 130€**

Ενισχυμένη θεραπεία αναζωογόνησης προσώπου που επιτυγχάνει πιο λεία επιδερμίδα και πιο ξεκούραστη έκφραση σε χρόνο ρεκόρ. Πρωτοφανή οφέλη στη μείωση των δυναμικών και στατικών ρυτίδων. Πετυχαίνουμε ορατή βελτίωση της πυκνότητας του δέρματος χάρη στο cupping μασάζ αλλά και το μασάζ γιόγκα προσώπου που εφαρμόζονται κατά τη διάρκεια της θεραπείας.

### **Timexpert Rides Yoga**

**70' - 130€**

Enhanced facial rejuvenation treatment that achieves smoother skin and a more relaxed expression in record time. Unprecedented benefits in reducing dynamic and static wrinkles. We achieve visible improvement of skin density thanks to facial cupping and facial yoga massage.

## Instant Glow

60' - 110€

Ισχυρή ένωση βιταμίνης C (παράγωγο VCIP) και εκχυλίσματος Ume που εξουδετερώνει τις αρνητικές επιπτώσεις της γλυκοζυλίωσης, αναζωογονώντας το δέρμα. Προσφέρει σφριγηλότητα και φωτεινότητα, ενώ, ο τόνος του προσώπου γίνεται ομοιόμορφος. Το δέρμα ακτινοβολεί αμέσως, είναι απαλό και αναζωογονημένο.

## Instant Glow

60' - 110€

Powerful union of Vitamin C (VCIP derivative) and Ume Extract that counteracts the negative effects of glycation, rejuvenating and revitalizing the skin. Provides firmness and luminosity while the face's tone is unified. The skin radiates immediately and feels smooth and refreshing.



## Timexpert Hydraluronic

60' - 100€

Ένα επαναστατικό concept ενυδάτωσης με αποκλειστική φόρμουλα που δημιουργεί μια καινοτόμο περιποίηση προσώπου για ορατά πιο πυκνό και πιο ενυδατωμένο δέρμα σε όλα τα στρώματα. Ένας προσεκτικά επιλεγμένος συνδυασμός συστατικών που γεμίζουν, επαναπυκνώνουν και προστατεύουν το υαλουρονικό οξύ της επιδερμίδας, καθιστώντας την θεραπεία αυτή μια καλλυντική εναλλακτική για τις ιατροαισθητικές ενέσεις.

## Timexpert Hydraluronic

60' - 100€

A revolutionary hydration concept with exclusive formula creating an innovative facial treatment for visibly denser, dewier and more hydrated skin in all layers. A carefully selected combination of ingredients that plump, redensify and protect the skin's hyaluronic acid, making it a cosmetic alternative to medical-aesthetic injections.



## Face Clarity

30' / 50' - 60€ / 90€

Καθολική και εξατομικευμένη περιποίηση για όλους τους τύπους δέρματος, είτε λιπαρό είτε κανονικό είτε μεικτό. Σε χρόνο ρεκόρ καθαρίζει, εξισορροπεί το pH, ανανεώνει και καταπραΰνει την επιδερμίδα. Αποκαλύπτει ένα πιο ομοιόμορφο, φωτεινό και καθαρό πρόσωπο.

## Face Clarity

30' / 50' - 60€ / 90€

Universal and personalized treatment for all skin types, either oily, normal or combination. In record time it cleanses, purifies, balances the pH, renews and soothes the skin. Reveals a more uniform, luminous and pure face.

## Aloe Vera with Royal Jelly 30' / 50' - 40€ / 90€

Μια αναζωογονητική θεραπεία προσώπου που επαναφέρει τη ζωτικότητα στο ξηρό, ερεθισμένο δέρμα και βοηθά στην ελαχιστοποίηση των σημαδιών της πρόωρης γήρανσης. Η αλόη βέρα προσφέρει άμεση άνεση, αποκαθιστά και ανανεώνει την επιδερμίδα. Κατάλληλη για κανονικό, ξηρό και ώριμο δέρμα με θρεπτικές και αναζωογονητικές ιδιότητες, που ταυτόχρονα καταπραΰνει, ενυδατώνει και καθαρίζει το δέρμα μέσω μιας απαλής απολέπισης και ενός πολυτελούς μασάζ προσώπου.

## Aloe Vera with Royal Jelly 30' / 50' - 40€ / 90€

A regenerating facial treatment that restores vitality to dry, irritated skin and helps minimize the signs of premature aging. Aloe Vera offers immediate comfort, restores and renews the skin. Suitable for normal, dry and mature skin with nutritional and revitalizing properties that soothe, moisturize and cleanse the skin through a gentle exfoliation and a luxurious facial massage.



## Gua Sha Eyes & Lips

40' - 75€

Μια γρήγορη, αποτελεσματική λύση που λειτουργεί άμεσα στις γραμμές και τις ρυτίδες του περιγράμματος των ματιών. Αυτή η θεραπεία ματιών και χειλιών αντιμετωπίζει τους μαύρους κύκλους και το πρήξιμο, ενεργοποιεί το κολλαγόνο και την ελαστίνη και αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος, προσφέροντας αναζωογονημένη όψη και πιο λεία επιδερμίδα. Η βεντούζα και η πέτρα χαλαζία χρησιμοποιούνται για το μασάζ ματιών και χειλιών για ενίσχυση των αποτελεσμάτων.

## Gua Sha Eyes & Lips

40' - 75€

A fast, effective solution that works instantly on the lines and wrinkles of the eye contour. This eye and lip treatment treats dark circles and puffiness, activates collagen & elastin and increases blood circulation, offering a rejuvenated look and smoother skin. Suction cup and quartz stone are used to perform eye & lip massage to enhance the results.





# Idolo Body

---

Αυτές οι θεραπείες με επίκεντρο το σώμα, προσφέρουν τη θεραπευτική πινελιά της ομάδας του Anassa Spa by Idolo με έναν μοναδικό τρόπο χαλάρωσης, αναζωογόνησης και αποκατάστασης.

---

# Idolo Body

---

These body treatments offer the healing touch of Anassa Spa by Idolo therapists, guiding you on a unique journey through relaxation, rejuvenation and rehabilitation.

## Body Rituals

### Magic Gold Touch

110' - 190€

Μέγιστη αίγλη και κομψότητα σε μια αναζωογονητική θεραπεία σώματος με βάση το "Marine Gold" που τυλίγεται πάνω στο δέρμα με ένα χρυσό περιτύλιγμα και ένα εξαιρετικό γαλάκτωμα από χρυσό νέκταρ. Απολαύστε ένα απαλό μασάζ με κρέμα χρυσού, πλούσιο σε αντιγηραντικές ιδιότητες, ακολουθούμενο από την εφαρμογή προϊόντος σώματος με χρυσό νέκταρ, αφήνοντας το δέρμα λαμπερό, βαθιά ενυδατωμένο και αναζωογονημένο. Η χρυσαφένια όψη που αφήνουν τα προϊόντα στην επιδερμίδα ταιριάζει πολύ με το μπρονζέ αποτέλεσμα μετά από μια μέρα στην παραλία. Η περιποίηση σώματος ολοκληρώνεται με μια εξαιρετική περιποίηση ματιών για eyes inflames!

### Magic Gold Touch

110' - 190€

Maximum glamour and sophistication in a revitalizing body therapy based on "Marine Gold" that envelops the skin in a subtle Golden Wrap and an exquisite emulsion of Golden Nectar. Enjoy a soft massage with gold body wrap, rich in anti-aging properties, followed by the application of gold nectar body product, leaving the skin radiant, deeply hydrated & revitalized. The golden look that the products leave on the skin goes well with the bronze effect after a day at the beach. The body treatment is completed with an exquisite eye treatment for eyes in flames!



### Plus Pomegranate Therapy

90' - 145€

Η χρήση αυτού του ισχυρού κόκκινου φρούτου στο δέρμα σας θα το μεταμορφώσει εντελώς διατηρώντας το νέο και όμορφο, ενώ παράλληλα θα το προστατεύσει από τις ελεύθερες ρίζες. Η εφαρμογή της εξαιρετικής υφής μους απολέπισης με σωματίδια κόκκινων φρούτων θα καθαρίσει τέλεια το δέρμα σας και θα το προετοιμάσει για το αντιοξειδωτικό περιτύλιγμα του σώματος. Στο τέλος, αφεθείτε στα χέρια του θεραπευτή σας με μια απολαυστική θρεπτική κρέμα ροδιού που χαρίζει εκπληκτική λάμψη στο δέρμα σας.

### Plus Pomegranate Therapy

90' - 145€

The use of this powerful red fruit on your skin will transform it completely by keeping it young and beautiful while protecting it from free radicals. The application of the extraordinary mousse texture exfoliation with red fruit particles will clean your skin perfectly and prepare it for the antioxidant body wrap. At the end, indulge in a delightful nourishing pomegranate cream that gives an amazing glow to your skin.

### Flor de Sal

60' - 120€

Η πρώτη περιποίηση ομορφιάς που συνδυάζει μασάζ με το εκλεκτό λάδι Baobab και απολέπιση με το πολύτιμο καθαρό θαλάσσιο αλάτι από το Flor de Sal d'Es Trenc στη Μαγιόρκα. Μια ολοκληρωμένη εμπειρία που ανανεώνει και ομορφαίνει την επιδερμίδα, ενώ εναρμονίζει τις αισθήσεις.

### Flor de Sal

60' - 120€

The first beauty treatment that combines the exquisite Baobab Oil and the valuable pure marine salt from Flor de Sal d'Es Trenc in Mallorca. An exclusive experience that renews and embellishes the skin, while harmonizing the senses.



### Lavender Serenity Experience

60' - 100€

Αυτός ο υπέροχος συνδυασμός απολέπισης σώματος και κρέμας, με τζελ με αιθέριο έλαιο λεβάντας, εξαλείφει τα νεκρά κύτταρα και μειώνει την ξηρότητα. Θρέφει και μαλακώνει την επιδερμίδα, αφήνοντάς την απίστευτα λεία, ελαστική και γυαλιστερή. Το άρωμα της λεβάντας προσφέρει εσωτερική γαλήνη και ηρεμία.

### Lavender Serenity Experience

60' - 100€

This great combination of body exfoliator and gel cream wrap with Lavender Essential oil eliminates dead cells and reduces dryness; nourishes and softens the skin, leaving it incredibly smooth, elastic and glossy. Its lavender scent provides inner peace and serenity.



### Back Neck & Shoulders Scrub & Massage

50' - 90€

Απολέπιση και μασάζ σώματος εμπνευσμένα από τη Μεσόγειο. Θεραπεία που προσφέρει απόλυτη απόλαυση χάρη σε υπέροχα αρώματα και στοιχεία από λάδι argan, κουκούτσια ελιάς, σταφυλιού και ανθόνερο πορτοκαλιού.

### Back Neck & Shoulders Scrub & Massage

50' - 90€

This package includes a refreshing body scrub with vitamins and algae extracts combined with the back neck and shoulders massage with almond oil ideal for total muscle relaxation. Leave stress behind and indulge in a sense of tranquility.



## Heavy Legs

40' - 70€

Μια αναζωογονητική θεραπεία ποδιών για κουρασμένα άκρα που προσφέρει άμεση ανακούφιση και αίσθηση άνεσης. Τα ενεργά συστατικά του βελτιώνουν τη μικροκυκλοφορία του αίματος, αποβάλλουν τα υγρά και τις τοξίνες και χαλαρώνουν τους μύες, ενώ προσφέρουν μια αίσθηση δροσιάς και μεγάλης διάρκειας.

*Ιδανική θεραπεία και για εγκύους.*

## Heavy Legs

40' - 70€

A revitalizing leg treatment for tired legs and feet that provides immediate relief and a sense of comfort. Its active ingredients improve blood microcirculation, eliminate liquids and toxins and relax the muscles while offering a cool and long-lasting feeling.

*Ideal also for pregnant women.*

## Body Scrubs

### Mediterranean Olive

30' - 50€

Απολέπιση εμπνευσμένη από τη Μεσόγειο. Θεραπεία που προσφέρει απόλυτη απόλαυση χάρη σε υπέροχα αρώματα και στοιχεία από λάδι argan, κουκούτσια ελιάς, σταφυλιού και ανθόνερο πορτοκαλιού.

### Mediterranean Olive

30' - 50€

Inspired by the Mediterranean land. A therapy that is a true enjoyment due to the aromas and textures of argan, olive seeds, grape seeds and orange blossom water. The skin is left shiny, released from dead cells and extremely soft.



### Marine Exfoliation

30' - 50€

Δροσιστική απολέπιση σώματος με βιταμίνες, μεταλλικά άλατα και εκχύλισμα φυκιών που θρέφει και μαλακώνει το δέρμα. Ιδανικό για ξηρά και διψασμένα δέρματα.

### Marine Exfoliation

30' - 50€

A refreshing body exfoliation with vitamins and algae extracts that nourish and soften the skin. Enriched with seaweed, marine elements and metal salts that transfer you directly to the endless blue of the ocean. Ideal for dry and thirsty skin.



# Massage Collection

---

Επιλέξτε ανάμεσα στα διαφορετικά είδη μασάζ μας σύμφωνα με την επιθυμία σας. Επιτρέψτε στους έμπειρους θεραπευτές μας να σας καθοδηγήσουν στην τελική σας επιλογή. Όλα τα μασάζ εφαρμόζονται με πιστοποιημένα επαγγελματικά προϊόντα.

---

# Massage Collection

---

Select amongst our different kind of massages according to your desire. Allow our experienced Spa Therapists to guide in your final choice. All massages are applied with certified professional products.





### **Aromatherapy** 50' / 75' – 100€ / 130€

Ένα υπέροχο μασάζ αρωματοθεραπείας, ευεργετικό για σώμα και μυαλό, που συνδυάζει τη δύναμη των αιθέριων ελαίων. Ειδικά επιλεγμένα αιθέρια έλαια, σε συνδυασμό με μια ρυθμική, χαλαρωτική τεχνική μασάζ που ανακουφίζει από βασικές περιοχές της έντασης, αποκαθιστά τις αισθήσεις και προσφέρει απόλυτη ηρεμία.

### **Aromatherapy** 50' / 75' – 100€ / 130€

A wonderful aromatherapy massage that combines the power of essential oils, beneficial for body and mind. Specially selected essential oils, combined with a rhythmic, relaxing massage technique that relieves key areas of tension, restores the senses and offers absolute tranquility.



### **Deep Tissue Energy** 50' / 75' – 130€ / 160€

Μασάζ βαθιάς πίεσης με συγκεκριμένες τεχνικές και εστίαση στα σημεία ενεργοποίησης που ανακουφίζουν από την ένταση και το στρες των μυών, στοχεύοντας στα βαθύτερα στρώματα του συνδετικού ιστού αυτών. Η σταθερή πίεση από τους αγκώνες και τους πήχεις χαλαρώνει τους δύσκαμπτους μύες και τις αρθρώσεις για βελτιωμένη κυκλοφορία και καλύτερη συνολική ευελιξία.

### **Deep Tissue Energy** 50' / 75' – 130€ / 160€

Deep pressure massage with specific techniques and focus on the trigger points that relieve muscle tension and stress, targeting the deeper layers of the muscles' connective tissue. Firm pressure from elbows and forearms loosen stiff muscles and joints for improved circulation and better overall flexibility.



### **Mediterranean**

#### **Candlelight** 50' / 75' – 120€ / 150€

Ένα καταπραυντικό και βαθιά χαλαρωτικό μασάζ με χρυσές σταγόνες ζεστού κεριού που λιώνουν σε όλο το σώμα. Επιλέξτε ανάμεσα σε νότες λεβάντας, ελιάς και εσπεριδοειδών, που ηρεμούν τις αισθήσεις και ενυδατώνουν την επιδερμίδα.

### **Mediterranean**

#### **Candlelight** 50' / 75' – 120€ / 150€

A soothing and deeply relaxing massage with golden drops of warm candle that melt all over the body. Choose between notes of lavender, olive and citrus, which calm the senses and hydrate the skin.

### **Back, Neck & Shoulders– Destress** 30' – 75€

Ένα καταπραυντικό μασάζ πλάτης, αυχένα και ώμων που απελευθερώνει την ένταση και μειώνει το καθημερινό στρες. Ο συνδυασμός αιθέριων ελαίων, βοηθά στην ολική μυϊκή χαλάρωση και προσφέρει μια αίσθηση ηρεμίας.

### **Back, Neck & Shoulders– Destress** 30' – 75€

A soothing back, neck & shoulders massage that releases tension and reduces the daily stress. The combination of essential oils, help in the total muscle relaxation and provide a sense of tranquility.



### **Back, Neck & Shoulders - Deep** 30' – 80€

Μασάζ με έντονη πίεση στην πλάτη, τον αυχένα και τους ώμους που στοχεύει στις βαθύτερες ιστικές δομές του μύος, χρησιμοποιώντας συγκεκριμένες κινήσεις και τεχνικές. Έχει σχεδιαστεί για να ανακουφίζει τον μυϊκό πόνο, να τονώνει την κυκλοφορία και να βελτιώνει τη συνολική ευεξία.

### **Back, Neck & Shoulders - Deep** 30' – 80€

An intense pressure back, neck & shoulders massage that aims to the deeper tissue structures of the muscle, using specific movements and techniques. It is designed to alleviate muscle pain, stimulate circulation and enhance the overall well-being.



### **Prenatal** 45' – 90€

Ειδικά σχεδιασμένη για τις μητέρες, αυτή η εμπειρία χρησιμοποιεί τεχνικές μασάζ για να ανακουφίσει την ένταση, να καταπραύνει τους μύες και να μειώσει τον πόνο που προκαλείται από αλλαγές στη στάση του σώματος. Εφαρμόζοντας ενυδατικό αμυγδαλέλαιο, το δέρμα είναι ενυδατωμένο, απαλό και μεταξένιο. Αυτή η εμπνευσμένη θεραπεία συνδέει μητέρα και παιδί με τη δύναμη της επαφής.

### **Prenatal** 45' – 90€

Specially developed for mothers to be, this experience employs massage techniques to relieve tension, soothe muscles and reduce pain caused by shifts in posture. Applying moisturizing almond oil, the skin feels hydrated, soft and silky. This inspirational therapy connects mother and child with the power of contact.

## Heavenly Head

40' – 90€

Ένα απολαυστικό μασάζ μαλλιών και τριχωτού της κεφαλής με συνδυασμό 5 διαφορετικών ελαίων που ανακουφίζει από τις ημικρανίες και αναζωογονεί τα ευαίσθητα και ερεθισμένα μαλλιά, προσφέροντας την επιθυμητή άνεση, ενώ βυθίζεστε στην απόλυτη χαλάρωση. Τα μαλλιά σας ενισχύονται, ανακτούν τη φυσική τους λάμψη και αποκτούν αμέσως εξαιρετική απαλότητα.

## Heavenly Head

40' – 90€

A delightful hair & scalp massage with a combination of 5 different oils that relieves from migraines and revitalizes sensitive & irritated hair, offering the desired comfort while you immerse in total relaxation. Your hair is strengthened, it recovers its natural shine and immediately acquires extreme smoothness.



## Goodbye Cellulite

40' – 80€

Μασάζ αδυνατίσματος και σύσφιξης που επιτυγχάνει ουσιαστική βελτίωση της επιδερμίδας, παράγει περισσότερη σφριγηλότητα, ελαστικότητα, ενώ παράλληλα δίνει αποτέλεσμα "lifting" στο σώμα. Οι ειδικές τεχνικές μασάζ στα πόδια και τους γλουτούς με τον συνδυασμό κρέμας φυκιών διεγείρουν την κυκλοφορία του αίματος, ενεργοποιούν τη λιπόλυση και μετατρέπουν την κυτταρίδα σε σφριγηλότητα.

## Goodbye Cellulite

40' – 80€

Slimming and firming massage that achieves a substantial improvement of the skin, produces more firmness, suppleness and a lifting effect and definition of contours. The specific massage techniques on the legs and buttocks with the combination of algae cream stimulates blood circulation, activates lipolysis and transforms cellulite into firmness.



## Foot Reflexology

30' – 70€

Μέσω μιας συγκεκριμένης μεθόδου πίεσης στα κατάλληλα σημεία των ποδιών, ο θεραπευτής αποκαθιστά την ισορροπία μεταξύ σώματος και πνεύματος. Αυτό το απολαυστικό μασάζ ποδιών και άκρων θα διεγείρει το κυκλοφορικό και το λεμφικό σύστημα για να αφήσουν τα πόδια που εργάζονται σκληρά να περπατούν στον αέρα.

## Foot Reflexology

30' – 70€

Through a specific method of pressure at the appropriate points of the feet, the therapist restores the balance between body and spirit. This delightful foot and lower leg massage will stimulate circulatory and lymphatic systems to leave hard working feet walking on air.





### **Remedy Facial**

**30' – 60€**

Εκλεπτυσμένη εμπειρία μέσω μιας τελετουργίας ομορφιάς εμπνευσμένη από το μασάζ προσώπου Kirei. Ένας τέλειος συνδυασμός μεταξύ των καινοτόμων συστατικών του προϊόντος και των κινήσεων μασάζ για να επιτύχετε ένα υπέροχο αποτέλεσμα πρόληψης της γήρανσης.

### **Remedy Facial**

**30' – 60€**

Sophisticated experience by means of a beauty ritual inspired by the Kirei facial massage. A perfect combination between the innovative ingredients of the product and the massage movements to achieve a magnificent preventive anti-ageing effect.



### **Teens Massage**

**20' – 40€**

Η ευτυχία φτάνει στο μέγιστο με αυτό το διασκεδαστικό και χαλαρωτικό μασάζ για παιδιά, δίνοντας τους τη δυνατότητα να κατανοήσουν τα οφέλη της ευεξίας από νεαρή ηλικία. Το μασάζ βοηθά στη ρύθμιση των επιπέδων άγχους και στρες λόγω κοινωνικών, οικογενειακών και ακαδημαϊκών πιέσεων.

### **Teens Massage**

**20' – 40€**

Happiness reaches its maximum with this fun and relaxing massage for children, giving the opportunity to identify the benefits of wellbeing from young age. Massage helps regulate anxiety and stress levels that can become imbalanced due to social, family and academic pressures.

## Sun Treatments

---

### Post Sun Facial

50' – 80€

Επαγγελματική θεραπεία με αντιοξειδωτική δράση που επανορθώνει ακόμα και το πιο ταλαιπωρημένο δέρμα. Ιδανικό για την αποκατάσταση του ερεθισμένου δέρματος και για βαθιά θρέψη, ειδικά μετά από την έκθεση στον ήλιο. Παρέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται το δέρμα για να φαίνεται ανανεωμένο, ενυδατωμένο και νεανικό.

### Post Sun Facial

50' – 80€

Professional treatment with an antioxidant action that repairs even the most damaged skin. Ideal for restoring irritated skin and offering deep nourishment, especially after sun exposure. Provides all the nutrients the skin needs to appear renewed, hydrated and youthful.



### Mediterranean Post Sun Body

60' - 100€

Μια αναζωογονητική και βαθιά ενυδατική περιποίηση σώματος με συστατικά από αλόη βέρα και μέντα που καταπραΰνουν και αναζωογονούν το δέρμα. Η σύνθεσή του διεγείρει την παραγωγή κολλαγόνου, αποκαθιστά και ανανεώνει το δέρμα, ενώ καθαρίζει και απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα μέσω μιας απαλής απολέπισης με άρωμα θάλασσας.

### Mediterranean Post Sun Body

60' - 100€

A refreshing and deeply hydrating body treatment with Aloe Vera and Mint ingredients that soothe and regenerate the skin. Its composition stimulates collagen production, restores and renews the skin while cleanses and removes the dead cells through a gentle sea aroma exfoliation.

## Πρόσθετες παροχές | Additional Services

**Σάουνα:** Ημερήσια χρήση κατόπιν κράτησης.  
Κόστος 20€ το άτομο

**Sauna:** Daily use upon reservation only 20€ per person cover charge



**Γυμναστήριο:** Δωρεάν ημερήσια χρήση με κράτηση.

**Gym:** Free of charge. By appointment only.

*Ρωτήστε μας για επιλογές θεραπειών και πακέτων ευεξίας για μέλλουσες και νέες μητέρες, παιδιά, εφήβους και ευπαθείς ομάδες.*

*Ask us about our treatment options and wellness packages for future and new mommies, children, teens and vulnerable groups.*

Andas



ss





# How to spa with us

---

## | Ώρες Λειτουργίας

Καθημερινά 10:00-20:00

## | Πρωτόκολλο Υγιεινής COVID-19

Σκοπός μας είναι η απόλυτη χαλάρωσή σας κατά την επίσκεψή σας και η βύθιση στο Spa Experience. Για αυτόν τον λόγο, έχουμε λάβει επιπλέον μέτρα για την προστασία των επισκεπτών μας πριν από την άφιξη. Για την ασφάλεια των επισκεπτών και των συνεργατών μας, εάν εσείς ή κάποιο μέλος της οικογένειάς σας έχετε παρουσιάσει κάποιο από τα ακόλουθα συμπτώματα: βήχα, πυρετό, δύσπνοια, πονόλαιμο, πονοκεφάλους τις τελευταίες 7 ημέρες, παρακαλούμε επικοινωνήστε με το Spa πριν από την άφιξη του ραντεβού ή της χρήσης των εγκαταστάσεων, ώστε να λάβουμε περισσότερες πληροφορίες. Ως υπενθύμιση, εάν εσείς ή κάποιο μέλος της οικογένειάς σας έχετε αναρρώσει από οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα τις τελευταίες 14 ημέρες, σας συνιστούμε να ενημερώσετε το Spa πριν από την άφιξη.

## | Κρατήσεις

Παρακαλούμε επικοινωνήστε με τη ρεσεψιόν του Spa για να κλείσετε ραντεβού. Συνστήνουμε να κάνετε κράτηση προκειμένου να σιγουρευτείτε πως οι ώρες που προτιμάτε είναι ελεύθερες.

## | Πολιτική Ακυρώσεων

Κατανοώντας ότι το πρόγραμμά σας μπορεί να διαφοροποιηθεί θα κάνουμε το καλύτερο δυνατό για να καλύψουμε τις ανάγκες σας. Καθώς όμως ο χρόνος στο Spa είναι δεσμευμένος για εσάς, παρακαλούμε όπως ενημερώσετε την ομάδα μας 24 ώρες νωρίτερα για να αποφύγετε τη χρέωση. Διαφορετικά θα υπάρξει 50% χρέωση της υπηρεσίας αν το ραντεβού ακυρωθεί σε λιγότερο από 6 ώρες από την ώρα της θεραπείας.

## | Operation hours

Daily 10:00-20:00

## | Hygiene protocol Covid-19

Our goal is to provide and guide you into an immersive relaxation experience while at the Spa. For this reason, we have taken advanced measures to protect our guests prior to their arrival, ensuring them a safe and serene journey. For the safety of our guests and staff, if you or a family member has experienced any of the following symptoms in the last 7 days, please contact the Spa before your arrival, appointment or use of the premises to obtain more information: cough, fever, shortness of breath, sore throat or headache. As a reminder, if you or a family member has recovered from any of these symptoms in the last 14 days, we kindly ask you to inform the Spa prior to your arrival.

## | Reservations

Please contact the Spa reception to book an appointment. We recommend making a reservation to guarantee your preferred treatment and time.

## | Cancellation Policy

We understand that plans can change, and we will do the best to accommodate your needs. However, as all Spa time is under reservation, should you need to cancel or change your booking kindly inform our team 24 hours before your time slot to avoid billing. Otherwise, cancellations made less than 6 hours before the treatment(s) time will result in you being charged 50% of the treatment(s) cost.

## | Πριν την άφιξή σας

Καθώς πολλές θεραπείες Spa βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος και κατά τη διάρκεια αυτών εφαρμόζονται ειδικές τεχνικές πίεσης στο σώμα, σας συμβουλεύουμε να μη γευματίσετε πριν από την εκάστοτε θεραπεία. Παρόλα αυτά ένα ελαφρύ γεύμα είναι αποδεκτό. Απαγορεύεται η κατανάλωση αλκοόλ πριν από οποιαδήποτε θεραπεία Spa. Το Spa διαθέτει ερμάρια για να αποθηκεύσετε τα προσωπικά σας αντικείμενα. Συστήνουμε να μη φέρετε τα τιμαλφή σας στον χώρο. Το Spa δεν φέρει καμία ευθύνη για οποιαδήποτε απώλεια προσωπικών αντικειμένων.

## | Κατά την άφιξή σας

Παρακαλούμε να προσέλθετε τουλάχιστον 15 λεπτά πριν από το ραντεβού σας. Φτάνοντας με καθυστέρηση θα μειωθεί ο διαθέσιμος χρόνος για τη θεραπεία σας. Συνεπώς θα μειωθεί η αποτελεσματικότητά της αλλά και η απόλαυση που θα σας χαρίσει. Αυτή είναι η στιγμή σας και πρέπει να απολαύσετε την εμπειρία στο έπακρο. Παρακαλούμε ενημερώστε μας για οποιαδήποτε προτίμηση σχετικά με τη θερμοκρασία του δωματίου, την ένταση της πίεσης και της μουσικής. Η φροντίδα σας είναι η μέγιστη προτεραιότητά μας.

## | Κατά τη διάρκεια της παραμονής σας

Το Spa οφείλει να κρατήσει ένα περιβάλλον ηρεμίας και χαλάρωσης. Βοηθήστε μας να σεβαστούμε την ατμόσφαιρα της ιδιωτικότητας και της ησυχίας. Παρακαλούμε όπως βάλετε τα κινητά τηλέφωνα σε λειτουργία πτήσης κατά τη διάρκεια της παραμονής σας στο Spa. Το κάπνισμα, το αλκοόλ και η κατανάλωση φαγητού στον χώρο του Spa απαγορεύονται.

## | Εγκυμοσύνη

Στο μενού θα βρείτε ειδικά διαμορφωμένες θεραπείες για γυναίκες κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης, καθώς και για εκείνες που διανύουν την περίοδο της γαλουχίας. Παρακαλούμε επιτρέψτε στην ομάδα του Anassa Spa by Idolo να σας καθοδηγήσει σχετικά, διαλέγοντας ποια θεραπεία σας ταιριάζει.

## | Before your arrival

As many Spa treatments serve to improve blood circulation through the application of special body pressure techniques, we advise against eating a heavy meal before your treatment. However, a light snack is appropriate. Alcohol is forbidden before any Spa treatment. We recommend that you do not bring your valuables into the treatment room. The Spa bears no responsibility for the loss of any personal belongings. Please wear a bathing suit for treatments including water.

## | Upon your arrival

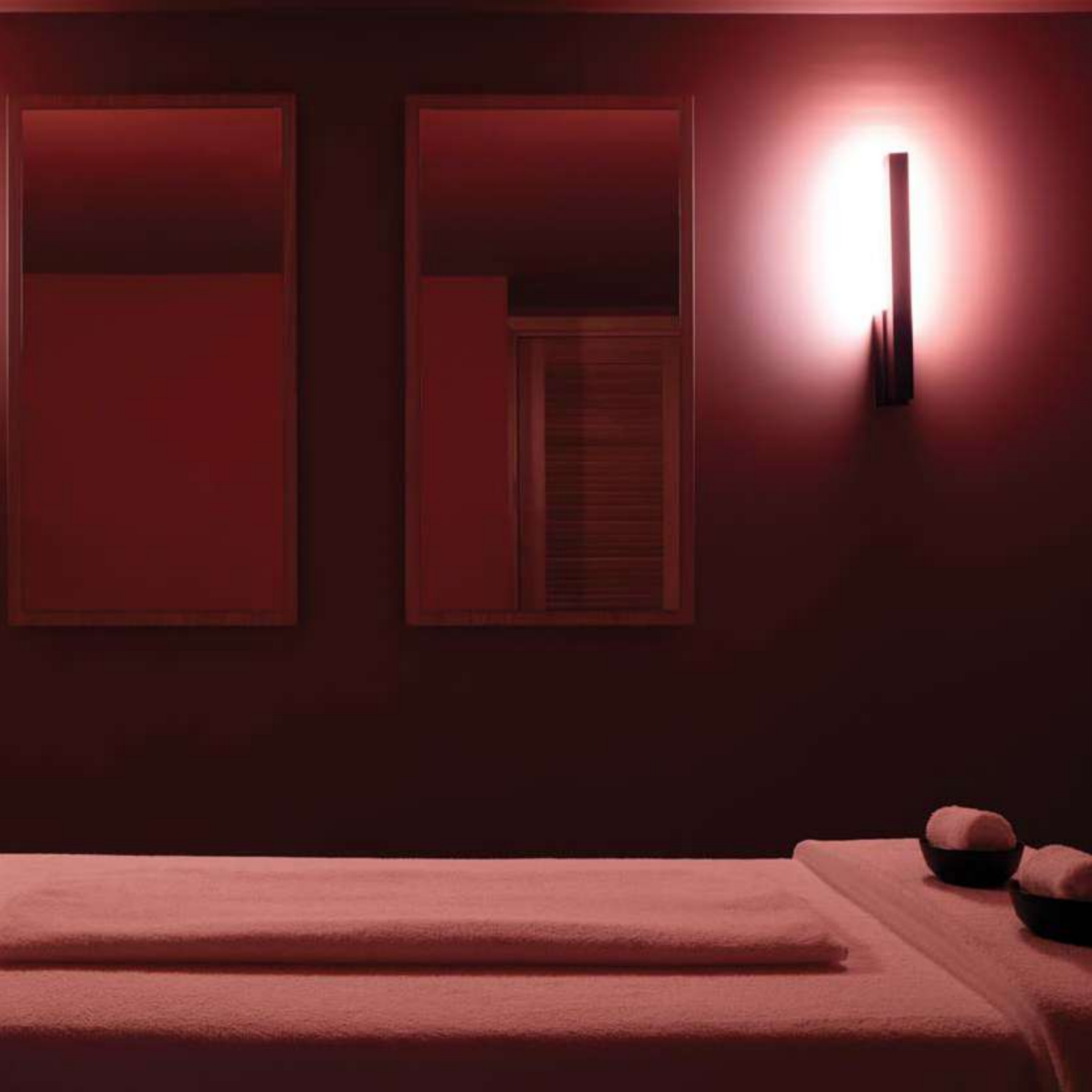
Kindly arrive at least 15 minutes before your appointment. Delayed arrival will reduce the available time for your treatment. It will therefore reduce its effectiveness and your pleasure. This is your moment, and we want you to enjoy the experience to the fullest. Please let us know about any preferences you have regarding room temperature, pressure and music. Your care is our highest priority.

## | During your stay

The Spa is dedicated to maintaining an environment of peace and tranquility. Help us by respecting our atmosphere of privacy and quiet by putting your mobile phone on flight mode during your Spa stay. Smoking, alcohol and eating at the Spa are prohibited.

## | Pregnancy

In our catalogue, you will find specially formulated treatments for women during pregnancy and for those who are nursing. Please allow the Spa team to guide you, helping you choose which treatment is the most suitable during this special time.





## | Δωροεπιταγές

Τα κουπόνια δώρων είναι διαθέσιμα για οποιαδήποτε θεραπεία, συνδυασμό θεραπειών ή προϊόντα περιποίησης στο σπίτι και είναι ένα ιδανικό δώρο για κάποιον που αγαπάτε και θέλετε να φροντίσετε. Τα κουπόνια δώρων δεν επιστρέφονται και πρέπει να προσκομιστούν κατά τη διάρκεια της θεραπείας ή της αγοράς.

## | Ερωτήσεις Υγείας

Ενημερώστε μας τη στιγμή της κράτησης για οποιαδήποτε ιατρική κατάσταση σας απασχολεί. Το ίδιο ισχύει και για τα άτομα με ειδικές ανάγκες. Η γνώση θα επιτρέψει στον υπεύθυνο της ρεσεψιόν να σας καθοδηγήσει σχετικά με την επιλογή των θεραπειών σας. Πριν από την έναρξη της επιλεγείσας θεραπείας το προσωπικό μας θα σας ζητήσει να συμπληρώσετε το ιατρικό ιστορικό σας. Συμμορφωνόμαστε πλήρως με τον κανονισμό της ΕΕ για την προστασία των προσωπικών δεδομένων.

## | Επιτρεπόμενες Ηλικίες

Το Spa είναι κατάλληλο για επισκέπτες άνω των 18 ετών.

## | Gift cards

Gift vouchers are available for any treatment, combination of treatments or home care products and are an ideal gift for someone you love and want to show some care for. Gift vouchers are non-refundable and must be presented during treatment or purchase.

## | Health questions

Please inform us at the time of booking of any medical condition or special needs. This will allow the Spa team to guide you in selecting the right treatments. Before any treatment, our staff will ask you to fill in a medical questionnaire. We fully comply with the EU's General Data Protection Regulation.

## | Age requirements

The Spa is suitable for guests over 18 years of age.







**Anassa Spa by Idolo at  
Summer Senses Luxury Resort**

Paros 844 00, Greece

T. +30 22840-93000

E. [info@summersenses.gr](mailto:info@summersenses.gr) | [spa@summersenses.gr](mailto:spa@summersenses.gr)

[www.summersenses.gr](http://www.summersenses.gr) [www.idolospa.com](http://www.idolospa.com)