

ENTHYMESIS

HOTEL

& SPA



Enthymesis



Η Φιλοσοφία μας

# Enthymesis Wellness Athens 1890 Hotel & Spa

## Εκεί που η Αρχαία Ελληνική Θεραπεία συναντά τη Σύγχρονη Πολυτέλεια

Λίγα μόλις βήματα από την Ακρόπολη – την κοιτίδα της ελληνικής παραδοσιακής ιατρικής – το 1890 Hotel & Spa σας προσκαλεί σε ένα καταφύγιο απόλυτης γαλήνης.

Αφήστε τις αισθήσεις σας να ταξιδέψουν στις ρίζες της ευεξίας, καθώς ο ζεστός ατμός, τα αγνά βοτανικά έλαια και τα τελετουργικά του Ιπποκράτη αποκαθιστούν τη φυσική σας ισορροπία. Κάθε θεραπεία είναι μια μοναδική εμπειρία, που ενώνει την πανάρχαια σοφία με τη σύγχρονη τέχνη του spa, σχεδιασμένη αποκλειστικά για τους εκλεκτούς επισκέπτες μας.

Μελετώντας σε βάθος την ελληνική παραδοσιακή θεραπευτική των αρχαίων ιατρών και φιλοσόφων, τις δράσεις των βοτάνων και ελαίων στην υγεία και την ευζωία, δημιουργήσαμε μια μέθοδο φροντίδας που είναι βαθιά θεραπευτική.

Βασισμένη στις πέντε διαφορετικές ιδιοσυγκρασίες του Ιπποκράτη, η προσέγγισή μας είναι επαναστατική και προσφέρει ολιστική φροντίδα για το σώμα και το πνεύμα.

Αφήστε μας να σας φροντίσουμε, όπως οι αρχαίοι θεοί φρόντιζαν τον εαυτό τους.

## Τα 5 Στοιχεία

Σε κάθε άτομο κυριαρχεί ένα από τα πέντε στοιχεία και ένας χυμός, τα οποία προσδίδουν συγκεκριμένα φυσιολογικά χαρακτηριστικά και παθολογίες.

## Ολοκληρωμένη Φροντίδα Σώματος και Νου

Στο χώρο του spa μας, οι θεραπευτές μας θα σας προτείνουν μια συνολική θεραπευτική αγωγή που περιλαμβάνει θεραπείες σώματος, μασάζ, θεραπείες προσώπου, σάουνα, χαμάμ, διατροφή και άσκηση.

## Η μέθοδος του Ιπποκράτη

Η μέθοδος του Ιπποκράτη βασίζεται στην ισορροπία, προσθέτοντας ό,τι λείπει και αφαιρώντας ό,τι περισσεύει. Με αγνά έλαια και βότανα από την Ελλάδα και τις μοναδικές θεραπείες μας, επαναφέρουμε την αρμονία στο σώμα και το πνεύμα σας.





# Ενέργεια & Αποφόρτιση

Κάθε Ritual του Enthymesis Wellness είναι μια ολοκληρωμένη τελετουργία ισορροπίας και αναγέννησης.

Χρησιμοποιούμε τη σάουνα, με τη ξηρασία και τη θερμότητά της· το χαμάμ, με την υγρασία και τη ζέστη του· τη δροσερή βύθιση και το παγωμένο νερό του υδρομασάζ, σε συνδυασμό με στοχευμένες τεχνικές μάλαξης και βοτανικά έλαια.

## Deep Tissue Ritual

🕒 90'

Το ταξίδι ξεκινά με απαλή απολέπιση από ζάχαρη και άλατα Epsom, ώστε το δέρμα να υποδεχθεί τη φροντίδα. Η θερμή αγκαλιά του υδρομασάζ προετοιμάζει τους μύες, ενώ η βαθιά, αργή μάλαξη με έλαια δεντρολίβανου, άρνικας και ψυχρού ηλιελαίου λυτρώνει από κάθε ένταση. Ολοκληρώνεται με ένα ζεστό, καταπραϊντικό αφέψημα ελληνικών βοτάνων.

## Deep Relaxing Ritual

🕒 90'

Ο αρωματικός ατμός του χαμάμ ανοίγει τις αισθήσεις, η δροσερή πισίνα ανανεώνει το σώμα, και η χαλαρωτική μάλαξη ακολουθεί τα ενεργειακά κανάλια, προσφέροντας αληθινή γαλήνη σε σώμα και πνεύμα.





# Αποτοξίνωση & Ροή

Μέσα από τη σοφία των στοιχείων της φύσης επιτυγχάνουμε πλήρη στοιχειακή ισορροπία και αποκατάσταση των χυμών στο σώμα.

## Λεμφικό Μασάζ

🕒 90'

Ξεκινά με στεγνή βούρτσα, συνεχίζεται με εναλλαγές σάουνας και υδρομασάζ και κορυφώνεται σε απαλό λεμφικό μασάζ με έλαια κυπαρισσιού, λεμονιού και δεντρολίβανου.

Ολοκληρώνεται με αφέψημα βοτάνων.

## Cellulite Energy Treatment

🕒 90'

Θερμός ατμός, ήπια απολέπιση και ειδική μάλαξη με έλαια γκρέιπφρουτ, λεμονιού και κυπαρισσιού ενεργοποιούν τον μεταβολισμό και λειαίνουν ορατά την επιδερμίδα.

- Πακέτο 4+ θεραπειών: έκπτωση 15%
- Πακέτο 8 θεραπειών: έκπτωση 20%



# Θρέψη & Ηρεμία Εμπειρία για Δύο

Ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία κάθε επισκέπτη, οι ειδικές θεραπείες οδηγούν σε μια κατάσταση εσωτερικής αρμονίας και γαλήνης — στην τέλεια θύμιση της υγείας.

## Αρωματοθεραπεία Ευεξίας

🕒 90'

Το χαμάμ τυλίγει το σώμα σε αναζωογονητική υγρασία. Ακολουθεί μασάζ με ζεστά βοτανικά έλαια που επιλέγονται μαζί με τη θεραπεύτρια για να ανταποκριθούν στις προσωπικές σας ανάγκες.

Η εμπειρία ολοκληρώνεται με πλούσια κρέμα βουτύρου και καθοδηγούμενη χαλάρωση εμπνευσμένη από Yoga Nidra.

## Couples Ritual

🕒 120'

Για ζευγάρια ή φίλους που θέλουν να μοιραστούν κάτι ξεχωριστό.

Μαζί με τη θεραπεύτρια επιλέγετε το τελετουργικό που ταιριάζει.

Μάλαξη 40 λεπτών, αφέψημα ή λικέρ και η αίσθηση ότι ο χρόνος σταματά.



Θεραπίες με βάση τα στοιχεία



# Κυρίαρχο Στοιχείο Φωτιά

Αν είστε ασταμάτητοι, αισιόδοξοι, εκρηκτικοί, γρήγοροι, υπερβολικοί, εύθυμοι ή ακόμα επιθετικοί, στιβαροί, λεπτομερείς και ευφρείς, χρειάζεστε θεραπείες που θα σβήσουν τη “φωτιά” σας.

## Βαθύ Χαλαρωτικό Μασάζ

🕒 50'

Συνδυάζοντας αγνά, βιολογικά φυσικά έλαια από δεντρολίβανο, άρνικα και ελαιόλαδο, καθώς και πρεμιστικά αιθέρια έλαια, όπως περγαμόντο και πεύκο, αυτό το μασάζ σε όλο το σώμα έχει σκοπό να πρεμήσει το σώμα και το πνεύμα σας.

## Deep Tissue Massage

🕒 60'

Ένα μασάζ που απελευθερώνει την ένταση από τους ιστούς και τους μύες, ανακουφίζοντας από τον πόνο που προκαλείται από την υπερβολική “φωτιά.”

Χρησιμοποιούμε τις θεραπευτικές και καταπραΰντικές ιδιότητες του ελαίου υπερικού, της άρνικας και της καλέντουλας για αυτή τη θεραπεία.

## Πήλινγκ Σώματος

🕒 25'

Ένα υπέροχο πήλινγκ από βατόμουρα ή θαλασσινό αλάτι με άλατα Epsom, που καθαρίζει την επιδερμίδα σας από τα νεκρά κύτταρα.

Παράλληλα, ενισχύει τη θεραπεία των κουρασμένων μυών σας και χαλαρώνει το νου σας με αρώματα πορτοκαλιού και κέδρου από τα ελληνικά δάση.

## Signature Θεραπεία

🕒 120'

Μια ολοκληρωμένη θεραπεία που συνδυάζει απολέπιση σώματος με θαλασσινό αλάτι και απολέπιση προσώπου με ζάχαρη.

Περιλαμβάνει μια βαθιά χαλαρωτική μάλαξη σώματος με αγνά βιολογικά έλαια, όπως ελαιόλαδο και βαλσαμέλαιο για το σώμα, έλαιο από φραγκοστάφυλλο για το πρόσωπο, και δεντρολίβανο για το τριχωτό της κεφαλής.

Η θεραπεία ολοκληρώνεται με βούτυρο καρύδας και βούτυρο καριτέ, αφήνοντας την επιδερμίδα σας μεταξένια και απόλυτα ισορροπημένη.





# Κυρίαρχο Στοιχείο Νερό

Το νερό είναι η ουσία της ζωής, αλλά η υπερβολική παρουσία του στο σώμα μπορεί να δημιουργήσει ανισορροπίες. Αν είστε ήρεμος, γλυκός, υποχωρητικός, βαρύν, πράος και αισθαντικός, οι θεραπείες μας θα σας βοηθήσουν να απομακρύνετε την περιττή υγρασία, αποκαθιστώντας την εσωτερική σας αρμονία.

## Peeling με Ξηρή Βούρτσα

🕒 25'

Το στεγνό βούρτσισμα του δέρματος γνωστό και ως Dry Brushing, αντιπροσωπεύει μια αρχαία τεχνική που διεγείρει την ανάπτυξη κυττάρων στο δέρμα.

Κατάλληλη για ιδιοσυγκρασίες με περίσσεια υγρασίας και φλέγματος. Η θεραπεία περιλαμβάνει χρήση χαμάμ και βοτανολογία με θεραπευτικά ελληνικά αφεψήματα.

## Θεραπεία Κυτταρίτιδας

🕒 60'

Όταν το στοιχείο του νερού κυριαρχεί, η κυτταρίτιδα γίνεται πιο έντονη.

Μέσω μιας μοναδικής λεμφικής και ενεργειακής μάλαξης με μείγμα οργανικών ελαίων, εμπλουτισμένων με αιθέρια έλαια γκρέιπφρουτ, κυπαρισσιού και λεμονιού, το περιττό νερό εξατμίζεται, ο μεταβολισμός ενεργοποιείται και η κυτταρίτιδα μειώνεται αισθητά.

## Λεμφικό Μασάζ

🕒 60'

Με ένα απαλό, σχεδόν ανευαίσθητο μασάζ με ρυθμικές, παλμικές κινήσεις, ενεργοποιείται η ροή της λέμφου και διευκολύνεται η αποστράγγιση της προς τα λεμφογάγγλια και τα νεφρά.

Χρησιμοποιούμε λεπτόρρευστο οργανικό έλαιο από κουκούτσια σταφυλιού, εμπλουτισμένο με ριγανέλαιο από τον τόπο μας, βοηθώντας στη μείωση της κατακράτησης.

## Βαθύ Χαλαρωτικό Μασάζ

🕒 50'

Συνδυάζοντας αγνά, βιολογικά έλαια λεμονιού και ευκαλύπτου, αυτή η θεραπεία αξιοποιεί τη θερμότητα από το λιωμένο κερί μασάζ που απλώνεται στο σώμα, προσφέροντας βαθιά χαλάρωση και αναζωογόνηση.

Η ζεστασιά αυτή ηρεμεί το σώμα και το πνεύμα, ενώ παράλληλα ενισχύει τη φυσική εσωτερική θερμότητα, προσφέροντας ευεξία και αίσθηση ισορροπίας.





# Κυρίαρχο Στοιχείο Γη

Αν είστε εσωστρεφής, με τάση προς ξηρότητα, κρύο, θλίψη αλλά ταυτόχρονα δημιουργικός και σοφός, τότε όπως η γη χρειάζεται ζεστασιά και υγρασία για να ανθίσει, έτσι και εσείς χρειάζεστε τη φροντίδα που θα επαναφέρει την ισορροπία και τη ζωτικότητα σας.

## Βαθύ Χαλαρωτικό Μασάζ

🕒 50'

Αφεθείτε στη θεραπευτική δύναμη ενός βαθιά χαλαρωτικού μασάζ, βασισμένου στο εξαιρετικής ποιότητας οργανικό σπαθόλαδο, πλούσιο σε υπερικίνη και υπερφορίνη. Ο συνδυασμός του με τη χαλαρωτική λεβάντα, το θρεπτικό ελαιόλαδο και το καταπραϋντικό χαμομήλι θα αναζωογονήσει τόσο το σώμα όσο και το πνεύμα σας.

Η θεραπεία ολοκληρώνεται με την εφαρμογή ενός πολυτελούς βουτύρου σώματος εμπλουτισμένου με λεβάντα και υλάνγκ-υλάνγκ, ενισχύοντας τη βαθιά ηρεμιστική δράση του μασάζ.

## Πήλινγκ Σώματος

🕒 30'

Αναζωογονήστε την επιδερμίδα σας με ένα απαλό απολεπιστικό πήλινγκ από ζάχαρη, που εφαρμόζεται σε όλο το σώμα και το πρόσωπο.

Η θεραπεία ολοκληρώνεται με την επάλειψη ενός εξαιρετικά θρεπτικού βουτύρου σώματος, εμπλουτισμένου με έλαια λεβάντας και υλάνγκ-υλάνγκ, που θα ενυδατώσουν βαθιά την επιδερμίδα σας, προσφέροντας παράλληλα αίσθηση γαλήνης και χαλάρωσης.

## Αρωματοθεραπεία με Ζεστό Κερί

🕒 60'

Αφεθείτε στη μαγευτική εμπειρία μιας αρωματοθεραπείας με ζεστό κερί, εμπλουτισμένο με έλαια αγριοτριαντάφυλλου, γλυκού υλάνγκ-υλάνγκ και λεβάντας. Καθώς πέφτει απαλά πάνω στο σώμα σας, το κερί δημιουργεί μια βαθιά αίσθηση ζεστασίας και ισορροπίας.

Η θεραπευτική αυτή εμπειρία ολοκληρώνεται με την εφαρμογή εξειδικευμένων τεχνικών αρωματοθεραπείας πάνω στα ενεργειακά κανάλια του σώματος (μεσημβρινούς), αποκαθιστώντας την εσωτερική σας αρμονία.



# Μασάζ Προσώπου

Αφεθείτε στα χέρια των ειδικών και απολαύστε μοναδικές θεραπείες μασάζ που αναζωογονούν σώμα και πνεύμα.

## Θεραπεία Προσώπου Βαθύ Καθαρισμού με Βότανα

🕒 50'

Προσφέρετε στην επιδερμίδα σας έναν βαθύ καθαρισμό με φυσικά συστατικά.

Οι κόκκοι από μύρτιλο και ο πράσινος άργιλος διεισδύουν στις βαθύτερες στιβάδες της επιδερμίδας, αφαιρώντας ρύπους και ανανεώνοντας τα κύτταρα.

Το matcha και τα πρεβιοτικά αποτοξινώνουν και εξισορροπούν το δέρμα, ενώ η καθαριστική μάσκα απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα και την περίσσεια λιπαρότητα.

Το μασάζ με τριπλό υαλουρονικό οξύ, σε συνδυασμό με το ισχυρό εκτοϊνιο και την κρέμα ματιών κατά των μαύρων κύκλων, αφήνει το δέρμα λαμπερό, ενυδατωμένο και αναζωογονημένο.

## Αντιγηραντική & Αποτοξινωτική Θεραπεία Προσώπου

🕒 60'

Απολαύστε ένα φυσικό αντιγηραντικό μασάζ προσώπου με συστατικά όπως εκουιζέτο, ιπποφαές και έλαιο νυχτολούλουδου, που θα σας κάνουν να νιώσετε και να δείχνετε νεότεροι.

Αυτή η θεραπεία προσφέρει στο δέρμα σας πολύτιμες ουσίες με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, όπως βιταμίνες Α, C, E, β-καροτένιο, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, διοξείδιο του πυριτίου, καροτενοειδή και φλαβονοειδή.

Τα απαραίτητα ωμέγα-3 και -9 λιπαρά οξέα λειτουργούν ως φυσικοί ενισχυτές κολλαγόνου, ενώ το γαϊδουράγκαθο προσφέρει ισχυρή αντιοξειδωτική προστασία.

Τα πρεβιοτικά συμβάλλουν στην ισορροπία του μικροβιώματος της επιδερμίδας. Για την ευαίσθητη περιοχή των ματιών, η ελίχρυσος, ο μαϊντανός και το έλαιο από κουκούτσια σταφυλιού μειώνουν τα σημάδια γήρανης.

Γορίστε τον χρόνο πίσω!

## Sun-Kissed Glow Πρόσωπο & Σώμα

🕒 50'

Καταπραΰνετε και ενυδατώστε την επιδερμίδα σας μετά την έκθεση στον ήλιο.

Μετά από μια ημέρα κάτω από τον ήλιο, η επιδερμίδα σας χρειάζεται βαθιά ενυδάτωση και αποκατάσταση.

Αυτή η θεραπεία προσφέρει άμεση αίσθηση δροσιάς και ανακούφισης στο ταλαιπωρημένο από τον ήλιο δέρμα. Η δροσιστική μάσκα προσώπου και σώματος χαρίζει την αίσθηση "skin freeze" και απόλυτης φρεσκάδας.

Τα υψηλής ποιότητας έλαια και τα πρεβιοτικά εξισορροπούν και αποκαθιστούν την υγεία της επιδερμίδας, ενώ τα φυσικά συστατικά, όπως η καλέντουλα, τα ωμέγα-3 και -6 λιπαρά οξέα και οι πολυφαινόλες, καταπραΰνουν και επανορθώνουν το δέρμα, βοηθώντας το μαύρισμά σας να διαρκέσει περισσότερο.



## Ολιστικές Εμπειρίες

Αφεθείτε στα χέρια των ειδικών και απολαύστε μοναδικές θεραπείες μασάζ που αναζωογονούν σώμα και πνεύμα.

### Earth Mama Ritual

🕒 50'

Για τις μέλλουσες και νέες μητέρες.

Μία ειδικά σχεδιασμένη θεραπεία για εγκύους, βασισμένη σε οργανικά προϊόντα ασφαλή για την περίοδο της εγκυμοσύνης, που σας βοηθά να χαλαρώσετε και να ανακουφιστείτε από διάφορες ενοχλήσεις ή δυσφορία.

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, η κατακράτηση υγρών προκαλεί πόνους, πρηξίματα και δυσφορία, ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία κάθε γυναίκας. Η θεραπεία αυτή, με ήπιες μυρωδιές και μεταξένιες υφές, καταπραΰνει το σώμα και αναζωογονεί τις αισθήσεις σας.

Ένα scrub σώματος με κόκκους μύρtilου και τζίντζερ ξυπνά την επιδερμίδα σας, ενώ η καλέντουλα, οι βιταμίνες, οι πολυφαινόλες και τα ωμέγα λιπαρά οξέα αποκαθιστούν την ελαστικότητα της επιδερμίδας. Η εμπειρία ολοκληρώνεται με ένα ήπιο, χαλαρωτικό μασάζ, απόλυτα προσαρμοσμένο στις ανάγκες αυτής της μοναδικής περιόδου της ζωής σας.



# Reconnect... Create Your Own Retreat

Το Reconnect είναι η Δίαιτα του Ιπποκράτη στην πράξη.

Ένα μοναδικό retreat σχεδιασμένο από την ομάδα μας, βασισμένο στη δική σας ιδιοσυγκρασία.

Ένα ολοκληρωμένο ταξίδι αναζωογόνησης, διάρκειας 1 έως 7 ημερών, που σας προσφέρει απόλυτη φροντίδα και ισορροπία.

Εσείς το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να μας επισκεφθείτε και να αφιερώσετε στην περιποίησή μας...

Εμείς αναλαμβάνουμε να επιλέξουμε για εσάς

- Τις κατάλληλες θεραπείες.
- Τις περιηγήσεις σας, με περιπάτους σε μαγευτικά μέρη που δύσκολα θα ανακαλύπτατε ως απλοί επισκέπτες.
- Την διατροφή σας στο εστιατόριο του ξενοδοχείου σας.
- Την άσκηση και τη χαλάρωσή σας.

Και σας αφήνουμε να απολαύσετε τον χρόνο σας, βιώνοντας τα οφέλη της ελληνικής παραδοσιακής θεραπευτικής κατά τη διάρκεια των διακοπών σας στον μαγευτικό τόπο μας.

# retreat



ENTHYMESIS  
WELLNESS



Enthymesis

E [info@enthymesis.gr](mailto:info@enthymesis.gr)

[www.enthymesiswellness.gr](http://www.enthymesiswellness.gr)

