



Enjoy the Cretan hospitality!





PREPARATION FOR THE BODY!

1 SUGAR & OLIVE OIL SCRUB (25 min)

Relax while dead skin cells are removed with dry brushing followed by an application of sugar scrub to further exfoliate. Therapeutic benefits of the sugar and oil to nourish and hydrate your skin.

2 SALT & OIL (20 min)

Reveal your self a refreshing body exfoliation with pure olive oil and sea salt.

3 SILKY BODY (25 min)

Anti-oxidant exfoliation removes the dead cells from the skin.
It is recommended as a preliminary stage for all body treatments.

4 MUD MASK (30 min)

Effective for rheumatism, psoriasis, dermatitis, muscle spasms and arthritis.

5 AFTER SUN FACIAL & BODY (40 min)

Enjoy the properties of traditional aloe vera which hydrate and calm your skin through this mini facial & body treatment.

6 CRETAN TRADITIONAL MASSAGE (70min)

Therapeutic massage with Cretan olive oil and Traditional drink RAKI full body reflexology techniques of this treatment.

TIME FOR RELAXATION

7 BACK, NECK, SHOULDERS, SCALP MASSAGE (40min) (FESTOS)

This back massage, combined with the Asian philosophy, release stress and tension For deep relaxation.

8 ANTI-STRESS MASSAGE (50min) (KNOSSOS)

Classic massage with Cretan olive oil and Yasmin helps release the stress, sore, muscles, aches, and pains on the whole back, neck and shoulders.

9 DEEP TISSUE MASSAGE (40min) (MINOAS)

Deep tissue is similar to Swedish massage but the deeper pressure is beneficial in releasing chronic muscle tension. The focus is on the deepest layers of muscle tissue tendons and fascia the protective layer surrounding muscles, bones and joints.

10 COUPLE'S MASSAGE (50min) (THESEAS)

What a perfect way to spend time with someone you love.
both of you will enjoy a full body massage side by side in one of our private sanctuaries.

11 SPORTS MASSAGE (50min) (IKAROS)

Massage with a variety of compression, stretches and cross-friction techniques focussing on muscles relevant to a particular athletic activity or problem area.

12 TAILOR MADE MASSAGE (25min) (ARIADNI)

This is massage of your choice, tailor made, based on your needs.

COMPLETION OF RELAXATION!

13 ALOE VERA BODY MASK (20 MIN) (DEDALOS)

this refreshing envelopments ideal to rehydrate your skin after the sun.

14 GOLD MASK (20min) (AMALTHIA)

Silky body for all skin types with traditional olive oil extract.

15 COCONUT & VANILLA (20min) (FEDRA)

Sweet aroma of vanilla combined with Coconut . This therapy gently softens and nourishing the skin.



TIME FOR PLAY!

Body massage for kids!!!!



CHOCOLATE MASSAGE!! OR STRAWBERRY MASSAGE!! (20min)



VORBEREITUNG FÜR DEN KÖRPER

1 ZUCKER & OLIVENÖL-PEELING (25 Minuten)

Entspannen Sie sich, während abgestorbene Hautzellen mit trockenen Bürsten entfernt werden, gefolgt von einer Anwendung von Zuckerpeeling. Weitere exfoliative, therapeutische Vorteile des Zuckers pflegen und hydratisieren Sie Ihre Haut.

2 SALZ UND ÖL (20 Minuten)

Gönnen Sie sich ein erfrischendes Körperpeeling mit pure Olivenöl und Meeresverkauf

3 SEIDIGER KÖRPER (25 Minuten)

Antioxidans-Peeling entfernt die abgestorbenen Zellen auf der Haut. Es wird als Vorstufe für alle Körperbehandlungen empfohlen.

4 SCHLAMMASKE (30 Minuten)

Wirksam bei Rheuma, Psoriasis, Dermatitis, Muskelkrämpfe, Arthritis.

5 After Sun GESICHT & KÖRPER (40 Minuten)

Genießen Sie die feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften der traditionellen Aloe Vera und beruhigen Sie Ihre Haut durch diese Mini-Gesichts- und Körperbehandlung.

ZEIT ZUR ENTSPANNUNG

6 KRETISCHE TRADITIONELLE MASSAGE (70 Minuten)

Therapeutische Massage mit kretischem Olivenöl und traditionellem Getränk RAKI Spaß: Körperreflexzontechniken dieser Behandlung.

7 RÜCKEN, NACKEN, SCHULTERN, KOPFHAUTMASSAGE (FESTOS) (40 Minuten)

Diese Rückenmassage, kombiniert mit der assianischen Philosophie, hilft Stress zu lösen und Anspannung. Für Tiefenentspannung.

8 ANTI-STRESS-MASSAGE (KNOSSOS) (50 Minuten)

Klassische Massage mit kretischem Olivenöl und Yasmin, hilft Stress abzubauen, wund Rücken- und Muskelschmerzen, Nacken und Schultern Klassische Massage mit Kreta Olivenöl und Yasmin, hilft Stress zu lindern, Wunden und Schmerzen am ganzen Rücken, Nacken und Schultern.

9 TIEFENGEWEBEMASSAGE (MINOAS) (40 Minuten)

Deep Tissue ist der schwedischen Massage ähnlich, aber der tiefere Druck ist vorteilhaft bei der Lösung chronischer Muskelverspannungen. Der Fokus liegt auf den tiefsten Schichten von Muskelgewebe, Sehnen und Faszien, der Schutzschicht um Muskeln, Knochen und Gelenke.

10 PAARMASSAGE (THESEAS) (50 Minuten)

Was für eine perfekte Art, Zeit mit jemandem zu verbringen, den man liebt. Sie beide werden Seite an Seite eine Ganzkörpermassage genießen. In einem unserer privaten Heiligtümer.

11 SPORTMASSAGE (IKAROS) (50 Minuten)

Massage mit einer Vielzahl von Kompressions-, Dehnungs- und Kreuzreibungstechniken Konzentration auf Muskeln, die für eine bestimmte sportliche Aktivität oder einen Problembereich relevant sind.

12 MASSGESCHNEIDERTE MASSAGE (ARIADNI) (25 Minuten)

Dies ist Ihre Wahl massgeschneiderte Massage basierend auf Ihren Bedürfnissen.

ABSCHLUSS DER ENTSPANNUNG

13 Aloe Vera Body Moschus (DEDALOS) (20 Minuten)

Diese erfrischende Umhüllung ist ideal, um Ihre Haut nach der Sonne zu rehydrieren.

14 Goldmaske (AMALTHIA) (20 Minuten)

Seidiger Körper für alle Hauttypen, mit traditionellem Olivenöl-Extrakt.

15 KOKOSNUSS UND VANILLE (FEDRA) (20 Minuten)

Süßes Aroma von Vanille ergänzt mit Kokosnuss. Diese Therapie macht die Haut sanft weich und pflegt sie.



ZEIT ZUM SPIELEN!!!

Körpermassage für Kinder!!



SCHOKOLADENMASSAGE !! ODER ERDBEERMASSE !! (20 Minuten)



PRÉPARATION POUR LE CORPS!

1 GOMMAGE AU SUCRE & HUILE D'OLIVE (25 min)

Détendez-vous pendant que les cellules mortes de la peau sont éliminées avec un brossage à sec suivi d'une application de gommage au sucre pour exfolier davantage. Bienfaits thérapeutiques de l'huile d'olive pour nourrir et hydrater votre peau.

2 SEL ET HUILE (20 min)

Offrez-vous une exfoliation corporelle rafraîchissante à l'huile d'olive pure et au sel marin.

3 CORPS SOYEUX (25 mn)

L'exfoliation anti_oxydante élimine les cellules mortes de la peau. C' est recommandé comme étape préliminaire pour tous les soins du corps.

4 MASQUE DE BOUE (30 min)

Efficace pour les rhumatismes, le psoriasis, la dermatite, les spasmes musculaires et l'arthrite.

5 APRÈS-SOLEIL VISAGE & CORPS (40 min)

Profitez des propriétés de l'aloë vera traditionnel qui hydratent et calmez votre peau grâce à ce mini soin du visage et du corps.

MOMENT DE DETENTE

6 MASSAGE TRADITIONNEL CRETOIS (70min)

Massage thérapeutique à l'huile d'olive crétoise et boisson traditionnelle RAKI. Ce traitement comprend techniques de réflexologie corporelle complète.

7 MASSAGE DU DOS, DU COU, DES ÉPAULES ET DU CUIR CHEVELU (40min) (FESTOS)

Ce massage du dos, associé à la philosophie assian, libère le stress et tension pour une relaxation profonde.

8 MASSAGE ANTI-STRESS (50min) (KNOSSOS)

Le massage classique à l'huile d'olive crétoise et au yasmine aide à libérer le stress, les courbatures, les ongles, les courbatures et les douleurs sur tout le dos, la nuque et les épaules.

9 MASSAGE DES TISSUS PROFOND (40min) (MINOAS)

Les tissus profonds sont similaires au massage suédois, mais la pression plus profonde est bénéfique dans le relâchement des tensions musculaires chroniques. L'accent est mis sur les couches les plus profondes des tendons des tissus musculaires et des fascias, la couche protectrice entourant les muscles, les os et les articulations.

10 MASSAGE DE COUPLE (50min) (THÉSÉE)

Quelle façon parfaite de passer du temps avec quelqu'un que vous aimez. vous profiterez tous les deux d'un massage complet du corps côte à côte dans l'un de nos sanctuaires privés.

11 MASSAGE SPORTIF (50min) (IKAROS)

Massage avec une variété de techniques de compression, d'étirements et de friction croisée en se concentrant sur les muscles pertinents pour une activité sportive particulière ou un domaine problématique.

12 MASSAGE SUR MESURE (25min) (ARIADNI)

C'est votre choix, un massage sur mesure, en fonction de vos besoins.

FIN DE DÉTENTE !

13 MASQUE CORPOREL ALOE VERA (20 MIN) (DEDALOS)

Ces enveloppements rafraîchissants sont idéaux pour réhydrater votre peau après le soleil.

14 MASQUE OR (20min) (Amalthie)

Corps soyeux pour tous les types de peau. Avec extrait d'huile d'olive traditionnelle.

15 COCO & VANILLE (20min) (FEDRA)

Doux arôme de vanille allié à la noix de coco, cette thérapie adoucit et nourrit la peau.



C'EST L'HEURE DE JOUER !

Massage du corps pour les enfants !!!!



MASSAGE AU CHOCOLAT !! OU MASSAGE À LA FRAISE !! (20min)



+ 30 6949 539 639 + 30 6947 831 936

cretan.spa@yahoo.com cretan spa mg