

## *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 kehamäärded 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 meelega nõus teile konsultatsiooni pakkuma.

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



### *Uued ja igakuiselt muutuvad hoolitsused*

#### ***Valgus- ja heliteraapia 89 €***

Uus ja uuenduslik teraapia, mis on rahustav ja meditatiivne. Spetsiaalsed LED-prillid koos binauraalsete helidega loovad hämmastavalt lõõgastava teekonna teie teadvusse. Valgus- ja heliteraapia aitab leevendada stressi, rahustada meeli ja saada ümbritsevast maailmast paremat teavet. Kestus: umbes 30 minutit.

#### ***Põnev seiklus loodusesse 95 €***

Hellitage oma nägu ja meeli, rahustage ja niisutage, et suvist kuumust mahedamaks muuta. Põnev seiklus loodusesse on iga kuu muutuv eripakkumine, mille on loonud Pädaste Spa terapeudid, et tuua teid loodusele lähemale. Kõik nendes hoolitsustes kasutatavad koostisosad korjatakse kas Pädaste aiast või Muhu põldudel. Täpsema informatsiooni saamiseks eripakkumise kohta palume ühendust võtta spaa terapeudiga või Guest Relations Manageriga. Kestus: umbes 30 minutit.



### ***SPA - paketid***

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

#### ***Koori ja niisuta, poolepäevane pakett 203 €***

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 299 €***

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

- põisadrüvann
- aeg puhkuseks

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

### **Hooldus meestele, poolepäevane pakett 308 €**

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 lõögastudes vesivoodil

### **Täiuslik nahahoolitsus, päevapakett 567 € (külalise kohta)**

Suurepärase viis päeva veetmiseks pakkudes oma nahale vaid parimat.

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

- kaerahelbe - jogurti kehakoormine
- aaloe - kurgi kehamähis
- tassike kohalikku taimeteed lõögastudes 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 lõögastudes vesivoodil

### **Romantiline päev Pädastes, päevapakett 490 € (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 lõögastudes vesivoodil
- romantiline kuuma merevee tõrs koos pudeli šampanjaga (1/2 pudelit inimese kohta)
- klassikaline massaaž toitva ja niisutava kitsepiimakreemiga
- tassike kohalikku taimeteed lõögastudes 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 1554 €. Lisatasu üksinda toas olles 593 €

Hind külalise madalhooajal 1434 €. Lisatasu üksinda toas olles 467 €

Majutus Tõllakuuri hubases Junior sviidis

Hind külalise kohta kõrghooajal 1641 €. Lisatasu üksinda toas olles 685 €

Hind külalise madalhooajal 1502 €. Lisatasu üksinda toas olles 539 €

Majutus Superior Double kategooria toas Härrastemajas

Hind külalise kohta kõrghooajal 1752 €. Lisatasu üksinda toas olles 800 €

Hind külalise madalhooajal 1589 €. Lisatasu üksinda toas olles 630 €

- tervituseks jook saabumisel ning toas ootamas valik Pädaste Gourmet hõrgutisi
- 3 ööd majutust Pädaste Mõisas
- 3 neljakäigulist Table d`Hôte õhtusööki
- 2 kahekäigulist Table d`Hôte lõunasööki
- täisulik nahahooldus kahele
- "Tõuse ja sära" hommikuvõimlemine iga päev kell 09:00 – joogal põhinev virgutus ja venitused parima päeva alustamiseks!

### ***Hooli endast, 2 ööd***

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

Majutus Deluxe Double kategooria toas Härrastemajas

Hind külalise kohta kõrghooajal 751 €. Lisatasu üksinda toas olles 404 €

Hind külalise madalhooajal 671 €. Lisatasu üksinda toas olles 323 €

Majutus Tõllakuuri hubases Junior sviidis

Hind külalise kohta kõrghooajal 810 €. Lisatasu üksinda toas olles 464 €

Hind külalise madalhooajal 717 €. Lisatasu üksinda toas olles 370 €

Majutus Superior Double kategooria toas Härrastemajas

Hind külalise kohta kõrghooajal 883 €. Lisatasu üksinda toas olles 538 €

Hind külalise madalhooajal 774 €. Lisatasu üksinda toas olles 428 €

- tervituseks jook saabumisel ning toas ootamas valik Pädaste Gourmet hõrgutisi
- 2 ööd majutust Pädaste Mõisas
- 2 neljakäigulist Table d`Hôte õhtusööki
- 1 kahekäiguline Table d`Hôte lõunasöök
- avatud valikuga Pädaste Spa voucher 100 € väärtuses külalise kohta
- "Tõuse ja sära" hommikuvõimlemine iga päev kell 09:00 – joogal põhinev virgutus ja venitused parima päeva alustamiseks!



## *Üksikhoolitsused Pädaste SPA`s*



### *Lõõgastus*

#### *Lõõgastav Eesti ravimudaga jalavann ja massaaž \* 78 €*

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

#### *Ergutav kadaka – nõgese jalavann ja massaaž \* 78 €*

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*

Lõõgastav 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 156 €

#### *Massaaž värskete Pädaste aia ürtidega*

Aromaatne lõõgastav 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 120 €

90 minutit 168 €

### ***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 127 €

Täiendava 30 min jaoks lisa 73 €

### ***Täismassaaž viinamarjaseemneõliga***

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

60 minutit 107 €

90 minutit 156 €

### ***Täismassaaž kitsepiimakreemiga\****

Baseerub klassikalisel Rootsi massaažil. Kestus: umbes

60 minutit 120 €

90 minutit 168 €

### ***Osaline massaaž essentsõliga 79 €***

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

### ***Jalatalla massaaž 79 €***

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\* 95 €***

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\* 95 €***

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

***Kaerahelbe - jogurti koorimine\**** 95 €

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

***Kadakane koorimine\**** 95 €

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

NB! Pärast koorimisprotseduuri soovitame:

***Hoolitsusejärgne niisutav kitsepiimakreem*** 66 €

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



***Puhastavad ning jääkainetest vabastavad hoolitsused***

***Muhu heina mähis\**** 127 €

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.

***Eesti raviturba mähis\**** 127 €

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\**** 127 €

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

***Vetikamähis*** 127 €

Jood, mineraalid ning mikroelemendid stimuleerivad ainevahetust, osalevad organismi puhastamise, mürkainete 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*** 66 €

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



## *Ilu*

### ***Luksuslik kätehooldus*** 127 €

Luksuslik hooldus muudab teie käed taas pehmeks, taastades naha niiskustasakaalu ja ergutades vereringet. Hooldus algab käte leotamisega, mille järel viilitakse teie küüned ja hooldatakse küünenahkade eest. Käsivarred kooritakse aromaatselt koorijaga ja kantakse peale mask, mis jätab käed pehmeks ja siidiseks. Sel ajal, kui teie käed maskis mõnulevad, saate kogeda rahustavat peamassaaži. Hoolduse lõpetab lõõgastav ja niisutav massaaž kätele. Kestus: umbes 90 minutit.

### ***Lõõgastav jalahooldus*** 132 €

Jätke hüvasti väsimusega ja muutke sammud jälle kergeks. Hooldus algab ürdivanniga ning peale küünte löikamist järgneb lõõgastav koorimine. Sel ajal, kui teie jalad loodusliku niisutava ja puhastava toimega maskis mõnulevad, saate kogeda rahustavat peamassaaži. Hoolduse lõpetab rikkaliku kitsepiimakreemiga tehtud jalamassaaž. See hooldus kosutab kogu keha uue energiaga. Kestus: umbes 90 minutit.

### ***Eesti ravimuda näohooldus\**** 95 €

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

### ***Eesti raviturba näohooldus\**** 95 €

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

### ***Eesti savi näohooldus\**** 95 €

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

### ***Täiuslik näohooldus*** 151 €

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\**** 83 €

Intensiivne ja efektiivne näohooldus, 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 näohooldus*** 369 €

Kestus umbes 4 tundi.

### ***Hooldusejärgne niisutav kitsepiimakreem*** 66 €

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\* 79 €**

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\* 79 €**

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\* 79 €**

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 79 €**

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

NB! Pärast vanniprotseduuri soovitame:

### **Hoolitsusejõrgne niisutav kitsepiimakreem 66 €**

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 95 € (kuni 2 külalist)**

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

Kestus: 30 minutit.

### **Essentsiõli valikud**

- |             |           |              |
|-------------|-----------|--------------|
| - piparmünt | - kadakas | - roosiõli   |
| - eukalipt  | - kask    | - sidrunhein |

**Muhu puuküttega saun** - 120 € (kuni 2 külalist, iga lisakülaline 30 €)

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

**Lisa 30 minutit saunakasutust hinnaga 40 €**

**Saunavihad**

- **Kadakaviht** 16 €

Kadakas aitab parandada vereringet ja vabaneda lihaspingetest. Kastes vihta aeg-ajalt vette ning hoides kerise kohal tulevad esile kadaka eeterlike õlide aroomid.

Muhu puuküttega saun on broneeritav iga päev ajavahemikus 9:30-19:00. Broneerides sauna väljaspool lahtiolekuaegu rakendub lisatasu. Hinna ning kellaegade kohta saate täpsemat teavet meie vastuvõtu teenindajatelt.

**Kuuma merevee tõrs** - 195 € (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.

NB! Pärast sauna- ja tõrreprotseduuri soovitame:

**Hoolitsusejärgne niisutav kitsepiimakreem** 66 €

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 meelepärased üksikhoolduseid. Parima valiku tegemisel aitab meie spa - terapeut teid meeleldi.

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



- Kuna meie spa on väike ning soovime pakkuda kõigile külastajatele personaalset teenindust, soovitame meelisteenused varakult broneerida.
- Just endale sobivate hoolitsuste valimiseks soovitame konsulteerida meie terapeudiga. Konsultatsiooniaja kokkuleppimiseks teile sobival ajal pöörduge palun hotelli vastuvõttu.
- Pädaste Spa asub vaid lühikese jalutuskäigu kaugusel nii Härrastemajast, Töllakuurist kui Talumajast. Soovi korral võite hoonete vahel liikuda ka hommikumantlis ning sussides, mille leiata oma toast; riiete vahetamise võimalus on ka spaas.
- 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, annage endast parima, et seda võimaldada; kahjuks ei ole võimalik garanteerida vabade aegade olemasolu.
- Loodame teie mõistvale suhtumisele, kui hiline mis korral oleme sunnitud protseduuri aega lühendama, et mitte põhjustada ebameeldivusi teistele külastajatele.
- Tavaolukorras ei kaasne ühegi nimetatud kehahooldusega ohtu teie tervisele. Vähendamaks võimalikku riski soovitame kindlasti terapeuti teavitada erinevatest terviseprobleemidest
- Pädaste Spa on reserveeritud hotellis peatuvatele külastajatele. Meil on aga suur rõõm teenindada meie spaas ka mitte majutuvaid külastajaid, kui meil on pakkuda vabasid aegsid. Külastajatele, kes ei peatu Pädaste Mõisas, lisandub Pädaste Spa külastamise korral ühekordne tasu 30 EUR inimese kohta.