



Musing Your Journey®



Musing Your Journey<sup>®</sup> to Wellness

**ΧΑΛΑΡΩΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ | Στο χώρο του δωματίου σας**

Μια πλήρης μάλαξη, βασισμένη σε παραδοσιακές τεχνικές,  
που επαναφέρει σώμα & πνεύμα και προάγει τη βαθιά ξεκούραση.

## Οροι & Χρήσιμες πληροφορίες

### **Προγραμματίστε το ραντεβού σας**

Η υπηρεσία μασάζ είναι διαθέσιμη κάθε Σάββατο και προσφέρεται, κατόπιν ραντεβού, εντός του δωματίου σας. Η κράτηση είναι απαραίτητη για λόγους διαθεσιμότητας την ώρα που επιθυμείτε. Μπορείτε να επικοινωνήσετε τηλεφωνικά ή μέσω e-mail μαζί μας για το ραντεβού σας, μέχρι και την προηγούμενη μέρα.

### **Κατάσταση υγείας**

Πριν τη συνεδρία σας, το προσωπικό μας θα σας παραδώσει προς συμπλήρωση μια φόρμα με βασικές πληροφορίες για την υγεία σας, που μπορεί να επηρεάσουν την πραγματοποίηση του μασάζ (ενδεικτικά, καταστάσεις όπως εγκυμοσύνη, αρτηριακή πίεση ή κάποια αλλεργία). Όλα τα παρεχόμενα προσωπικά δεδομένα είναι εμπιστευτικά – κοινοποιούνται αποκλειστικά στο μασέρ σας και προστατεύονται. Συστήνεται να μην καταναλώσετε αλκοόλ πριν και μετά τη μάλαξή σας.

### **Ηλικία**

Η υπηρεσία μασάζ προσφέρεται αποκλειστικά σε ενήλικες.

### **Πριν το μασάζ σας, συστήνεται:**

- οποιοδήποτε γεύμα σας να είναι ελαφρύ,
- να προετοιμαστείτε κάνοντας ένα ντους,
- να έχετε αφαιρέσει τα κοσμήματά σας,
- να μαζέψετε ψηλά τα μαλλιά σας, αν είναι μακριά,
- να αναμένετε το μασέρ σας φορώντας το μπουρνούζι που θα βρείτε στη ντουλάπα σας και το κάτω εσώρουχό σας.

Ο ίδιος θα σας ζητήσει να αφαιρέσετε το μπουρνούζι σας πριν ξεκινήσει η μάλαξη.

### **Μετά το μασάζ, προτείνεται:**

- να πιείτε άφθονο νερό ή κάποιο βοτανικό ρόφημα για να πολλαπλασιαστούν τα οφέλη της μάλαξης,
- να κάνετε ένα χαλαρωτικό ντους,
- να ξεκουραστείτε,
- να αποφύγετε την έντονη έκθεση στον ήλιο.

### **Ενδεχόμενο ακύρωσης**

Επικοινωνήστε με την ομάδα υποδοχής μας αν χρειάζεται να ακυρώσετε ή να τροποποιήσετε το ραντεβού σας, έως την προηγούμενη μέρα πριν από αυτό.

Για ακυρώσεις αργότερα, η σχετική επιβάρυνση είναι 50%.