

SPA – BEHANDLINGAR

Prislista

10.2011

Tel + 372 6061 160 / +372 6061 022

spa@viimsitervis.ee

MASSAGE

KLASSISK MASSAGE

40 min

24,00 €

60 min

35,00 €

Med olika handgrepp bearbetas de olika musklerna för att lösa upp spänningar i kroppen. Klassisk massage förbättrar blodcirkulationen och påskyndar ämnesomsättningen. Dessutom är massagen ett bra medel till att lindra muskelspänningen, behandla sömnstörningarna och minska stressen. Ett kunnigt val av lämpliga beröringar skapar en behaglig känsla och man känner sig avslappnad. Massagen avråds vid högt blodtryck, starkt synbar ventrombos, många akuta hudsjukdomar och feber.

DUBBLA MASSAGE

60 min

69,00 €

Dubbla massage är ett bra sätt att njuta av en avslappnande massage med en god kamrat. Detta är en klassisk massage, som utförs samtidigt i samma rum för två personer. Klassisk massage lindrar muskelspänningar, förbättrar blodcirkulationen, stimulerar ämnesomsättningen. Hjälper massera muskelspänningar, sömnstörningar, samt lindra stress.

DJUPVÄVNADSMASSAGE

60 min

45,00 €

Djupvävnadsmassage återupprättar kroppens strukturella balans och harmoni genom att ta bort kroniska spänningar i kroppens djupa muskulatur. Så kan man lindra fel hållning och rörelsestörningar som ofta utgör de verkliga orsakerna bakom värk och skador.

Denna massage är utmärkt för att lindra värk och spänningar i rygg-, nack-, axel-, knä- och höftmuskler. Även de flesta ledproblemen orsakas främst av spända muskler.

Massagen tillämpas vid kronisk värk såsom karpaltunnelsyndrom, tennisarmbåge, „frusen skuldra“, radikulit i nedre ryggen, fibromyalgi osv. Djupvävnadsmassage bidrar till återställandet efter skador och operationer men hjälper även att förebygga skador.

Oftast leder muskelspänningar i en kroppsdel till värk någon annanstans eller ökar risken för skada i dessa områden. Så behöver man t ex tänja höft- eller lårmusklerna vid de flesta fall av värk i nedre ryggen. Vid nackvärk borde behandlingen omfatta hela ryggen och lårens bakre muskler eller till och med fotsulans muskler. Allt i människans kropp är tätt sammanknutet genom olika muskellinjer.

Djupvävnadsmassage behöver inte betyda att massagen är kraftig. Snarare kännetecknas den av lugn takt och kontrollerade handgrepp. Samarbete mellan patienten och terapeuten samt rätt andning är viktiga för att uppnå bästa möjliga resultat med minimal ansträngning och smärta. Massagen har även psykosomatisk effekt.

MASSAGE FÖR BARN SOM AMMAS OCH SMÅ BARN

20 min

14,00 €

Massage för barn som ammas och små barn genomförs av utbildade specialister.

MASSAGE MED VARMA LAVASTENAR 60 min

40,00 €

Helkroppsmassage med varma lavastenar som återställer balansen mellan olika kroppsdelar och minskar muskelspänningar. Massage påverkar hela organismen avslappnande och balanserande.



SPORTMASSAGE

40 min

31,00 €

60 min

40,00 €

Sportmassage går djupare än den klassiska massagen och används vanligen för idrottare som tränar regelbundet. Massagen har flera syften, dels för att förebygga skador, dels för en snabbare återhämtning efter skador. Sportmassage förbättrar blodcirkulationen i musklerna och förbättrar bindvävens elasticitet.

LYMFMASSAGE 60 min

40,00 €

Lymfmassage stimulerar lymfflödet, har bra effekt vid diverse svullnader som har uppkommit på grund av olika orsaker (operationer, olycksfall, trauman m.m.). Slaggämnen från celler transporteras till lymfcirkulationen och därefter ut ur kroppen. Idealisk vid stillasittande livstil och hjälper också vid problematiska fötter. Minskar svullnader, stärker blodkärlen och förebygger förstörade vener.

REIKI MASSAGE

60 min

32,00 €

90 min

45,00 €



Reiki är en universala livsenergi som finns omkring oss och som igenom massörens händer behandlar, harmonierar och fyller med livskraft. Reiki hjälper att behandla kroniska sjukdomar och framkallar förbättringen för hela kroppen. Reiki massage ger tillbaka hälsan och livglädje.

THAILÄNSK MASSAGE

60 min

42,00 €

90 min

59,00 €

120 min

64,00 €

Thailändsk massage består av yoga, massage, frigörande andning och meditation. Minskar stress och frigör muskelspänningar. Massagen gynnar blodcirkulationen och lymfflödet, minskar muskelspänningar, förbättrar rörlighet i leder. Man börjar förnimma sin organism bättre. Massagen avråds vid led-, muskel- och bensador, muskelinflammation, hjärt-kardiovaskulära sjukdomar, proteser, högt blodtryck, osteoporos.

INDISK HUVUDMASSAGE

15 min

13,00 €

30 min

24,00 €

40 min

31,00 €

Ayurvedisk indisk huvudmassage eller en Champion (översättning: lång livslängd), växte fram ur det kloka i att den typ av massage, som anses vara den bästa mental stress välgörande massage. Detta är en hela kroppen balans, lindrande och avslappnande massage som hjälper till att få sova, och huvudvärk och förbättrar koncentrationsförmågan. Massage börjar med rem regionen, inklusive armar, nacke och huvud

PUNKTMASSAGE

40 min

31,00 €

60 min

40,00 €

Punktmassage är en av de kinesiska massagerna som har en bra effekt på alla organ i kroppen. Med hjälp av tryckningar lindrar punktmassage stress, huvudvärk, ryggbesvär och korrigerar blodtrycket.

AROMAMASSAGE 60 min

40,00 €

Aromamassage är en mjuk massage med eteriska oljor. Eteriska oljor har olika egenskaper (avslappnande, uppiggande, smärtlindrande, påskyndar ämnesomsättningen). Med ett kunnigt val av lämpliga eteriska oljor kan massagen lindra stress och spänningar, utjämna celluliter, minska muskelspänningar, sömnstörningar samt klimakteriebesvär och högt blodtryck. De eteriska oljorna som förstärker immunsystemet stannar kvar i kroppen upp till 72 timmar och förbättrar hudens elasticitet.

AROMASSAGE RELAX - aromamassage för ryggen.

30 min

22,00 €

Ryggmassage med väldoftande blandning av kräm och peelingpuder som avlägsnar döda hudceller och slätar huden. Eteriska oljor lindrar stress och spänningar i ryggen.

AROMASSAGE RELAX - avsalppnande aromamassage för kroppen.

60 min

40,00 €

90 min

54,00 €

Österländsk massage med väldoftande växtoljor är en underbar avslappnande behandling för hela kroppen från topp till tå och alla sinnen.

FOTSULAMASSAGE 20 min

25,00 €



Massage för fotsula och benets nedre del. Man påverkar alla organ igenom fotsulans reflektoriska zoner. Fotsulamassage förminskar stress och förbättrar blodcirkulation vid problematiska fötter som fryser ofta.

THAILÄNSK FOTMASSAGE 60 min

40,00 €

Thailänskt fotmassage balanserar organismens funktioner, ger en djup avslappningskänsla och hjälper vid sömnlösheten. Man påverkar fotsulans reflektoriska zoner och punkter som gör att kroppens hållbarhet mot sjukdomar ökar och stressen förminskar.

CHOKLADMASSAGE 60 min

40,00 €

Chokladmassage är en äkta njutning som lämnar huden väldoftande. Den passar för alla de som vill fly stressen och låta smeka sig. Choklad mjukar upp, när, fuktar och skyddar huden. Vetenskapligt har man bevisat att kakao stimulerar lyckohormoner som ger högre lyckokänslan och också påverkar fettbränningen.

HONUNGSMASSAGE 60 min

40,00 €



Honungsmassage är en gammal tibetansk massage. Honung används som klisterlikt ämne för att avlägsna "orenheter" av energi samt den suger sig in i kroppen och påverkar med sina välgörande egenskaper. Massagen förbättrar fysiska formen, stimulerar ämnesomsättningen, rensar energikanaler och aktiverar matsmältningen samt blir hudens struktur spänstigare och slätare. Massagen rekommenderas vid ledinflammation, förkylning, ämnesomsättningsproblem, ryggbesvär och celluliter. Avråds för människor som är allergiska mot honung.

CELLULITMASSAGE 40 min

30,00 €

Cellulitmassage är en uppfriskande samt uppiggande behandling för problematiska kroppsdelar. Cellulitmassagen slätar ut och stärker huden effektivt. Den speciella cellulitreducerandeoljan förbättrar cellförnyelsen och ämnesomsättningen. Massagen gör huden slät och behaglig. Man känner sig dubbelt fräsch efteråt.

KOPPGLAMASSAGE 40 min

27,00 €

Massagen skiljer sig från andra massager för ett vakuum som framkallas med sugkopp. Vakuum förbättrar vätskecirkulationen i huden samt frigör muskelspänningar. Massagen rensar porer, reducerar celluliter och är ledinflammationshämmande. Massagen avråds vid sår, eksem, ämneomsättningsproblem, njursjukdom, åderbräck, högt blodtryck och under menstruation.

HAWAIISK LOMI-LOMI MASSAGE

60 min

42,00 €

80 min

54,00 €

Lomi-Lomi är en massagemetod från Hawaii som använder mycket olja. Massagen utförs med rytmiska gungande rörelser, rullning, mjuka strykningar med bestämt avsikt längs kroppens energibanor. Massören arbetar med underarmar, armbågar och händer. Den hawaiiiska massagen framkallar sköna och avslappnande fantasibilder om hav, palmer och en underbar semester. Massagen utförs med rytmiska

rörelser och mycket olja med avsikt att få musklerna och nervsystemet att slappna av, öppna energibanorna och känna "kärleksvågor". Efter behandlingen brukar man uppleva stor glädje eller en känsla av att "flyga".

ORIENTALISK OLJEMASSAGE

60 min

42,00 €

Oljemassage ges genom att olika sorters olja masseras på kroppens olika delar. Den hjälper kroppens muskler att hitta en balans genom den avslappnande massagen.

SPECIALBEHANDLINGAR OCH TERAPI

AKUPUNKTUR 30 min

35,00 €

Akupunktur eller nålbehandling (en gammal kinesisk naturfilosofisk terapimetod, där patientens tillstånd förbättras genom att applicera tunna nålar av ädelmetall i akupunkter) används vid behandling av många sjukdomar antingen som självständig metod eller som ett moment i en komplex behandling. Akupunktur hjälper vid återhämtning efter svåra sjukdomar och ökar kroppens motståndsförmåga mot infektioner. Vi rekommenderar akupunktur på våren för att stärka kroppen. Akupunktur fungerar även utmärkt vid behandling av stress, trötthet, sömnbesvär, huvudvärk, kronisk smärtsyndrom, muskelspänning och matsmältningsproblem.

KIROPRAKTORER

40 min

primär , Vuxen

75,00 €

20 min

upprepade , Vuxen

50,00 €

20 min

Barn upp till 14år

35,00 €

Kiropraktorn använder sig av olika manipulationsmetoder. Manuell manipulation förbättrar blodcirkulationen i problemområdet, främjar vätskeproduktionen i lederna, justerar samarbetet mellan nerv- och muskelsystemet. Behandlingen lindrar smärta, ökar ledernas rörelseamplitud, muskelstyrka, förbättrar rörelse- eller gångmönstret, balansen och kroppshållningen. Hos idrottsmän förbättrar behandlingen rörelsernas precision och kraft, minskar risken för skador och kan således resultera i en prestationsförbättring. En allmän beskrivning på vad en kiropraktor gör kan sammanfattas med tre nyckelaktiviteter: bedömning och diagnostisering av stöd- och rörelseapparaten, tillämpning av olika metoder inom manuell och fysioterapi och sammanställning av ett problemorienterat individuellt övningsprogram. Ett viktigt moment i kiropraktiken är att övningarna planeras och träningsprogrammet sammanställs utifrån patientens behov. Kiropraktorns roll består i att genom professionella knep förändra en enkel övning till en individuell och effektiv behandling.

När och vid vilka besvär kan kiropraktiken rekommenderas?

Akut och kronisk nack- och ryggsmärta, störningar i ledfunktionen och smärta (t. ex. frusen axel, musarm, ledsplitage), perioden efter muskel-, sen-, och ledtraumor, gångstörningar, problem med kroppshållning hos barn (skolios, platt rygg e. dyl.), växtvärk och spastisk förlamning, förebyggande och behandling av skador hos motionärer.

REFLEXTERRPI

90 min

primär

50,00 €

60 min

upprepade

35,00 €

Reflexologi är en uråldrig alternativ behandlings-form som klassificeras under naturterapin och som grundar sig på aktivering av människo-kroppens helande krafter. I den orientaliska medicinen betraktas människan som ett energetiskt system. Genom detta invecklade och osynliga system kan man få kontakt med olika organ, körtlar och kroppsdelar. Energetiska förbindelser mellan organen och kroppens yta möjliggör att t ex behandla öroninflammation genom fotsulan eller förstoppning genom örat. Påverkan på zonerna stimulerar nervändar och blodcirkulationen, förbättrar organens funktion, lindrar stress och spänningar i kroppen, underlättar avlägsnandet av slaggprodukter, återställer flödet av livsenergi. Terapin är mycket lämplig för att behålla hälsan och uppnå en känsla av välmående.

SHIATSUTERAPI 80 min

55,00 €

Shiatsuterapin går ut på att man stimulerar kroppens förmåga att läka själv och minskar därmed de olika besvären och ökar kroppens livskraft. Shiatsu (shi – finger, atsu - tryck) är en japansk massagemetod som hjälper att lindra många hälsoproblem som rygg,- nack- och axelsmärter, stress, sömnlöshet, matsmältningsbesvär, överansträngning mm.

Stor del av de olika besvären har en direkt koppling till stress orsakad av olösta problem. Detta leder till att flödet av livsenergin (Ki) blir blockerat, vilket kan leda till uppkomsten av sk. "energihål" i kroppen. Shiatsuterapeuten är tränad att med händerna känna kroppens tillstånd, framförallt energiflödet i kroppen. Shiatsuterapin har i avsikt att få igång den blockerade energin i kroppen igen.

Under shiatsubehandlingen arbetar man genom kroppens alla viktigaste energibanor eller s.k. meridianer. Enligt den traditionella västerländska medicinen lugnar shiatsuterapin det autonoma nervsystemet vilket minskar stress och förbättrar stresstålighet. Behandlingen ökar blod- och lymfcirkulationen, muskeltonus och de inre organens funktion. Shiatsu stimulerar även kroppens immunförsvar. Regelbunden shiatsuterapi minskar inte bara sjukdomssymptomen, utan har även en viktig förebyggande effekt på hälsan.

Shiatsuterapin utförs med kläderna på och därför bör klädseln man bär under proceduren vara lätt och bekväm. Inget massagebord och inga massageoljor används. Beroende på kroppens tillstånd är det rekommenderat att upprepa behandlingen minst 2-3 gånger eller ha en ännu längre behandlingskur. Behandlingarna upprepas en gång varannan vecka.

FOTBEHANDLING MED FISKAR

45 min 32,00 € / 1 person

45 min 43,00 € / 2 personer samtidigt

Kan Du föreställa Dig - härligt varmt källvatten, som bakgrund avslappnande zen-musik och flera hundra små fotvårdare i arbete runt Dina fötter. Låter som en saga? Faktiskt inte! Vi inbjuder Dig till att bekanta Dig med fiskfotvården. I bassängen finns det ungefär 500 doktorsfiskar (Garra Rufa) som kommer från turkiska Kangals varmvattenkällor och som lever på döda hudceller. Fiskarna har inga tänder och behandlingen är ytterst behaglig. Förutom att fiskarna plockar bort döda hudceller, ger de också en ordentlig fotmassage som förbättrar blodcirkulationen och fräschar upp fötterna. Garra Rufa-fiskar ger ifrån sig enzymen diatanol som påskyndar cellbildningen. Efter behandlingen är huden mjuk och fräsch. Behandlingen med fiskar varar i 30 minuter, eller om ett inledande fotbad tillkommer - i 45 minuter. Vi använder inga kemikalier!

Behandling med fiskar rekommenderas för alla åldrar eftersom fiskarna masserar milt de punkter på fötterna, genom vilka alla organ i kroppen påverkas. Behandlingen har god verkan på: förhårdnader, svettiga fötter, torr hud, eksem och andra hudproblem.

KROPPSBEHANDLINGAR

KROPPSBEHANDLING MED HAVSSALT-PEELING 45 min

32,00 €

Fuktgivande, stimulerande och uppstramande kroppsbehandling. Kombinerad kroppsbehandling bestående av peeling, lyxig badbehandling och lätt fuktgivande massage. Behandlingen börjas med peeling av hela kroppen. Peelingen görs med havssalt som innehåller växtoljor och ringblommans blommor. Därefter följer stimulerande badbehandling där undervattenmassage stimulerar 120 punkter på kroppen från fötter till nacke. Behandlingen avslutas med lätt massage med avslappnande aromatisk crème och fuktgivande kroppslotion.

SLANKANDE KROPPSBEHANDLING 60 min

43,00 €

Stimulerar ämnesomsättningen och hjälper minska midjemåttet samt rena kroppen från slaggprodukter. Behandlingen börjar med kroppspeeling, därefter täcks kroppen med en aktivämnesblandning av alger och kroppen packas in i plast och termotäcke. Efter duschen följer lätt massage med återfuktande kroppslotion och cellulitgel för problematiska kroppsdelar.

SLANKANDE KROPPSBEHANDLING MED MASSAGE 90 min

58,00 €

Stimulerar ämnesomsättningen och hjälper minska midjemåttet samt rena kroppen från slaggprodukter. Behandlingen börjar med kroppspeeling, därefter täcks kroppen med en aktivämnesblandning av alger och

kroppen packas in i plast och termotäcke. Efter duschen följer 20 min. massage och cellulitgel för problematiska kroppsdelar.

ANTICELLULIT-KROPPSBEHANDLING BODY WRAPPING 60 min

33,00 €

ären kroppsvårdsmetod med syftet att:

- förbättra hudstrukturen
- minska celluliter och fettvävnader
- påskynda ämnesomsättningen och lymfcirkulationen, vilket resulterar i att kroppen renas från toxiner och slaggprodukter
- minska kroppsomfång.

Behandlingen påbörjas med Body Peeling crème. Därefter påstryks kanelcrème på den behandlade kroppsregionen. Det är en specialcrème innehållande ett flertal aktivämnen såsom ingefära, hasselnöt och kanelolja. Kanelcrème påskyndar förbränningen av lagrat fett, påskyndar cellernas ämnesomsättning och stimulerar därmed upplösning av slaggprodukter och toxiner från fettceller till mellanvävnader. Efter crèmeapplicering sker plastinpackning. Till slut masseras resten av crèmen in i huden.

ÅTERFUKTANDE KROPPSVÅRD MED MANGOVAX 60 min

40,00 €

Återfuktande kroppsvård som slätar och när huden. Speciellt passande för torr hud. Behandlingen lämnar huden lätt aromatiskt och silkeslen. Behandlingen börjar med kroppspeeling, därefter täcks kroppen med aromatisk bivax-mangomask, kroppen packas in i plast och termotäcke. Efter duschen följer lätt massage med återfuktande crème.

ÅTERFUKTANDE KROPPSVÅRD MED MANGOVAX OCH MASSAGE 90 min

54,00 €

Återfuktande kroppsvård med avslappnande massage som slätar och när huden. Speciellt passande för torr hud. Behandlingen lämnar huden lätt aromatiskt och silkeslen. Behandlingen börjar med kroppspeeling, därefter täcks kroppen med aromatisk bivax-mangomask, kroppen packas in i plast och termotäcke. Efter duschen följer avslappnande massage i 30 min.

CHOKLAD – KAFFE KROPPSBEHANDLING 60 min

43,00 €



Avslappnande kroppsvård som slätar och när huden. Behandlingen börjar med kroppspeeling. Peelingen görs med vaniljdoftande farinsockerpeelingkräm. Därefter täcks kroppen med choklad – kaffevax som påskyndar ämnesomsättningen och bekämpar celluliter. Behandlingen avslutas med lätt massage med fuktgivande kroppslotion.

CHOKLAD – KAFFE KROPPSBEHANDLING MED MASSAGE 90 min

58,00 €

Avslappnande kroppsvård som slätar och när huden. Behandlingen börjar med kroppspeeling. Peelingen görs med vaniljdoftande farinsockerpeelingkräm. Därefter täcks kroppen med choklad – kaffevax som påskyndar ämnesomsättningen och bekämpar celluliter. Behandlingen avslutas med avslappnande massage med kaneldoftande olja.

LYXIG, AVSLAPPNANDE KROPPSBEHANDLING MED LAVASTENAR 90 min

63,00 €

Den exklusiva kroppsbekämpningen är en kombination av effektiv hudbehandling och avslappnande massage med varma lavastenar. Behandlingen börjar med peeling, sedan appliceras mask som berikar huden med mineraler och kroppen packas in i plast. Efter duschen följer massage med varma lavastenar som harmoniserar kroppsenenergin och minskar muskelspänningar. Efter behandlingen rekommenderar vi vila med en kopp te i vårt vilorum.

SLÄT HUD KROPPSBEHANDLING 45 min

32,00 €

Behandlingen gör huden mjukare och ger den näring samtidigt hjälper till att avlägsna döda celler och lämnar huden silkeslen, skinande och lätt doftande. Behandlingen höjer hudens tonus och ger dig känslan av välbefinnande. Behandlingen rengör kroppen grundligt, ökar blodcirkulation och därför är denna

behandlingen ideal när man vill genomgå en kroppsvårdskur eller när man vill solbada då man får en vacker hy.

CELLULIT „BRÄNNARE“ 60 min

57,00 €

Behandlingen hjälper bränna bort cellulit tack till alger som renar kroppen från toxiner och slaggprodukter. Behandlingen börjar med självuppvärmande kroppspeeling som avlägsnar döda celler och ger huden näring. Därefter täcks kroppen med mask av alger som har anti-cellulit verkan och avlägsnar slaggprodukter från kroppen. Eukalyptus, lavendel och rosmarin hjälper höja hudens tonus. Behandlingen avslutas med värmande cellulitgel för problematiska kroppsdelar.

AVSLAPPANDE RYGGBEHANDLING 45 min

32,00 €

Behandlingens syfte är omedelbar avslappning och avkoppling. Eftersom spänningar känns mest i ryggen koncentrerar behandlingen på ryggområde. Självuppvärmande gyttjemask är 100% naturligt, den ökar blod- och lymfcirkulation, renar kroppen från toxiner och slaggprodukter. Gyttjemasken ger ny energi till hela kroppen och muskelspänningar försvinner.

FOTVÅRD FÖR TRÖTTA FÖTTER 45 min

32,00 €

En speciell behandling för trötta, tunga, värkande och svullna fötter. Behandlingen förbättrar blodcirkulationen, minskar vätskan i fötterna och lämnar mycket lätt känslan i fötterna. Behandlingen består mask och smekande massage.

BEHANDLING–SMEKNING 90 min

48,00 €

Behandling börjar med Lyxig badbehandling (15 min), därefter kan ni vila i avslappningsrummet och dricka te, sedan följer aromatisk helkroppsmassage (60 min).

SPM CARE AND VACCUUM MASSAGE SPM behandling

En fräsch och vacker hy, det är alla kvinnornas dröm.

SPM-vakuummassage och mekanisk lymfmassage är ett bra sätt att förminska ansiktsrynkor, spänna vävnader, förbättra hudstrukturen, reducera bristningar i huden pga graviditet, reducera celluliter och akne. Ett utmärkt komplement vid rehabilitering av skönhetskirurgi.

Behandlingen förbättrar lymfcirkulationen, ämnesomsättningen, blodgenomströmningen. Organismen blir renare och friskare. Vi erbjuder individuella konsultationer angående kroppens problematiska område och vid behov kombinerad behandling.

SPM BEHANDLING – VAKUUMMASSAGE 60 min

43,00 €



Med vakuummassage är det möjligt att förbättra cirkulationen av lymfan, blodgenomströmningen och ämnesomsättningen. Vakuummassagen påverkar lagrad fettvävnad och förstärker svag bindvävnad. Cellulitreducerande behandling ger dig slankare figur. Hudens struktur blir spänstigare och slätare.

SPM ANSIKTSBEHANDLING 60 min

40,00 €

Hudrengöring, peeling, ansiktsmassage med SPM apparaten och crème. Därefter appliceras syremask på ansiktet, dagcrème och ögoncrème. Förbättrar lymfflödet, blodcirkulationen och hudens ämnesomsättning. Minskar svullnader under ögonen. Vid behov korrigerande av ögonbrunen.

LYMFMASSAGE SLIDE-STYLER 45 min

28,00 €

Slide-Styler pressmassage aktiverar lymf- och blodcirkulation. Slaggämnen från celler transporteras till lymfcirkulationen och därefter ut ur kroppen. Idealisk vid stillasittande livstil och hjälper också vid problematiska fötter. Minskar svullnader, stärker blodkärlen och förebygger förstörade vener. Redan efter första behandlingen känns benen lättare.

BODY-WRAPPING MED SLIDE-STYLER 60 min

43,00 €

En kombinerad cellulitreducerande behandling med mekanisk lymfmassage som ökar ämnesomsättningen. Body-wrapping med speciella vårdande ämnen reducerar celluliter och omformar din kroppskontur så att du ser slankare ut.

BODY-WRAPPING, SLIDE-STYLER OCH SPM ANSIKTSBEHANDLING 90 min

58,00

Kombinerad cellulitbehandling för kroppen och SPM-ansiktsmassage.

Body-wrapping är en kroppsvårdsmetod som

*förbättrar hudstrukturen

*reducerar celluliter och minskar fettvävnad

*stimulerar ämnesomsättningen och lymfflödet och därmed bryts slagg- och giftämnen i huden ner och utsöndras

*omformar kroppskonturen, så att man ser slankare ut.

Behandlingen påbörjas med Body Peeling crème. Därefter appliceras

kanelcrème på kroppen. Kanelcrème är en specialcrème, som innehåller

vårdande ämnen såsom ingefära, hasselnöt och kanelolja. Kanelcrème stimulerar förbränningen av lagrat fett, påskyndar cellernas ämnesomsättning och stimulerar därmed upplösningen av slaggämnen och toxiner från fettceller. Efter crémetillförsel sker plastinpackning.

För ansiktet: rengöring, peeling, massage med SPM-apparaten och med spänstgivande crème. Därefter appliceras mask på ansiktet, ögoncrème och dagcrème. Efter behandlingen är huden smidig, fräsch och ren. Korrigering av ögonbryn om önskas.



BEHANDLINGAR FÖR MÄN

ANSIKTSBEHANDLING FÖR MÄN (inkluderar ryggbehandling) 75 min

43,00 €

Ryggpeeling- och lätt massage. Rengöring, peeling, massage för ansiktet, mask för ansiktet, ögoncrème och dagcrème.

Hydradermie Trés Homme 60 min

53,00 €

Huden djuprengörs med mikroström, berikas med syre och återfuktas. Hydradermiebehandlingen för män ger omedelbara resultat: en betydligt renare hud och en fräschare hy. I behandlingen används produkter som är speciellt utarbetade för män.

UPPFRISKANDE ANSIKTSBEHANDLING 30 min

28,00 €

Rengöring, peeling, mekanisk rengöring, mask för ansiktet och halsen, ögoncrème och dagcrème. Efter behandlingen är huden vårdad, ren och fräsch.

FOTVÅRD FÖR MEN 40-60 min

29,00 €

Fotbad, lätt filning på hälarna, nagelvård och lätt massage.

BEHANDLINGEN FÖR HÄNDER 30 min

17,00 €

Nagelvård, massage.

ANSIKTSBEHANDLINGAR

KONSULTATION 15 min

11,00 €

Bedömning av hudens tillstånd, sammanställning av lämpliga behandlingar, tips.

BERNARD CASSIERE ANSIKTSBEHANDLINGAR

RENGÖRANDE ANSIKTSBEHANDLING FÖR UNGDOMAR (upp till 20 år) 60 min 28,00 €

Huden rengörs djupt. Rengöring, peeling, mekanisk rengöring, behandlingen med D´Arsonval apparaten, mask, dagcrème.

D´ARSONVAL BEHANDLINGEN FÖR PROBLEMATISK HUD 15 min 11,00 €

Högfrekvensapparaten D´Arsonval är effektiv metod för behandling av akne och mikromassage.

Högfrekvensapparaten stimulerar blodcirkulationen, lugnar och rengör huden och minskar inflammationen i porerna. Rengöring, peeling, behandling med D´Arsonval apparaten.

AVSLAPPNANDE CHOKLADFONDUE – ANSIKTSBEHANDLING 45 min 37,00 €

Behandlingen är närande, återfuktande och hjälper till att skydda huden.

Avslappnande massage med kakao och varm chokladmask förminskar stress och den ljuvliga chokladaromen stimulerar sinnen under hela behandlingen.

Rengöring, tonisering, peeling, massage för ansiktet, halsen och dekolletaget, mask och fuktande nektar.

ANSIKTSBEHANDLING MED HONUNGSSKUM 45 min 37,00 €

Behandlingen återställer hudens glans och förbättrar hy.

Rengöring, peeling med honung och socker, närande massage med syremättad massagegel som innehåller honung, äppelskalsextrakt och mandarinens eteriska olja, mask med honungsskum som bildar ett skyddande skikt på huden, oxygen crème.

ANSIKTSBEHANDLING FÖR BARN – DELICATESSEN Yoghurts-Jordgubbsdelikatess

20 min

18,00 €

En aromatiska fuktande ansiktsbehandling, i vilken ingår rengöring av hyn med mildt ansiktsvatten. Efter rengöringen läggs det på ansiktet en yoghurts-jordgubbsmask, den absorberas i hyn under massagen. om önskas.

GUINOT ANSIKTSBEHANDLINGAR

HYDRADERMIE ANSIKTSBEHANDLINGAR

Hydradermie är stjärnornas behandling från Guinot som använder högteknologiska behandlingsmetoder. Guinot var först med att upptäcka joniseringens utmärkta effekt på huden: djup rengöring, återfuktning och aktiv berikning. Behandlingen anpassas individuellt efter varje kunds hudbehov och skönhetsmål. Hydradermie har upptäckts av många framgångsrika kvinnor i hela världen som uppskattar effektiva behandlingar.



- Graviditet

Hydradermiebehandlingens effekt:

- Djuprengöring av huden
- optimal återfuktning av huden
- minskar förekomsten av fina linjer
- återbildar ansiktets ungdomliga lyster
- lugnar och berikar huden med syre
- minskar couperosa och irritation

Hydradermiebehandlingens kontraindikationer:

- Pacemaker
- Metallproteser i huvudet eller skulderpartiet

HYDRA LIFT ANSIKTSBEHANDLINGAR

Hittills har de uppstramande ansiktsbehandlingarna verkat bara på hudens översta lager, återbildat epidermisvävnaden och uppstramat själva huden. Hydra Lift är en riktig ungdomsrevolution som med hjälp av en muskelstimulerande apparat ger Ditt ansikte mer framträdande konturer och en fastare och spänstigare hud.



Hydra Lift behandlingens effekt:

- Lystrande hud
- Uppstramade ansiktskonturer
- Omedelbar lyftande effekt på ansiktsmusklerna
- Stramar upp slapp hud och utslätar fina linjer

Hydra Lif behandlingens kontraindikationer:

- Pacemaker
- Epilepsi
- Metallskiva i huvudet, ansiktet eller skulderpartiet
- Graviditet

Hydradermie "Double Ionisation" 60 min

53,00 €

Hemligheten med vacker och lystrande hud ligger i att den är återfuktad och ren. Varje por i ansiktet och halsen rengörs djupt genom mild jonisering. Din hud kommer att återfuktas grundligt och berikas med aktiva ämnen som bidrar till hudens uppbyggnad. Behandlingskomponenterna väljs individuellt efter Din huds behov. Hydradermiebehandlingen avslutas med en avslappnande massage och applicering av masker och krämer som passar Din hudtyp.

HYDRADERMIE spa express 30 min

32,00 €

Hydradermie spa express lämpar sig utmärkt som behandlingskur. Behandlingen börjar med rengöring och peeling av huden och fortsätter med applicering av lämplig serumgel efter Din hudtyp. Med en unik metod berikas huden med aktiva ämnen, porerna rengörs och huden återfuktas. Den efterföljande syreterapi ökar blod- och lymfcirkulationen och ger huden en vacker lyster. Behandlingen avslutas med applicering av en lämplig ansiktskräm och ögonkräm.

HYDRADERMIE Age Logic 60 min

60,00 €

En lyxig och mycket effektiv föryngningsbehandling med fokus på ansikte, området runt ögonen, hals och dekolté. I behandlingen används en speciell serumgel som kastar om logiken av hudens föråldrande. Den avslappnande massagen och effektiva masken och ansiktskrämen återskapar hudens ungdomlighet och vitalitet.

HYDRA LIFT 60 min

53,00 €

En uppstramande behandling för ansikts- och halsmuskler som höjer muskeltonus och -spänstighet genom mild mikroström. Behandlingen börjar med lymfstimulering som hjälper att avlägsna överflödigt vätska och toxiner ur kroppen, ger dig en strålande hy och minskar svullnader. Därefter stimuleras musklerna för att uppstrama ansiktskonturen och öka hudens cellaktivitet. Behandlingen avslutas med en avslappnande massage och applicering av lämpliga masker och krämer.

HYDRA LIFT express 30 min

32,00 €

Denna behandling rekommenderas som kur för att uppnå en uthållig effekt på hudens elasticitet och framhäva ansikts- och halskonturer. Under den halvtimmeslånga behandlingen rengörs Din hud med rengöringsmjölk och ansiktsvatten, terapeuten utför en lymfdränagemassage som avlägsnar restämnen och toxiner och en grundlig muskelstimulering. Behandlingen avslutas med ansikts- och ögonkräm som appliceras med en lätt massage. Behandlingskuren ger Dina ansiktsmuskler påtagligt bättre tonus och Ditt ansikte kommer att se betydligt yngre ut.

HYDRA LIFT Yeux 45 min

39,00 €

Huden runt ögonen är mycket tunn och känslig. Med åldern sker även en förminskning av muskeltonus varför detta område föråldras snabbast. *Hydra Lift Eye* behandlingen använder mild mikroström för att öka muskeltonus runt ögonen. Detta ger Dig en öppnare blick och minskar fina linjer. Behandlingen tar bort trötthetstecknen som mörka ringar och svullnader under ögonen. Behandlingen utförs med hjälp av en massage som avslappnar ögonkonturer, och applicering av en utslätande mask. Behandlingen avslutas med lämpliga ansikts- och ögonkrämer.

HYDRADERMIE + HYDRA LIFT behandling 90 min

77,00 €

En omfattande och lyxig behandling som kombinerar den djuprengörande och fuktande Hydradermiebehandlingen och den lyftande Hydra Lift behandlingen. Behandlingen omfattar ansiktet, området runt ögonen, halsen, dekoltén och händerna. Behandlingen har en omedelbar rengörande, återfuktande och uppstramande effekt. Huden blir klar och sidenlen, ansiktskonturerna framhävs påtagligt, huden runt ögonen och på halsen stramas upp. En perfekt behandling inför olika bemarkelsedagar (bröllop, födelsedag, festliga tillställningar osv.) där man behöver ett omedelbart resultat.

GUINOT MANUELLA ANSIKTSBEHANDLINGAR

Uppskattar Du effektiva behandlingar och omedelbara resultat? Varför inte unna sig en specialbehandling från Guinot? Dessa mycket effektiva patenterade ansiktsbehandlingar är omsorgsfullt utarbetade av specialisterna på Guinot's laboratorier.

Aromatic 45 min

50,00 €

En riktigt njutbar och avslappnande procedur! En behandling med aromer, eteriska oljor och aromatiska växtextrakt. Kosmetologens händer ger Dig en avslappnande punktmassage med österländska massagegrepp. Som avslutning appliceras en personligt för Dig anpassad algbaserad printmask av växtoljor och -extrakt. Ro för själen, skönhet för huden!

Beaute Neuve 45 min

53,00 €

En återbyggande behandling som ger Dig en lystrande hy och tar bort hudens alla ofullständigheter: fläckar, fina linjer, flagnande hud och andra tecken på problematisk hud. De naturliga fruktsyrorna som används vid peeling, tar bort den glanslösa hyn som är ett tecken på hudens föråldrande och otillräcklig återfuktning. Efter behandlingen är huden betydligt slätare och lystrande vacker.

Avslappnande ansiktsbehandling 30 min

28,00 €

Ansiktsbehandlingen med avslappnande massage lämpar sig bra för alla som vill återfå en vacker hud med lyster och elasticitet. Ansiktsmassagen ökar blod- och lymfcirkulationen, ämnesomsättningen och syretillförseln i huden. I behandlingen ingår rengöring och tonisering av ansiktet, en njutbar massage för ansiktet, halsen och dekoltén. Som avslutning appliceras en lämplig ansikts- och ögonkräm.

Uppfräschande ansiktsbehandling 30 min

28,00 €

En snabb och effektiv behandling med grundlig peeling av ansiktet och applicering av en personligt för Dig anpassad mask som balanserar och återbildar Din hud. Behandlingen avslutas med en speciell ansikts- och ögonkräm. Resultatet blir en revitaliserad och fräsch hud.

Återfuktande ansiktsbehandling 60 min

40,00 €

Ett fuktbad för din hud! Behandlingen är skapad för att revitalisera den dåligt återfuktade huden. Under en avslappnande massage rengörs och peelas huden och berikas med återfuktande ämnen. Därefter appliceras en naturligt återfuktande mask som är ett riktigt "fuktbad" för Din hud. Som avslutning appliceras en kräm som får Dig att må bra hela dagen.

Behandling för känslig hud 60 min

43,00 €

De speciella produkterna för tunn och känslig hud lugnar den lättirriterade huden och förbättrar dess försvarsförmåga. De döda cellerna tas bort med en mild peelingskräm och huden ges en avslappnande massage. Masken som appliceras därefter lindrar omedelbart hudens irritation och får Dig att må bra länge. Under dagen kommer Din hud att skyddas av ett serum och en kräm för känslig hud.

Ansiktsbehandling med mekanisk rengöring 60 min **40,00 €**
En renhetskälla för Din hud! Behandlingen är skapad för att mildt men effektivt ta bort olika ofullständigheter i huden genom att använda växtextrakt och naturliga enzymer. I proceduren ingår rengöring av huden och mekanisk rengöring av porerna. Behandlingen avslutas med applicering av en mask och en dagkräm som återger Dig en lystrande och klar hy. Efter behandlingen är huden ren och Du har en lysande och slät hy.

Ansiktsbehandling med mekanisk rengöring och massage 90 min **46,00 €**
En omfattande behandling som innefattar borttagning av smink och smuts, grundlig peeling och mekanisk rengöring av tilltäppningar i huden. Den efterföljande avslappnande massagen lugnar huden och ökar tonus. Ansikts- och halsmasken ger Dig en lystrande hud och en klar hy. Behandlingen avslutas med skyddande och återbildande produkter samt en ögonkräm som appliceras med punktmassage.

BEHANDLINGAR FÖR HÄNDER

MANIKYR (UTAN MASSAGE OCH LACKNING) 30 min **17,00 €**
Nagelvård.

MANIKYR (MED MASSAGE OCH LACKNING) 60 min **26,00 €**
Nagelvård, massage, lackning.

MANIKYR MED GELLACK 60-90 min **29,00 €**
Gellack är ett permanent lack som har bra hållbarhet ca 2 veckor. Behandlingens förlopp – vård av naglar och nagelband, massage med närande cremè, lackning med gellack.

UPPLÖSNING AV GELLACK 20-30 min **15,00 €**
Upplösning av gellack kräver speciell kunskap, vi rekommenderar att ni inte gör det själv hemma

FRANSK MANIKYR (MED MASSAGE OCH LACKNING) 75 min **28,00 €**
Nagelvård, massage, lackning.

LACKNING AV NAGLAR **7,00 €**

UTSMYCKNING AV NAGLAR (1-2 NAGEL) **3,00 €**

SPA MANIKYR 90 min **35,00 €**
Perfekt vårdade händer med vackra naglar.
Peeling, massage, fuktande mask, värmande paraffinbehandling, nagelvård, massage, lackning.

PARAFFINBEHANDLING FÖR HÄNDER 30 min **13,00 €**
Idealiskt för frusna, torra, nariga händer. Återfuktar och ger näring till huden och naglar.
Peeling, fuktande och närande mask, massage och värmande paraffinbehandling för händer, handcrème.

FOTVÅRD

FOTVÅRD 60 - 90 min **36,00 €**
Fotbad, lätt filning på hällarna, nagelvård, massage och lackning av naglar.

SPA PEDIKYR 90 - 105 min **45,00 €**
Fotbad, lätt filning på hällarna, nagelvård, fotpeeling, mask för fötterna, massage, lackning av naglar.

DEPILATION:

Hela ben	26,00 €
Vader	18,00 €
Bikiniområde	15,00 €
Under armarna	11,00 €
Armar	15,00 €
Ansikte	6,00 €

ÖGONBRYN OCH ÖGONFRANSAR:

Färgning av ögonfransar	5,00 €
Färgning av ögonbryn	5,00 €
Korrigerig av ögonbryn	5,00 €

Specialmask för ögon	8,00 €
Make Up	25,00 €

VATTENBEHANDLINGAR

11,00 €

ÖRT-BUBBELBAD 15 min

Ört-bubbelbad är en mycket effektiv kombination för din kropp. Med varmt vatten och olika örtkoncentrat förbättrar man blodcirkulationen, uppnår avslappnande effekt för musklerna och lindrar smärta. Badvattnets temperatur är 36-38 grader. TALLBARR – lindrar stress och utmattning samt led- eller muskelspänningar. Förbättrar blodtillförsel och aktiverar ämnesomsättning. Balanserar både kroppen och själen.

BLANDEDE ÖRTER – reumatiska problem, värklindrande.

KAMOMILL – lugnar, vårdar och när huden. Milda, naturella oljor lindrar inflammationer och skyddar torra, känsliga eller allergiska huden. Lämplig även för havande.



MANUELL UNDERVATTENMASSAGE 15 min

14,00 €

Vid behandlingen används en vattenstråle med ett tryck på 0,6-1,5 atmosfärer under vatten, som styrs manuellt med en slang över hela kroppen.

GYTTJEKONCENTRATBAD 15 min

14,00 €

Lindrar kroniska reumatiska problem, minskar celluliter och förbättrar ämnesomsättningen.

LYXIG CLEOPATRA BADBEHANDLING 15 min

14,00 €

Ett riktigt mjölkbad som gör er hud silkeslen. Samverkan av varmt vatten, mjölkprotein och havets gollagen har avslappnande och stressminskande effekt.

VÄRMEBEHANDLING

PARAFFIN-OSOKERITBEHANDLING 15 min

9,00 €

Paraffin-osokeritbehandling är en lokal värmebehandling som lämpar sig bra för att mjuka upp spända muskler (t.ex. före massage) eller för att lindra värk samt förbättra blodcirkulationen vid ledbesvär. Inblandning av osokerit eller bergvax i paraffinet ökar blandningens värmeegenskaper.

PARAFINHANDSKAR OCH PARAFINSOCKAR

Parafinhandskar	11,00 €
Parafinsockar	11,00 €

Parafinhandskar och parafinsockar passar bra för att mjuka upp huden, värma upp händerna/fötterna, förbättra blodcirkulationen och påskynda den lokala ämnesomsättningen. Parafinbehandlingen hjälper till att minska ledbesvär på händerna/fötterna. För fötterna erbjuder vi teträdsparaffin som har antiseptisk

påverkan, reducerar inflammationer, förbättrar hudstrukturen och är uppvärmande. Honungsmjölkiparafinhanskar för händerna gör huden silkeslen, påskyndar blodcirkulationen och lindrar ledbesvär.

LOKAL GYTTJEBEHANDLING

15,00 €

Viimsi Tervis Spa Hotell använder sig av gyttjan från Käinaviken för gyttjebehandlingar. Gyttjan innehåller rikligt med olika biologiskt aktiva ämnen, mineralämnen och metaller. Gyttjan är högt uppskattad på grund av innehållet av huminämnen som hejdar förslitningar i leder och minskar aktiviteten av reumatiska inflammationer.

I utbrottsställen bidrar gyttjebehandling till lindring av svullnader, avslappning av muskler, minskar smärta och dämpar inflammationer. Gyttjebehandling kan tillfälligt akutisera de långsamt fortskridande sjukdomarna, men detta leder i sin tur till ett snabbare tillfrisknande.

Behandlingsprocedurerna utförs i form av applikationer med bandage fyllda med gyttja som är uppvärmd till 45 grader. Bandagen placeras på de ställen som ska behandlas. Nät-bandaget släpper genom de aktiva ämnena, men hindrar gyttjan att rinna på kroppen. Proceduren varar i 15 – 20 minuter. Efter proceduren torkas huden av med en fuktig handduk eller sköljs av (utan såpa). Gyttejprocedurerna upprepas en gång om dagen varje dag eller varannan dag. En behandlingskur består av 10 – 15 procedurer.

Indikationer för lokal gyttjebehandling:

- led-, ryggrads, muskel-och sensjukdomar och -traumor
- ärr, ledstelhet
- kroniska hudsjukdomar: eksem, psoriasis
-

Kontraindikationer för gyttjebehandling:

- alla akuta inflammatoriska processer, sjukdomar i akut stadium
- elakartade tumörer
- livmodersmyom och fibromyom och äggstockscystor
- alla blodsjukdomar
- blodflöde och ökad benägenhet för det
- uttalad hjärtsvikt
- hypertoni
- graviditet

Konsultera alltid din läkare innan du ska ha gyttjebehandling!

BEHANDLINGAR MED MEDICINISK UTRUSTNING

OBS! Läkaren bestämmer om behandlingsmetoder passar eller ej!

LASERTERAPI

11,00 €

Vid laserbehandling används laserstrålar som kan gå in i vävnader till ett djup på 7-8 cm. Tack vare laserstrålarnas effekt sjunker smärtreceptorernas känslighet (smärtstillande effekt), blodtillförseln förbättras och likaså ämnesomsättningen i vävnader, svullnader minskar (antiinflammatorisk verkan). Patienten känner sig vanligtvis fort mycket bättre. Behandlingskurens längd skall helst vara minst 3 behandlingar och inte mer än 10-12 behandlingar.

ELEKTROTHERAPI

8,00 €

Av olika typer av elektroterapi erbjuder vi jontofores och olika elektriska impulser som har bra effekt mot smärta.

ULTRALJUDSTERAPI

8,00 €

Ultraljudsterapi ger bra effekt vid helande processer och på ärrvävnader.

MAGNETTERAPI

8,00 €

Magnetterapi har en stark effekt mot svullnader samt en förbättrande effekt på blodcirkulationen. Magnetterapi används framgångsrikt vid behandling av olika trauma och vid veninflammationer, den lämpar sig bra även för att ingå i behandlingar mot mindre akuta och kroniska ledinflammationer.

KRYOTERAPI (kylbehandling)

8,00 €

Lokal kylbehandling rekommenderas vid akuta muskel - och ledgångsinflammationer, akuta skador och brännskador. Kölden påverkar cellernas receptorer och smärtan minskar. Den smärtstillande effekten beror indirekt på att svullnader och spasmer minskar.

INHALATIONSTERAPI

8,00 €

Med hjälp av en inhaleringsapparat sönderdelas läkemedelslösning till så fina partiklar att den kommer in i luftvägarna tillsammans med inandningsluften. Där verkar läkemedlet lokalt på slemhinnan på ett önskat sätt. Används för behandling av kroniska eller akuta luftvägssjukdomar: den är slemlösande, antiinflammatorisk, återfuktande och vidgar luftvägarna.

FOTMASSAGE MED APPARAT

6,00 €

Massage av fotsulor med hjälp av Mahatron apparaten minskar spänningar i fotsulorna och i fotvalven. Under fotsulan finns reflexområden, genom vilka olika organ och organsystem kan påverkas. Massage av fotsulan hjälper förbättra blodcirkulationen, påskynda ämnesomsättningen, koppla av och minska smärtförmågan, samt förbättrar sömnkvaliteten.

LJUSTERAPI

6,00 €

Ljusterapi innebär användning av polariserade ljusstrålar för att stimulera kroppens egna biologiska processer. Den har positiv och samtidigt mild inverkan på kroppens regenereringsförmåga, vilket gör att den rekommenderas speciellt för behandling av barn och äldre patienter. Ljusvågorna som används innehåller inte UV-strålning.

Ljusterapi rekommenderas vid ett antal hudåkommor, bl. a. allergiska och bakteriella hudinfektioner.

Ljusterapi gynnar också läkandet av olika sår.

RYGGMASSAGE I MASSAGESTOL

3,00 €

Ytterligare ett verktyg för effektiva handmassage. Stärker blodflöde och metabolism, och förlorar en känsla av muskeltrötthet

MEDY JET VATTENMASSAGESÄNG

12,00 €

Medy Jet är en avslappnande vattenmassagesäng som minskar muskelspänningar och ger känslan av välbefinnande.

SAD LJUSTERAPI

1 x 30 min

7,00 €

5 x 30 min

22,00 €

10x 30 min

43,00 €

SAD ljusterapi hjälper lindra eller förebygga vinterdepression. För behandlingen använder man lampor som imiterar dagsljus. Förstärker immunitet, hjälper kroppen att kämpa mot trötthet och depression. För ett bra resultat rekommenderar vi flera behandlingar i rad.

SALTTERAPI (SALTKAMMARE)

Vuxen

1 x 45 min

8,00 €

Vuxen

10 x 45 min

50,00 €

Barn upp till 14år

1 x 45 min

4,00 €

Barn upp till 14år

10 x 45 min

29,00 €

För saltbehandling används en aerosol av torrt koksalt med mycket låg koncentration. När man andas in den, hamnar saltet i luftvägarnas slemhinnor.

Saltbehandling används framförallt för att bekämpa kroniska luftvägssjukdomar, bl. a. astma, kronisk bronkit, kronisk bihåleinflammation, kronisk snuva samt kronisk halsmandel- och/eller svalginflammation. Saltbehandling lämpar sig bra även för rökare och för personer som arbetar i dammig miljö för att hindra uppkomsten av kroniska sjukdomar.

SJUKGYMNASTIK

30 min, Sjukgymnastik i grupp

30 min, Individuell sjukgymnastik

Sjukgymnastiks syfte är påskynda återhämtning från sjukdomstillstånd och behålla uppnådda behandlingsresultat så att även patienten själv inkluderas aktivt i behandlingsprocessen. Som korrekt och regelbundet utförande av gymnastikövningar så är lika viktigt vetskapen att en avgörande del i återhämtningsprocessen ligger i ens egna händer. Sjukgymnastik utförs individuellt eller gruppvis under handledning av en specialutbildad instruktör (sjukgymnast).

7,00 €

14,00 €



VATTENGYMNASTIK

Vattengymnastik i grupp M-F

30 min

7,00 €

With club card

5,00 €

Vattengymnastik i grupp L-S

30 min

15,00 €

With club card

9,00 €

Individuell vattengymnastik 30 min

14,00 €

Vattengymnastik är ett lämpligt motionssätt för människor som vanlig gymnastik är för tung – till exempel rörelsehandikappade personer. I vattnet känns vissa rörelser lättare, övningar kräver mindre ansträngning och belastningen på leder och ryggraden är mindre. Ett större motstånd till rörelserna som man upplever i vattnet gör att redan ett kort träningspass ger bra träningsbelastning. Dessutom har vatten uppfriskande effekt för hela kroppen och det förbättrar ämnesomsättningen.

STRÄCKNINGSBEHANDLING på *Mastercare* sträckbänk

primär 14,00 €

upprepade 5,00 €

Sträckningsbehandling är en effektiv metod för lindring av smärtor i ryggen och området kring nacken och axlarna. På *Mastercare* används kroppens egen tyngd som den sträckande kraften – det mekaniska trycket på ryggraden och nervrötterna minskar. Behandlingen är lämplig för att avsluta ett ansträngande träningspass med, genom att sträcka och avslappna alla muskler (sträckbänken har kommit till hälsocentret just från elitidrotten).

Konsultera alltid din läkare innan du ska ha sträckningbehandlingen!



UNDERSÖKNINGAR OCH KONSULTATIONER AV SPECIALLÄKARE

SJUKSKÖTESKANS KONSULTATION

4,00 €

LÄKARENS KONSULTATION

22,00 €

EKG UNDER BELASTNING

39,00 €

EKG under belastning gör det möjligt att undersöka hjärtats tillstånd och förändringar som uppstår vid olika belastningar. Den är en nödvändig undersökning för att kunna upptäcka många hjärtsjukdomar, där en vanlig (vilo) EKG undersökning visar helt tillfredsställande resultat. Likaså får man med hjälp av undersökningen information om sin belastningstålighet, vilket man bör ta hänsyn till när man börjar träna exempelvis som otränad eller som föga tränad person. Det är bra även för en idrottare att veta, vid vilken puls träning rekommenderas.

SPIROMETRI 10 min / 10,00 € OCH ASTMAPROV 20 min / 16,00 €

Vad är spirometri?

Spirometri är en UNDERSÖKNING AV LUFTVÄGARNAS som innebär mätning av volymer och hastigheter av både in- och utandningsflödet, dvs att man mäter lungkapaciteten och lungornas ventilationsförmåga. Vid ett s k astmaprov kompletteras vanlig spirometri i jämförande syfte med en undersökning av andningsfunktionen efter intag av ett bronkavslappande medel. På basis av dessa data kan man utvärdera luftvägarnas (bronkernas) och lungornas funktionsförmåga samt upptäcka astma, kronisk obstruktiv lungsjukdom (KOL) och andra lungsjukdomar. Spirometri hjälper att avslöja KOL även innan personen i fråga får några besvär. Vid många sjukdomar av andningsorganen, inkl astma och kronisk obstruktiv lungsjukdom, beror prognosen på tidigt insatt behandling, och spirometri spelar den viktigaste rollen vid diagnostisering av dessa sjukdomar.

För vem rekommenderar vi spirometri:

rökare
personer som lider av kronisk hosta
vid förekomst av syrebrist och andnöd
allergiker

ELEKTROKARDIOGRAFI

18,00 €

Elektrokardiografi (EKG) gör det möjligt att bedöma hjärtats tillstånd i viloläge.

MÄTNING AV KROPPSFETTSNIVÅ

4,00 €

En enkel, snabb och bekväm metod för bedömning av nivån av kroppsfett genom analys av bioelektrisk impedans (BIA). På basis av detta fettprocenttal kan man bedöma, hur stor del av ens kroppsvikt som utgörs av fettvävnad, vilken är ens kroppsviktsindex och hur dessa tal förändras i samband med träning och bantning.

COMPLEX STUDIE

25,00 €

Komplexa studien är: EKG, mätning av fettprocent, blod snabbt (glukos och kolesterol).

BLODANALYSER Priser från

4,50 €

Mätning av blodsocker-, kolesterol- och triglycerinhalt i blodet sker via snabbmetoden med hjälp av ett litet blodprov från fingertoppen och analysbesked fås direkt efter ett fåtal minuter. Ett blodprov från venen erbjuder många valmöjligheter för bedömning av olika sjukdomstillstånd. För det behöver man registrera sig på behandlingsavdelningens expedition, analysbesked får man på morgonen dagen efter.

KONSULTATIONER MED SPECIALLÄKARE

För konsultationer med specialläkare (ögonläkare, kardiolog) och för närmare information var god registrera er på behandlingsavdelningens reception.

Konsultera en spa reception eller på tel + 372 6061 160 / +372 6061 022 / spa@viimsitervis.ee

DAGSPA PAKET

Tillbringa dagen på SPA och återställ din energi. Vi erbjuder olika paket så du kan välja behandlingar lämpliga just för dig.

HÄLSO DAGSPA 45,00 €

I paketet ingår:

- * tillgång till simbassäng med bastu;
- * lån av handduk, badrock och tofflor;
- * lunch på Restaurang „Meritäht“;
- * 2 avslappnande behandlingar från följande: massage 20 min, intensiv köldbehandling, ryggmassage i massagestol, paraffinbehandling, badbehandling med gyttjekoncentrat, ört-bubbelbad, undervattensmassage, saltkammare, ljusterapi eller infraröd bastu.

BEAUTY DAGSPA 78,00 €

I paketet ingår:

- * tillgång till simbassäng med bastu;
- * lån av handduk, badrock och tofflor;
- * lunch på Restaurang "Meritäht";
- * 2 behandlingar:
 - 1 behandling från följande: uppfräschande ansiktsbehandling 30 min, avslappnande ansiktsbehandling 30min, klassisk ansiktsbehandling 60 min eller ansiktsbehandling med mekanisk rengöring 60 min eller manikyr;
 - 1 behandling från följande: kroppsbehandling som rengör kroppen av gifter 60 min, massage med varma lavastenar 60 min eller helkroppsmassage 60 min.

SKÖNHET PAKET 90,00 €

* KROPPSBEHANDLING MED HAVSSALT-PEELING 45 min

Fuktgivande, stimulerande och uppstramande kroppsbehandling. Kombinerad kroppsbehandling bestående av peeling, lyxig badbehandling och lätt fuktgivande massage. Behandlingen börjas med peeling av hela kroppen. Peelingens görs med havssalt som innehåller växtoljor och ringblommans blommor. Därefter följer stimulerande badbehandling där undervattensmassage stimulerar 120 punkter på kroppen från fötter till nacke. Behandlingen avslutas med lätt massage med avslappnande aromatisk crème och fuktgivande kroppslotion.

* KLASSISK ANSIKTSBEHANDLING 60 min

Ansiktsbehandling med aromoljor återfuktar huden och skapar en behaglig avslappning. Behandlingen hjälper återställa hudens fräschhet och förvandlar den silkeslen. Rengörning, peeling, ansikts- och ögonserum, lymfmassage, mask, ögoncrème, dagcrème. Korrigering av ögonbryn om önskas.

* FOTVÅRD

Fotbad, lätt filning på hämlarna, nagelvård, massage och lackning av naglar.

* MANIKYR

Nagelvård, massage, lackning.