



# AVANT MAR

A new cycladic era

THE PATH TO WELLNESS

## INTRODUCTION

Welcome to Avant Mar spa, a place dedicated to a unique proposal of wellness in the Cycladic islands.

The semi-opened architecture embraces the physical surroundings, just like a reminiscence of the ancient Asklepion compounds, where light, air and water were the ever-powerful healing agents for pilgrims and visitors.

Follow the path of wellness and relaxation through the circular Vitality pool, and complete the spa experience with a treatment of your choice, to rest the spirit and soothe body and mind.

Then replenish the hydration levels of the body in the relaxation corner, under the shade of the trees, and indulge in the beverages offered by our tea station.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Καλώς ήρθατε στο wellness area του Avant Mar όπου σας περιμένει μια μοναδική εμπειρία ευεξίας στις Κυκλάδες.

Η ημι-ανοιχτή αρχιτεκτονική αγκαλιάζει το φυσικό περιβάλλον, σαν μια ανάμνηση των αρχαίων εγκαταστάσεων του Ασκληπιείου, όπου το φως, ο αέρας και το νερό ήταν οι πάντα ισχυροί θεραπευτικοί παράγοντες για τους προσκυνητές και τους επισκέπτες.

Ακολουθήστε το μονοπάτι της ευεξίας και της χαλάρωσης μέσα από την κυκλική πισίνα και ολοκληρώστε την εμπειρία του σπα με μια θεραπεία της επιλογής σας, για να ξεκουράσετε το πνεύμα σας, να καταπραΰνετε το σώμα σας και το μυαλό σας.

Στη συνέχεια, αναπληρώστε τα επίπεδα ενυδάτωσης του σώματος σας στη γωνιά χαλάρωσης, κάτω από τη σκιά των δέντρων, και απολαύστε τα ροφήματα που προσφέρει ο σταθμός τσαγιού μας.



## HYDROTHERAPY TREATMENTS

The use of hydrotherapy facilities is highly recommended to enhance the benefits of any spa treatment in terms of increased wellness and stress relief.

Follow the path of hydrotherapy and feel your worries dissolve with the use of water. Your breathing will become deeper and calmer, your spirit will be elevated.

Η χρήση εγκαταστάσεων υδροθεραπείας συνιστάται ιδιαίτερα για την ενίσχυση των οφελών οποιασδήποτε θεραπείας σπα όσον αφορά την αυξημένη ευεξία και την ανακούφιση από το άγχος.

Ακολουθήστε το μονοπάτι της υδροθεραπείας νιώστε τις ανησυχίες σας να διαλύονται με τη χρήση του νερού. Η αναπνοή σας θα γίνει βαθύτερη και πιο ήρεμη, το πνεύμα σας θα ανυψωθεί.

### THE AVANT-MAR WATER CIRCUIT

45' | 45€

Use of facilities, including locker, pool and refreshing beverage, perfect for a rejuvenating experience.

### SUBLIME DETOX AND REJUVENATE PACKAGE

70' | 120€

The use of facilities, included in the water circuit, is completed by a Sublime body scrub, inspired by the Polynesian rituals, which will leave a delicate scent of Tiare on your skin, and the final application of Sublime balm. Both products are certified organic.

### THE AVANT-MAR WATER CIRCUIT

45' | 45€

Απολαύστε τις εγκαταστάσεις του υδάτινου χώρου, οι οποίες περιλαμβάνουν προσωπικό locker, χρήση της πισίνας και δροσιστικό ποτό, για μια αναζωογονητική εμπειρία υδροθεραπείας.

### SUBLIME DETOX AND REJUVENATE PACKAGE

70' | 120€

Με την ολοκλήρωση της εμπειρίας στον υδάτινο χώρο, ακολουθεί η απολέπιση με το Sublime body scrub, εμπνευσμένο από τις παραδόσεις των RAAU healers από την Πολυνησία. Το δέρμα σας θα μείνει ενυδατωμένο, λαμπερό και απαλά αρωματισμένο με το άρωμα των λουλουδιών Tiare.

Η τελική εφαρμογή του Sublime balm προσφέρει απόλυτη θρέψη και λάμψη, ενισχύοντας το μαύρισμα σας. Και τα δύο προϊόντα είναι πιστοποιημένα οργανικά.



## FACIAL BEAUTY TREATMENTS

Summer time is a bliss but continuous exposure to the sun, wind and sand can dry up your skin and cause damages in the long term. It is important to prepare the skin for sun tan.

Το καλοκαίρι είναι η ωραιότερη εποχή του χρόνου, αλλά η συνεχής έκθεση στον ήλιο, τον άνεμο και την άμμο μπορεί να αφυδατώσει το δέρμα σας και να προκαλέσει βλάβες μακροπρόθεσμα. Είναι σημαντικό να προετοιμάσετε το δέρμα για την έκθεση στον ήλιο.

### RITUAL FLEURS DE BALI HYDRATING FACIAL BY CINQ MONDES – 45' | 95€

Balinese tropical flowers infused cleansers will refresh and renew your skin tone and color and leave a radiant glow finish. This short hydrating facial includes a skin diagnosis and beauty advice.

### ADD-ON ANTI-AGING BIOCELLULOSE MASK BY CINQ MONDES – 15' | 30€

Take your facial a step beyond thanks to the addition of a Biocellulose sheet mask full of active principles for a perfect flawless glowing finish and a firming effect.

### RITUAL FLEURS DE BALI HYDRATING FACIAL BY CINQ MONDES – 45' | 95€

Εμπνευσμένη από τις ιεροτελεστίες ομορφιάς των πριγκιπισσών του Μπαλί, αυτή η θεραπεία προσφέρει εις βάθος καθαρισμό και ενυδάτωση, χαρίζοντας άμεση φρεσκάδα και λάμψη στο δέρμα.

Περιλαμβάνει διάγνωση του δέρματος για εξατομικευμένη φροντίδα.

### ADD-ON ANTI-AGING BIOCELLULOSE MASK BY CINQ MONDES – 15' | 30€

Αναβαθμίστε την θεραπεία σας με την χρήση της Biocellulose sheet mask. Η σύνθεση από υαλουρονικό οξύ, νιασιναμίδη και aloe vera θα σας χαρίσει άμεση ενυδάτωση, λάμψη και σύσφιξη στο δέρμα σας.



## BODY TREATMENTS & MASSAGE RITUALS

Welcome to a selection of ancestral treatments full of quality, authenticity and ceremony.

All our massage rituals include face and scalp massage and provide a holistic spa experience enhanced by the use of aromatic mist and genuine Cinq Mondes music.

Καλώς ήρθατε σε μια επιλογή από προγονικές θεραπείες γεμάτες ποιότητα, αυθεντικότητα και τελετουργία.

Όλες οι τελετουργίες μασάζ μας περιλαμβάνουν μασάζ προσώπου, μασάζ κεφαλής και παρέχουν μια ολιστική εμπειρία στα που ενισχύεται από τη χρήση αρωμάτων και γνήσιας μουσικής Cinq Mondes.

### BACK, NECK & SHOULDERS MASSAGE

40' | 95€

Especially designed to release knots of tension, this massage brings an immediate stress-relieving feeling in the shortest possible time.

### RELAXING ORIENTAL FULL BODY MASSAGE BY CINQ MONDES – 30' | 95€ – 60' | 115€

Genuine relaxing massage inspired by the Moroccan hammam tradition, using deep and slow strokes, will induce you in a totally relaxed, blissful state. The Sumptuous oil of the Orient is dry and will leave your skin perfectly nourished with argan and olive oil and an exotic scent of cedar and eucalyptus.

### SPARTAN FULL BODY MASSAGE BY CINQ MONDES – 60' | 115€ – 90' | 155€

A complete sport body massage treatment, muscle-relaxing and deeply relaxing, combining various techniques like smoothing, stretching, kneading and twisting movements with targeted pressure offering many beneficial effects. Like in the writings of Hippocrates, the treatment ends with a blissful massage of the head and shoulders, the "remedy to all worries".

In the 90min version, Pomegranate Earth is applied all over the back, and invigorating rubbing movements stimulate the entire spine. An olive wood strigil (scraper) is then used to remove this powder.

### HARMONIA FULL BODY MASSAGE 60' | 110€

A soothing and relaxing massage for the whole body following the Swedish massage technique that offers balance of body and mind.

The SPA is powered by ORLOFF SPA EXPERTS and CINQ MONDES products.

## BACK, NECK & SHOULDERS MASSAGE

40' | 95€

Ανακαλύψτε τις αρετές αυτού του βαθιά χαλαρωτικού μασάζ. Εστιάζοντας στην πλάτη, τον αυχένα και τους ώμους, η θεραπεία αυτή απελευθερώνει την ένταση που έχει συσσωρευτεί προσφέροντας αίσθηση ευεξίας και απόλυτης χαλάρωσης.

## RELAXING ORIENTAL FULL BODY MASSAGE

BY CINQ MONDES – 30' | 95€ – 60' | 115€

Αυτό το παραδοσιακό μαροκινό μασάζ είναι εμπνευσμένο από μια πραγματική κουλτούρα καθαρισμού του σώματος και ομορφιάς.

Η θεραπεία πραγματοποιείται με το ζεστό Sumptuous Oriental Oil, ένα πολυτελές μείγμα από έλαια σουσαμιού, ελιάς και αργκάν, που θρέφει, ομορφαίνει και αναζωογονεί το δέρμα. Αφήστε το μυαλό σας να ταξιδέψει μέσω της τεχνογνωσίας και των ανατολίτικων αρωμάτων, βιώνοντας μια απαλή, ήσυχη και χαλαρωτική στιγμή στην καρδιά της Ανατολής.

## SPARTAN FULL BODY MASSAGE

BY CINQ MONDES – 60' | 115€ – 90' | 155€

Μια ολοκληρωμένη αθλητική θεραπεία μασάζ σώματος, μυο-χαλαρωτική, που συνδυάζει διάφορες τεχνικές όπως λείανση, διατάσεις, ζύμωμα και στρίψιμο κινήσεων με στοχευμένη πίεση, προσφέροντας πολλά ευεργετικά αποτελέσματα. Όπως αναφέρει ο Ιπποκράτης, η θεραπεία ολοκληρώνεται με μασάζ στο κεφάλι και τους ώμους, το «φάρμακο για όλες τις θλίψεις». Στην έκδοση των 90 λεπτών, το Pomegranate Earth – η σκόνη ροδιού, φρούτο γνωστό για τις αντιοξειδωτικές λειτουργίες – εφαρμόζεται σε όλη την πλάτη και αναζωογονητικές κινήσεις τριβής διεγείρουν ολόκληρη τη σπονδυλική στήλη. Στη συνέχεια χρησιμοποιείται σπλεγγίδα από ξύλο ελιάς για την απομάκρυνση αυτής της σκόνης.

## HARMONIA FULL BODY MASSAGE

60' | 110€

Ένα καταπραϊντικό και χαλαρωτικό μασάζ για όλο το σώμα ακολουθώντας τη σουηδική τεχνική μασάζ που προσφέρει ισορροπία νου και σώματος. Το ιδανικό μασάζ σώματος για πρώτη επαφή με το σπα και το μασάζ, ή για ανακούφιση από σωματική και νοητική κούραση.

## WELLNESS AREA ETIQUETTE

- The Wellness Area and its surroundings are strictly non-smoking areas.
- Please engage in conversations using a soft tone of voice. This allows other guests to fully immerse themselves in the tranquillity of the Wellness Area.
- The Wellness Area is open to guests aged 18 and over. Guests aged below 18 must be accompanied by an adult or legal guardian in order to receive treatment.
- Please leave your valuables in your room. Avant Mar is not responsible for the loss or damage to a guest's belongings.
- Upon arrival, guests are required to fill in and sign a health and lifestyle questionnaire prior to any treatment or use of the Wellness Area.
- As a courtesy to both our guests and our team, a 24-hour cancellation notice is required for all treatments and services.
- Please note that late arrivals will not receive extended treatment times and will be charged the full price of the treatment.
- We invite guests to arrive at least 20 minutes prior to their scheduled appointment to leave enough time for check-in and to shower as is required prior to any treatment.
- During your chosen treatment, we highly encourage open communication with your therapist to ensure your utmost comfort and satisfaction. Please feel free to express any concerns, preferences, or adjustments you may need throughout the session.
- Please inform your therapist about any injuries or other physical conditions so that they can propose the appropriate adjustments and offer you treatment tailor-made to your needs.
- Our Wellness Area as well as any equipment used for treatments are regularly and thoroughly cleaned and disinfected, ensuring a healthy environment for all our guests. Our therapists frequently wash their hands with soap and water and use sanitising solutions prior to each treatment.
- The waiting time between appointments is 15 minutes in order to allow for the complete and careful cleaning and sanitisation of the Wellness Area.

## ΕΘΙΜΟΤΥΠΙΑ ΧΩΡΟΥ ΕΥΕΞΙΑΣ

- Η Wellness Area και οι γύρω χώροι είναι αυστηρά μη καπνιζόντων.
- Παρακαλούμε να διατηρείτε έναν ήπιο τόνο φωνής κατά τη διάρκεια των συζητήσεων. Αυτό επιτρέπει σε άλλους επισκέπτες να βυθιστούν πλήρως στην ηρεμία του χώρου ευεξίας.
- Η Wellness Area είναι ανοιχτή σε άτομα ηλικίας 18 ετών και άνω. Τα άτομα ηλικίας κάτω των 18 ετών πρέπει να συνοδεύονται από ενήλικα ή νόμιμο κηδεμόνα προκειμένου να λάβουν θεραπεία.
- Παρακαλούμε αφήστε τα προσωπικά σας αντικείμενα στο δωμάτιό σας. Το Avant Mar δεν φέρει ευθύνη για τυχόν απώλεια ή ζημιά των προσωπικών αντικειμένων των επισκεπτών.
- Κατά την άφιξη τους, οι επισκέπτες πρέπει να συμπληρώσουν και να υπογράψουν ένα ερωτηματολόγιο υγείας και τρόπου ζωής πριν από οποιαδήποτε θεραπεία ή χρήση της Wellness Area.
- Ως ένδειξη ευγένειας τόσο προς τους επισκέπτες μας όσο και προς την ομάδα μας, απαιτείται να μας ενημερώσετε τουλάχιστον 24 ώρες νωρίτερα σε περίπτωση ακύρωσης για όλες τις θεραπείες και τις υπηρεσίες.
- Σε περίπτωση καθυστερημένης άφιξης, δεν θα είναι δυνατή η παροχή επιπλέον χρόνου θεραπείας και θα γίνεται χρέωση με την πλήρη τιμή της θεραπείας.
- Καλούμε τους επισκέπτες να προσέλθουν τουλάχιστον 20 λεπτά πριν από το προγραμματισμένο ραντεβού τους, ώστε να διαθέσουν αρκετό χρόνο για το check-in και για να κάνουν ντους, όπως απαιτείται πριν από κάθε θεραπεία.
- Κατά τη διάρκεια της θεραπείας που έχετε επιλέξει, ενθαρρύνουμε ιδιαίτερα το άνοιγμα επικοινωνίας με τον θεραπευτή σας για να εξασφαλίσετε τη μέγιστη άνεση και ικανοποίηση. Μη διστάσετε να εκφράσετε οποιαδήποτε ανησυχία, προτίμηση ή προσαρμογή που μπορεί να χρειαστείτε καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας.
- Ενημερώστε τον θεραπευτή σας για τυχόν τραυματισμούς ή άλλες σωματικές παθήσεις, προκειμένου να μπορέσει να προσαρμόσει τη θεραπεία σύμφωνα με τις ανάγκες σας και να σας προτείνει τις κατάλληλες προσαρμογές.
- Ο χώρος ευεξίας μας καθώς και κάθε εξοπλισμός που χρησιμοποιείται για τις θεραπείες καθαρίζονται τακτικά και σχολαστικά και απολυμαίνονται, εξασφαλίζοντας ένα υγιές περιβάλλον για όλους τους επισκέπτες. Οι θεραπευτές μας πλένουν συχνά τα χέρια τους με σαπούνι και νερό και χρησιμοποιούν απολυμαντικά διαλύματα πριν από κάθε θεραπεία.
- Ο χρόνος αναμονής μεταξύ των ραντεβού είναι 15 λεπτά προκειμένου να καταστεί δυνατός ο πλήρης και προσεκτικός καθαρισμός, όπως και η απολύμανση του χώρου.



# AVANT MAR

A new cycladic era

Avant Mar Hotel & Suites  
Piperi Beach  
Naoussa Paros, 84401, Greece  
T: +30 2284 440 300  
E: [wellness@avantmar.com](mailto:wellness@avantmar.com)

[www.avantmar.com](http://www.avantmar.com)