

*Tervitame teid Pädaste SPA`s*

*Elamus, mida pakume Pädaste SPA`s, põhineb kõigi kuue meele harmoniseerimisel ja elavdamisel läbi arusaamise, et meie heaolu on ainult siis täiuslik, kui kõik meeled saavad positiivset energiat, rahulolu ja lõõgastust.*

*Lõõgastavad ja heaolu protseduurid baseeruvad kohalikul - ja sajanditevanusel - Eesti ravimtaimede kasutamise traditsioonil. Kõik kasutatavad taimed on korjatud meie puutumata loodusest kaunil Muhu saarel.*

*Hoolitsused, mis on tähistatud \*, on eriti tähelepanuväärsed, kuna nad baseeruvad vanadel Muhu traditsioonilistel ravimtaimede kasutamise saladustel. Õlid, kreemid ja kehamäärde valmistatakse meie SPA - köögis; kasutame vaid kvaliteetsset, puhast ja naturaalselt toorainet. Meie professionaalsed terapeudid on valmis pakkuma teile erakordset elamust.*

*Alljärgnev SPA - menüü aitab teil valida endale meelepärane kehahooldus, poolepäeva või koguni terviklik kolmepäevane pakett. Kui soovite just omale sobiva teenuse leidmisel abi, siis meie terapeudid on meeleldi nõus teile konsultatsiooni pakkuma.*

*Lõõgastuge ja nautige rahu, loodust ja hinge, mille poolest Pädaste tuntud on...*



## **SPA - paketid**

Teie keha ja vaimu rõõmustamiseks oleme harmooniliselt sidunud üksikud kehahooldused, pakkudes teile järgnevaga valiku SPA - pakette.

### **Koori ja niisuta, poolepäevane pakett 103 €**

Intensiivsed ja lõõgastavad hooldused kehale ja hingele.

- Skandinaavia soolakreem
- aeg puhkuseks
- klassikaline massaaž niisutava kitsepiimakreemiga

### **Hooldus meestele, poolepäevane pakett 146 €**

Kombinatsioon tugevatoimelistest sügavpuhastavatest hooldustest, pakett on sobiv ka naistele.

- aurusaun essentsõliga
- aeg puhkuseks
- Muhu heina vann
- aeg puhkuseks
- klassikaline massaaž niisutava kitsepiimakreemiga

### **Romantiline õhtu kahele rannal 171 € (külalise kohta)**

Romantika mugavusest ja privaatsusest teile ja teie partnerile.

- rahustav kaelamähis ja -massaaž
- romantiline kuuma merevee tõrs, pudel Lallier Grande Reserve Brut šampanjat (1/2 pudelit inimese kohta)
- hooldusjärgne niisutav kitsepiimakreem
- privaatne õhtusöök küünlavalgel Härrastemaja lõunapoolses merevaatega fuajees (söök hinnas ei sisaldu)





**Täiuslik nahahooldus, päevapakett 164 €**

Suurepärane viis päeva veetmiseks pakkudes oma nahale vaid parimat.

Peale kümblust merevee tõrs mererannal koorib esmalt teie nahka intensiivne kogukehmask ning järgneb niisutav hooldus kitsepiima kreemiga.

Pärastlõunal lõpetavad teie SPA - päeva aaloe ja kurgi mähis ning klassikaline massaaž.

- kuuma merevee tõrs
- aeg puhkuseks
- kaerahelbe - jogurti koorimine
- hooldusjärgne niisutav kitsepiimakreem
- kerge lõuna (ei sisaldu paketi hinnas)
- aaloe - kurgi mähis
- aeg puhkuseks
- klassikaline massaaž essentsõliga

**Romantiline päev Pädastes, päevapakett 255 € (külalise kohta)**

Teid ning teie kaaslast ootab romantiline päev Pädaste SPA's.

- aurusaun essentsõliga
- viinamarjamähis
- hoolitsusejärgne niisutav kitsepiimakreem
- klaas Chardonnay`d
- klassikaline osaline massaaž essentsõliga
- romantiline kuuma merevee tõrs, pudel Lallier Grande Reserve Brut šampanjat (1/2 pudelit inimese kohta)
- privaatne õhtusöök küünlavalgel Härrastemaja lõunapoolses merevaatega fuajees (söök hinnas ei sisaldu)

**Vaimustav Spa, 3 päeva**

**Paketis sisaldub 3 ööd majutust Pädaste Mõisas**

Hind külalise kohta kõrghooajal 845 €, madalhooajal 634 €.

Lisatasu üksinda toas olles 507 EUR.

- 3 ööd majutust hubases Tõllakuuri Junior sviidis
- 3 kolmekäigulist Table d`Hote õhtusööki
- 1 kahekäiguline Table d`Hote lõunasöök
- Avatud spa - voucher 200 € väärtuses külalise kohta, valige ise meelepärased hoolitsused



## Üksikhooldused Pädaste SPA`s



### Lõõgastus

**Lõõgastav ürdi - auruvann ja massaaž jalgadele\*** 36 €

Suurepärane valik peale jalutuskäiku looduses või vaatamisväärsustega tutvumist.

Kestus: umbes 30 minutit.

**Seljamassaaž piparmündi essentsõliga** 36 €

Vabastab pingest selja- ning õlalihased.

Kestus: umbes 30 minutit.



### Massaaž

**Täismassaaž essentsõliga** 59 €

Lubage meil tõsta argipäevaraskused teie õlgadelt, seljalt, kätelt ning jalgadelt. Baseerub klassikalisel Rootsi massaažil. Kestus: umbes 60 minutit.

**Täismassaaž kitsepiimakreemiga\*** 69 €

Baseerub klassikalisel Rootsi massaažil. Kestus: umbes 60 minutit.

**Osaline massaaž essentsõliga** 39 €

Pooletunnine massaaž; soovitame, kui soovite, et kontsentreerume teatud osale teie kehast. Baseerub klassikalisel Rootsi massaažil. Kestus: umbes 30 minutit.





### **Koorivad maskid**

Kooriv mask on ideaalne naha ettevalmistamiseks järgnevateks kehahooldusteks; sellel on puhastav ning stimuleeriv toime.

**Skandinaavia soolamask 58 €**

Intensiivne kehakoormine õli- ja soolakreemiga. Kestus: umbes 30 minutit.

**Piparmündienergia\* 58 €**

Pädaste Mõisa aiast kasvanud ürtidega hooldus ergutab ja värskendab nahka. Kestus: umbes 30 minutit.

**Kaerahelbe - jogurti koorimine\* 58 €**

Nahka puhastav ja pehmendav koorimine jogurti ja kaerahelvestega. Kestus: umbes 30 minutit.

**Kadakane koorimine\* 58 €**

Virgutav, toniseeriv ning tervendava toimega koorimine kadakajahuga. Kestus: umbes 30 minutit.



### **Puhastavad ning jääkainetest vabastavad hooldused**

**Muhu heina mähis\* 89 €**

Stimuleeriv ja raviv mähis kohalikelt heinamaadelt niidetud heinast. Muhu niitudelt pärinevas aromaatses heinas on esindatud rikkalikult rohttaimi ning põllulilli. Kohalikud elanikud on juba aastasadu ravieesmärgil sooja heina kasutanud. Kestus: umbes 30 minutit.

**Muhu muda mähis\* 89 €**

Kehahooldus, mis baseerub Eesti mudaravilate traditsioonil. Kohaliku meremuda antireumaatiline efekt on hästi tuntud. Kestus: umbes 30 minutit.

**Vetikamähis 89 €**

Jood, mineraalid ning mikroelemendid stimuleerivad ainevahetust, osalevad organismi puhastamise, mürkainete eemaldamise ja kudede pinguldamise protsessides, aitavad lõõgastuda ning rakkudel uueneda. Peale protseduuri märkad naha välimuse paranemist, tselluliiti vähendav toime on selle hoolduse puhul veel eriliseks plussiks! Kestus: umbes 30 minutit.





## *Toitvad ja niisutavad hooldused*

### **Muhu õlle mähis\*** 89 €

Hooldus aktiveerib ainevahetust ja on seetõttu ideaalne kogu kehale. Nahk saab puhastatud ja toidetud. Oled meelitatud oma naha pehmusest. Kestus: umbes 30 minutit.



## *Ilu*

### **Maniküür** 62 €

Sinu elegantsete käte saladus. Meie kätehooldus muudab sinu käed siidpehmeks ja niisutab nahka juba lühikese aja möödudes.

Kestus: umbes 90 minutit.

### **Pediküür** 77 €

Hellita oma jalgu! Peleta eemale väsimus ja raskustunne jalgadest. Aromaatne jalavann, nauditav koorimine ja massaaž kitsepiimakreemiga - mis võiks olla veel parem! Lõpetuseks maailma seksikaim punane küünelakk, kui vaid soovite....

Kestus: umbes 90 minutit.

### **Värskendav jogurti ja kurgi näohooldus\*** 59 €

Toimib nahka värskendavalt ja toniseerivalt. Sobilik ka tundlikule nahale. Kestus: umbes 30 minutit.

### **Näohooldus** 92 €

Tund täielikku lõõgastust. Nauditav hooldus sinu näonahale. Õrn puhastus ja koorimine koos aromaatsete õlidega massaaži ning niisutava maskiga annavad sinu näole värskuse ja sära.

Kestus: umbes 60 minutit.

### **Kolm graatsiat - pediküür, maniküür ja näohooldus** 186 €

Kestus umbes 4 tundi.

### **Hooldusjärgne niisutav kitsepiimakreem** 28 €

Rikkalik ning ravitoimega kitsepiimakreem niisutab teie nahka. Kestus: umbes 20 minutit.

### **Hooldusjärgne kaela-, pea- oimu- ja näomassaaž** 28 €

Kestus: umbes 20 minutit.





## Vannid

### **Toniseeriv kadakavann 35 €**

Keha toniseeriv vann. Kadakaokstes ja marjades sisalduval eeterlikul õlil on tugev põletikuvastane ja antibakteriaalne toime, eriti hästi mõjub vann reuma ja radikuliidi ning erinevate nahahaiguste puhul. Leevendab lihaspingeid. Kestus: umbes 20 minutit.

### **Põisadrurvann 35 €**

Põisadrus sisalduvad mineraalained aitavad leevendada reuma, artriidi, tselluliidi ja ekseemi sümptomeid. Vann aktiveerib ainevahetust, aitab kaasa kaalulangusele ning noorendab nahka. Kestus: umbes 20 minutit.

### **Pehmendav kitsepiima vann kibuvitsaõitega 35 €**

Kitsepiim pehmendab, niisutab ja toidab täiuslikult sinu nahka, sisaldades kaltsiumi, magneesiumi, A ning E vitamiini. Kestus: umbes 20 minutit.



## Saunad ja tõrred

### **Personaalne ürdi - aurusaun - 69 €**

Soovitame aurusauna lõdvestuseks enne teisi kehahooldusi. Saate valida omale meelepärase essentsõli  
Kestus: 30 minutit.

#### **Essentsõli valikud**

- |             |           |               |
|-------------|-----------|---------------|
| - piparmünt | - kadakas | - roosiõli    |
| - eukalüpt  | - kask    | - sidrunirohi |

### **Muhu puuküttega saun - 74 € (kuni 6 külalist)**

Meie puudega köetav privaatne Muhu saun on sobiv kuni 6-le külalisele. Sauna juurde kuulub ka keha koorimiseks sobiv sool ning Muhu mesi. Kestus: 60 minutit.

### **Kuuma merevee tõrs - 132 € (kuni 6 külalist)**

Teid ootab mereveetõrs rikkumata looduses, Pädaste lahe ääres. Tõrs täidetakse kergelt soolase Pädaste lahe veega ning köetakse puudega sobivale temperatuurile. Teenus on saadaval ka krõbedate talveilmadega.

Kuna soovime ümbritsevat keskkonda saastatusest säästa, ei ole seebi ning muude pesuainete kasutamine lubatud.  
Kestus: 60 minutit.





## *Personaalne pakett*

*Soovitame koostada päevase spa - paketi kombineerides teile meelepäraseid üksikhoolduseid. Parima valiku tegemisel aitab meie spa - terapeut teid meeleldi.*

*Valige eelpool toodud hooldustest kolm sama päeva jooksul ning saate protseduure nautida tavahinnast 20% soodsamalt.*



- *Kuna meie SPA on väike ning soovime pakkuda kõigile külalistele personaalset teenindust, soovitame meelisteemused varakult broneerida.*
- *Just endale sobivate hoolitsuste valimiseks soovitame konsulteerida meie terapeutiga. Konsultatsioonijaja kokkuleppimiseks teile sobival ajal pöörduge palun hotelli vastuvõttu.*
- *Meie SPA asub vaid lühikese jalutuskäigu kaugusel nii Härrastemajast, Töllakuurist kui Talumajast. Soovi korral võite hoonete vahel liikuda ka hommikumantlis ning sussides, mille leiate oma toast; riiete vahetamise võimalus on ka SPA's.*
- *Võimalusel palume saabuda spa kaminasaali 10 minutit enne tellitud kehahoolduse algusaega.*
- *Kõik broneeringud on lõplikud ning tühistamisel raha ei tagastata. Kui soovite broneeritud teenuste ajakavas muutusi teha, anname endast parima, et seda võimaldada; kahjuks ei ole võimalik garanteerida vabade aegade olemasolu.*
- *Loodame teie mõistvale suhtumisele, kui hilinemise korral oleme sunnitud protseduuri aega lühendama, et mitte põhjustada ebameeldivusi teistele külalistele.*
- *Tavaolukorras ei kaasne ühegi nimetatud kehahooldusega ohtu teie tervisele. Vähendamaks võimalikku riski soovitame kindlasti terapeuti teavitada erinevatest terviseprobleemidest.*