



ESPA
R Ī G A

SPA PROCEDŪRAS



ESPA RĪGA

ESPA Rīga ir moderns pieczvaigžņu SPA komplekss ar izsmalcinātu interjeru, kas izvietots sešos stāvos un atrodas pašā pilsētas sirdī. Atpūta ESPA Rīga sniegs Jums neaizmirstamu SPA piedzīvojumu, palīdzēs atbrīvoties no stresa un atjaunot enerģiju. Aktīvās atpūtas zonā Jūs varēsiet baudīt atpūtu pirtīs, 18 metrus garajā baseinā, Vitality baseinā ar zemūdens masāžām, kā arī dušu labirintā un fitnesa studijā. Pirms SPA procedūrām klienti ir aicināti apmeklēt Termālo kompleksu ar apsildāmo āra baseinu, tvaika pirtīm, saunām un plašām atpūtas telpām. Manikīra un Pedikīra studijā piedāvājam veikt klasisko manikīru un pedikīru.

ESPA

ESPA ir viena no pasaulē vadošajām kompānijām ar vairāk kā 30 gadu pieredzi SPA jomā, piedāvājot klientiem plašu dabīgo produktu klāstu un novatoriskas, efektīvas procedūras. ESPA procedūras ir veidotas, apvienojot aromaterapiju, talasoterapiju un fitoterapiju ar labākajām senajām un modernajām dziedniecības un relaksācijas tehnikām no visas pasaules.

SPA PROCEDŪRAS

Uz Spa procedūrām mēs iesakām ierasties 60 minūtes pirms procedūrai rezervētā laika, lai pilnībā izbaudītu mūsu Spa iespējas - tvaika pirtis, saunas, ledus strūklaku, dušas Lifestyle, ārā baseinu Vitality un komfortablās atpūtas telpas Termālajā kompleksā.

* Spa sejas un ķermeņa procedūras pieejamas no 16 gadu vecuma.

ESPA RĪGA EKSKLUZĪVĀS PROCEDŪRAS

ČAKRU LĪDZVAROŠANA AR DZINTARA KRISTĀLIEM

120 minūtes

Ideāli piemērota procedūra emocionālās un fiziskās spriedzes mazināšanai un cilvēka enerģētisko centru harmonizēšanai, izmantojot dziedniecisko Baltijas jūras dzintaru un vulkāniskos akmeņus. Procedūra sākas ar pēdu kopšanas rituālu, kam seko ķermeņa pīlings ar dzintaru un sejas ādas attīrīšana. Procedūru turpina ķermeņa masāža ar individuāli piemērotām ēteriskajām eļļām un karstajiem akmeņiem. Procedūru noslēdz dziļi nomierinoša galvas masāža, kas atjauno līdzsvaru starp prātu un ķermeni, radot mierpilnu labsajūtu.

ĶERMEŅA PROCEDŪRA "BALTIJA"

120 minūtes

Īpaša ķermeņa procedūra, kas apvieno toksīnus izvadošu masku un īpaši izstrādātu masāžas tehniku. Procedūras sākumā ķermeni apstrādā ar dabīgu Meksikas kaktusa birstīti, kas uzlabo asinsriti un mikrocirkulāciju. Izmantojot gan ledus aukstus, gan siltus cimdņus, ādu apstrādā ar sāls un eļļas skrubi, kas attīra ādu no atmirušajām šūnām un uzlabo ādas tonusu. Tam seko ķermeņa ietīšana ar alģu masku, kuras laikā tiek veikta relaksējoša galvas masāža. Lai izvadītu no organisma toksīnus un uzlabotu ādas tonusu, procedūras nobeigumā veic vieglu limfodrenāžu un stimulējošu masāžu. Labākam efektam ir ieteicams veikt procedūru kursu.

MINDFULNESS RITUĀLS

120 minūtes

ESPA īpaši veidots Mindfulness rituāls sniedz unikālu pieredzi, jo iedarbojas ne tikai uz ķermeni, bet arī uz prāta stāvokli. Pēc procedūras cilvēks jūtas attīrīts gan garīgi, gan fiziski. Rituālu iesāk ar vizualizācijas un elpošanas tehniku, kas palīdz sajust sevi un atrasties šajā mirklī. Procedūru turpina ar pēdu metamorfozonu masāžu, kas palīdz atgūt līdzsvaru un stabilitāti. Tai seko pilna ķermeņa dziļi nomierinoša masāža, kas atjauno pozitīvo enerģiju. Rituālu noslēdz sejas masāža ar pindām un siltiem rozā kvarca kristāliem un stimulējošu galvas masāžu.

ESPA ĪPAŠĀS PROCEDŪRAS

ATJAUNOJOŠA ĶERMEŅA KOPŠANAS PROCEDŪRA

120 minūtes

Prātu un ķermeni nomierinoša, dziļi relaksējoša procedūra. Procedūra sākas ar ķermeņa ādas attīrīšanu ar sāls un eļļas pīlingu. Procedūru turpina pilna ķermeņa ietīšana ar jūras aļģēm vai dubļiem. Ietīšanas laikā tiek veikta ekspress sejas kopšanas procedūra un akupresūras punktu masāža, kurai piemīt ādu atjaunojoša un ādas krāsu uzlabojoša iedarbība. Relaksējoša ķermeņa masāža ar ēteriskajām eļļām noslēdz šo procedūru, kurā iegūta maiga, gluda ķermeņa āda un pilnīga relaksācijas sajūta.

MUGURAS, SEJAS UN GALVAS MASĀŽA AR KARSTAJIEM AKMEŅIEM

120 minūtes

Sasprindzinājumu mazinoša procedūra, kuras laikā tiek veikts attīrošs muguras pīlings, kam seko izteikta relaksējoša un sildoša masāža ar karstajiem akmeņiem un aromātiskajām eļļām. Pēc masāžas seko sejas kopšanas procedūra, kas tiek individuāli piemērota jūsu ādas tipam. Procedūras laikā tiek viegli izmasētas arī plaukstas un pēdas, kurām pēc tam tiek uzklāta silta parafina maska. Procedūru noslēdz stresu mazinošu galvas masāžu.

PROCEDŪRA STRESA NOŅĒMŠANAI

80 minūtes

Ideāli piemērots rituāls tiem, kas cieš no stresa radītas spriedzes muguras un plecu zonā. Procedūra sākas ar stimulējošu muguras, kakla un plecu zonas masāžu un dziļi relaksējošu galvas masāžu, kas atbrīvo ķermeni no saspringuma. Masāžai seko relaksējoša procedūra ādai ap acīm un roku un plaukstu masāža.

PINDU MASĀŽA ĶERMEŅA LABSAJŪTAI UN MIERAM

90 minūtes

Šī dziļi relaksējošā masāža ir paredzēta, lai sniegtu jūsu ķermenim labsajūtu un mieru, mazinātu trauksmes sajūtu un uzlabotu miega kvalitāti. Procedūras rezultātā ķermenī tiek mazināts muskuļu sasprindzinājums un prāts tiek atbrīvots no satraukuma, uzlabojot kopējo ķermeņa labsajūtu. Masāžā, papildus klasiskajai masāžai, tiek izmantotas pindas - silti auduma zāļu sainīši, kuru sastāva ir lavanda, kumelīte un baldriāns - augi, kuri jau izsenis zināmi ar savām nomierinošajām īpašībām. Procedūrā iekļauta pilna ķermeņa masāža un galvas masāža.

ESPA ĶERMEŅA MASĀŽAS

AROMTERAPIJAS MASĀŽA

50 minūtes 80 minūtes

Vispārēja un dziļi relaksējoša ķermeņa masāža, izmantojot ēteriskās eļļas, kas tiek individuāli piemeklētas atbilstoši Jūsu vēlmēm konkrētajā brīdī. 80 minūšu masāžas laikā piedāvājam izbaudīt arī relaksējošu galvas masāžu.

ESPA ZVIEDRU MASĀŽA

50 minūtes 80 minūtes

Klasiska ķermeņa masāža, kas ir izstrādāta, lai stimulētu asinsriti un limfodrenāžu. To veic ar īpaši relaksējošām masāžas kustībām, lai mazinātu muskuļu saspringumu. Šī masāža sniegs patikamu atpūtu un atjaunos enerģiju. 80 minūšu masāžas laikā piedāvājam izbaudīt arī relaksējošu galvas masāžu.

ATJAUNOJOŠA MASĀŽA

50 minūtes 80 minūtes

Šī masāža izstrādāta saspringuma mazināšanai noteiktās ķermeņa zonās. Tiek padziļināti masētas un stieptas rokas, kājas, vingrinātas locītavas, lai atjaunotu to elastību. Masāžas laikā izmantotie karstie akmeņi un ESPA Fitnesa eļļa palīdz atbrīvot dziļos muskuļus un sniedz pilnīgu relaksācijas sajūtu. 80 minūšu masāžas laikā piedāvājam izbaudīt arī relaksējošu galvas masāžu.

MINDFULNESS ĶERMEŅA MASĀŽA

80 minūtes

Atbrīvojiet aizņemto prātu, atpūties no ikdienas steigas un sajūties sevī pozitīvu enerģiju! Procedūra sākas ar relaksējošu elpošanas tehniku un vizualizāciju, lai palīdzētu nomierināt prātu un atbrīvoties no noguruma un satraukuma. Procedūru turpina ar pēdu metamorfozonu masāžu un dziļi relaksējošu ķermeņa masāžu. Procedūru noslēdz ar galvas masāžu.

ESPA ĶERMEŅA PROCEDŪRAS

RELAKSĒJOŠA PROCEDŪRA MUGURAI

55 minūtes

Saspringumu mazinoša un muguras ādas stāvokli uzlabojoša procedūra. Procedūra sākas ar muguras ādas attīrīšanu ar sāls un eļļas skrubi, kas uzlabo asinsriti un veicina ādas šūnu atjaunošanos. Tam seko attīroša jūras dubļu maska, kuras laikā tiek veikta patīkama relaksējoša kāju un pēdu masāža. Pēc maskas noņemšanas tiek veikta relaksējoša muguras masāža.

ĶERMEŅA IETĪŠANAS RITUĀLS

80 minūtes

Ķermeņa procedūra, kas sniedz dziļu relaksāciju un atjauno enerģiju. Procedūra sākas ar ķermeņa ādas attīrīšanu, kam seko pilna ķermeņa ietīšana ar aļģu vai jūras dubļu masku kopā ar individuāli izvēlētām ēteriskajām eļļām. Ietīšanas laikā tiek veikta tonizējoša procedūra ādai ap acīm un galvas masāža. Pēc procedūras āda ir mitrināta un izlīdzināta, bet prāts ir pilnībā atbrīvots.

PROCEDŪRA ENERĢIJAS UN SPĒKA ATJAUNOŠANAI

80 minūtes

Šī unikālā ķermeņa procedūra ir veidota iedvesmojoties no stāsta par mazu un neticami izturīgu tauriņu Painted Lady Butterfly, kurš šķērsojot kontinentus aizlido no Āfrikas līdz pat Eiropai. Procedūra stiprina imunitāti, palīdz atgūt spēku un emocionālo līdzsvaru. Procedūras sākumā ar viegli masējošām kustībām caur dvieli tiek masēta kāju virspuse un veikta pēdu punktu masāža, kas stimulē iekšējo orgānu sistēmu darbību. Turpinājumā seko relaksējoša muguras masāža ar īpaši šai procedūrai izstrādātu masāžas tehniku. Procedūrā izmantotie produkti un masāžas elementi veicina imunitātes stiprināšanu. Procedūru noslēdz ar dziļi nomierinošu galvas masāžu.

ESPA SEJA S PROCEDŪRAS

INTENSĪVA SEJAS KOPŠANAS PROCEDŪRA

55 minūtes

Mūsu personalizētās sejas procedūras ar īpašajām ESPA masāžas tehnikām un produktiem atjaunos ādas dabisko līdzsvaru un elastību, novērsīs ādas novecošanās pazīmes un piešķirs ādai mirdzumu. Pēc ādas analīzes ar SkinVision™ speciālo lampu SPA speciālists izvēlēsies Jūsu ādas tipam un stāvoklim piemērotākos produktus, lai sasniegtu maksimālu vēlamu efektu. Procedūrā iekļauts: ādas attīrīšana, pīlings, ESPA sejas un dekolētē masāža, maska un galvas masāža.

ESPA SEJAS PROCEDŪRA AR LIFTINGA EFEKTU

80 minūtes

Īpaši izstrādāta sejas kopšanas procedūra ar tūlītēju efektu, kas piemērota visiem ādas tiem un jebkurā vecumā. Procedūra sākas ar ādas attīrīšanu, pēc tam ar UltraSonic Peeling aparātu maigi noņem ādas atmirušās šūnas, attīra poras un sagatavo ādu dziļākai produktu iedarbībai. Veicot sejas masāžu ar Ultrasonic Power aparātu, notiek šūnu mikromasāža, kas uzlabo reģenerācijas, vielmaiņas un limfodrenāžas procesus ādā. To papildina dziļa manuālā sejas un dekolētē masāža un inovatīvu ESPA produktu izmantošana. Tūlītēju efektu sniedz ESPA Tri-Active Instant trīskāršas iedarbības serums, kas izlīdzina ādas tekstūru, samazina krunciņas, atjauno ādas dabīgo mitruma līmeni, uzlabo elastību. Procedūrā izmanto īpaši lūpām radītu produktu – Nourishing Lip Treatment, kas lūpu ādu dziļi pabaro, mīkstina un piešķir tām skaistu mirdzumu.

ATJAUNOJOŠA SEJAS PROCEDŪRA AR GUA SHA KRISTĀLIEM

75 minūtes

Holistiskā sejas kopšanas procedūra, kura piemērota visiem ādas tiem un jebkurā vecumā.

Gua Sha ir senās Ķīnas medicīnā balstīta masāžas tehnika, kas stimulē limfātisko un asinsrites sistēmu, kā arī atbrīvo no sasprindzinājuma. Procedūrā tiek izmantoti ESPA Active Nutrients produkti, kas bagātināti ar Omega taukskābēm un vitamīnu un minerālvielu kompleksu, kas atsvaidzina un izlīdzina ādas toni un dziļi baro to.

Procedūra sākas ar daudzpakāpju ādas attīrīšanu, kurā iekļauta arī ādas apstrāde ar Foreo Luna 2 Professional, kas dziļi attīra ādu un noņem ādas atmirušās šūnas. Procedūru turpina uzklājot barojošu masku matiem un galvas ādai, kam seko galvas masāža un tonizējoša sejas, kakla un dekolētē zonas masāža, īpaša masāža ar Gua Sha rozā kvarca kristāliem un sejas maskas uzklāšana. Maskas iedarbības laikā tiek veikta atjaunojoša procedūra un Gua Sha masāža rokām. Procedūru noslēdz ar acu un sejas krēma uzklāšanu no ESPA produktu līnijas Optimal.

ESPA PROCEDŪRAS VĪRIEŠIEM

INTENSĪVA SEJAS KOPŠANAS PROCEDŪRA VĪRIEŠIEM

55 minūtes

Mūsu personalizētās sejas procedūras ar īpašajām ESPA masāžas tehnikām un produktiem atjaunos ādas dabisko līdzsvaru un elastību, samazinās krunciņas un piešķirs ādai mirdzumu. Pēc ādas analīzes ar SkinVision™ speciālo lampu SPA speciālists izvēlēsies Jūsu ādas tipam un stāvoklim piemērotākos produktus, lai sasniegtu maksimālu vēlamu efektu. Procedūrā iekļauts: ādas attīrīšana, pīlings, ESPA sejas un dekolētē masāža, maska un galvas masāža.

VĪRIEŠA PASAULE

50 minūtes

Speciāli vīriešiem izstrādāta procedūra ar aromterapijas dziedniecisko iedarbību. Procedūras laikā tiek veikta muguras un galvas masāža, lai novērstu saspringumu konkrētajās ķermeņa zonās. Procedūru papildina relaksējoša roku un kāju masāža.

DZIĻI ATTĪROŠA PROCEDŪRA MUGURAI

55 minūtes

Saspringumu mazinoša un muguras ādas stāvokli uzlabojoša procedūra sākas ar muguras ādas attīrīšanu, izmantojot sāls un eļļas skrubi, kas uzlabo asinsriti un veicina ādas šūnu atjaunošanos. Tam seko attīroša jūras dubļu maska, kuras laikā tiek veikta patīkama relaksējoša kāju masāža. Pēc maskas noņemšanas tiek veikta spriedzi mazinoša muguras aromterapijas masāža.

TOPOŠAJĀM UN JAUNAJĀM MĀMIŅĀM

PIRMSDZEMDĪBU UN PĒCDZEMDĪBU PROCEDŪRA

80 minūtes

Šī saudzējošā un saspringumu mazinošā procedūra ir īpaši izstrādāta grūtniecēm un jaunajām māmiņām. Procedūra sākas ar pīlingu mugurai, kam seko ķermeņa un galvas masāža. Procedūra mazina muguras sāpes, galvassāpes, plecu un kakla muskuļu spriedzi, kā arī uzlabo ādas elastīgumu. Lai izvairītos no kontrindikācijām, procedūrā netiek izmantotas ēteriskās eļļas. 6 procedūru kurss ieteicams no grūtniecības 4. mēneša.

PROCEDŪRA "JAUNS SĀKUMS"

150 minūtes

Relaksējošs un ādu kopjošs rituāls grūtniecēm vai jaunajām māmiņām, pēc kura Jūsu āda kļūs maiga un mitrināta. Procedūras sākas ar pēdu kopšanas rituālu, kam seko pirmsdzemdību vai pēcdzemdību procedūra un intensīva sejas kopšanas procedūra, kas piemērota Jūsu ādas tipam. Pēc relaksējošā rituāla Jūs gaidīs vieglas pusdienas Spa Café. 6 procedūru kurss ieteicams no grūtniecības 4. mēneša.

ESPA RITUĀLI

RITUĀLS LĪDZSVARA IEGŪŠANAI

180 minūtes

Nomierinošs rituāls, kas īpaši izstrādāts pilnīgas relaksācijas un miera sasniegšanai. Rituālā iekļauts – pēdu rituāls, ķermeņa ādas attīrīšana ar sāli un eļļu, aromterapijas ķermeņa masāža stresa mazināšanai, intensīvā sejas kopšanas procedūra un vieglas pusdienas Spa Café.

RITUĀLS TOKSĪNU IZVADĪŠANAI

180 minūtes

Rituāls, kas ir izstrādāts, lai no ķermeņa izvadītu toksīnus un līdzsvarotu prātu un ķermeni. Lielisks veids, kā sākt jaunu dienu! Rituālā iekļauts – pēdu rituāls, ietīšanas procedūra toksīnu izvadīšanai, masāža toksīnu izvadīšanai, intensīvā sejas kopšanas procedūra un vieglas pusdienas Spa Café.

PAPILDINIET SAVU SPA PROCEDŪRU AR:

SĀLS UN EĻĻAS SKRUBIS

25 minūtes

Procedūrā tiek izmantots jūras sāls un ēterisko eļļu skrubis, kas atbrīvo ādu no atmirušajām šūnām un padara to maigu un elastīgu. Procedūru ieteicams veikt kopā ar kādu no ESPA masāžām.

TONIZĒJOŠĀ PROCEDŪRA ĀDAI AP ACĪM

25 minūtes

Efektīva, mitrinoša un tonizējoša procedūra, kas mazinās krunciņas un tumšos lokus ap acīm, kā arī novērsīs muskuļu saspringumu. Šī īpaši acu zonai izstrādātā procedūra ir piemērota tiem, kuri ilgstoši strādā pie datora.

PROCEDŪRA KĀJĀM UN PĒDĀM

25 minūtes

Šī speciāli izstrādātā masāža padarīs Jūsu kāju un pēdu ādu gludu un elastīgu. Procedūra īpaši piemērota, lai novērstu sausas ādas radīto diskomfortu, mazinātu kāju tūsku, stimulētu asinsriti un limfātisko sistēmu.

* Rezervācija iespējama tikai kopā ar kādu no standarta procedūrām.

BAZNĪCAS 4A, RĪGA | T +371 6771 5222
WWW.ESPARIGA.COM |  