



ESPA  
R Ī G A

SPA PROCEDŪRAS



## ESPA RĪGA

ESPA Rīga ir moderns pieczvaigžņu SPA komplekss ar izsmalcinātu interjeru, kas izvietots sešos stāvos un atrodas pašā pilsētas sirdī. Atpūta ESPA Rīga sniegs Jums neaizmirstamu SPA piedzīvojumu, palīdzēs atbrīvoties no stresa un atjaunot enerģiju. Aktīvās atpūtas zonā Jūs varēsiet baudīt atpūtu pirtīs, 18 metrus garajā baseinā, Vitality baseinā ar zemūdens masāžām, kā arī dušu labirintā un fitnesa studijā. Pirms SPA procedūrām klienti ir aicināti apmeklēt Termālo kompleksu ar apsildāmo āra baseinu, tvaika pirtīm, saunām un plašām atpūtas telpām. Manikīra un Pedikīra studijā piedāvājam veikt klasisko manikīru un pedikīru. Spa Café varat baudīt vieglas un veselīgas pusdienas.

## ESPA

ESPA ir viena no pasaulē vadošajām kompānijām SPA jomā, piedāvājot klientiem plašu dabīgo produktu klāstu un novatoriskas, efektīvas procedūras. ESPA procedūras ir veidotas, apvienojot aromaterapiju, talasoterapiju un fitoterapiju ar labākajām senajām un modernajām dziedniecības un relaksācijas tehnikām no visas pasaules.

## SPA PROCEDŪRAS

Uz Spa procedūrām mēs iesakām ierasties 60 minūtes pirms procedūrai rezervētā laika, lai pilnībā izbaudītu mūsu Spa iespējas - tvaika pirtis, saunas, ledus strūklaku, dušas Lifestyle, ārā baseinu Vitality un komfortablās atpūtas telpas Termālijā kompleksā.

\* Spa sejas un ķermeņa procedūras pieejamas no 16 gadu vecuma.

## ESPA RĪGA EKSKLUZĪVĀS PROCEDŪRAS

### ČAKRU LĪDZSVAROŠANA AR DZINTARA KRISTĀLIEM

120 minūtes | 175 EUR

Ideāli piemērota procedūra emocionālās un fiziskās spriedzes mazināšanai un cilvēka enerģētisko centru harmonizēšanai, izmantojot dziedniecisko Baltijas jūras dzintaru un vulkāniskos akmeņus. Procedūra sākas ar pēdu kopšanas rituālu, kam seko ķermeņa pīlings ar dzintaru un sejas ādas attīrīšana. Procedūru turpina ķermeņa masāža ar individuāli piemērotām ēteriskajām eļļām un karstajiem akmeņiem. Procedūru noslēdz dziļi nomierinoša galvas masāža, kas atjauno līdzsvaru starp prātu un ķermeni, radot mierpilnu labsajūtu.

### PROCEDŪRA AR GLIEMEŽVĀKIEM

120 minūtes | 175 EUR

Šī ķermeņa procedūra palīdz mazināt saspringumu, dziļi relaksē un atjauno enerģiju. Procedūra sākas ar attīrošu sāls un eļļas pīlingu, kam seko ķermeņa masāža ar siltiem Lava Shell® gliemežvākiem un aromātiskajām eļļām. Lava Shell® ir dabiski ar rokām atlasīti un īpaši apstrādāti gliemežvāki, kas lieliski uztur siltumu un nodrošina patīkamas sajūtas un relaksāciju. Pēc procedūras Jūsu āda būs samtaini maiga un ķermenis pilnībā atbrīvots.

### ĶERMEŅA PROCEDŪRA "BALTIJA"

120 minūtes | 175 EUR

Īpaša ķermeņa procedūra, kas apvieno toksīnus izvadošu masku un īpaši izstrādātu masāžas tehniku. Procedūras sākumā ķermeni apstrādā ar dabīgu Meksikas kaktusa birstīti, kas uzlabo asinsriti un mikrocirkulāciju. Izmantojot gan ledus aukstus, gan siltus cimdiņus, ādu apstrādā ar sāls un eļļas skrubi, kas attīra ādu no atmirušajām šūnām un uzlabo ādas tonusu. Tam seko ķermeņa ietīšana ar alģu masku, kuras laikā tiek veikta relaksējoša galvas masāža. Lai izvādītu no organisma toksīnus un uzlabotu ādas tonusu, procedūras nobeigumā veic vieglu limfodrenāžu un stimulējošu masāžu. Labākam efektam ir ieteicams veikt procedūru kursu.

## ESPA ĪPAŠĀS PROCEDŪRAS

### ATJAUNOJOŠA ĶERMEŅA KOPŠANAS PROCEDŪRA

120 minūtes | 169 EUR

Prātu un ķermeni nomierinoša, dziļi relaksējoša procedūra. Procedūra sākas ar ķermeņa ādas attīrīšanu ar sāls un eļļas pīlingu. Procedūru turpina pilna ķermeņa ietīšana ar jūras aļģēm vai dubļiem. Ietīšanas laikā tiek veikta ekspress sejas kopšanas procedūra un akupresūras punktu masāža, kurai piemīt ādu atjaunojoša un ādas krāsu uzlabojoša iedarbība. Relaksējoša ķermeņa masāža ar ēteriskajām eļļām noslēdz šo procedūru, kurā iegūta maiga, gluda ķermeņa āda un pilnīga relaksācijas sajūta.

### MUGURAS, SEJAS UN GALVAS MASĀŽA AR KARSTAJIEM AKMEŅIEM

120 minūtes | 169 EUR

Sasprindzinājumu mazinājoša procedūra, kuras laikā tiek veikts attīrošs muguras pīlings, kam seko izteikta relaksējoša un sildoša masāža ar karstajiem akmeņiem un aromātiskajām eļļām. Pēc masāžas seko sejas kopšanas procedūra, kas tiek individuāli piemērota Jūsu ādas tipam. Procedūras laikā tiek viegli izmasētas arī plaukstas un pēdas, kurām pēc tam tiek uzklāta silta parafina maska. Procedūru noslēdz stresu mazinājošu galvas masāžu.

### PROCEDŪRA STRESA NOŅEMŠANAI

90 minūtes | 119 EUR

Ideāli piemērots rituāls tiem, kas cieš no stresa radītas spriedzes muguras un plecu zonā. Procedūra sākas ar stimulējošu muguras, kakla un plecu zonas masāžu un dziļi relaksējošu galvas masāžu, kas atbrīvo ķermeni no saspringuma. Masāžai seko relaksējoša procedūra ādai ap acīm un roku un plaukstu masāža.

### MINDFULNESS RITUĀLS

120 minūtes | 169 EUR

ESPA īpaši veidots Mindfulness rituāls sniedz unikālu pieredzi, jo iedarbojas ne tikai uz ķermeni, bet arī uz prāta stāvokli. Pēc procedūras cilvēks jūtas attīrīts gan garīgi, gan fiziski. Rituālu iesāk ar vizualizācijas un elpošanas tehniku, kas palīdz sajūst sevi un atrasties šajā mirklī. Procedūru turpina ar pēdu metamorfo zonu masāžu, kas palīdz atgūt līdzsvaru un stabilitāti. Tai seko pilna ķermeņa dziļi nomierinoša masāža, kas atjauno pozitīvo enerģiju. Rituālu noslēdz sejas masāža ar pindām un siltiem rozā kvarca kristāliem un stimulējošu galvas masāžu.

## ESPA ĶERMEŅA MASĀŽAS

### AROMTERAPIJAS MASĀŽA

50 minūtes | 97 EUR    80 minūtes | 115 EUR

Vispārēja un dziļi relaksējoša ķermeņa masāža, izmantojot ēteriskās eļļas, kas tiek individuāli piemeklētas atbilstoši Jūsu vēlmēm konkrētajā brīdī. 80 minūšu masāžas laikā piedāvājam izbaudīt arī relaksējošu galvas masāžu.

### ESPA ZVIEDRU MASĀŽA

50 minūtes | 97 EUR    80 minūtes | 115 EUR

Klasiska ķermeņa masāža, kas ir izstrādāta, lai stimulētu asinsriti un limfodrenāžu. To veic ar īpaši relaksējošām masāžas kustībām, lai mazinātu muskuļu saspringumu. Šī masāža sniegs patīkamu atpūtu un atjaunos enerģiju. 80 minūšu masāžas laikā piedāvājam izbaudīt arī relaksējošu galvas masāžu.

### ATJAUNOJOŠA MASĀŽA

50 minūtes | 97 EUR    80 minūtes | 115 EUR

Šī masāža izstrādāta saspringuma mazināšanai noteiktās ķermeņa zonās. Tiek padziļināti masētas un stieptas rokas, kājas, vingrinātas locītavas, lai atjaunotu to elastību. Masāžas laikā izmantotie karstie akmeņi un ESPA Fitnesa eļļa palīdz atbrīvot dziļos muskuļus un sniedz pilnīgu relaksācijas sajūtu. 80 minūšu masāžas laikā piedāvājam izbaudīt arī relaksējošu galvas masāžu.

### BALI MASĀŽA

80 minūtes | 115 EUR

Šai masāžai ir raksturīgas stieptas, maigas kustības, kas sniedz absolūtu labsajūtu procedūras laikā. Siltu masāžas eļļu uzlej uz ķermeņa un ar stieptām, nesteidzīgām kustībām iemasē ādā, radot dziļu relaksācijas sajūtu. Karsto akmeņu izmantošana atbrīvo ķermeni no spriedzes, līdzsvaru un nomierina to. Pieejama tikai 80 minūšu masāža.

### MINDFULNESS ĶERMEŅA MASĀŽA

80 minūtes | 125 EUR

Atbrīvojiet aizņemto prātu, atpūties no ikdienas steigas un sajūties sevī pozitīvu enerģiju! Procedūra sākas ar relaksējošu elpošanas tehniku un vizualizāciju, lai palīdzētu nomierināt prātu un atbrīvoties no noguruma un satraukuma. Procedūru turpina ar pēdu metamorfo zonu masāžu un dziļi relaksējošu ķermeņa masāžu. Procedūru noslēdz ar galvas masāžu.

## ESPA ĶERMEŅA PROCEDŪRAS

### RELAKSĒJOŠA PROCEDŪRA MUGURAI

55 minūtes | 85 EUR

Saspringumu mazinoša un muguras ādas stāvokli uzlabojoša procedūra. Procedūra sākas ar muguras ādas attīrīšanu ar sāls un eļļas skrubi, kas uzlabo asinsriti un veicina ādas šūnu atjaunošanos. Tam seko attīroša jūras dubļu maska, kuras laikā tiek veikta patīkama relaksējoša kāju un pēdu masāža. Pēc maskas noņemšanas tiek veikta relaksējoša muguras masāža.

### ĶERMEŅA IETĪŠANAS RITUĀLS

80 minūtes | 99 EUR

Ķermeņa procedūra, kas sniedz dziļu relaksāciju un atjauno enerģiju. Procedūra sākas ar ķermeņa ādas attīrīšanu, kam seko pilna ķermeņa ietīšana ar aļģu vai jūras dubļu masku kopā ar individuāli izvēlētām ēteriskajām eļļām. Ietīšanas laikā tiek veikta tonizējoša procedūra ādai ap acīm un galvas masāža. Pēc procedūras āda ir mitrināta un izlīdzināta, bet prāts ir pilnībā atbrīvots.

### PROCEDŪRA ENERĢIJAS UN SPĒKA ATJAUNOŠANAI

80 minūtes | 115 EUR

Šī unikālā ķermeņa procedūra ir veidota iedvesmojoties no stāsta par mazu un neticami izturīgu tauriņu Painted Lady Butterfly, kurš šķērsojot kontinentus aizlido no Āfrikas līdz pat Eiropai. Procedūra stiprina imunitāti, palīdz atgūt spēku un emocionālo līdzsvaru. Procedūras sākumā ar viegli masējošām kustībām caur diviļi tiek masēta kāju virspuse un veikta pēdu punktu masāža, kas stimulē iekšējo orgānu sistēmu darbību. Turpinājumā seko relaksējoša muguras masāža ar īpaši šai procedūrai izstrādātu masāžas tehniku. Procedūrā izmantotie produkti un masāžas elementi veicina imunitātes stiprināšanu. Procedūru noslēdz ar dziļi nomierinošu galvas masāžu.

## ESPA SEJA S PROCEDŪRAS

### INTENSĪVA SEJAS KOPŠANAS PROCEDŪRA

55 minūtes | 85 EUR

Mūsu personalizētās sejas procedūras ar īpašajām ESPA masāžas tehnikām un produktiem atjaunos ādas dabisko līdzsvaru un elastību, novērsīs ādas novecošanās pazīmes un piešķirs ādai mirdzumu. Pēc ādas analīzes ar SkinVision™ speciālo lampu SPA speciālists izvēlēsies Jūsu ādas tipam un stāvoklim piemērotākos produktus, lai sasniegtu maksimālu vēlamo efektu. Procedūrā iekļauts: ādas attīrīšana, pīlings, ESPA sejas un dekolte masāža, maska un galvas masāža.

### ESPA SEJAS PROCEDŪRA AR LIFTINGA EFEKTU

1 stunda 20 min | 110 EUR

Īpaši izstrādāta sejas kopšanas procedūra ar tūlītēju efektu, kas piemērota visiem ādas tipiem un jebkurā vecumā. Procedūra sākas ar ādas attīrīšanu, pēc tam ar UltraSonic Peeling aparātu maigi noņem ādas atmirušās šūnas, attīra poras un sagatavo ādu dziļākai produktu iedarbībai. Veicot sejas masāžu ar Ultrasonic Power aparātu, notiek šūnu mikromasāža, kas uzlabo reģenerācijas, vielmaiņas un limfodrenāžas procesus ādā. To papildina dziļa manuālā sejas un dekolte masāža un inovatīvu ESPA produktu izmantošana. Tūlītēju efektu sniedz ESPA Tri-Active Instant trīskāršas iedarbības serums, kas izlīdzina ādas tekstūru, samazina krunciņas, atjauno ādas dabīgo mitruma līmeni, uzlabo elastību. Procedūrā izmanto īpaši lūpām radītu produktu - Nourishing Lip Treatment, kas lūpu ādu dziļi pabaro, mīkstina un piešķir tām skaistu mirdzumu.

### SEJAS KOPŠANAS PROCEDŪRA ĀDAS MIRDZUMAM

75 minūtes | 110 EUR

Īpaši izstrādāta sejas kopšanas procedūra, kas piemērota visiem ādas tipiem un jebkurā vecumā. Procedūra sākas ar ādas attīrīšanu izmantojot ESPA unikālo Optimal Skin ProCleanser, pēc tam ādu apstrādā ar Clarisonic birstīti, kas dziļi attīra ādu un noņem ādas atmirušās šūnas. Procedūru turpina ar ESPA Skin Radiance seruma uzklāšanu, kas efektīvi izlīdzina ādas toni, samazina pigmentāciju un uzlabo ādas elastību. Pēc tam seko sejas un dekolte masāža un maskas uzklāšana. Procedūrā iekļauts - sejas ādas analīze, attīrīšana ar Clarisonic birstīti, viegla roku masāža un parafīna aplikācijas rokām. Acu zonas un sejas atjaunojoša masāža, galvas masāža.

### ATJAUNOJOŠA SEJAS KOPŠANAS PROCEDŪRA LIFESTAGE™

90 minūtes | 139 EUR

Efektīva procedūra, kurā, izmantojot novatorisku kombināciju - ESPA jaunākās sejas masāžas tehnikas un LIFESTAGE sērijas produktus, tiek sasniegts tūlītējs rezultāts un jau pēc pirmās procedūras tiek manāmi uzlabots sejas ādas tonis un tonuss. LIFESTAGE produktus izmantots visjaunākais atklājums ādas kopšanas jomā - dabīgās iekapsulēšanās metode, kā rezultātā desmit tīru un koncentrētu aktīvo vielu maisījums pakāpeniski nonāk dziļi epidermā un 8 stundu laikā tiek sasniegts vislabākais rezultāts. Maksimāls efekts tiek panākts procedūrā izmantojot īpašo Clarisonic sejas birstīti, 5 dažādas masāžas tehnikas, rozā kvarca kristālus un 2 dažādas sejas maskas. Šī unikālā procedūra lieliski piemērota nobriedušas sejas ādas atjaunošanai un redzamāko ādas novecošanās pazīmju novēršanai, jo palīdz būtiski samazināt grumbiņas ap acīm, lūpām un uz kakla, kā arī nostiprina sejas kontūras, izlīdzina sejas ādas struktūru un krāsu.

## ESPA PROCEDŪRAS VĪRIEŠIEM

### INTENSĪVA SEJAS KOPŠANAS PROCEDŪRA VĪRIEŠIEM

55 minūtes | 85 EUR

Mūsu personalizētās sejas procedūras ar īpašajām ESPA masāžas tehnikām un produktiem atjaunos ādas dabisko līdzsvaru un elastību, samazinās krunciņas un piešķirs ādai mirdzumu. Pēc ādas analīzes ar SkinVision™ speciālo lampu SPA speciālists izvēlēsies Jūsu ādas tipam un stāvoklim piemērotākos produktus, lai sasniegtu maksimālu vēlamo efektu. Procedūrā iekļauts: ādas attīrīšana, pīlings, ESPA sejas un dekolte masāža, maska un galvas masāža.

### VĪRIEŠA PASAULE

50 minūtes | 97 EUR

Speciāli vīriešiem izstrādāta procedūra ar aromterapijas dziedniecisko iedarbību. Procedūras laikā tiek veikta muguras un galvas masāža, lai novērstu saspringumu konkrētajās ķermeņa zonās. Procedūru papildina relaksējoša roku un kāju masāža.

### DZIĻI ATTĪROŠA PROCEDŪRA MUGURAI

55 minūtes | 85 EUR

Saspringumu mazinoša un muguras ādas stāvokli uzlabojoša procedūra sākas ar muguras ādas attīrīšanu, izmantojot sāls un eļļas skrubi, kas uzlabo asinsriti un veicina ādas šūnu atjaunošanos. Tam seko attīroša jūras dubļu maska, kuras laikā tiek veikta patīkama relaksējoša kāju masāža. Pēc maskas noņemšanas tiek veikta spriedzi mazinoša muguras aromterapijas masāža.

## TOPOŠAJĀM UN JAUNAJĀM MĀMIŅĀM

### PIRMSDZEMDĪBU UN PĒCDZEMDĪBU PROCEDŪRA

80 minūtes | 115 EUR

Šī saudzējošā un saspringumu mazinošā procedūra ir īpaši izstrādāta grūtniecēm un jaunajām māmiņām. Procedūra sākas ar pīlingu mugurai, kam seko ķermeņa un galvas masāža. Procedūra mazina muguras sāpes, galvassāpes, plecu un kakla muskuļu spriedzi, kā arī uzlabo ādas elastīgumu. Lai izvairītos no kontrindikācijām, procedūrā netiek izmantotas ēteriskās eļļas. 6 procedūru kurss ieteicams no grūtniecības 4. mēneša.

### PROCEDŪRA "JAUNS SĀKUMS"

150 minūtes | 185 EUR

Relaksējošs un ādu kopjošs rituāls grūtniecēm vai jaunajām māmiņām, pēc kura Jūsu āda kļūs maiga un mitrināta. Procedūras sākas ar pēdu kopšanas rituālu, kam seko pirmsdzemdību vai pēcdzemdību procedūra un intensīva sejas kopšanas procedūra, kas piemērota Jūsu ādas tipam. Pēc relaksējošā rituāla Jūs gaidīs vieglas pusdienas Spa Café. 6 procedūru kurss ieteicams no grūtniecības 4. mēneša.

## ESPA RITUĀLI

### RITUĀLS LĪDZSVARA IEGŪŠANAI

180 minūtes | 240 EUR

Nomierinošs rituāls, kas īpaši izstrādāts pilnīgas relaksācijas un miera sasniegšanai. Rituālā iekļauts - pēdu rituāls, ķermeņa ādas attīrīšana ar sāli un eļļu, aromterapijas ķermeņa masāža stresa mazināšanai, intensīvā sejas kopšanas procedūra un vieglas pusdienas Spa Café.

### RITUĀLS TOKSĪNU IZVADĪŠANAI

180 minūtes | 240 EUR

Rituāls, kas ir izstrādāts, lai no ķermeņa izvadītu toksīnus un līdzsvarotu prātu un ķermeni. Lielisks veids, kā sākt jaunu dienu! Rituālā iekļauts - pēdu rituāls, ietīšanas procedūra toksīnu izvadīšanai, masāža toksīnu izvadīšanai, intensīvā sejas kopšanas procedūra un vieglas pusdienas Spa Café.

## PAPILDINIET SAVU SPA PROCEDŪRU AR:

### SĀLS UN EĻĻAS SKRUBIS

25 minūtes | 45 EUR

Procedūrā tiek izmantots jūras sāls un ēterisko eļļu skrubis, kas atbrīvo ādu no atmirušajām šūnām un padara to maigu un elastīgu. Procedūru ieteicams veikt kopā ar kādu no ESPA masāžām.

### TONIZĒJOŠĀ PROCEDŪRA ĀDAI AP ACĪM

25 minūtes | 45 EUR

Efektīva, mitrinoša un tonizējoša procedūra, kas mazinās krunciņas un tumšos lokus ap acīm, kā arī novērsīs muskuļu saspringumu. Šī īpaši acu zonai izstrādātā procedūra ir piemērota tiem, kuri ilgstoši strādā pie datora.

### PARAFĪNA APLIKĀCIJAS ROKĀM VAI KĀJĀM

25 minūtes | 25 EUR

Procedūra piemērota rokām un kājām. Tā dziļi baro, mīkstina un izlīdzina ādu, kā arī mazina noguruma sajūtu.

### PROCEDŪRA KĀJĀM UN PĒDĀM

25 minūtes | 45 EUR

Šī speciāli izstrādātā masāža padarīs Jūsu kāju un pēdu ādu gludu un elastīgu. Procedūra īpaši piemērota, lai novērstu sausas ādas radīto diskomfortu, mazinātu kāju tūsku, stimulētu asinsriti un limfātisko sistēmu.

### SPA WAVE RELAKSĀCIJA

30 minūtes | 15 EUR    60 minūtes | 25 EUR

Unikāla skaņas un vibrācijas sistēma jūsu labsajūtai, kas apvieno maigas mūzikas skaņas ar ļoti efektīvu vibrācijas masāžu sistēmu, kas iebūvēta masāžas gultas virsmā. Šī inovatīvā skaņu un masāžas sistēma ļauj sasniegt dziļu relaksāciju, procedūras laikā veikt pašmeditāciju, ieklausīties sevī un atbrīvot no spriedzes ķermeni un prātu.

\* Rezervācija iespējama tikai kopā ar kādu no standarta procedūrām.

BAZNĪCAS 4A, RĪGA | T +371 6771 5222  
WWW.ESPARIGA.COM |  