

## **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 kvaliteetset, 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 meeeldi 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 158 €**

Intensiivsed ja lõõgastavad hooldused kehale ja hingele.

- keha koorimisrituaal kohaliku koorimiskreemiga: Pädaste looduse jõud või kadaka kehakooriga
- aeg puhkuseks
- klassikaline massaaž toitva ja niisutava kitsepiimakreemiga
- tassike kohalikku taimeteed lõõgastudes vesivoodil

### **Tselluliidivastane hoolitsus, poolepäevane pakett 189 €**

Võimas kombinatsioon tselluliidivastastest protseduuridest, mis täiendavad üksteise toimet. Intensiivne hooldus soodustab kehast toksiinide väljutamist ning rasvkoel lagunemist. Ideaalne kõikide tselluliiditüüpide puhul.

- põisadrüvann
- aeg puhkuseks
- salendav & jääkaineid väljutav kehakoormine ja termaalmähis
- aeg puhkuseks
- tselluliidivastane massaaž
- tassike kohalikku taimeteed lõõgastudes vesivoodil

### **Hooldus meestele, poolepäevane pakett 219 €**

Kombinatsioon tugevatoimelistest sügavpuhastavatest hooldustest, pakett on sobiv ka naistele.

- aurusaun kohalike taimede ja essentsõlidega
- aeg puhkuseks
- Muhu heina kehamähis
- aeg puhkuseks
- klassikaline massaaž toitva ja niisutava kitsepiimakreemiga
- tassike kohalikku taimeteed lõõgastudes vesivoodil

### **Täiuslik nahahoolitsus, päevapakett 299 € (külalise kohta)**

Suurepärane viis päeva veetmiseks pakkudes oma nahale vaid parimat.

Täiuslik nahahoolitus algab nahka puhastava kehakoormisega, millele järgneb sügavniisutav aaloe – kurgi kehamähis. Lõõgastusprotsess kulmineerub soojas merevee tõres looduskaunil mererannal. Küllusliku SPA – päeva lõpetavad klassikaline massaaž ning looduslik näohooldus.

- kaerahelbe - jogurti kehakoormine
- aaloe - kurgi kehamähis
- tassike kohalikku taimeteed lõõgastudes vesivoodil
- kerge lõuna (ei sisaldu paketi hinnas)
- kuuma merevee tõrs
- aeg puhkuseks
- klassikaline massaaž toitva ja niisutava kitsepiimakreemiga
- noorendav näomassaaž Muhu meega
- tassike kohalikku taimeteed lõõgastudes vesivoodil

### **Romantiline päev Pädastes, päevapakett 299 € (külalise kohta)**

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

- aurusaun kohalike taimede ja essentsõlidega
- aeg puhkuseks
- kibuvitsamarja kehamähis
- aeg puhkuseks
- jalatalla massaaž, baseerub tsooniteraapial
- tassike tervislikku kibuvitsamarja teed lõõgastudes vesivoodil
- romantiline kuuma merevee tõrs, pudel Veuve Devaux Grand Reserve šampanjat (1/2 pudelit inimese kohta)
- klassikaline massaaž toitva ja niisutava kitsepiimakreemiga
- tassike kohalikku taimeteed lõõgastudes vesivoodil
- privaatne õhtusöök küünlavalgel Härrastemaja lõunapoolses merevaatega fuajees (söök hinnas ei sisaldu)



### **Vaimustav Spa, 3 ööd**

#### **Paketis sisaldub 3 ööd majutust Pädaste Mõisas**

Majutus *Deluxe Double* kategooria toas Härrastemajas

Hind külalise kohta kõrghooajal 885 €, madalhooajal 699 €. Lisatasu üksinda toas olles 389 €

Majutus Tõllakuuri hubases Junior sviidis

Hind külalise kohta kõrghooajal 944 €, madalhooajal 755 €. Lisatasu üksinda toas olles 466 €

Majutus *Superior Double* kategooria toas Härrastemajas

Hind külalise kohta kõrghooajal 1019 €, madalhooajal 815 €. Lisatasu üksinda toas olles 538 €

- tervituseks jook saabumisel ning toas ootamas valik Pädaste Gourmet hõrgutisi
- 3 ööd majutust Pädaste Mõisas
- 3 kolmekäigulist Table d`Hote õhtusööki
- 2 kahekäigulist Table d`Hote lõunasööki
- täisulik nahahooldus kahele
- hommikune joogaklass "Tõuse ja sära" koos terapeudiga

### **Hooli endast, 2 ööd**

#### **Paketis sisaldub 2 ööd majutust Pädaste Mõisas**

Majutus *Deluxe Double* kategooria toas Härrastemajas

Hind külalise kohta kõrghooajal 599 €, madalhooajal 483 €. Lisatasu üksinda toas olles 299 €

Majutus Tõllakuuri hubases Junior sviidis

Hind külalise kohta kõrghooajal 652 €, madalhooajal 519 €. Lisatasu üksinda toas olles 348 €

Majutus *Superior Double* kategooria toas Härrastemajas

Hind külalise kohta kõrghooajal 699 €, madalhooajal 555 €. Lisatasu üksinda toas olles 403 €

- tervituseks jook saabumisel ning toas ootamas valik Pädaste Gourmet hõrgutisi
- 2 ööd majutust Pädaste Mõisas
- 2 kolmekäigulist Table d`Hote õhtusööki
- 1 kahekäiguline Table d`Hote lõunasöök
- avatud valikuga Pädaste Spa voucher 200 € väärtuses külalise kohta
- hommikune joogaklass "Tõuse ja sära" koos terapeudiga



## Üksikhoolitsused Pädaste SPA`s



### Lõögastus

#### **Lõögastav Eesti ravimudaga jalavann ja massaaž\*** 65 €

Ravimuda jalavann kadaka, piparmündi, lavendli või varemerohuga. Elustavale soojale jalavannile järgneb lõögastav jalamassaaž. Kestus: umbes 30 minutit.

#### **Ergutav kadaka – nõgese jalavann ja massaaž\*** 55 €

Hooldus algab kadaka – nõgese jalavanniga, mis stimuleerib vere – ja lümfiringet, tugevdab immuunsüsteemi ning leevendab turseid. Järgneb pingetest vabastav massaaž jalgadele. Suurepärane valik pärast jalutuskäiku looduses või vaatamisväärsustega tutvumist. Kestus: umbes 30 minutit.



### Massaaž

#### **Soojendav liustikukivide massaaž**

Lõögastav ja soojendav massaažiteraapia looduslike kividega. Muhu rannajoonelt korjatud kivid on jääajast alates mööda liustikke Soome ja Põhja-Rootsi rannikutelt edasi liikunud ning pikal teekonnal looduse poolt ideaalselt siledaks lihvitud. Soojade kivide mõju kehale on soojendav ja tervendav.

75 minutit 129 €

#### **Massaaž värskete Pädaste aia ürtidega**

Aromaatne lõögastav massaaž värskete hooajaliste ürtidega Pädaste aiast. Saialill, rosmariin, salvei, lavendel - kõigil neil küllusliku väärtusega taimedel on erinevad lõhna ja head tervist ning enesetunnet toetavad omadused. Ürtide valik on hooajaline ja pakume massaažiks vastavalt olemasolevale.

60 minutit 99 €

90 minutit 139 €

### **Massaaž Muhu meega**

Ainulaadne teraapia kuldse Muhu meega kiirendab vere- ja lümfiringet, annab energiat, noorendab, parandab immuunsussüsteemi. Soe mesi kantakse masseerides piirkondade kaupa üle kogu keha ja n.õ naksutatakse parima efekti saavutamiseks. Seejärel puhastatakse mesi kehalt sooja rätikuga ja kaetakse rätikuga järelmõju ja soojuse imendumiseks.

Täiendav lokaalse mõju avaldamise (+30 min) võimalus seljale ja turjale stressi ja valulikkuse leevendamiseks.

60 minutit 105 €

Täiendava 30 min jaoks lisa 60 €

### **Täismassaaž viinamarjaseemneõliga**

Lubage meil tõsta argipäevaraskused teie õlgadelt, seljalt, kätelt ning jalgadelt. Baseerub klassikalisel Rootsi massaažil, kasutades Teie poolt valitud essentsõlisid.

60 minutit 89 €

90 minutit 129 €

### **Täismassaaž kitsepiimakreemiga\***

Baseerub klassikalisel Rootsi massaažil. Kestus: umbes

60 minutit 99 €

90 minutit 139 €

### **Osaline massaaž essentsõliga 60 €**

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

### **Jalatalla massaaž 60 €**

Lõõgastu nautides jalatalla massaaži, mis baseerub tsooniteraapial. Sügav teraapiline jalalaba refleksoloogia stimuleerib närvilõpmeid ja siseorganeid. Kestus: umbes 30 minutit.



### **Koorivad maskid**

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

### **Värskete Pädaste aia ürtide koorimine\* 79 €**

Kogukeha koorimine Pädaste aia värskete ürtide ja lilledega, segatud meresoola ja taimeõliga. Ürtide valik on hooajaline ja pakume massaažiks vastavalt olemasolevale. Kestus: umbes 30 minutit.

### **Kibuvitsa ja mooniseemne koorimine\* 79 €**

Uudne kogukeha kibuvitsa-mooniseemne koorimine, segatuna suhkru, aromaatses taimeõli, valge kanolini savi ja E-vitamiiniga. Kestus: umbes 30 minutit.

**Kaerahelbe - jogurti koorimine\* 69 €**

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

**Kadakane koorimine\* 69 €**

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

NB! Pärast koorimisprotseduuri soovitame:

**Hoolitsusejärgne niisutav kitsepiimakreem 55 €**

Rikkalik ning ravitoimega kitsepiimakreem, mis sisaldab teie poolt valitud essentsiõli, niisutab teie nahka ja pakub meeldiva lõhnaelamuse. Kestus: umbes 30 minutit.



**Puhastavad ning jääkainetest vabastavad hoolitsused**

**Muhu heina mähis\* 99 €**

Stimuleeriv ja raviv mähis kohalikest 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.

**Eesti raviturba mähis\* 105 €**

Imepäraste omadustega Eesti raviturvas leevendab kroonilisi põletikke ja valu, kiirendab ainevahetust ja rakkude uuenumist, väljutab jääkained. Hoolitsusest jääb kehasse hea lõõgastunud enesetunne. Kestus: umbes 45 minutit.

**Muhu muda mähis\* 99 €**

Kehahooldus, mis baseerub Eesti mudaravilate traditsioonil. Kohaliku meremuda antireumaatiline efekt on hästi tuntud. Kestus: umbes 45 minutit.

**Vetikamähis 99 €**

Jood, mineraalid ning mikroelemendid stimuleerivad ainevahetust, osalevad organismi puhastamise, mürgainete eemaldamise ja kudede pinguldamise protsessides, aitavad lõõgastuda ning rakkudel uueneda. Pärast protseduuri märkad naha välimuse paranemist, tselluliiti vähendav toime on selle hoolduse puhul veel eriliseks plussiks! Kestus: umbes 45 minutit.

NB! Pärast mähiseprotseduuri soovitame:

**Hoolitsusejärgne niisutav kitsepiimakreem 55 €**

Rikkalik ning ravitoimega kitsepiimakreem, mis sisaldab teie poolt valitud essentsiõli, niisutab teie nahka ja pakub meeldiva lõhnaelamuse. Kestus: umbes 30 minutit.



## Ilu

### **Maniküür** 99 €

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

Kestus: umbes 90 minutit.

### **Pediküür** 109 €

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.

### **Eesti ravimuda näohoolitsus\*** 79 €

Õrna näonahka silendava, pehmendava ja suurepäraselt niisutava efektiga hoolitsus. Kestus: umbes 30 minutit.

### **Eesti raviturba näohoolitsus\*** 79 €

Õrna näonahka toniseeriv ja tervet jumet toetav lõõgastav hoolitsus. Kestus: umbes 30 minutit.

### **Eesti savi näohoolitsus\*** 79 €

Õrna näonahka sügavpuhastav, taastav ja taasakaalustav mask saviga. Kestus: umbes 30 minutit.

### **Täiuslik näohoolitsus** 125 €

Tund täielikku lõõgastust. Nauditav hooldus sinu näonahale. Õrn puhastus ja koorimine koos aromaatsete õlidega massaaži ning niisutava maskiga annavad sinu näole värskuse ja sära. Imelise tulemuse tagab Pädaste SPA-s loodud kohaliku puudutusega looduslik kosmeetikasari.

Kestus: umbes 60 minutit.

### **Noorendav meemassaaž näole\*** 69 €

Intensiivne ja efektiivne näohoolitus, mis ergutab, toniseerib, pinguldab ja tõstab näonahka, samuti puhastab ning toidab. Ei ole soovitatav väga tundliku ja kuperoosse naha puhul! Kestus: umbes 30 minutit.

### **Kolm graatsiat - pediküür, maniküür ja näohoolitsus** 239 €

Kestus umbes 4 tundi.

### **Hoolitsusejärgne niisutav kitsepiimakreem** 55 €

Rikkalik ning ravitoimega kitsepiimakreem, mis sisaldab teie poolt valitud essentsiõli, niisutab teie nahka ja pakub meeldiva lõhnaelamuse. Kestus: umbes 30 minutit.





## Vannid

### **Aromaatne vann värskete Pädaste aia ürtidega\*** 59 €

Aromaatne kehavann värskete ürtidega Pädaste aiast. Hooajalised ürdid - lavendel, rohemünt, põisadru, sidrunmeliss, roosikroonlehti segatuna meresoolaga, lõõgastavaks ja puhastavaks efektiks. Ürtide valik on hooajaline ja pakume massaažiks vastavalt olemasolevale. Kestus: umbes 20 minutit.

### **Toniseeriv kadakavann\*** 49 €

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\*** 49 €

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** 49 €

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

NB! Pärast vanniprotseduuri soovitame:

### **Hoolitsusejärgne niisutav kitsepiimakreem** 55 €

Rikkalik ning ravitoimega kitsepiimakreem, mis sisaldab teie poolt valitud essentsiõli, niisutab teie nahka ja pakub meeldiva lõhnaelamuse. Kestus: umbes 30 minutit.



## Saunad ja tõrred

### **Intensiivne ürdi - aurusaun** 79 € (kuni 2 külalist)

Soovitame privaatset aurusauna lõdvestuseks enne teisi kehahooldusi. Lisaks kohalikele ürtidele saate valida omale meelepärase essentsiõli.

Kestus: 30 minutit.

### **Essentsiõli valikud**

- |             |           |              |
|-------------|-----------|--------------|
| - piparmünt | - kadakas | - roosiõli   |
| - eukalüpt  | - kask    | - sidrunhein |

**Muhu puuküttega saun** - 89 € (kuni 2 külast, iga lisakülast 20 €)

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

**Kuuma merevee tõrs** - 149 € (kuni 6 külast)

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.

NB! Pärast sauna- ja tõrreprotseduuri soovitame:

**Hoolitsusejärgne niisutav kitsepiimakreem** 55 €

Rikkalik ning ravitoimega kitsepiimakreem, mis sisaldab teie poolt valitud essentsiõli, niisutab teie nahka ja pakub meeldiva lõhnaelamuse. Kestus: umbes 30 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 meelisteenused varakult broneerida.
- Just endale sobivate hoolitsuste valimiseks soovitame konsulteerida meie terapeutiga. Konsultatsioonija kokkuleppimiseks teile sobival ajal pöörduge palun hotelli vastuvõttu.
- Meie SPA asub vaid lühikese jalutuskäigu kaugusel nii Härrastemajast, Tõllakuurist 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 keha hoolduse algusaega.
- Kõik broneeringud on lõplikud ning tühistamisel raha ei tagastata. Kui soovite broneeritud teenuste ajakavas muutusi teha, annage 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 keha hooldusega ohtu teie tervisele. Vähendamaks võimalikku riski soovitame kindlasti terapeuti teavitada erinevatest terviseprobleemidest.