



ENAGRON  
ATARAXIA  
ECO-SPA



*“nothing is as healing as the human touch”*

*Bobby Fisher*

WELCOME



Since the ancient times people have sought healing places to achieve physical and spiritual wellness. Mental and physical well-being were interconnected into an inseparable whole. It is not by chance that the first healing temples or "Asclepieia" were in isolated mountain settings of unique natural beauty. In one of these healing temples Hippocrates "the Father of Medicine" was the first to argue that health is not be given by the gods but rather it is a product of environmental factors and living habits. Since then, modern science has given us incredible methods and medicines to sustain mental and physical health but only lately we have come to appreciate Hippocrates' focus not only on diagnosis and treatment but primarily on prognosis or the lifestyle factors that preserve humans' general wellbeing.

As the ancient Greek philosopher Epicurus was preaching societies can prosper when citizens' wellbeing prospers. The ultimate goal of all human beings should be to reach "Ataraxia" i.e. an untroubled and tranquil condition of a happy soul. "Ataraxia" is not the absence of illness and disease. It is a situation where people have found physical, mental, emotional, and social peace. It is the outcome of a learning process of knowing how we feel about ourselves and our lives. A process of discovering how to satisfy both our body and our mind. Only then life is meaningful. The path to Ataraxia begins with the treatment of body, the refinement of senses and the recreation of mind.

Believing in the healing benefits of natural tranquil environments and the therapeutic powers of "human touch" we created Enagron Ataraxia Spa. It is located in a beautiful natural setting for our therapists to utilize past and contemporary practices that combine old wisdom and modern scientific knowledge in a mission to treat the body, relieve the mind and calm the soul.

Our healing massage therapists Marikelly and George aim to treat the inner core of your body increasing blood circulation, achieving relief from pain, balancing blood pressure, boosting immunity and speeding up injury recovery. They also aim to cure the surface of your body i.e., the skin with a variety of body scrubs, body masks and face treatments designed for different types of skin to detoxify and regenerate and thus embrace your natural beauty. They intent to cure your emotional tensions and unleash familiar and pleasant feelings. Finally, they aim to treat your soul by aiming to calm the worries and anxieties of everyday life.

Our therapists have created a shared list of massage types based on massage techniques they both master. Nevertheless, they are free to utilize different personal styles into the same type of therapies. Each one has also developed a list of individual therapies.

# MARIKELLY & GEORGE THERAPIES



## DETOX MASSAGE

*focus area: full body & face*

Lymphatic drainage massage is a gentle, rhythmic hands on technique used to manually assist the movement of the lymphatic fluid. The therapist will start at a key lymph node location and perform a rhythmic pumping action for a specific period of time. The vessels are then addressed, and with a range of precise gentle rhythmic movements the lymph fluid is pumped towards the lymph nodes. The treatment is gentle and non-invasive. In this session facial drainage is also included.

### *Healing benefits*

- Recovery of acute injuries, or just swellings around your neck, knees, or axillary
- Increases blood circulation
- Helps remove waste products from the body
- Encourages muscles to receive oxygen and nutrients

**DURATION**

55 min

**PRICE**

85€

## INDIAN HEAD MASSAGE

*focus area: head*

A special technique for hair. The massage in the soft tissue of one's head deeply relaxes the nervous system while the avocado oil helps the growth of hair which becomes strong and shiny.

### *Healing benefits*

- Relief from migraines and toxic stress
- Provides a sense of tranquillity, calmness, and positive well-being

**DURATION**

30 min

**PRICE**

45€

## ENAGRON HERBAL AROMATHERAPY

*focus area: full body*

During an aromatherapy relaxing massage, you inhale essential oils or absorb them through your skin. This technique combines the natural therapeutic properties of the essential oils, and the healing power of massage therapy, physical activity, soft tissue injury or muscle strain.

### *Options & healing benefits*

- Lavender relaxing: antiseptic, antibiotic, headaches, insomnia,
- Rosemary tonic: memory, concentration, overcome weakness, headaches, migraine
- Labdanum: reduce signs of aging, cure inflammation, wounds, sunburns, dry skin,
- Laurel: focus, clarity targeting acne, fungal infections, dry skin, eczema, psoriasis, problematic skin issues.

**DURATION**

50 min

**PRICE**

75€

## TRADITIONAL THAI MASSAGE

*focus area: full body*

Contrary to western style massage traditional Thai massage primarily works with the energy of the body. By stimulating the energy lines through manipulations, we recover the flow of life energy and rejuvenate the internal organs. Traditionally it is practiced on a firm mat on the floor while the receiver remains fully clothed in flexible clothes. It combines rhythmic deep tissue compression, with stretching of the entire body. The receiver might be positioned in a variety of yoga like positions during the massage. For those who do not prefer to lay down on a mat there is the alternative option of Thai Table oil massage.

### *Healing benefits*

- Promotes a better supply of oxygen and blood to the muscles.
- Reduces emotional stress.
- Eliminates toxins by increasing blood flow to fatigued areas.

**DURATION**

50 min

**PRICE**

75€

## NEUROMASCULAR BACK MASSAGE

*focus area: back*

A highly specialised type of "soft tissue" therapy highly appreciated in US hospitals designed to relieve pain and heal injured tissues. The massage increases blood flow and circulation by working on the trigger points improving nutrition to the tissues and the muscles. This speed up recovery of injuries and relief pain of sore muscles. Highly recommended after strenuous physical activity, soft tissue injury or muscle strain.

### *Healing benefits*

- Speed up recovery of injuries
- Pain relief
- Balances the nervous system
- Eliminates back's numbness and stiffness

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| <b>DURATION</b> | <b>PRICE</b> |
| 30 min          | 55€          |

SUITABLE FOR CHILDREN

## MARIKELLY MESSAGES



## THAI FOOT & REFLEXOLOGY MASSAGE

*focus area: foot*

In this type of massage, we put pressure on the reflex points of the foot sole. By pressing these points we relieve the symptoms of some serious ailments of the body. We utilise reflexology to irritate the self-healing mechanisms of different areas of the body.

### *Healing benefits*

- Relief from symptoms of insomnia
- Relief from headaches
- Helps constipation

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| <b>DURATION</b> | <b>PRICE</b> |
| 30 min          | 45€          |

## TANAKA & LYMPHATIC DRAINAGE

*focus area: face*

TANAKA: A method which comes directly from Japan and it is a natural face lifting method. It is applied to the facial meridians as a form of detoxification. Two sticks made of horn are used for repetitive strokes to the surface of the face. The results are obvious from the very first time of application. LYMPHATIC FACIAL DRAINAGE: This massage technique helps combat ageing by helping the absorption of active ingredients such as coconut oil boosting sagging skin and detoxifying it.

### *Healing effects*

- Supports healthy collagen
- Eliminates facial lines, neck sagging, and eye bags
- Relieves the signs of stress
- Stimulates the lymphatic system

**DURATION**

30 min

**PRICE**

55€

## TIBETAN SINGING BOWLS

*focus area: full body*

Tibetan bowls are used worldwide for meditation, relaxation, and personal wellbeing. The ritual was developed in Nepal's Tibetan monasteries and thought to embody Buddhism philosophy for the practical healing treatment of the nervous system. According to clinical studies Tibetan bowls produce harmonic overtones which provide a significant soothing of the senses.

### *Healing effects*

- Balance the nervous system
- Relaxation
- Stress reduction
- Chakra balancing

**DURATION**

50 min

**PRICE**

65€

## ABDOMINAL MASSAGE (CHI NEI THANG)

*focus area: belly*

A powerful Chinese technique that helps release emotional blockages caused when we travel. Bad diet, stressful and sedentary life can cause long run irregularities to our digestive system. A move to an unknown environment or a change of diet can prevent proper functioning of the bowel. By touching different parts of the belly, the therapist can address different organs. Relaxes small and large intestines aiding the metabolic and energetic functions of the abdomen released.

### *Healing effects*

- Stimulates digestion
- Relieves constipation
- Ease pain and discomfort

**DURATION**

30 min

**PRICE**

45€

# GEORGE MESSAGES



## HOT STONE MASSAGE

*focus area: full body*

A rejuvenating massage with volcanic stones that are heated and placed on the chakra points of the body. The power of the stones is combined with an Ayurveda massage with deep circular movements that relax the body and eliminate stress.

### *Healing benefits*

- Easing of tense muscles and damaged soft tissues
- Relief from stress and anxiety
- Aids sleep
- Managing chronic pain
- Immune boosting

**DURATION**  
50min

**PRICE**  
85€

## CRETAN MASSAGE

*focus area: full body*

Indulge in a traditional therapeutic massage with extra virgin olive oil, raki, cinnamon and orange. Travel back in time through these ancient techniques. The "warm" feeling of raki along with the sweet smell of orange and cinnamon in addition to their healing properties offer an excellent feeling of relaxation and well-being. Raki is not just a traditional product but a product that embodies the whole philosophy of Crete.

### *Healing benefits*

- Reducing tightness
- Soothing anxiety and depression
- Relaxing the back muscles
- Improving blood circulation

**DURATION**  
50min

**PRICE**  
85€

## BODY SCRUB

*focus area: full body*

Feel truly rejuvenated with this unique exfoliating experience that eliminates dead cells, nourishes, moisturizes and softens the skin. A personalized exfoliating treatment with different products and fragrances which are adapted to your personal needs and desires. It is recommended before and after sunbathing.

### *Options & healing benefits*

- Cretan herbs: rejuvenation and hydration
- Almond: glow and toning
- Sugar and honey: nutrition and cell renewal

| DURATION | PRICE |
|----------|-------|
| 30 min   | 45€   |

## BODY MASK

*focus area: full body*

An enjoyable treatment which envelops your body, it is rich in vitamins and healing properties and provides you with hydration, energy, and nutrition. They also offer antioxidant protection and improve the condition of the musculoskeletal system and restore its natural beauty.

### *Options & healing benefits*

- Aloe Vera: healing and moisturizing properties
- Pomegranate: antioxidant protection rich in vitamins and nutritional properties
- Mud mask: relieves muscle pain of the musculoskeletal system

| DURATION | PRICE |
|----------|-------|
| 30 min   | 45€   |

## FACE TREATMENTS

*focus area: face*

Unique facial treatments using the most active ingredients. The specialized formulas give you all the benefits of restoring the shape and health of your skin.

### *Options & healing benefits*

- Red wine: moisture, oxygenation, freshness
- Deep hydration: enhanced moisture, elasticity, glow
- Queen bee: rich in vitamins and minerals
- Vit-c: freckles, discolorations, regenerative and anti-aging action
- Aloe vera: soothe sunburn, moisturize, healing wounds, fights skin-ageing.

| DURATION | PRICE |
|----------|-------|
| 45 min   | 75€   |





ENAGRON  
ATARAXIA  
ECO-SPA



*« Il n'y a rien qui soigne mieux  
que le contact humain. »*

*Bobby Fisher*

BIENVENUE



Depuis la nuit des temps les êtres humains explorent et expérimentent différentes manières de se soigner en vue d'atteindre un état complet de bien-être mental et physique. Ainsi, dans la Grèce antique les premiers « Asclepieia », ou sanctuaires de guérison, étaient perchés au cœur des montagnes, entourés d'une nature flamboyante, en vue de guérir non seulement le corps mais aussi l'esprit ; ceux-ci étant, selon les croyances de l'époque, intrinsèquement liés. C'est dans l'un de ces temples de guérison qu'Hippocrate, « le père de la médecine », fut le premier à avancer l'idée que la santé n'était pas un don des Dieux mais bien le résultat de facteurs environnementaux combinés à des habitudes et actes du quotidien. La médecine moderne nous permet aujourd'hui d'incroyables prouesses en termes de santé mentale et physique, néanmoins les paroles d'Hippocrate devraient toujours résonner en nous, nous amenant à nous questionner plus loin que sur le diagnostic et le traitement d'une maladie, mais aussi sur la qualité de notre hygiène de vie, essentielle pour prévenir les maux et préserver un bien-être général au quotidien.

Epicure, philosophe grec fondateur de « l'épicurisme », invoquait le fait que la prospérité d'une société était tout simplement impossible sans la prospérité de ses citoyens. Selon lui, l'objectif ultime de chaque être humain, et le sens même de la vie, devrait être d'atteindre le sentiment d'ataraxie (« ataraxia »), soit une tranquillité absolue de l'âme. Or, l'ataraxie ne résulte pas en l'absence de maladies, mais dans le fait de ressentir une tranquillité de l'esprit ainsi qu'une paix émotionnelle, sociale et physique absolue. Cette tranquillité de l'âme, au cœur de l'épicurisme, est le résultat d'un long apprentissage et d'une profonde introspection au cours de notre vie tendant à découvrir comment satisfaire au maximum le corps et l'esprit. Le chemin vers l'ataraxie commence alors avec le traitement du corps, le raffinement de nos sens et la redéfinition de l'esprit.

Etant convaincus par les bienfaits thérapeutiques d'un environnement naturel et calme allié au pouvoir du contact humain, nous avons créé Enagron Ataraxia Spa. Ce dernier est situé dans un magnifique décor naturel où nos thérapeutes utilisent des méthodes anciennes et contemporaines combinant des connaissances anciennes aux connaissances scientifiques modernes afin de traiter le corps, libérer l'esprit et calmer l'âme.

Nos praticiens Marikelly et Georges ont pour but de traiter votre corps en profondeur ; en travaillant sur l'augmentation de la circulation sanguine les douleurs sont calmées, la tension artérielle équilibrée, le système immunitaire boosté et les mécanismes de soins activés. Marikelly et Georges proposent aussi des soins de la peau combinant une variété de gommages, masques pour le corps et traitements faciaux soigneusement sélectionnés pour correspondre à votre type de peau afin de la détoxifier, la régénérer et lui rendre son éclat naturel. Nos thérapeutes sont aussi prompts à soigner vos tensions émotionnelles, en vous déchargeant des inquiétudes et anxiétés du quotidien.

Marikelly et Georges ont créé une liste de massages basés sur des techniques dont ils sont experts. Ils sont toutefois libres d'utiliser des styles différents au sein d'une même thérapie, ayant tous deux leurs propres secrets et manières de faire. Chacun a aussi développé une liste de thérapies qui lui est propre, veuillez les découvrir ci-dessous.

# LES THERAPIES DE MARIKELLY & GEORGES



## MASSAGE DETOX

*zones : corps entier et visage*

Le drainage lymphatique est une technique douce de massothérapie visant à stimuler la circulation de la lymphe. Le thérapeute commence à masser à partir d'un point stratégique de la lymphe en performant des pressions circulaires pendant une certaine période. Ces pressions suivent le trajet des vaisseaux lymphatiques et le sens de la circulation de la lymphe permettant ainsi à cette dernière de mieux circuler dans l'organisme. Le traitement est doux et non invasif. Dans ce massage un drainage facial est aussi inclus.

### *Les bienfaits du soin*

- Guérison des blessures aiguës, des inflammations autour du cou, des genoux, ou des axillaires (aisselles)
- Intensification de la circulation du sang
- Favorise l'élimination des résidus produits par le corps
- Favorise la réception de l'oxygène et des nutriments par les muscles

**DURÉE**  
55 min

**PRIX**  
85€

## MASSAGE CRÂNIEN INDIEN

*zones : la tête*

Il s'agit d'une technique spéciale pour les cheveux. Le massage du cuir chevelu à l'huile d'avocat permet de relaxer profondément le système nerveux tout en favorisant la pousse, la force et la brillance des cheveux.

### *Les bienfaits du soin*

- Soulage des migraines et du stress toxique
- Apporte un sens de tranquillité, calme, positivité et bien-être

**DURÉE**  
30 min

**PRIX**  
45€

## PHYTO & AROMATHERAPIE ENAGRON

*zone : le corps*

Ce massage relaxant allie aromathérapie et phytothérapie, afin que vous puissiez inhaler et/ou absorber des huiles essentielles à travers votre peau. Cette technique combine les propriétés thérapeutiques naturelles des huiles essentielles avec le pouvoir soignant du massage.

### *Options & bienfaits du soin*

- Lavande relaxante : antiseptique, antibiotique, maux de tête, insomnies
- Romarin tonique : mémoire, concentration, aide à surmonter les faiblesses, maux de tête, migraines
- Ladanum (résine collante issue du ciste crétois) : réduction des signes du vieillissement, anti-inflammatoire, soigne les blessures, brûlures et sécheresses de la peau
- Laurier : concentration, soigne l'acné, les infections fongiques, la peau sèche, l'eczéma, le psoriasis, et autres problèmes de peaux

**DURÉE**  
50 min

**PRIX**  
75€

## MASSAGE TRADITIONNEL THAÏ

*zone : le corps entier*

Contrairement au style de massage occidental, le massage traditionnel thaïlandais travaille essentiellement sur les énergies du corps. En stimulant et manipulant les lignes énergétiques du corps, on rétablit le flux énergétique et redynamise les organes internes. Traditionnellement, le massage thaïlandais se pratique sur un tapis ferme à même le sol et les manœuvres se font sur une personne totalement vêtue d'habits amples. Le massage thaïlandais repose sur un travail énergétique profond grâce à des points d'acupression sur des régions du corps spécifiques ainsi que des étirements du corps entier. Vous pouvez être amenés à vous positionner dans différentes postures de yoga pendant le massage. Pour ceux qui ne souhaitent pas être allongés sur un matelas au sol il existe une option alternative de massage thaï à l'huile sur une table de massage.

### *Les bienfaits du soin*

- Favorise l'arrivée de l'oxygène et du sang vers les muscles
- Réduit le stress émotionnel
- Élimine les toxines en intensifiant la circulation du sang dans les zones fatiguées

**DURÉE**  
50 min

**PRIX**  
75€

## MASSAGE NEUROMUSCULAIRE DU DOS

*zone : le dos*

Il s'agit d'une thérapie spécialisée dans la synergie entre les muscles et le système nerveux, grandement appréciée dans les hôpitaux aux Etats-Unis afin de soulager la douleur et soigner les tissus blessés. Le massage neuromusculaire intensifie la circulation du sang en travaillant sur des « trigger points » (des points sensibles) afin de détendre les muscles et les nerfs en profondeur. Cette technique accélère la guérison des blessures et soulage les douleurs musculaires ; elle est hautement recommandée après des activités physiques éprouvantes, une blessure des tissus musculaires ou un effort musculaire.

### *Les bienfaits du soin*

- Accélération de la guérison des blessures
- Soulage les tensions ou douleurs musculaires
- Rééquilibrage du système nerveux
- Débloque les problèmes articulo-musculaires (engourdissements, raideurs...)

|              |             |
|--------------|-------------|
| <b>DURÉE</b> | <b>PRIX</b> |
| 30 min       | 55€         |

CONVIENT AUSSI AUX ENFANTS

## LES MASSAGES DE MARIKELLY



## REFLEXOLOGIE PLANTAIRE THAÏ

*zone : les pieds*

Dans ce type de massage nous appliquons des points d'acupression sur les zones réflexes de la plante des pieds afin de soulager les dysfonctionnements existant dans les parties du corps concernées par ces zones réflexes. Nous utilisons la réflexologie pour activer les mécanismes d'auto-défense des différentes parties du corps.

### *Les bienfaits du soin*

- Soulagement des symptômes de l'insomnie
- Soulagement des maux de tête
- Aide à lutter contre la constipation

|              |             |
|--------------|-------------|
| <b>DURÉE</b> | <b>PRIX</b> |
| 30 min       | 45€         |

## TAAKA & DRAINAGE LYMPHATIQUE FACIAL

*zone : le visage*

TANAKA: Méthode de lifting naturel du visage venant directement du Japon. Il s'agit de stimuler les points sur les méridiens de votre visage afin de détoxifier celui-ci. Deux bâtons faits de corne sont utilisés pour effectuer des mouvements répétitifs sur la surface du visage. Les résultats sont visibles dès le premier massage. DRAINAGE LYMPHATIQUE FACIAL : cette technique de massage aide à combattre le vieillissement de la peau en facilitant l'absorption des ingrédients actifs tels que l'huile de coco, essentielle pour booster et détoxifier une peau vieillissante.

### *Les bienfaits du soin*

- Soutient un collagène sain
- Élimine les rides, l'affaissement de la peau du cou et les cernes
- Soulage les signes du stress
- Stimule le système lymphatique

**DURÉE**  
30 min

**PRIX**  
55€

## MASSAGE SONORE AUX BOLS TIBETAINS

*zone : le corps entier*

Les bols tibétains sont utilisés dans le monde entier pour la méditation, la relaxation et le bien-être personnel. Le rituel a été développé dans les monastères tibétains du Népal avec l'idée d'incarner la philosophie bouddhiste dans les approches thérapeutiques du système nerveux. Selon des études cliniques les bols tibétains produisent des sons permettant d'apaiser significativement les sens.

### *Les bienfaits du soin*

- Harmonise et équilibre le système nerveux
- Relaxation
- Réduction du stress
- Équilibre les chakras

**DURÉE**  
50 min

**PRIX**  
65€

## MASSAGE ABDOMINAL (CHI NEI THANG)

*zone : le ventre*

Le massage abdominal est une technique chinoise très puissante qui soulage les blocages émotionnels causés par le voyage ; en effet être confronté à un nouvel environnement ou un changement dans le régime alimentaire peut affecter les intestins et le bon fonctionnement du système digestif. Aussi, une mauvaise hygiène de vie, un style de vie sédentaire et stressant peuvent causer des irrégularités dans le système digestif sur le long terme. En manipulant différentes parties du ventre, la thérapeute arrive à cibler différents organes permettant de détendre les intestins et de libérer les fonctions énergétiques et métaboliques de l'abdomen.

### *Les bienfaits du soin*

- Stimule la digestion
- Soulage la constipation
- Diminue la douleur et l'inconfort liés aux troubles intestinaux

|              |             |
|--------------|-------------|
| <b>DURÉE</b> | <b>PRIX</b> |
| 30 min       | 45€         |

## LES MASSAGES DE GEORGES



## MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

*zone : le corps entier*

Il s'agit d'un massage redynamisant avec des pierres volcaniques chauffées et placées sur les différents chakras du corps. Le pouvoir des pierres est combiné avec un massage ayurvédique comprenant des mouvements circulaires profonds qui soulagent le corps et éliminent le stress.

### *Les bienfaits du soin*

- Soulage les tensions musculaires et les tissus endoloris
- Soulage le stress et l'anxiété
- Favorise le sommeil
- Diminue les douleurs chroniques
- Booste le système immunitaire

|              |             |
|--------------|-------------|
| <b>DURÉE</b> | <b>PRIX</b> |
| 50 min       | 85€         |

## MASSAGE CRETOIS

*zone: le corps entier*

Voyagez à travers le temps et découvrez des techniques de massage thérapeutiques ancestrales à l'huile d'olive, raki, cannelle et orange. La « chaude » sensation du raki sur la peau, alliée à la douce odeur et aux propriétés médicinales de l'orange et de la cannelle, offrent un moment de relaxation et de bien-être intense. Le raki n'est pas simplement un produit traditionnel crétois mais un produit qui incarne entièrement la philosophie crétoise.

### *Les bienfaits du soin*

- Soulage les tensions
- Apaise l'anxiété et la dépression
- Détend les muscles dorsaux
- Améliore la circulation du sang

**DURÉE**  
50 min

**PRIX**  
85€

## GOMMAGE DU CORPS

*zone: le corps*

Sentez-vous rajeuni et redynamisé grâce à cette expérience exfoliante unique qui élimine les cellules mortes, nourrit, hydrate et adoucit la peau. Ce traitement exfoliant contient des produits et parfums différents soigneusement sélectionnés en fonction de vos préférences et envies. Il est recommandé avant et après de prendre le soleil.

### *Options et bienfaits du soin*

- Herbes crétoises : redynamisant et hydratant
- Amandes : brillance et tonicité
- Sucre et miel : nourrissant et renouvellement cellulaire

**DURÉE**  
30 min

**PRIX**  
45€

## MASQUE DU CORPS

*zone: le corps*

Ce soin embaume votre corps d'un traitement enrichi en vitamines et propriétés médicinales afin de l'hydrater, l'énergiser et le nourrir. Il offre aussi une protection antioxydante et améliore la condition du système musculosquelettique en lui redonnant sa ferveur naturelle.

### *Options et bienfaits du soin*

- Aloe Vera : propriétés médicinales et hydratantes
- Grenade : protection antioxydante riche en vitamines et propriétés nourrissantes
- Masque de boue : soulage les douleurs musculaires du système musculosquelettique

**DURÉE**  
30 min

**PRIX**  
45€



## TRAITEMENTS FACIAUX

*zone: le visage*

Les traitements faciaux proposés utilisent des ingrédients actifs et formules spéciales destinés à restaurer la tonicité et la santé de votre peau.

### *Options et bienfaits du soin*

- Vin rouge : hydratation, oxygénation, fraîcheur
- Hydratation en profondeur : hydratation extrême, élasticité, brillance
- La reine des abeilles : riche en vitamines et minéraux
- Vit-c : tâches de rousseurs, décolorations, action anti-âge et raffermissante
- Aloe vera : apaise les coups de soleil, hydrate, soigne les blessures, agit contre le vieillissement

**DURÉE**  
45 min

**PRIX**  
75€





ENAGRON  
ATARAXIA  
ÖKO-SPA



*«nichts ist so heilend wie die menschliche berührung»*

*Bobby Fisher*

WILLKOMMEN



Seit dem Altertum haben die Menschen Heilstätten aufgesucht, um körperliches und geistiges Wohlbefinden zu erlangen. Geistiges und körperliches Wohlbefinden wurden zu einem untrennbaren Ganzen zusammengefügt. Es ist kein Zufall, dass die ersten Heiltempel oder «Asclepieia» in abgelegenen Bergregionen von einzigartiger natürlicher Schönheit lagen. In einem dieser Heiltempel vertrat Hippokrates, der «Vater der Medizin», als Erster die Ansicht, dass Gesundheit nicht von den Göttern gegeben wird, sondern vielmehr ein Produkt von Umweltfaktoren und Lebensgewohnheiten ist. Seitdem hat uns die moderne Wissenschaft unglaubliche Methoden und Medikamente zur Erhaltung der geistigen und körperlichen Gesundheit an die Hand gegeben, aber erst in letzter Zeit haben wir Hippokrates' Fokus nicht nur auf Diagnose und Behandlung, sondern vor allem auf die Prognose oder die Lebensstilfaktoren, die das allgemeine Wohlbefinden des Menschen erhalten, zu schätzen gelernt.

Wie der antike griechische Philosoph Epikur predigte, können Gesellschaften nur dann gedeihen, wenn das Wohlergehen der Bürger gedeiht. Das oberste Ziel aller Menschen sollte es sein, «Ataraxie» zu erreichen, d. h. einen unbeschwerten und ruhigen Zustand einer glücklichen Seele. «Ataraxie» ist nicht die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen. Es ist ein Zustand, in dem Menschen körperlichen, geistigen, emotionalen und sozialen Frieden gefunden haben. Sie ist das Ergebnis eines Lernprozesses, bei dem wir lernen, wie wir uns selbst und unser Leben empfinden. Ein Prozess der Entdeckung, wie wir sowohl unseren Körper als auch unseren Geist zufrieden stellen können. Nur dann ist das Leben sinnvoll. Der Weg zu Ataraxie beginnt mit der Behandlung des Körpers, der Verfeinerung der Sinne und der Wiederherstellung des Geistes.

Im Glauben an die heilende Wirkung einer natürlichen, ruhigen Umgebung und die therapeutischen Kräfte der «menschlichen Berührung» haben wir Enagron Ataraxia Spa gegründet. Es befindet sich in einer wunderschönen natürlichen Umgebung, in der unsere Therapeuten vergangene und zeitgenössische Praktiken anwenden, die alte Weisheiten und moderne wissenschaftliche Erkenntnisse kombinieren, um den Körper zu behandeln, den Geist zu entlasten und die Seele zu beruhigen.

Unsere Heilmasseure Marikelly und George sind bestrebt, das Innere Ihres Körpers zu behandeln, indem sie die Blutzirkulation erhöhen, Schmerzen lindern, den Blutdruck ausgleichen, das Immunsystem stärken und die Heilung von Verletzungen beschleunigen. Sie wollen auch die Oberfläche Ihres Körpers heilen, d. h. die Haut mit einer Vielzahl von Körperpeelings, Körpermasken und Gesichtsbearbeitungen, die für verschiedene Hauttypen entwickelt wurden, um sie zu entgiften und zu regenerieren und so Ihre natürliche Schönheit zu unterstreichen. Sie wollen Ihre emotionalen Spannungen lösen und vertraute und angenehme Gefühle freisetzen. Und schließlich soll auch die Seele verwöhnt werden, indem man die Sorgen und Ängste des täglichen Lebens zu beruhigen versucht.

Unsere Therapeuten haben eine gemeinsame Liste von Massagearten erstellt, die auf Massagetechniken basieren, die sie beide beherrschen. Dennoch steht es ihnen frei, verschiedene persönliche Stile in dieselbe Art von Therapien einzubringen. Jeder von ihnen hat auch eine Liste mit individuellen Therapien entwickelt.

# MARIKELLY & GEORGE THERAPIEN



## DETOX MASSAGE

*schwerpunkt: ganzkörper & Gesicht*

Die Lymphdrainage-Massage ist eine sanfte, rhythmische Handtechnik, mit der die Bewegung der Lympheflüssigkeit manuell unterstützt wird. Der Therapeut beginnt an einer wichtigen Lymphknotenstelle und führt über einen bestimmten Zeitraum eine rhythmische Pumpbewegung durch. Dann werden die Gefäße angesprochen und mit einer Reihe präziser, sanfter, rhythmischer Bewegungen wird die Lympheflüssigkeit in Richtung der Lymphknoten gepumpt. Die Behandlung ist sanft und nicht-invasiv. In dieser Sitzung ist auch eine Gesichtsdrenage enthalten.

### *Heilende Wirkung*

- Genesung von akuten Verletzungen oder nur Schwellungen an Hals, Knien oder Achselhöhlen
- Erhöht die Blutzirkulation
- Hilft, Abfallprodukte aus dem Körper zu entfernen
- Fördert die Versorgung der Muskeln mit Sauerstoff und Nährstoffen

|              |              |
|--------------|--------------|
| <b>DAUER</b> | <b>PREIS</b> |
| 55 min       | 85€          |

## INDIANISCHE KOPFMASSEGE

*schwerpunktbereich: kopf*

Eine spezielle Technik für das Haar. Die Massage im weichen Gewebe des Kopfes entspannt das Nervensystem tief, während das Avocadoöl das Wachstum der Haare fördert, die stark und glänzend werden.

### *Heilende Wirkung*

- Linderung von Migräne und toxischem Stress
- Vermittelt ein Gefühl der Ruhe, Gelassenheit und des positiven Wohlbefindens

|              |              |
|--------------|--------------|
| <b>DAUER</b> | <b>PREIS</b> |
| 30 min       | 45€          |

# ENAGRON KRÄUTER – AROMATHERAPIE

*schwerpunktbereich: ganzkörper*

Bei einer entspannenden Aromatherapie-Massage atmen Sie ätherische Öle ein oder nehmen sie über Ihre Haut auf. Diese Technik kombiniert die natürlichen therapeutischen Eigenschaften der ätherischen Öle mit der Heilkraft der Massagetherapie.

## *Optionen & heilungswirkungen*

- Lavendel entspannend: antiseptisch, antibiotisch, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit
- Rosmarin-Tonikum: Gedächtnis, Konzentration, Überwindung von Schwäche, Kopfschmerzen, Migräne
- Labdanum: reduziert die Zeichen der Hautalterung, heilt Entzündungen, Wunden, Sonnenbrand, trockene Haut
- Lorbeer: Konzentration, Klarheit bei Akne, Pilzinfektionen, trockene Haut, Ekzeme, Schuppenflechte, Probleme mit der Haut

**DAUER**

50 min

**PREIS**

75€

# TRADITIONELLE THAI-MASSAGE

*schwerpunkt: ganzkörper*

Im Gegensatz zur westlichen Massage arbeitet die traditionelle Thai-Massage in erster Linie mit der Energie des Körpers. Durch die Stimulierung der Energielinien durch Manipulationen stellen wir den Fluss der Lebensenergie wieder her und verjüngen die inneren Organe. Traditionell wird sie auf einer festen Matte auf dem Boden praktiziert, während der Empfänger vollständig mit flexibler Kleidung bekleidet bleibt. Sie kombiniert rhythmische Kompression des Tiefengewebes mit Dehnungen des gesamten Körpers. Der Empfänger kann während der Massage in einer Vielzahl von yogaähnlichen Positionen liegen. Für diejenigen, die nicht auf einer Matte liegen möchten, gibt es die alternative Möglichkeit der Thai-Tisch-Massage mit Öl.

## *Heilende Wirkung*

- Fördert eine bessere Versorgung der Muskeln mit Sauerstoff und Blut.
- Reduziert emotionalen Stress
- Beseitigt Giftstoffe, indem es die Durchblutung der ermüdeten Bereiche erhöht

**DAUER**

50 min

**PREIS**

75€

# NEUROMUSKULÄRE RÜCKENMASSAGE

*schwerpunktbereich: rücken*

Eine hochspezialisierte Art der "Weichteiltherapie", die in US-Krankenhäusern sehr geschätzt wird, um Schmerzen zu lindern und verletztes Gewebe zu heilen. Die Massage erhöht den Blutfluss und die Durchblutung, indem sie auf die Triggerpunkte einwirkt und so die Versorgung des Gewebes und der Muskeln verbessert. Dies beschleunigt die Heilung von Verletzungen und lindert die Schmerzen bei Muskelkater. Sehr zu empfehlen nach anstrengenden körperlichen Aktivitäten, Weichteilverletzungen oder Muskelzerrungen.

## *Heilende Wirkung*

- Beschleunigung der Heilung von Verletzungen
- Schmerzlinderung
- Gleicht das Nervensystem aus
- Beseitigt Druckschmerz und Steifheit des Rückens

|              |              |
|--------------|--------------|
| <b>DAUER</b> | <b>PREIS</b> |
| 30 min       | 55€          |

**GEEIGNET FÜR KINDER**

# MARIKELLY MASSAGEN



## THAI FUSS- & REFLEXZONENMASSAGE

*schwerpunkt: fuß*

Bei dieser Art der Massage wird Druck auf die Reflexpunkte der Fußsohle ausgeübt. Durch das Drücken dieser Punkte lindern wir die Symptome einiger schwerwiegender Körperbeschwerden. Wir nutzen die Reflexzonenmassage, um die Selbstheilungsmechanismen verschiedener Bereiche des Körpers zu reizen.

## *Heilende Wirkung*

- Linderung der Symptome von Schlaflosigkeit
- Linderung von Kopfschmerzen
- Hilft bei Verstopfung

|              |              |
|--------------|--------------|
| <b>DAUER</b> | <b>PREIS</b> |
| 30 min       | 45€          |

# TANAKA & LYMPHATISCHE ENTWÄSSERUNG

*schwerpunktbereich: gesicht*

TANAKA: Eine Methode, die direkt aus Japan stammt und eine natürliche Methode des Gesichtsliftings ist. Sie wird auf die Gesichtsmeridiane als eine Form der Entgiftung angewendet. Mit zwei Hornstäben wird die Oberfläche des Gesichts wiederholt bestrichen. Die Ergebnisse sind bereits bei der ersten Anwendung sichtbar. LYMPHDRAINAGE IM GESICHT: Diese Massagetechnik hilft bei der Bekämpfung der Hautalterung, indem sie die Aufnahme von Wirkstoffen wie Kokosnussöl fördert, schlaffe Haut stärkt und sie entgiftet.

## *Heilende Wirkung*

- Unterstützt gesundes Kollagen
- Beseitigt Mimikfalten, erschlafften Hals und Tränensäcke
- Lindert die Anzeichen von Stress
- Stimuliert das lymphatische System

**DAUER**

30 min

**PREIS**

55€

# TIBETISCHE KLANGSCHALEN

*fokusbereich: ganzkörper*

Tibetische Klangschaalen werden weltweit zur Meditation, Entspannung und für das persönliche Wohlbefinden eingesetzt. Das Ritual wurde in den tibetischen Klöstern Nepals entwickelt und soll die Philosophie des Buddhismus für die praktische Heilbehandlung des Nervensystems verkörpern. Klinischen Studien zufolge erzeugen tibetische Klangschaalen harmonische Obertöne, die eine deutliche Beruhigung der Sinne bewirken.

## *Heilende Wirkung*

- Gleichgewicht des Nervensystems
- Entspannung
- Stressabbau
- Chakra-Ausgleich

**DAUER**

50 min

**PREIS**

65€



## ABDOMINALE MASSAGE (CHI NEI THANG)

*schwerpunkt: bauch*

Eine kraftvolle chinesische Technik, die hilft, emotionale Blockaden zu lösen, die auf Reisen entstehen. Schlechte Ernährung, Stress und Bewegungsmangel können auf lange Sicht Unregelmäßigkeiten in unserem Verdauungssystem verursachen. Ein Umzug in eine unbekannte Umgebung oder eine Umstellung der Ernährung kann das reibungslose Funktionieren des Darms verhindern. Durch die Berührung verschiedener Teile des Bauches kann der Therapeut verschiedene Organe ansprechen. Entspannt Dünn- und Dickdarm und unterstützt so die metabolischen und energetischen Funktionen des Bauches.

### *Heilende Wirkung*

- Stimuliert die Verdauung
- Hilft bei Verstopfung
- Schmerzen und Unwohlsein lindern

**DAUER**  
30 min

**PREIS**  
45€

## GEORGE MASSAGEN



## HOT STONE MASSAGE

*fokusbereich: ganzkörper*

Eine verjüngende Massage mit Vulkansteinen, die erhitzt und auf die Chakrapunkte des Körpers gelegt werden. Die Kraft der Steine wird mit einer Ayurveda-Massage mit tiefen kreisenden Bewegungen kombiniert, die den Körper entspannen und Stress abbauen.

### *Heilende Wirkung*

- Lockerung von verspannten Muskeln und geschädigtem Weichteilgewebe
- Linderung von Stress und Angst
- Unterstützt den Schlaf
- Umgang mit chronischen Schmerzen
- Stärkung des Immunsystems

**DAUER**  
50 min

**PREIS**  
85€

## KRETISCHE MASSAGE

*fokusbereich: ganzkörper*

Gönnen Sie sich eine traditionelle therapeutische Massage mit extra nativem Olivenöl, Raki, Zimt und Orange. Reisen Sie mit diesen alten Techniken in die Vergangenheit. Das "warme" Gefühl von Raki zusammen mit dem süßen Duft von Orangen und Zimt sowie deren heilenden Eigenschaften bieten ein hervorragendes Gefühl der Entspannung und des Wohlbefindens. Raki ist nicht nur ein traditionelles Produkt, sondern ein Produkt, das die gesamte Philosophie Kretas verkörpert.

### *Heilende Wirkung*

- Verringerung von Engegefühl
- Linderung von Ängsten und Depressionen
- Entspannen der Rückenmuskulatur
- Verbesserung der Blutzirkulation

**DAUER**

50 min

**PREIS**

85€

## BODY SCRUB

*schwerpunktbereich: ganzkörper*

Fühlen Sie sich wirklich verjüngt mit diesem einzigartigen Peeling-Erlebnis, das abgestorbene Zellen entfernt, die Haut nährt, mit Feuchtigkeit versorgt und sie zart macht. Eine personalisierte Peeling-Behandlung mit verschiedenen Produkten und Düften, die auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Wünsche abgestimmt sind. Sie wird vor und nach dem Sonnenbad empfohlen.

### *Optionen und heilungswirkungen*

- Kretische Kräuter: Verjüngung und Hydratation
- Mandel: Glanz und Straffung
- Zucker und Honig: Nahrung und Zellerneuerung

**DAUER**

30 min

**PREIS**

45€

## BODY MASK

### *fokusbereich: ganzkörper*

Eine angenehme Behandlung, die Ihren Körper umhüllt, reich an Vitaminen und heilenden Eigenschaften ist und sie mit Feuchtigkeit, Energie und Nährstoffen versorgt. Außerdem bieten sie einen antioxidativen Schutz, verbessern den Zustand des Bewegungsapparats und stellen seine natürliche Schönheit wieder her.

### *Optionen & heilungswirkungen*

- Aloe Vera: heilende und feuchtigkeitsspendende Eigenschaften
- Granatapfel: antioxidativer Schutz, reich an Vitaminen und ernährungsphysiologischen Eigenschaften
- Schlammmaske: lindert Muskelschmerzen des Bewegungsapparats

**DAUER**  
30 min

**PREIS**  
45€

## GESICHTSBEHANDLUNGEN

### *schwerpunktbereich: gesicht*

Einzigartige Gesichtsbearbeitungen mit den aktivsten Inhaltsstoffen. Die speziellen Formeln geben Ihnen alle Vorteile der Wiederherstellung der Form und Gesundheit Ihrer Haut.

### *Optionen & heilungswirkungen*

- Rotwein: Feuchtigkeit, Sauerstoffzufuhr, Frische
- Tiefenhydratisierung: mehr Feuchtigkeit, Elastizität, Glanz
- Bienenkönigin: reich an Vitaminen und Mineralien
- Vitamin C: Sommersprossen, Verfärbungen, regenerative und Anti-Aging-Wirkung
- Aloe Vera: lindert Sonnenbrand, spendet Feuchtigkeit, heilt Wunden und bekämpft die Hautalterung

**DAUER**  
45 min

**PREIS**  
75€

