



Apostolata®



Island Resort & Spa

Apostolata Island Resort & Spa  
Treatment Menu



# Καλωσορίσατε στο Apostolata Island Resort & Spa

Η μοναδική εμπειρία διαμονής στο Apostolata Island Resort & Spa δεν θα ήταν ολοκληρωμένη χωρίς μια χαλαρωτική επίσκεψη στο Apostolata Spa. Αποδράστε από τους έντονους ρυθμούς της πόλης, σε έναν προορισμό απόλυτης αναζωογόνησης σώματος και πνεύματος...



Apostolata Island Resort & Spa συνεργάζεται με την Αυστραλιανή εταιρεία καλλυντικών LI'TYA και το διεθνές brand "Limegrove Spa concept". Η LI'TYA διαθέτει φυσικά και οργανικά προϊόντα υψηλής ποιότητας για το δέρμα και το σώμα που μετρούν περισσότερα από 40.000 χρόνια ζωντανής παράδοσης και διδασκαλίας των Αβορίγινων ιθαγενών της Αυστραλίας.

Εμπνευστείτε από το μενού των θεραπειών μας και επιλέξτε ανάμεσα σε περιποιήσεις:

## ΤΗΣ ΓΗΣ

Προερχόμενες από τα πιο αγνά γηγενή άνθη, φυτά και καρπούς, κάθε θεραπεία έχει αναπτυχθεί με τη βαθιά σοφία, την πνευματικότητα και τις θεραπευτικές γνώσεις των αρχαίων φαρμάκων των Αβορίγινων ιθαγενών.

## ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ

Βασισμένες στις ενυδατικές, προστατευτικές και θρεπτικές ιδιότητες του Θαλάσσιου Φυτικού Κολληγόνου, του Βιολογικού Θαλάσσιου Άλγους "Kelp" από την Τασμανία, της Αυστραλιανής ποικιλίας Μαργαριταριού "Mother of Pearl" σε συνδυασμό με 100% αγνά αιθέρια έλαια.

Αυτή η σειρά προϊόντων και περιποιήσεων περιλαμβάνει απαλά ενεργά συστατικά, την ουσία και την ενέργεια του παρθένου υδάτινου κόσμου της Αυστραλίας.



# Welcome to Apostolata Island Resort & Spa

A unique experience at Apostolata Island Resort & Spa would not be complete without a relaxing visit at Apostolata Spa. Escape from the pressures of everyday life, to our tranquil surroundings which offer guests a sense of profound wellbeing in body and spirit ...



Apostolata Island Resort & Spa is pleased to work exclusively with the Australian brand LI'TYA and the international brand "Limegrove Spa Concept". LI'TYA has a high performance range of natural and organic skin and body care products that honors more than 40,000 years of living tradition and teachings from the Aboriginal people of Australia.

Be inspired by our treatment menu with selections that are either:

## OF THE EARTH

Made with the purest native plants, flowers and fruits, each treatment has been developed with the profound wisdom of ancient Aboriginal medicines, spirituality and healing modalities.

## OF THE SEA

Based on the superbly hydrating, fortifying and nutrient rich qualities of Marine Plant Collagen, Organic Tasmanian Sea Kelp, Australian Mother Of Pearl and 100% Pure Essential Oils. This uniquely sensory and gently active spa range captures the essence and energy of the pristine waters that surround Australia.

# Περιεχόμενα - Contents

Spa Discovery Rituals	8-9
Θεραπείες Προσώπου Facial Treatments	10-11
Περιποιήσεις Σώματος - Απολέπιση Body Treatments - Exfoliation	12-13
Περιποιήσεις Σώματος - Wraps Body Treatments - Wraps	14-15
Massage Journeys	16-19
Spa Manicure - Spa Pedicure / Nail Care	20-21
Apostolata Spa Etiquette	22-23



# Spa Discovery Rituals

Διαθέστε λίγο από τον χρόνο σας, ώστε να ενημερωθείτε επαρκώς για τις θεραπείες μας και δημιουργήστε το προσωπικό σας "Spa Time Package" που θα ανταποκρίνεται στις δικές σας ατομικές ανάγκες. Εναλλακτικά, επιλέξτε κάποιο από τα "Spa Journeys", τα οποία δημιουργήθηκαν για να σας προσφέρουν το τέλειο αντίδοτο ενάντια στο άγχος της καθημερινότητας... Είμαστε εδώ για να σας προσφέρουμε τη βοήθεια και τη γνώση μας, ώστε να επιλέξετε τις υπηρεσίες που σας ταιριάζουν καλύτερα.

Browse through our list of spa treatments and create your own 'Spa Time Package' to suit your individual needs. Alternatively choose from one of our 'Spa Journeys', which have been put together to offer the perfect antidote to the stresses of everyday life... We are here to assist you.

## LI'TYA LOWANNA

### Σημαίνει «πανέμορφη»

Αυτή η ολοκληρωμένη θεραπεία συνδυάζει τρεις από τις πιο δημοφιλείς περιποιήσεις LI'TYA σε υπέροχη αρμονία, ώστε να βιώσετε μια πολυτελή εμπειρία φροντίδας. Το Lowanna περιλαμβάνει θεραπεία ποδιών, θεραπεία χεριών και την περιποίηση προσώπου Mirri. Ένας τέλειος συνδυασμός για εγκύους και για όσους επιθυμούν μια πραγματικά ολοκληρωμένη περιποίηση. Φροντίζοντας όλες τις περιοχές του σώματος που θέλουμε να θεραπεύσουμε, χέρια, πόδια και κεφάλι – αυτή η περιποίηση επαναφορτίζει το σώμα και ενισχύει την συνολική αρμονία.

### Means "beautiful"

*This all-encompassing treatment combines three of the most popular LI'TYA treatments in wonderful unison to create a deluxe pampering experience. Lowanna includes a foot treatment, a hand treatment and the LI'TYA Mirri facial the perfect combination for a mother to be or for those in need of some serious pampering. Caring for all the zone therapy areas including the hands, feet and hands, feet and head – this journey recharges the body and enhances overall equilibrium.*

75 λεπτά / 75 min.

€70



## LI'TYA OCEAN DREAMING

### Η αρχή της δημιουργίας, εκεί από όπου πηγάζουν τα πάντα

Δώστε τροφή στο σώμα σας, ανανεωθείτε και αναζωογονηθείτε με τη μοναδική θεραπεία «Της Θάλασσας». Η περιποίηση περιλαμβάνει απολέπιση, Sapphire Sea Wrap, Susu Dew 40' μασάζ σώματος, το PAUDI μασάζ κεφαλής, και την περιποίηση προσώπου Ocean Renew, όπου όλες περιέχουν παραδοσιακές θεραπευτικές τεχνικές. Παραδοθείτε στη δύναμη αυτής της εμπειρίας και επωφεληθείτε από την απόλυτη αντιγηραντική και αναζωογονητική της ιδιότητα που φροντίζει απαλά την ενέργεια και τα συναισθήματά σας - αφήνοντας την ψυχή σας αναζωογονημένη και χαρούμενη.

### *The unseen vibration of creation – the sacred source from where all things are*

*Nurture, renew and revitalize with our signature 'Of The Sea' spa journey. The adventure includes body scrub, Sapphire Sea Wrap, 40' Susu Dew Body massage, Paudi scalp massage, and LI'TYA Ocean Renew Facial treatment, all embracing traditional Aboriginal healing techniques. Surrender yourself to the ultimate anti-ageing, renewal and potency of this experience, combining deeply therapeutic treatments, nurturing your energy and emotions - the soul is left refreshed and smiling with delight.*

---

2 ώρες / 2 hours

€120

## LI'TYA THE DREAMING

### Η αρχή της δημιουργίας

Χαλαρώστε, αναζωογονηθείτε και απολαύστε αυτή τη θεραπεία, επανασυνδέοντας σώμα, μυαλό και ψυχή, από το κεφάλι μέχρι τα δάχτυλα και από έξω προς τα μέσα. Η τελετουργία αυτή περιλαμβάνει θεραπεία ποδιών, body wrap, μασάζ σώματος και κεφαλής, θεραπεία προσώπου και χεριών. Υιοθετώντας παραδοσιακές τεχνικές των Αβορίγινων ιθαγενών, οι περιποιήσεις δρουν χαλαρωτικά και θεραπευτικά. Το δέρμα καθαρίζεται σε βάθος, ενυδατώνεται και τρέφεται, οι κουρασμένοι μύες χαλαρώνουν και αποκτούν ενέργεια, το σώμα αναζωογονείται και επανακτά τη χαμένη του ισορροπία.

### *In the beginning was the Dreaming*

*Relax, revitalize and rejoice with our signature treatment to reconnect body, mind and soul from head to toe and from outside in. The ritual includes a foot treatment, body wrap, body massage, head massage, facial and hand treatment. Embracing traditional Aboriginal healing techniques these deeply therapeutic treatments work to nurture and heal. The skin of the face and body is cleansed invigorated, restored and nourished, tired muscles are eased and energized and all the body systems are rebalanced and rejuvenated. Renewing your energy and emotions, the soul is left refreshed and smiling with delight.*

---

3 ώρες / 3 hours

€180

# Θεραπείες Προσώπου - Facial Treatments

## ΛΙ΄ΤΥΑ MIRRI

### Σημαίνει «πρόσωπο»

Θεραπεία προσώπου κατάλληλη για όλους τους τύπους δέρματος και ιδανική για μια ειδική περίπτωση, βασισμένη σε Αυστραλιανά φυτικά συστατικά, όπως Lillypilly, Wild Rosella και Macadamia για θαμπά ή χλωμά δέρματα. Οι εξειδικευμένες τεχνικές μασάζ των Αβοριγίνων ιθαγενών ανακουφίζουν από το στρες και την ένταση και σε συνδυασμό με το αναζωογονητικό PAUDI μασάζ κεφαλής εξασφαλίζουν πλήρη χαλάρωση.

### Means "face"

Suitable for all skin types this facial integrates Australian native ingredients as an ideal treat for dull or lifeless skin or to prepare the skin for a special occasion. An Aboriginal inspired pressure point facial massage helps to relieve stress and tension and the LI΄TYA PAUDI scalp and shoulder massage clears the mind. Perfect for skin which requires a boost.

45 λεπτά / 45 min

€45

## ΛΙ΄ΤΥΑ MIKIRI

### Σημαίνει «βάθος»

Ιδανική περιποίηση προσώπου που απευθύνεται σε όλους τους τύπους δέρματος στοχεύοντας σε ιδιαίτερες ανάγκες της επιδερμίδας, όπως αφυδάτωση, αποσυμφόρηση, ξηρότητα και ευαισθησία. Εφαρμόζονται δύο εξειδικευμένες μάσκες που συνδυάζουν τον βαθύ καθαρισμό με την πλούσια ενυδάτωση. Αυτή η απολαυστική θεραπεία ενισχύεται περαιτέρω με μασάζ της επιλογής σας, χεριών ή ποδιών. Η επιδερμίδα σας θα αναδειχθεί καθαρή, λαμπερή και νεανική. Το ίδιο και εσείς!

### Means "deep"

This tailor-made facial treatment is prescribed as an intensive boost for all skin types and is customized to target specific skin conditions such as dehydration, congestion, dryness and sensitivity. Two specialized masks are applied during the treatment to both purify and provide the skin with drenching hydration. This indulgent treatment is further enhanced with you choice of hand or foot massage. Your skin will emerge feeling purified, balanced and beaming with clarity. And so will you.

60 λεπτά / 60 min

€60

## ΛΙ΄ΤΥΑ YIRRI

### Σημαίνει «το πρόσωπό μου»

Απολαύστε δραστικά αποτελέσματα με αυτή την εντατική θεραπεία που συνδυάζει εξειδικευμένα προϊόντα καθαρισμού, απολέπισης, μάσκες με βότανα, ελιξίρια και συστατικά ενυδάτωσης που δρουν στα βαθύτερα στρώματα της επιδερμίδας. Εφαρμόζονται πιέσεις σε ενεργειακά σημεία και εξειδικευμένες τεχνικές μασάζ προσώπου των Αβοριγίνων ιθαγενών που στόχο έχουν την εξισορρόπηση της ενέργειάς σας, εξασφαλίζοντας άριστο αποτέλεσμα.

### Means "my face"

You will see dynamic results with this intensive treatment that combines the use of skin specific cleansers, cellular activating exfoliators, herbal masks, treatment elixirs and moisture therapies. The treatment uses targeted pressure point therapy and specialized massage techniques adapted from ancient Aboriginal healing to rebalance the client's energy from within to ensure the optimum skin care results from the treatment.

75 λεπτά / 75 min

€80

## ΛΙ΄ΤΥΑ OCEAN RENEW

Αυτή η μοναδική θεραπεία για την αναζωογόνηση του δέρματος συνδυάζει συστατικά πλούσια σε ιχνοστοιχεία της θάλασσας όπως Marine Algae, Bull Kelp (φύκια) και Mother Of Pearl (εκχύλισμα μαργαριταριού). Περιλαμβάνει καθαρισμό, απολέπιση και ενυδάτωση σε συνδυασμό με πιέσεις σε ενεργειακά σημεία του προσώπου και των ώμων. Η θεραπεία εμπλουτίζεται με μια εξειδικευμένη θεραπευτική μάσκα, καθώς εσείς χαλαρώνετε με μασάζ PAUDI στο τριχωτό της κεφαλής. Το δέρμα σας αναδεικνύεται πλήρως αναζωογονημένο και ενυδατωμένο.

Designed for skin revitalization, integrating the use of marine nutrient rich ingredients including Marine Algae, Bull Kelp and crushed Mother of Pearl, your skin will be cleansed, exfoliated and hydrated before being treated to LI΄TYA's deeply relaxing Aboriginal inspired facial pressure point and shoulder massage. To complete, your therapist will apply your prescribed treatment mask to treat individual skin conditions whilst you relax with a LI΄TYA PAUDI scalp massage. Your skin will be left nurtured and renewed.

45 λεπτά / 45 min

€50

## LI'TYA DEEP OCEAN RENEWAL

Θεραπεία ειδικά σχεδιασμένη να αποσπά τα πλούσια θρεπτικά συστατικά της θάλασσας, συμβάλλοντας στην υγεία και την ενίσχυση της επιδερμίδας. Θαλάσσιο κολληγόνο και φύκια δουλεύουν εντατικά για τον καθαρισμό και την απολέπιση του δέρματος. Το εκχύλισμα του μαργαριταριού Mother of Pearl δρα ως στοιχείο αντιγήρανσης, ενώ η εξειδικευμένη μάσκα βαθύ καθαρισμού που εφαρμόζεται αφήνει το δέρμα λείο και καθαρό. Χαλαρώστε με μασάζ της επιλογής σας, χεριών ή ποδιών. Ακολουθεί μασάζ των Αβοριγίνων ιθαγενών στο πρόσωπο και τους ώμους για απόλυτη χαλάρωση πριν την εφαρμογή της δεύτερης μάσκας ενυδάτωσης. Η τελετουργία ηρεμίας ολοκληρώνεται με το μασάζ PAUDI στο τριχωτό της κεφαλής.

*Drawing on powerful nutrient rich marine elements to heal and strengthen the skin. Marine Collagen, Kelp and Marine Algae work to deeply cleanse and exfoliate the skin. Mother of Pearl extract acts as an anti-ageing element whilst a specially prescribed deep cleansing mask is applied to refine and clarify the skin whilst you relax with your choice of hand or foot massage. An Aboriginal inspired pressure point massage for face and shoulders will leave you completely relaxed before a second mask is applied to hydrate and soothe the skin, whilst you receive the uplifting LI'TYA PAUDI scalp massage to complete this ritual of serenity.*

60 λεπτά / 60 min

€65

## LI'TYA EYE CARE

Θεραπεία ιδανική για την περιοχή των ματιών βασισμένη σε ενεργά συστατικά όπως το Boronia Absolute Eye Serum, ένα ελιξίριο που οξυγονώνει και ενυδατώνει την περιοχή των ματιών, πλούσιο σε βιταμίνη E, γνωστή για τις αναπλαστικές και αντιοξειδωτικές της ιδιότητες. Η περιποίηση ενισχύεται με το 100% οργανικό προϊόν, Rosehip Oil, με αποσυμφορητικές ιδιότητες και λειαντική δράση, ιδανικό για τις ρυτίδες έκφρασης, τα οιδήματα και τους μαύρους κύκλους εφαρμοσμένο με εξειδικευμένες τεχνικές μασάζ.

*Ideal treatment for the eye area based on active ingredients like Boronia Absolute Eye Serum, an elixir which oxygenates and hydrates the eye area, rich in vitamin E, known for its regenerative and antioxidant properties. The treatment strengthened with 100% organic product, Rosehip Oil, with decongestant properties and abrasive action, ideal for wrinkles, swelling and dark circles applied with specialized massage techniques.*

30 λεπτά / 30 min

€30

## LI'TYA MARRI MARLI (70') 65€

**Σημαίνει σπουδαίος άντρας "Great man"**

Η LI'TYA Marri Marli είναι μία χαλαρωτική εμπειρία που ενσωματώνει μία ολοκληρωμένη περιποίηση για την πλάτη και το πρόσωπο. Μια απολέπιση ατμού με ένα μασάζ μαλακώνει και καταπραΰνει τους κουρασμένους μύες της πλάτης. Το πρόσωπο υποβάλλεται σε επεξεργασία για να τονωθεί το δέρμα και στόχο στις προβληματικές περιοχές με μείγματα αιθέριων ελαίων Αυστραλίας και αγνά φυτικά συστατικά που λειτουργούν για να θρέψει, απαλύνει, να ενισχύσει και να θεραπεύσει το πρόσωπο από τις σκληρές συνέπειες του ξυρίσματος και της καθημερινής ζωής.

**Means "Great Man"**

*LI'TYA Marri Marli is a soothing and uplifting experience that incorporates the back and face. A steam exfoliation with a massage softens and soothes the tired muscles of the back. The face is treated to invigorate the skin and target any problem areas. This facial integrates Australian Native blends of essential oils and pure botanicals that work to nourish, soothe, strengthen and heal the face from the harsh effects of shaving and everyday life.*

70 λεπτά / 70 min

€65

# Περιποιήσεις Σώματος- Απολέπιση

## Body Treatments - Exfoliating

### LI'TYA YANKO

*Σημαίνει «μελωδία του τρεχούμενου νερού» in combination with 15' Hammam or Jacuzzi*

Μια πλήρως αναζωογονητική θεραπεία απολέπισης σώματος που εξαγνίζει το πνεύμα, αναζωογονεί τα ενεργειακά κανάλια και προσδίδει τόνωση και καθαρότητα στο δέρμα. Αρωματικά έλαια της δικής σας επιλογής εφαρμόζονται στο σώμα, ενώ ακολουθούν Άλατα της Ερήμου με στόχο την απολέπιση και τον καθαρισμό του δέρματός σας. Στη συνέχεια ένα ζεστό ντους διώχνει μακριά το άγχος και εφαρμόζεται η λοσιόν σώματος Cherry Alder που αφήνει το δέρμα απαλό σαν μετάξι.

*Means "song of running water" in combination with 15' Hammam or Jacuzzi*

*An energizing full body exfoliation therapy cleanses the spirit, revitalizes the energy meridians and brings tone and clarity to the skin. Your choice of native aromatic oils are applied to the body, followed by Desert Salts to exfoliate and purify. Warm water washes away the stresses of the outside world before an application of Cherry Alder body lotion to leave skin silky smooth.*

---

40 λεπτά / 40 min

€50

### LI'TYA SEA SALT BODY BUFF

*in combination with 15' Hammam or Jacuzzi*

Απολαυστική απολέπιση σώματος που συνδυάζει τα τοπικά αρωματικά έλαια Frangipani και Ylang Ylang με Αυστραλιανά Θαλάσσια Άλατα για να καθαρίσει το δέρμα σε βάθος και να το αφήσει ήγιο και απαλό. Το ζεστό ντους που ακολουθεί διώχνει μακριά το άγχος, διεγείρει την κυκλοφορία, καταπραΰνει τους κουρασμένους μύες και ανανεώνει το πνεύμα.

*A refreshing full body exfoliation therapy that integrates the native aromatic oils of Frangipani, Ylang Ylang and Australian Sea Salts to cleanse and purify, leaving skin smooth and soft. Warm water washes away the stresses of the outside world, stimulating the circulation, soothing tired muscles and leaving the spirit revived.*

---

40 λεπτά / 40 min

€45

## LI'TYA HEAD TO TOE EXFOLIATION in combination with 15' Hammam or Jacuzzi

Αναζωογονητική θεραπεία απολέπισης για τον καθαρισμό και τη λείανση προσώπου και σώματος που χρησιμοποιεί βιολογικά αρωματικά έλαια Frangipani, Ylang Ylang και αγνά Θαλάσσια Άλατα Αυστραλίας για να καθαρίσει το δέρμα, προτού το ζεστό ντους διώξει την ένταση από το σώμα και επαναφέρει τη ζωτικότητα σας. Η θεραπεία ενυδάτωσης προσώπου που ακολουθεί αφήνει το δέρμα ανανεωμένο και απαλό, ενώ συγχρόνως το βαθύ χαλαρωτικό μασάζ κεφαλής PAUDI, καθώς και η περιποίηση μαλλιών με τη θρεπτική μάσκα μαλλιών Quandong, απομακρύνουν και το τελευταίο ίχνος έντασης. Ένα απόλυτο τελετουργικό ηρεμίας για το σώμα, το πρόσωπο και το κεφάλι.

*A refreshing and cleansing skin smoothing exfoliation therapy for face and body utilizing native aromatic oils of Frangipani, Ylang Ylang and pure Australian Sea Salts, purify the skin before allowing the warm water to wash away tension and awaken vitality. A hydrating facial treatment leaves the skin soothed, refreshed and hydrated whilst a deeply relaxing LI'TYA PAUDI scalp massage and hair treatment with nourishing Quandong Hair Mask removes every ounce of tension. A complete ritual of tranquility for body, face and scalp.*

70 λεπτά / 70 min

€70



# Περιποιήσεις Σώματος- Wraps

## Body Treatments - Wraps

Επιλέξτε ανάμεσα στις παρακάτω περιποιήσεις σώματος και αφήστε να αποκαλυφθεί ένα πιο λείο, απαλό και πιο σφικτό σώμα βελτιώνοντας έτσι την σιλουέτα σας, την υφή του δέρματος σας και πετυχαίνοντας παράλληλα εσωτερική ηρεμία.

Select from the following body treatments and allow to reveal a smoother, supple and firmer body thereby improving your shape, the texture of your skin and also achieving inner peace.

### ΛΙ΄ΤΥΑ ΜΑΛΑ ΜΑΥΙ

#### Σημαίνει «η τροφή της φυλής»

Χαλαρώστε, ξυπνήστε τις αισθήσεις σας και τονωθείτε με αυτήν την ολοκληρωμένη εμπειρία αναζωογόνησης του σώματος. Μετά από μια τονωτική απολέπιση με Αρωματικά Έλαια και Άλατα Ερήμου της Αυστραλίας της επιλογής σας, το σώμα τυλίγεται σε ένα μεταξένιο ζεστό στρώμα από πλούσια ορυκτή λάσπη Μάρι. Ακολουθεί το εμπνευσμένο από τους ιθαγενείς, μασάζ κεφαλής PAUDI που θα σας παρασύρει σε μια άλλη διάσταση. Στη συνέχεια θα παραδοθείτε στο θεραπευτικό, ρυθμικό μασάζ σώματος Kodo, προκειμένου να ολοκληρωθεί αυτή η πραγματικά ολιστική εμπειρία.

#### Means “clan food”

*Unwind, invigorate and celebrate with this complete body rejuvenation experience. After an invigorating exfoliation with your choice of Australian Desert Salts and Aromatic Oils, your body will be cocooned in a layer of your chosen silky warm mineral rich Mapi Body Mud. An Aboriginal inspired LI'TYA PAUDI scalp massage allows you to drift away to another realm. You will then surrender to the healing, grounding and spiritually uplifting, rhythmic Kodo full body massage to complete this truly holistic experience.*

90 λεπτά, συμπεριλαμβάνεται το Miji Kodo μασάζ 40'	€100
90 min, Miji Kodo massage 40' included	
2 ώρες, συμπεριλαμβάνεται το Kodo μασάζ 55'	€120
2 hours, Kodo massage 55' included	





## LI'TYA SAPPHIRE

Χαλαρώσετε, ξεκουραστείτε και δώστε στο σώμα σας τροφή με αυτή την απόλυτη εμπειρία αντιγήρανσης και αναζωογόνησης. Στο ξεκίνημα θα ενεργοποιηθεί και θα τραφεί το σώμα σας με μια ολοκληρωμένη απολέπιση με μαργαριτάρι και στη συνέχεια θα τυλιχτείτε στη ζεστή, πλούσια σε βιταμίνες μάσκα σώματος Pearl & Kelp, απολαμβάνοντας ταυτόχρονα το μασάζ κεφαλής PAUDI. Αυτή η ολιστική θεραπεία ολοκληρώνεται παραδίδοντας σώμα και νου στο ρυθμικό μασάζ σώματος SUSU DEW.

*Unwind, relax and nourish your body with this complete anti-ageing rejuvenation experience. To begin, you will be energized and nourished with a complete Mother of Pearl body exfoliation, before being cocooned in warm and vitamin packed Pearl & Kelp Body Mud, whilst you enjoy an Aboriginal inspired LI'TYA PAUDI scalp massage. You will then surrender your body and soul to a rhythmic Susu Dew massage to complete this truly holistic experience*

---

90 λεπτά, συμπεριλαμβάνεται το Miji Susu Dew μασάζ 40' €100  
90 min, Miji Susu Dew massage 40' included

---

2 ώρες, συμπεριλαμβάνεται το Susu Dew μασάζ 55' €120  
2 hours, Susu Dew massage 55' included

# Massage Journeys

## LI'TYA KODO

### *Σημαίνει «μελωδία»*

Το ρυθμικό μασάζ σώματος KODO είναι εμπνευσμένο από παραδοσιακές τεχνικές Αυστραλιανών Ιθαγενών με στόχο την εξισορρόπηση της ενέργειας και την ενίσχυση της ολιστικής ευεξίας πνεύματος και σώματος. Ένας συνδυασμός πιέσεων και κυκλικών κινήσεων εφαρμόζεται για τη γείωση και αναζωογόνηση απαλλιάσσοντας από τους μυϊκούς πόνους, καθώς η ενέργειά σας αναπληρώνεται. Εξαιρετική θεραπεία συντήρησης κατά του άγχους που προκαλεί ο σύγχρονος τρόπος ζωής. Φυτικά αρωματικά έλαια επιλέγονται για την αντιμετώπιση των ατομικών αναγκών σας – την ανανέωση, την αρμονία ή την αποτοξίνωση του οργανισμού.

## LI'TYA KODO

### *Means “melody”*

*This rhythmic body massage is inspired by traditional Australian Aboriginal techniques which work to balance and re-align energy flow, enhancing mind and body wellness. A combination of pressure points and spiralling movements ground and uplift, working to relieve muscular aches and pains while leaving the body's energies renewed and refreshed. A choice of native aromatic oils is prescribed to address your individual needs – to rejuvenate, harmonize or detoxify.*

---

MIJI KODO – Μικρή Μελωδία / Little Melody 40 min €50

KODO – Μελωδία / Melody 55 min €65

MARTA KODO – Μεγάλη Μελωδία / Big Melody 85 min €90

## LI'TYA SUSU DEW

### *Σημαίνει «θαλασσινή αύρα»*

Εμπνευσμένο από παραδοσιακές Αυστραλιανές τεχνικές μασάζ που συνδυάζουν πιέσεις σε ενεργειακά σημεία και κυκλικές κινήσεις, αυτή η θεραπεία ευθυγραμμίζει τη ροή της ενέργειας, ενισχύοντας το μυαλό, την ισορροπία και την ευεξία του σώματος. Στο μασάζ εφαρμόζεται το αναζωογοντικό μίγμα Ocean Dreaming Massage Blend που περιέχει Frangipani, Ylang-Ylang, Sandalwood και Clary Sage.

## LI'TYA SUSU DEW

### *Means “sea spray”*

*This rhythmic body massage is inspired by traditional Australian Aboriginal techniques. A combination of pressure points and spiraling movements ground and uplift. This massage utilizes the wonderfully refreshing Ocean Dreaming Massage Blend combining Frangipani, Ylang Ylang, Sandalwood and Clary Sage to evoke memories of the sea and ground the spirit.*

---

MIJI SUSU DEW – “Little Sea Spray” 40 min €50

SUSU DEW – “Sea Spray” 55 min €65

MARTA SUSU DEW – “Big Sea Spray” 85 min €90





# Massage Journeys

## Back & Shoulder Massage

Σουηδικό μασάζ που επικεντρώνεται στην πλάτη, τον αυχένα και τους ώμους και ανακουφίζει τους μύες σας από το στρες και την κούραση. Ο θεραπευτής σας θα απελευθερώσει την ένταση από το σώμα σας, χρησιμοποιώντας έναν συνδυασμό τεχνικών, προσαρμοσμένων στις προσωπικές σας ανάγκες, προσφέροντας μια αίσθηση χαλάρωσης, ευεξίας και ανακούφισης.

*Focusing on the back, neck & shoulders to help relax and release stress and tension from your muscles. Our therapists will intuitively release tension from your body using a fusion of different techniques, individualized to leave you feeling relaxed, supple and soothed.*

---

30 λεπτά / 30 min

€40

## Deep Tissue Massage

Με στόχο την ανακούφιση από το στρες που προκαλεί ένταση στους μύες, αυτό το ευεργετικό μασάζ αναζωογονεί το σώμα σας με τη βοήθεια δυνατών πιέσεων.

Το Deep Tissue Massage εφαρμόζεται επίσης για την πρόληψη πιθανών μικροτραυματισμών από τον αθλητισμό, ανακουφίζοντας σας από τους πόνους που προκαλούνται λόγω της υπερβολικής άσκησης, βελτιώνοντας την ευλιγισία σας. Η δράση των ελαίων θα ανακουφίσει την ένταση των μυών και τη δυσκαμψία, αφήνοντάς το δέρμα σας ανανεωμένο και εσάς απαλλαγμένους από πόνους και κούραση.

*This massage aims to deeply relax all muscle tension with acupressure and kneading techniques which will feel like you had a hard workout. Treatment of soft tissue through specialized massage is used as an injury prevention tool, keeping you in top condition for your chosen sport and to alleviate aches and pains caused by muscle overuse. The power of essential oils will relieve muscle tension and stiffness, leaving you with a re-conditioned skin tone and feeling completely recharged and free from aches and fatigue.*

---

60 λεπτά / 60 min

€70

## Paudi Scalp & Back Massage

Ρυθμικό μασάζ πλάτης με επιλογή από αρωματικά έλαια, εμπνευσμένο από τις τεχνικές των Αβοριγίνων ιθαγενών που εξισορροπεί εκ νέου την ροή της ενέργειας και ανακουφίζει από τους μυϊκούς πόνους. Ακολουθεί το Paudi μασάζ κεφαλής και ώμων με Quandong hair mask για να ξυπνήσει τα ενεργειακά σημεία, να απαλλαγείτε από το στρες, και για να δημιουργήσει μια βαθιά αίσθηση της χαλάρωσης ενώ παράλληλα θα δώσει θρέψη και μια όμορφη λάμψη στα μαλλιά.

*A rhythmic back massage with a choice of native aromatic oils, inspired by Aboriginal techniques that balances and re-aligns energy flow to ease those muscular aches and pains. Followed by our Paudi Scalp and shoulder massage with Quandong Hair Mask to awake the energy points, get rid of stress, and to create a deep sense of relaxation while nourishing and give a nice shine to the hair.*

---

40 λεπτά / 40 min

€50

## Hot Stone Therapy

Μια αποκλειστική τελετουργία που συνδυάζει ζεστές και κρύες ηφαιστιογενείς πέτρες, με τις οποίες πραγματοποιείται ένα μασάζ σε διαφορετικές περιοχές του σώματος, που οδηγεί σε μία κατάσταση ηρεμίας, ισορροπίας, ευεξίας και γαλήνης.

*A special full body massage with hot and cold volcanic stones that will lead you to a state of balance, serenity and well being.*

60 λεπτά / 60 min

€80

90 λεπτά / 90 min

€100

## Reflexology

Χρησιμοποιώντας αρχαίες, παραδοσιακές Κινέζικες ιατρικές τεχνικές, η ρεφλεξολογία βασίζεται στην αρχή πως στα πόδια των ποδιών αντικατοπτρίζονται όλα τα όργανα του σώματος. Εξειδικευμένες τεχνικές μάλλαξης και δακτυλοπιέσεις στα ενεργειακά σημεία των πελμάτων, σας προσφέρουν μια μοναδική αίσθηση αρμονίας του σώματος και χαλάρωσης των κάτω άκρων.

*Using ancient traditional Chinese medical techniques, reflexology works on the principle that all our organs are represented in the feet. By working on these points with acupressure, the therapist can help to rebalance the system and obtain harmony to body and mind. It includes a lower leg massage.*

30 λεπτά / 30 min

€40

## Apostolata touch Massage

Το αποκλειστικό μασάζ του Alas Spa είναι βασισμένο σε αρχαίες μεθόδους που στοχεύουν στην ευεξία, στην ισορροπία και στην αρμονία του σώματος και του πνεύματος. Συμβάλλει στη διατήρηση και βελτίωση της υγείας και συμπληρώνει την παραδοσιακή ιατρική στη φροντίδα ορισμένων παθήσεων και συμπτωμάτων προσφέροντας χαλάρωση. Η θεραπευτική μάλλαξη που πραγματοποιείται με εξειδικευμένες τεχνικές στο δέρμα, στους μύες και στις αρθρώσεις, ωφελεί όλες τις λειτουργίες του οργανισμού.

*Our signature massage is based on ancient disciplines used to improve health and wellbeing by treating the mind, body and spirit. It maintains our general health and fitness, complements traditional medicine in the treatment of specific conditions or symptoms and offers relaxation. This therapeutic massage application of touch uses a range of movements and strokes upon the skin, muscles and joints and is based on Greek principles of healing. It has significant benefits for all the body's essential systems.*

60 λεπτά / 60 min

€60

## Apostolata Spa Journey in combination with 10' hammam

Απολαύστε μια παραδοσιακή τελετουργία η οποία περιλαμβάνει απολέπιση με φυσικό αλάτι και έλαια μαζί με μία βιολογική θεραπεία για το τριχωτό της κεφαλής και χαλαρωτικό μασάζ σώματος με αρωματικά έλαια. Τα αγνά και φυσικά συστατικά αυτής της περιποίησης θα σας δώσουν την αίσθηση ότι «επιπλέετε» στη θάλασσα της Μεσογείου...

Σε συνδυασμό με 10' χαμάμ

*Experience a traditional cleansing ritual which includes a scrub with natural salt with an organic therapy for the scalp and a balancing full body massage with essential oils. These pure and natural ingredients will leave you feeling like you are floating in the Mediterranean Sea...*

*Combination with 10' hamam*

90 λεπτά / 90 min

€80

# Spa Manicure - Spa Pedicure / Nail Care

Προσφέρουμε μια ολοκληρωμένη Spa περιποίηση των άκρων και φροντίδα νυχιών τόσο σε άνδρες όσο και τις γυναίκες. Οι υπηρεσίες μας είναι υψηλής ποιότητας με έμφαση στην καθαριότητα και την αποστείρωση.

We provide a complete hand, foot and nail Spa care for both men and women. Our services are accomplished with high quality products with the highest regard to cleanliness and sterilization.

## L'ITYA Miji Polama

**Σημαίνει "μικρά χέρια / μικρά δάκτυλα"**

Μια πλήρως αναζωογονητική θεραπεία απολέπισης και ενυδάτωσης χεριών που αναζωογονεί και προσδίδει τόνωση και καθαρότητα στο δέρμα. Αρωματικά έλαια της δικής σας επιλογής εφαρμόζονται στα χέρια, ενώ ακολουθούν Άλφα της Ερήμου με στόχο την απολέπιση και τον καθαρισμό του δέρματός σας. Ζεστές κομπρέσες σε συνδυασμό με τη βαθιά θρεπτική μάσκα Tasmanian Kelp αφήνει το δέρμα απαλό σαν μετάξι, ενώ συγχρόνως το βαθύ χαλαρωτικό μασάζ χεριών Miji Kodo hand massage απομακρύνει και το τελευταίο ίχνος έντασης.

**Means "little fingers"**

Rescue tired, rough and parched hands with this intensive soothing and replenishing treatment for hands, nails and lower arms. It begins with a softening hand soak using a gorgeous array of Australian native flowers and fruits. You are then treated to a skin smoothing exfoliation before the application of a deep-nourishing mask using Tasmanian Kelp to leave your skin soft and hydrated. To complete the treatment, a Miji Kodo hand massage for lower arms and hands removes the last traces of stress!

50 λεπτά / 50 min €38

## L'ITYA Miji Jina

**Σημαίνει "μικρό αποτύπωμα ποδιών"**

Αυτή η εξαιρετικά χαλαρωτική θεραπεία επαναφέρει τη χαμένη ενέργεια και αναζωογονεί όλο το σώμα. Ένα ποδόλουτρο με λουλούδια και φρούτα των ιθαγενών της Αυστραλίας δίδει μακριά το άγχος και η απολέπιση με θεραπευτικά αρωματικά έλαια με Άλφα της Ερήμου, αφαιρεί τα νεκρά κύτταρα και καθαρίζουν την επιδερμίδα σε βάθος. Η ζεστή Pepperberry Pedi Mask ενυδατώνει και λειαίνει την επιδερμίδα, ενώ το εξειδικευμένο Miji Kodo Pedi massage δίδει μακριά το άγχος, διεγείρει την κυκλοφορία, καταπραΰνει τους κουρασμένους μύες και ανανεώνει το πνεύμα. Ένα απόλυτο τελετουργικό ηρεμίας για το σώμα, και τα πόδια.

**Means "little footprint"**

Soak away tension and treat your feet to this wonderfully relaxing and grounding treatment. Begin with soaking your feet in Australian native flowers and fruits followed by an invigorating desert salt exfoliation to remove rough skin. Our warming Pepperberry Foot Mask is then applied to hydrate and soften the skin. Complete with a luxurious foot massage, this foot treatment will rejuvenate the entire body while melting away tension stored in your legs and feet.

70 λεπτά / 70 min €45

## Reflexology Foot

Χρησιμοποιώντας αρχαίες, παραδοσιακές Κινέζικες ιατρικές τεχνικές, η ρεφλεξολογία βασίζεται στην αρχή πως στα πέλματα των ποδιών αντικατοπτρίζονται όλα τα όργανα του σώματος. Εξειδικευμένες τεχνικές μάλαξης και δακτυλοπιέσεις στα ενεργειακά σημεία των πέλματων, σας προσφέρουν μια μοναδική αίσθηση αρμονίας του σώματος και χαλάρωσης των κάτω άκρων

Using ancient traditional Chinese medical techniques, reflexology works on the principle that all our organs are represented in the feet. By working on these points with acupressure, the therapist can help to rebalance the system and obtain harmony to body and mind.

15 λεπτά / 15 min €20

Spa Manicure	18,00 €
Spa Pedicure	20,00 €
Mani-Pedi Shape & Color Shellac	30,00 €
French or Shellac	+5,00 €

## ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ / WAXING

Φρύδια / Eyebrows	15,00 €
Χέρια / Arms	20,00 €
Μασχάλες / Armpits	15,00 €
Μπικίνι / Bikini line	20,00 €
Γάμπες / Half legs	25,00 €
Πόδια / Full legs	40,00 €

## ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ / GYM

Γυμναστήριο / Gym	Δωρεάν / Free
Σάουνα / Sauna	up to 30' / 20,00 €
Χαμάμ / Steam bath	up to 30' / 20,00 €
Τζακούζι / Jacuzzi	Δωρεάν / Free



# Spa Function Rules

Για τη διατήρηση της ασφάλειας, της άνεσης και της χαλάρωσης των πελατών μας, παρακαλούμε να τηρούνται κάθε φορά οι παρακάτω οδηγίες:

## Γενικά

- Απαγορεύεται αυστηρά το κάπνισμα σε όλους τους χώρους του Spa.
- Παρακαλείσθε όλες οι συζητήσεις σας να γίνονται σε χαμηλή ένταση, όπως επιβάλλει ο χώρος του Spa.
- Το Spa απευθύνονται σε άτομα άνω των 16 ετών. Επισκέπτες κάτω των 16 ετών είναι υποχρεωμένοι να συνοδεύονται από τους γονείς τους ή από κάποιον νόμιμο συνοδό.
- Παρακαλείσθε να αφήνετε όλα τα αντικείμενα αξίας στο ντουλάπι αποθήκευσης. Η διεύθυνση του Spa δεν φέρει καμία ευθύνη για τυχόν απώλεια ή καταστροφή προσωπικών σας αντικειμένων.
- Όλοι οι επισκέπτες είναι υποχρεωμένοι να συμπληρώνουν και να υπογράφουν το ιστορικό / ερωτηματολόγιο υγείας και τρόπου ζωής κατά την είσοδό τους στις εγκαταστάσεις του Spa.
- Σε περίπτωση ακύρωσης του προγραμματισμένου ραντεβού σας, παρακαλούμε επικοινωνήστε με την Reception του Spa τουλάχιστον 6 ώρες πριν. Σε αντίθετη περίπτωση επιβαρύνετε με το 50% της αξίας της θεραπείας.

## Συστάσεις & Συμβουλές σχετικά με τις Θεραπείες Spa

- Στο πρώτο ραντεβού σας, συνιστούμε άφιξη 10 λεπτά νωρίτερα από την προγραμματισμένη σας θεραπεία, ώστε να υπάρχει χρόνος για τη σωστή ενημέρωσή σας και για ένα χαλαρωτικό ντους πριν από αυτή. Με αυτό τον τρόπο τα ωφέλιμα έλαια απορροφώνται καλύτερα από το δέρμα.
- Καθ' όλη τη διάρκεια της θεραπείας σας μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα προσωπικά σας εσώρουχα ή μαγιό. Για ορισμένες θεραπείες σας δίνονται εσώρουχα μιας χρήσης από τον / την θεραπευτή / θεραπεύτρια και ακολουθείται διαδικασία κάλυψης με πετσέτες.

- Κατά τη διάρκεια της θεραπείας, ενημερώστε τον / την θεραπευτή / θεραπεύτριά σας αν αισθάνεστε άνετα ή όχι, αν είστε ικανοποιημένοι με τη θερμοκρασία ή με την πίεση της μάλαξης. Η δική σας άνεση και φροντίδα είναι το κυριότερο μέλημά μας.

- Αν έχετε κάποιο συγκεκριμένο τραυματισμό ή χρόνια πάθηση που σας απασχολεί, παρακαλούμε να ενημερώσετε τους θεραπευτές μας, ώστε η αντιμετώπιση και η θεραπεία να είναι κατάλληλη και ασφαλή για εσάς, βάσει των υποδείξεων που θα σας κάνουν.
- Δεν είστε υποχρεωμένοι να μιλάτε κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Εάν έχετε ερωτήσεις ή απορίες, οι θεραπευτές μας με χαρά θα σας τις λύσουν, εάν πάλι προτιμάτε να είστε σιωπηλοί, το ίδιο θα είναι και οι θεραπευτές μας.
- Για τους Κυρίους: πριν από τις θεραπείες προσώπου, παρακαλούμε να έχετε ξυριστεί τουλάχιστον 4 ώρες νωρίτερα, ώστε να επιτυγχάνεται το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

**Για κρατήσεις καλέστε 0 από το δωμάτιο σας.**

*In the interest of comfort, safety and relaxation for all our guests, we ask that the following guidelines are followed at all times:*

### **General**

- The Spa and its environs are strictly NO SMOKING areas.
- Please conduct all conversations at levels consistent with a relaxing environment.
- Our Spa is open to persons over the age of 16. Guests under 16 years of age must be accompanied by a parent or legal guardian in order to receive treatments.
- Please leave all items of value in your locker. The Spa is not responsible for loss of or damage to a guest's personal belongings.
- All guests will be required to complete and sign a health & lifestyle questionnaire upon arrival and prior to treatments.
- To ensure the appointment time you prefer, we highly recommend advance reservations.
- Please note that a 4 hour cancellation notice is required for all bookings and services as a courtesy to our other guests. Credit card details may be required in order to confirm a booking.

### **Spa Treatment Recommendations**

- Guests are advised to arrive at least 10 minutes prior to their first appointment to allow themselves ample time to check in and shower, as it is essential before any treatment. The beneficial oils used in our treatments are best absorbed through clean skin.
- Your undergarments or suitable swimwear can be worn into the treatment room and during treatments. For some treatments you will be provided with disposable undergarments by your therapist. Suitable towel draping will be used at all times.

- During treatments, please let your therapist know if you are comfortable or uncomfortable, too warm or too cold, or if their pressure is too light or too firm. Your comfort and care is our greatest concern and priority.
- If you have a particular injury or physical condition, please explain it to the therapist. They can suggest appropriate adjustments to the treatment for your comfort and enhancement.
- There is no pressure to talk during a treatment. It is entirely up to you. If you have any questions or would like to talk, certainly do so. The therapists will take their cues from you. If you are quiet, they will be too.
- For Gentlemen: Please shave at least 4 hours prior to all facial treatments to ensure that maximum results are achieved.

**For reservations please call 0 from your room.**

### **Apostolata Island Resort & Spa**

#### **ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ**

Οι ώρες λειτουργίας και παροχής υπηρεσιών του Apostolata Spa είναι οι εξής:  
Δευτέρα - Παρασκευή 11:00 - 20:00  
Σάββατο - Κυριακή 10:00 - 21:00

### **Apostolata Island Resort & Spa**

#### **OPENING HOURS**

Apostolata Spa provides services at the following opening hours:  
Monday - Friday 11:00 - 20:00  
Saturday - Sunday 10:00 - 21:00





# Apostolata<sup>®</sup>



## Island Resort & Spa

### Apostolata Island Resort & Spa

Skala Kefalonia TK 28086 Greece T: +30 26710 83581, F: +30 26710 83583

E: [apostolata@apostolata.gr](mailto:apostolata@apostolata.gr), [www.apostolata.gr](http://www.apostolata.gr)



---

A LIMEGROVE SPA MANAGED BY SPA CREATORS  
Telephone. +357 25 376111 Fax. +357 25 376333 Email. [info@spacreators.com](mailto:info@spacreators.com)  
[www.spacreators.com](http://www.spacreators.com)