

# Relax & Spa

Hotel Continental Halmstad



## Kroppsbehandlingar

### Body scrub 40 min 590:-

Härlig scrub över hela kroppen som gör din hud sammetslen och mjuk med hjälp av saltscrub av örter/kryddor. Huden förnyas, blodcirkulationen ökar och du får fin färg. Behandlingen avslutas med en väldoftande lotion. Våldigt bra att kombinera med andra behandlingar.

### Continental Relax 50 min 695:-

Avslappnande ryggmassage som följs av en lätt ansiktskur, face base. Under tiden som ansiktsmasken verkar får du en mjuk massage över armar och ben. En härlig upplevelse från topp till tå!

### Lerinpackning 75 min 995:-

Varm lera ger både fukt och näring till hela huden. Inpackad i en härlig värmefilt njuter du under tiden som terapeuten tar hand om ditt ansikte. Rengöring, peeling, massage och ansiktsmask ingår och behandlingen avrundas med härlig ryggmassage.

Välj den lera som passar just dig, just nu: **detox, cellulit eller slim.**

### Njuta bara du 50 min 590:- (singel) eller

### Njuta tillsammans 50 min 590:-/person (duo)

Avkopplande behandling i ett varmt bad med eteriska oljor i vattnet. Du bjuds på ett glas mousserande med tilltugg. Följs av ansiktsrengöring, massage samt en ansiktsmask. Du får en stunds avkoppling ensam medan masken verkar lämnar terapeuten rummet.

Kan kombineras med ytterligare behandling i form av massage, body scrub eller lerinpackning.

### Hot Stone massage 50 min 695:- / 80 min 995:-

Helkroppsmassage som utförs med varma havsslipade lavastenar. Slipade varma stenar värmer din kropp där bioenergi punkterna aktiveras och ger dig en djup mental och fysisk avslappning. Något utöver det vanliga.

# Relax & Spa

Hotel Continental Halmstad



### Aroma massage 50 min 650:- / 80 min 995:-

Avkopplande och mjuk helkroppsmassage med väldoftande olja. Mjukt och behagligt masseras eterisk olja in efter ditt val (mental avslappning, ökad cirkulation, värk). Även ansikte och hårbotten masseras. Välj mellan Lavendel, Anti-stress, Glädje/ styrka eller Sensuell doft.

### Svensk klassisk Massage 25 min 425:- / 45 min 650:- / 80 min 965:-

Djupgående svensk klassisk massage som är en terapeutisk muskulerande behandling. Den ökar funktionen i leder och muskulatur. Härlig för trötta och stela muskler.

### Fot- och benmassage 50 min 590:-

Fotbad med muskulerande massage för spända, trötta ben. Ger ökad rörlighet och en härlig känsla. Till behandlingen används cirkulationsstimulerande olja.

## Ansiktskur

### Ayurvedisk ansikts och hårbottenmassage 45 min 675 :-

En speciell ansiktskur med utvalda produkter för din hudkonstitution. Rengöring, peeling, marmamassage, mask och creme. Medan masken verkar masseras hårbotten enligt bioenergi punktsmetoden.

## Händer och fötter

### Nissan Lyx 40 min 590:-

Händer och fötter masseras enligt bioenergi punktsmetoden (marmapunkter) för att få optimal påverkan på hela kroppen. Typen av olja anpassas efter din kropps konstitution.

# Relax & Spa

Hotel Continental Halmstad



## Ayurvediska behandlingar

Inför höstsäsongen 2015 lanserar Hotel Continental Relax & SPA nya behandlingar med Ayurvedisk inriktning. Ayurveda bygger på personligt anpassade behandlingar utifrån din mentala /fysiska konstitution. Behandlingarna föregås av en kortare hälsokonsultation där vi tar reda på din personlighetstyp.

### **Marma Abyanga Massage 75 min 795:-**

En djupt avstressande massage där bioenergi punkter över hela kroppen masseras och dom skapar en länk mellan din fysiska och mentala kropp (tankar, själ, känslor).

### **Sattvisk Abyanga Detox 90 min 1050:-**

En behandling som står för utrensning och cellförnyelse. Mjuk och behaglig massage med fasta tryck och den inkluderar en omfattande ansiktsmassage med marmapunktsbehandling.

### **Pada Abyanga Fotmassage 60 min 595:-**

Ta hand om dina fötter, din kontakt med jorden! En ljuvlig fotbehandling där fotbad och scrub följs av inpackning med massage och marmapunktsbehandling. I behandlingen används 7 st bioekologiskt certifierade produkter.

### **Ratna Abyanga Crystal body rejuvenation 105 min 1280:-**

Bergkristaller och halvädalstenar används för att balansera chakran och marmapunkter.

En lång, härlig behandling för inre balans.

Behandlingen inleds med en torrmassage av råsilkevantar.

### **Udara Mage och ländrygg behandling Detox 60 min 775:-**

Mage och ländrygg är centralt för att vi ska kunna slappna av och må bra.

Med Udara behandlingen ökar funktionen i hela mage, bäcken och ländrygg.

Effektfull eterisk olja och lera är några produkter som används i behandlingen.

Inleds med Garshan torrmassage av råsilkesvantar.

# Relax & Spa

Hotel Continental Halmstad



## Övriga möjligheter på Hotel Continental Relax & SPA

### **Private Yoga 3-4 personer 60 min 175:-/person**

I liten grupp får du möjlighet till personlig utveckling av din yoga.

### **Föreläsning 2-3 timmar 100:-/pers minst 5 pers**

Här får du en inblick i vad Ayurveda (kunskap om livet) handlar om. Hitta din inre balans och ta reda på vilken personlighetstyp du är Vata, Pitta eller Kapha.

### **Hälsorådgivning 90 min 925:-**

Vi tar reda på din personlighetstyp (Dosha) som är utgångspunkten för mental, emotionell och fysisk balans. Med enkla råd som alla kan göra startar du resan på en mer balanserad livsstil.