



Up The River
HEALING SPA

Un loc tămăduitor – grădini și ape

Un spațiu wellness complet în Delta Dunării, cu grădini și ape de jur împrejurul SPA-ului, Up the River își trage energia din sufletul nealterat al vechii Dobroge.



O oază de terapii holistice pentru spirit, minte și corp, Up The River Healing SPA aduce ritualuri stravechi de vindecare din toate părțile lumii pentru a trezi conștiința și a asigura o stare de bine.

5 camere de tratament ● 1 cameră de tratament în cuplu, cu vedere spre Dunăre ● Produse spa organice Ila ● Sală de relaxare cu hidromasaj pe punte ● SPA boutique ● Piscină infinity pe malul Dunării ● 2 gazebo pentru masaj în natură ● Centru DETOX ● Piscină și zonă termală indoor ● Sală de fitness



Organic luxury produse și terapii Ila

Terapiile Ila oferă o oază unde să te reconectezi cu pacea interioară și bucuria, oferind ritualuri dincolo de experiența SPA obișnuită. Suntem într-o bună companie, terapiile și produsele Ila fiind prezente doar la cele mai bune centre wellness din lume: Ananda în the Himalayas, hotelurile Four Seasons sau Ritz.

Experiența Ila fuzionează tehnici moderne cu tradiții Ayurvedice și asiatice pentru niveluri profunde de relaxare emoțională și spirituală prin minte, corp și simțuri - de la terapii marma la vindecare a meridianelor și tapping, terapii tibetane, purificare a aurei și a spațiului cu Palo Santo, produse organice luxuriante.

Terapeuții noștri asiatici asigură linearitate, având o profundă înțelegere culturală a acestor ritualuri.

All in the spirit of wellbeing

CEREMONII ȘI RITUALURI SEMNĂTURĂ.....	5
EXPERIENȚE AYURVEDICE.....	9
MASAJE PENTRU STARE DE BINE.....	13
MASAJE TERAPEUTICE.....	17
TRATAMENTE PENTRU BĂRBAȚI.....	21
TRATAMENTE FACIALE.....	25
CORP ECHILIBRAT.....	30
FRUMUSEȚE.....	32
TERAPII PENTRU COPII.....	33
SPA AL-FRESCO.....	35
BĂI ȘI INFUZII.....	37
TRATAMENTE PENTRU SARCINĂ.....	39
DETOX.....	41
EXPERIENȚE SPA ÎN CAMERĂ.....	45





Ritualuri semnătură Up The River

Am creat tratamente special pentru oaspeții Up the River, combinând uleiuri esențiale de grad terapeutic, extracte de ierburi rare și ingrediente naturale pentru energie și relaxare.

Considerăm că civilizațiile vechi au o înțelegere a cum trebuie tratat corpul care are nevoie de regenerare în aceste grăbite timpuri moderne.

Aromaterapia și vechea Știință a Ayurvedei sunt reunite într-o frumoasă pleiadă de ritualuri SPA.

MASAJ INTUITIV SATTVA

50 MINUTE SAU 1h 15 MINUTE

Masaj energizant asiatic.

*opțional include masaj al scalpului în varianta de 1h 15 MINUTE

Într-un ritm susținut, cu mișcări circulare și presiuni prin alunecare, fricțiune, puncte de presiune, tapotamente și întinderi, pielea este încălzită și mușchii relaxați.

RITUAL TIBETAN KU-NYE

1h 45 MINUTE

(exfoliere corporală, masaj cu săculeți aromatici Ku Nye, tratament facial Ku Nye)
Acest ritual tibetan echilibrează cele 5 elemente pentru a stabili o curgere armonioasă de energie și vitalitate.

Ritualul începe cu un scrub cu cristale de Himalaya pentru a purifica și stimula sistemul nervos. Un amestec de 5 uleiuri esențiale conlucrează pentru a stabiliza cele 5 organe de simț. Tehnici de masaj tibetan(cupping, presopunctură și frământări) ajută la detensionarea mentală și fizică, în timp ce săculeții calzi aromatici și cristalele aduc armonie.

Un tratament facial Ku-Nye cu săculeți aromatici și un masaj al scalpului învigorant ajută la regenerare totală.

CEREMONIE ZEN INNER PEACE

1h 45 MINUTE

(Scrub, masaj corp întreg, facial yoga)

Acest excepțional tratament va îmbunătăți aspectul pielii tale din cap până în picioare. Ritualul începe cu o exfoliere cu scrub aromatic pentru a catifela pielea. Apoi, o brumă aurie cu uleiuri prețioase este aplicată într-un masaj menit să hrănească și să ilumineze pielea.

La final, facialul yoga curăță, elimină impuritățile și readuce prospețimea și strălucirea tenului.

BODY SCRUB “LOTUS” DIY

25 MINUTE

(exfoliere gourmandă la alegere din barul de scruburi Up the River, un concept Spa d’Or)

Te invităm să îți creezi un ritual personalizat care să se potrivească cu starea ta de spirit. Alege intuitiv dintre aromele de orhidee, trandafiri Damascena, ierburi și săruri aromatice pe cel care “îți vorbește”





Conexiune cu spiritul Experiențe Ayurvedice

Protocolurile tratamentelor ayurvedice ajută să elimine toxinele din corp. Toxinele (Ama) se consideră a fi tot ce nu poate fi digerat, mâncare, emoții sau experiențe.

Cu cât mai mult Ama sunt reținute în corp, cu atât mai greu și neplăcut sunt de eliminat. Terapiile ayurvedice includ formule herbale speciale. Se recomandă managementul stilului de viață conform propriei doshe, determinantă pentru alegerile pe care le faceți.

Deschide-ți inima și mintea pentru a înțelege prin aceste sesiuni puternice alegerile pe care le faci în prezent și oportunitățile viitoare.

RITUAL PRAYER OF THE EARTH

1h 45 MINUTE

Ritual Pachamama

(ceremonie de primire, fumigații, exfoliere corporală, masaj)

Afară cu energia negativă, să intre energia pozitivă.

Ritualul Pachamama își trage delicat seva din Binecuvântarea Pământului către Suflet, o ceremonie ILA foarte spirituală, pentru a ține corpul înrădăcinat și a transmite pace interioară către psyche (suflet).

Calm și profund, acest tratament combină un ritual aromat de spălare a picioarelor, curățarea chakrei Muladhara cu arderea de palo santo și tămâie, elevarea vibrațiilor cu boluri cântătoare și un masaj lung și plăcut pe bază de ulei de vetiver, patchouli și jatamansi. Rezultatul este o profundă pace interioară.

DANCE OF HEALING WATERS

1h 45 MINUTE

Dansul apelor vindecătoare **disponibil sezonier

(ceremonie de primire, binecuvântare chakre, exfoliere corporală, baie aromată, masaj)

Pentru a îți odihni mintea și corpul, această terapie este repaosul perfect. Un scrub limfatic profund stimulează chakra sacrală, localizată în abdomenul inferior și asociată cu echilibrul emoțional, dorință și plăcere. Acest ritual este completat cu un masaj fluid ca un dans pe bază de extracte de iasomie, geranium și patchouli.

CEREMONIE “SMILING HEART OFFERING”

1h 45 MINUTE

Ofranda inimii binevoitoare

(ceremonie de primire, exfoliere corporală, terapie cu săculeți aromatici, *basti*-tehnica de curățare printr-o compresă cu uleiuri calde, masaj)

Acest ritual vine din munții puri ai Himalayei și aduce un echilibru necesar în chakra inimii, vitală pentru sistemul circulator, inima și glanda timusului.

Începi cu un scrub pe bază de sare de Himalaya și semințe de mac, urmat de un masaj gentil și foarte special, cu atenție sporită acordată în zona Anahata, regiunea inimii. Săculeții calzi cu sare de Himalaya și un *basti* cu ulei cald de trandafiri și seminte de mac fac această terapie unică. *Basti* este creat astfel încât să rețină uleiurile infuzate în zona care are nevoie de tratament.

RITUAL PENTRU CUPLURI “IUBIRE SACRĂ”

1h 45 MINUTE

(Exfoliere corporală, masaj, facial yoga, Shirodhara, ceremonie de reconectare)

Perfect pentru cupluri, acest tratament intim folosește unitatea a trei uleiuri extraordinare - trandafiri (iubire), flori de portocal (beatitudine) și iasomie (pentru a stimula curgerea iubirii). Corpul este curățat și masat îndelung pentru a i se reda prospețimea și vigoarea. La final, o frumoasă ceremonie aduce cuplurile într-un moment de reconectare la nivel fizic, emoțional și spiritual.

RITUAL “SPIRIT FEMININ”

1h 45 MINUTE

(Ceremonie de primire, masaj, comprese calde, terapie marma)

Creat pentru a impulsiona energia feminină, acest ritual minunat acționează asupra energiilor reproductive. Te simți energizată într-o sesiune ce combină masajul limfatic, terapie pe puncte marma, comprese calde pentru zona rinichilor și uleiuri esențiale de trandafiri și santal care hrănesc și stimulează.

CEREMONIE “SOUL AWAKENING”

1h 45 MINUTE

Trezirea sufletului

(Ceremonie de primire, tehnici de respirație, masaj deep tissue, facial Ajna)

Aceast ritual cuprinde: masaj în profunzime deep tissue, un tratament pentru față și un masaj al scalpului. Este foarte potrivit pentru cei care au nevoie de relaxare profundă, care își simt corpul și sufletul obosite și au nevoie de un restart.





Masaje pentru stare de bine

O tradiție de secole, masajul are profunde
proprietăți vindecătoare: fortifică corpul, hrănește
sufletul și pacifică mintea, somnul și conduce
corpul către relaxare.

MASAJ REECHILIBRANT SATTVA

50 MINUTE, 1h 15 MINUTE, *1h 15 MINUTE DUET

Un masaj multicultural unic care combină tehnici de masaj balineze, chinezești și indiene pentru a echilibra energiile și a elimina oboseala din corp și minte.

Mișcărilor sunt precise, învăluitoare și ferme, centrate pe tensiunea emoțională. Uleiuri esențiale de geranium, lemongrass și patchouli lasă corpul, mintea și spiritul strălucind de vitalitate.

SPATE, GÂT ȘI UMERI

25 MINUTE

Masaj scurt dar foarte eficient în eliminarea durerilor provocate de tensiuni musculare. Zona spatelui și a gâtului este esențială în coordonarea mișcărilor și în susținere corporală și necesită îngrijire terapeutică.

MASAJ CU PIETRE CALDE AROMASTONE

1h 15 MINUTE

Pentru a te simți una cu Mama Natură, oferă-ți un masaj cu pietre calde netede, pentru detensionare musculară. Căldura reținută de pietre trece ușor în trupul tău, desfăcând fibră cu fibră musculatura obosită.

Acest popular masaj elimină stresul, detoxifică și te lasă revitalizat, relaxat și debordând de energie “vulcanică”.

MASAJ ÎN PROFUNZIME “KARUNA KAYA”

50 MINUTE

Tratamentul Karuna Kaya - bazat pe conceptul budist al compasiunii către sine însuși - relaxează straturile profunde ale musculaturii cu uleiul nostru unic Vital Energy Body Oil. Masajul Deep Tissue implică înțelegerea diferitelor straturi ale corpului și abilitatea de a lucra cu țesuturile pentru a relaxa în cel mai eficient mod.

Recomandat celor cu tensiuni musculare cronice sau sportivilor înveterați.

YIN & YANG REFLEXOTERAPIE

25 MINUTE

Profund înrădăcinat în arta reflexologiei chinezești, acest masaj al piciorului face mai mult decât să elimine tensiunea. Toate nervurile corpului nostru ajung în talpa piciorului. Restaurarea echilibrului Yin și Yang al corpului încurajează vindecarea și întărește corpul. Păstrând autenticitatea, oaspeții pot sorbi ceai în timpul sesiunii.

MASAJ BODY REFINER

50 MINUTE - SERIE DE 10 SESIUNI

Acest masaj pentru slăbire, vechi de o mie de ani, combină tehnici manuale (palper-rouler, frământat, tapotament) pentru mobilizarea țesutului gras și eliminarea elementelor stagnante. Celulita este redusă vizibil și silueta ta este modelată pe parcursul sesiunilor.



MASAJ MANIPURA PENTRU ÎNTREGUL CORP

1h 15 MINUTE

Calmant *elimină anxietatea*

Pentru probleme digestive (include mini scrub și masaj abdominal)

Acest tratament ajută la echilibrarea și energizarea plexusului solar (chakra Manipura) centrul energiei solare care susține vitalitatea și sănătatea. Însemnând în sanscrită - “bijuterie frumoasă, strălucitoare”, masajul Manipura folosește tehnici de terapie marma, drenaj limfatic și săculeți aromatici în zona abdomenului pentru a elimina blocajele digestive și a îmbunătăți fluxul sangvin și limfatic.

Masaje terapeutice



KUNDALINI BACK TREATMENT

50 MINUTE SAU 1h 15 MINUTE

(Masaj spate, terapie pe puncte marma, echilibru chakre, comprese herbale calde, masaj spatel picioarelor)

*opțional include masaj facial Rose, în varianta de 1h 15 minute.

Ideal pentru suflete ostenite emoțional, această terapie are un efect extraordinar asupra sistemului nervos. Masajul conține terapie pe puncte marma și comprese herbale calde, în timp ce sunete vindecătoare și tehnici de echilibrare a centrelor energetice (chakre) elimină tensiunile. Energia este eliminată de la baza coloanei și corpul este adus din nou într-o stare de echilibru.

MASAJ CU SĂCULEȚI AROMATICI KU-NYE

1h 15 MINUTE

Redu tensiunile cu o serie de tehnici autentice tibetane incluzând cupping, frământat, pietre calde și presiuni *potli* cu săculeți aromatici; o pleoră de metode vindecătoare care stimulează meridianele, ajutând să obții Nirvana fizică și mentală. Armonie în execuție, echilibru total pentru corp, un masaj extrem de revitalizant.

MASAJ CU GHIMBIR ȘI VENTUZE

1h 15 MINUTE

Descoperă beneficiile vindecătoare ale acestei vechi terapii. Cuppingul presupune încălzirea unor cupe mici de sticlă, creând suțione la nivelul pielii pentru a stimula circulația și fluxul limfatic, a reduce durerile și a detensiona musculatura.

MASAJ TIBETAN AL SCALPULUI

25 MINUTE

*cu sau fără ulei

Mare parte din oboseala și tensiunea acumulate își găsesc calea către cap și gât; este, de asemenea locul unde stocăm sentimente, emoții și amintiri. Acest masaj concentrat clarifică și revitalizează mintea și mărește concentrarea. Sentimentul final este de pace, armonie și de corp ușor.

MASAJ SPORTIV PERSONALIZAT

50 MINUTE

Corpul tău este unic, la fel nevoile sale. Am creat acest masaj terapeutic care folosește un mix de tehnici și ingrediente dedicate pentru detensionare musculară. Deep Tissue, trigger-points (puncte de acumulare a tensiunii), tehnici suedeze și cross-fibră formează o terapie individualizată. Zonele tensionate sunt tratate cu un gel antiinflamator pe bază de plante medicinale.







Up the River *Tratamente pentru bărbați*

Credem că în lumea plină de stres de astăzi,
starea de bine este necesară atât pentru
bărbați cât și pentru femei.

Am creat o serie de terapii care conțin doar
ritualurile esențiale pentru bărbați: rezultate
concentrate pe relaxare musculară și
detoxifierea pielii.



TRATAMENT FACIAL ESENȚIAL

50 MINUTE

Această terapie pentru pielea stresată și obosită ajută la vitalizarea acesteia. Folosind colecția Glowing Radiance, pielea slăbită de rasul frecvent este hrănită și hidratată. Un exfoliant cu miere și santal curăță, tonifică și hidratează, înainte de un masaj marma cu vetiver anti-bacterian și trandafiri Damascena vindecători.

La final, o mască bio-plasmă pe bază de alge aduce suplețe și putere.

KUNDALINI BACK RECOVERY TREATMENT

50 MINUTE

(masaj spate, terapie marma, aplicare comprese herbale calde, masaj spatele picioarelor)

Tratament decontracturant și revitalizant, esențial pentru oricine simte că are nevoie de o resetare pentru mușchii paravertebrali și cei ai gâtului. Săculeți aromaterapeutici calzi facilitează deschiderea porilor și detensionarea musculaturii din zona spatelui, urmată de un masaj terapeutic pentru spate și spatele picioarelor.

ZEN MASTER TRATAMENT PENTRU FAȚĂ ȘI CORP

1h 45 MINUTE

(Tratament facial yoga, masaj în profunzime Deep Tissue, masaj al scalpului, servire cu coniac)

O experiență extrem de relaxantă și energizantă incluzând un facial esențial revitalizant, un masaj pentru eliminarea stresului și un atât de apreciat masaj detensionant al scalpului.

Uleiurile esențiale de vetiver și cedru și extractele de plante și flori vor “anestezia” în mod plăcut organismul, generând o stare de bine ce va dura ore întregi.





Up the River *Tratamente faciale*

Up the River oferă diferite tratamente ILA incluzând faciale pentru bărbați sau soluții imediate pentru hrănire și luminozitate.

Terapiile noastre nu se opresc la nivelul obținerii unui ten sănătos și curat ci merg în profunzime.

Considerăm că o energie interioară echilibrată și luminoasă se reflectă în exterior și de aceea am ales terapii de înaltă vibrație, venind pe filiera tibetană.

TRATAMENT FACIAL ANANDA ROYAL

50 MINUTE

Pentru o piele strălucitoare și hidratată în mod luxuriant.

Folosind colecția Glowing Radiance de la ILA, această terapie divină începe cu o curățare pe bază de extracte de rodie și aloe vera și o exfoliere gentilă cu miere și coacăze. Urmează un masaj marma cu trandafiri damasceni și santal, pentru a stimula energia celulelor și o piele fără cusur. O mască cu argilă verde reduce inflamația și lasă pielea strălucind.

TERAPIE FACIALĂ VINDECĂTOARE CU QUARTZ ROZ

1h 15 MINUTE

Acest facial esențial capitalizează pe vibrațiile vindecătoare ale cristalelor pentru a elimina tensiunea și a revitaliza pielea. Tapping (bătăi ușoare) de-a lungul meridianelor și tehnici de masaj cu cristale tibetane echilibrează pielea stresată de mediul urban. Presopunctura cu săculeți calzi și quartz roz aduce luminozitate, în timp ce o mască răcoritoare de jad conferă un aspect neted feței.

RITUAL FACIAL DE ARMONIZARE VISSUDHA

1h 15 MINUTE

Vissudha înseamnă extrem de pur. Cele 16 petale ale chakrei gâtului se reflectă la nivelul feței. Uleiul de trandafir este vehicolul de vindecare și, combinat cu masajul marma, acest facial purifică și deschide energia la nivelul gâtului și feței.

Masajul gentil elimină blocajele și stimulează curgerea energetică de-a lungul meridianelor feței, pregătindu-le să primească *prana* (energie vitală) și lumină.

Acest facial trezește energii superioare în corp în timp ce pielea este înprospătată, hrănită și însuflețită.

FACIAL TIBETAN KU-NYE

50 MINUTE

Facialul Ku-Nye echilibrează și ajută la relaxare profundă. Uleiurile tibetane pe bază de rețete vechi și extracte de cătină organică ajută la întinerire celulară și îmbunătățesc microcirculația și procesul anti îmbătrânire.

Tratamentul începe cu un scrub pe bază de măceșe, urmată de un elixir cu cătină. Masajul de drenaj limfatic și presopunctură cu pietre calde conferă feței luminozitate. O mască pe bază de lavandă și miere completează experiența.

FACIAL YOGA

25 MINUTE

Un tratament cu multiple beneficii terapeutice pentru radianță și un impuls imediat de energie. Grație proprietăților anti-oxidante ale ceaiului verde, pielea devine luminoasă și limpede.



Vrem să vă oferim tratamente care au un impact de lungă durată atât asupra calității pielii cât și asupra bunei voastre dispoziții.

De aceea vă sfătuim să continuați rutina de îngrijire și acasă. Terapeuții noștri vă vor sfătui asupra celor mai potrivite produse din liniile noastre atent selecționate.



ila™

GOLD CELLULAR
AGE-RESTORE
FACE CREAM
SIBIRIAN LIA EXTRACT
SEA WEE FIBRINOL AND
WILD-GROWN JERANI OIL

ila™

GOLD CELLULAR
AGE-RESTORE
FACE TONER
JERANI EXTRACT
HYALURONIC ACID
AND VITAMIN C

ila™

GOLD CELLULAR
AGE-RESTORE
FACE SERUM
SIBIRIAN LIA EXTRACT
SEA WEE FIBRINOL AND
WILD-GROWN JERANI OIL

GOLD CELLULAR
AGE-RESTORE
FACE CREAM

24 CARAT GOLD DUST AND
SIBIRIAN LIA EXTRACT
AND SANDALWOOD OIL

ila™



Corp Echilibrat

De cele mai multe ori, la SPA veți alege un masaj, pentru că este atât de relaxant.

La Up the River Spa am creat însă terapii corporale care oferă toate avantajele unui masaj în timp ce pielea beneficiază, de asemenea.

Fie că alegeți să eliminați impuritățile, să încărcăți cu energie sau să catifelați, vă veți felicita pentru alegerea făcută.

“LOTUS” SCRUB AROMATIC

25 MINUTE

Un tratament esențial în pregătirea pielii pentru vară sau pentru orice alt tip de terapie. Celulele moarte sunt eliminate, iar pielea își va regăsi vitalitatea. Alege din Barul de Scruburi Up the River exfoliantul care se potrivește stării tale de spirit.

RITUAL DE ÎMPACHETARE JEWELS CU PERLE, IASOMIE ȘI AMETIST

1h 15 MINUTE

(peeling, împachetare cu perle și extract de iasomie pentru remodelare și remineralizare, hidratare)

Tratamentele fizice vin împreună cu remedii auditive pentru o stare de liniște mult dorită. Exfoliantul de cristale de Himalaya cu perle și iasomie are efect imediat în a în a conferi strălucire pielii. Obține un efect zen cu o împachetare cu gel de ametist pentru a relaxa și a reduce oboseala. Totul culminează cu o hidratare cu mișcări fluide pe bază de ulei de iasomie.

TRATAMENT CALMANT PENTRU

ARSURI SOLARE CU ALOE VERA ȘI TRANDAFIR

50 MINUTE

(Body mist, masaj ușor, mască corporală, facial Rose)

Anti inflamator, reparator și calmant, acest tratament este remediul pentru arsuri de soare, piele deshidratată și congestionată. Începe cu o brumă de hidrolat de trandafiri și continuă cu un masaj răcoros cu cremă aromatică și cristale de quartz roz pentru a calma arsura solară și sensibilitatea. O împachetare cu aloe vera și trandafiri este aplicată cu blândețe pe piele în timp ce cristale de quartz roz sunt așezate pe meridiane faciale pentru echilibru.



Frumușețe

PEDICHIURA SPA **50 MINUTE**

Un tratament extrem de eficient pentru a reînnoi și catifela pielea întărită a picioarelor, lăsându-le înmprospătate, moi și hidratate.



MANICHIURA SPA **50 MINUTE**

O experiență relaxantă și hrănitoare, creată pentru a face mâinile mătăsoase și frumoase.

Terapii pentru Copii

Relaxarea și starea de bine nu sunt dedicate doar adulților la Up the River Spa.

Am creat un meniu de terapii potrivite vârstei fragede și răbdării copiilor, astfel încât să își poată acompania părinții în căutarea stării de liniște, vitalitate și sănătate.

***Recomandat de la vârsta de 5 ani**



LITTLE MASSAGE

25 MINUTE

Un moment special de plăcere pentru copii. Terapeutul manipulează cu gentilețe membrele copilului și masează corpul într-o manieră fluidă și lejeră.

JUNIOR FACE TREATMENT

25 MINUTE

Cu extracte de miere și tradafiri, acest mini facial este creat să relaxeze în timp ce oferă strălucire feței.

(nu include extracții)

LITTLE BUDDHA KIDS RITUAL

50 MINUTE

(tratament facial Junior, masaj Little)

Acest mic răsfăț pentru copilul tău prețios include un masaj delicat și un tratament facial creat cu cele mai suave dintre produsele noastre.



Spa Al-Fresco

MASAJ INTUITIV BREEZE

50 MINUTE

Un masaj în gazebo-ul nostru special, învelit în plante. Mișcările ritmice și profunde ale terapeuților, aerul proaspăt și special al Deltei, natura împăciuitoare, te vor ajuta să îți recuperezi liniștea.

MASAJ SPATE, GÂT ȘI UMERI

25 MINUTE

Un scurt moment de respiro pentru deconectare.

MASAJ ÎN PROFUNZIME DEEP TISSUE

50 MINUTE

Un masaj decontracturant care se adresează straturilor profunde. Uleiuri aromatice echilibrante reduc durerile și tensiunile. Terapeutul va aplica presiune intensă, tehnici de puncte de presiune trigger-points pentru a debloca energii stagnante. Recomandat atleților.

A woman with dark, wavy hair is lying back in a white spa bath, her head tilted upwards and eyes closed in a state of relaxation. She is holding a large, vibrant green leaf near her face. The background is filled with dense, out-of-focus green foliage, creating a serene and natural atmosphere. The lighting is soft and warm, highlighting the contours of her face and the texture of the water.

Băi și Infuzii

Hidroterapia (terapie prin apă) este forma originală de tratament corporal. Vechii greci și romani, cultura japoneză și cea orientală au folosit puterile curatoare ale apelor pentru un corp sănătos și o minte liniștită. La Up the River Spa, cadrul natural inspiră calm și frumusețe.

SERENITATE

1h 15 MINUTE

Echilibru chintesențial pentru corpul tău. Ritualul de baie Serenitate are la bază săruri de baie pentru pace interioară. Urmează aplicarea unui balsam de corp hrănitor, într-un masaj lung și aromat. Relaxează-te pe malul Dunării, apoi revino cu pielea suplă și hrănită.

VISARE

25 MINUTE

Esențială pentru cei care au dificultăți de a adormi sau pentru cei ce tânjesc după tihnă. Această baie folosește produse Dreamtime, formulate cu vetiver, iasomie și nard, inducând stare de somn. Adaugă această baie la orice ritual pentru o completă stare de abandon și visare.

ENERGIE

25 MINUTE

Bucură-te de această baie în natură pentru un plus de energie și vitalitate în ziua ta. Combină săruri pentru curățire, cremă pentru energie vitală și un spray energetic pentru o aură de încredere, pentru a reduce toxine și a readuce pozitivitate în corp.

Această baie capitalizează pe proprietățile tămăduitoare ale trandafirilor și tuberozelor, uleiuri hrănitoare și balsam de corp.

Vă recomandăm să vă aduceți costumul de baie pentru a vă relaxa fără să vă faceți nicio problemă de intimitate.

The page is decorated with large, vibrant green leaves in the corners. A large leaf is in the top right, another in the top left, and several more are in the bottom left and bottom right corners, framing the central text.

Tratamente pentru Sarcină

Suave și liniștitoare, aceste terapii ținesc să îmbunătățească circulația, să relaxeze mușchii picioarelor și ai spatelui și să elimine disconforturile din sarcină.

Totul pentru o stare calmă de a fi!

CONFORT - MASAJ PENTRU MAMELE ÎN DEVENIRE

50 MINUTE

*Potrivit din al doilea trimestru.

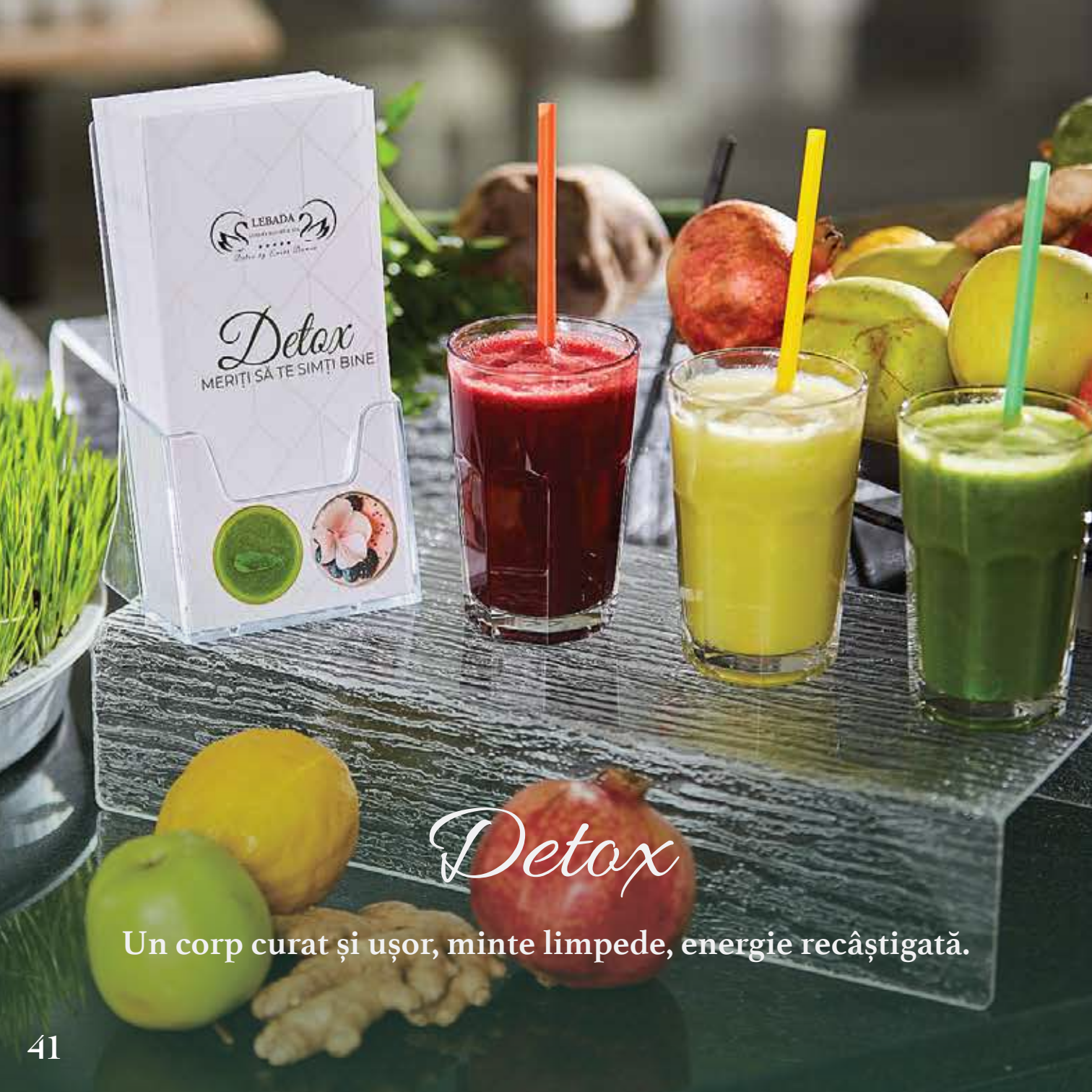
Acest masaj blând și mângâietor îmbunătățește circulația sângelui și relaxează mușchii picioarelor și ai spatelui pentru a ușura disconfortul și tensiunile din sarcină. Un moment de bucurie pentru o experiență frumoasă a sarcinii.

RĂSFĂȚ - TRATAMENT POST-SARCINĂ

1 h 50 MINUTE

Terapie recuperatoare și de răsfăț, acest tratament pentru întregul corp încorporează o exfoliere urmată de un masaj cu ulei aromatice pentru reînnoire celulară.





Detox
MERIȚI SĂ TE SIMȚI BINE



Detox

Un corp curat și ușor, minte limpede, energie recâștigată.

MASTER DETOX

Mustafa, specialistul nostru in-house în programe detox are o experiență vastă în numeroase clinici din România și Turcia. Vă va ghida în obținerea unor parametri buni de funcționare prin sesiuni de juicing, dietă alcalină delicioasă și programe de detox intensiv.

Eliberat de necesitatea de a digera mâncare grea, corpul își redirecționează efortul și energia către alte funcțiuni, veți câștiga o rutină sănătoasă, mai multă disciplină în urmarea unui plan alimentar și sportiv.

ANALIZĂ CORPORALĂ TANITA

Înainte de a porni în călătoria către sănătate este necesară o analiză atentă a parametrilor actuali. Veți afla indexul de grăsime din corp, procentul de hidratare, unde sunteți în comparație cu parametrii ideali pentru greutatea, vârsta și genul dumneavoastră.

MASTER DETOX 1 zi / 5 zile / 7 zile / 10 zile

Veți accesa cel mai bun program de curățare al organismului. Studiile medicale au arătat că nutriția corectă este la baza unui sistem sănătos.

La intervale fixe, astfel încât să nu se instaleze ideea de foame, veți primi un meniu format din sucuri de fructe și legume, apă alcalină, shot-uri de băuturi electrolitice, menite să reîncarce organismul, și supe limpezi. Partea bună este că acest meniu este și foarte bun la gust.

DIETĂ ALCALINĂ - RAW-VEGAN

În baza unei discuții cu Mustafa, specialistul nostru, veți stabili durata acestei diete menite să echilibreze pH-ul din corp. Un pH aflat în dezechilibru afectează întreaga stare de bine și sănătate. Când mănânci ceva și îl digeri, corpul tău nu absoarbe totul. O parte din ce produci este „deșeu metabolic”.

Pe plan științific s-a agreat că este important să menținem un pH relativ alcalin pentru sânge. Beneficiile asociate cu dieta alcalină sunt multiple: vei pierde kilograme, va crește nivelul de energie și vei preveni boli ca artrita, osteoporoza și diabetul.



*In-room
Experiențe spa în cameră*

Disponibile doar pentru oaspeții
cazați la Lebada Luxury Resort & SPA



LEBĂDA RITUAL DE PRIMIRE ÎN CAMERĂ

25 MINUTE

Începe-ți șederea cu un ritual vindecător Up the River SPA care include o ceremonie cu boluri cântătoare și fumigații cu Palo Sato pentru a curăța și eleva vibrația camerei. Relaxează-te și odihnește-ți picioarele în apă caldă aromată înainte de a te bucura de un scrub pentru picioare și un masaj cu balsam aromatic care hrănește picioarele obosite și ridică moralul.

MASAJ ÎN CAMERĂ

50 MINUTE SAU 1h 15 MINUTE

Terapeuții noștri pot oferi unul dintre masajele noastre în confortul propriei camere. Vă rugăm să contactați recepția SPA pentru mai multe informații.



PETRECERI ȘI EVENIMENTE SPA

Up the River SPA este un spațiu unde starea de bine este la ea acasă. Vei găsi locul perfect unde să petreci timp cu prietenii și oamenii dragi. Fie ca este ziua ta și vrei să o petreci în halate de baie în timp ce te bucuri de bucătăria noastră gourmet și de un minunat masaj, vrei să celebrezi un parteneriat de business cu colegii tăi sau pur și simplu vrei câteva ore de bucurie cu prietenii sau familia, noi putem organiza evenimentul tău de neuitat.



CARDURI CADOU ȘI CADOURI

Vrem să vă facem viața mai ușoară și viața celor din jurul vostru mai frumoasă. De aceea am creat cardurile cadou Up the River și cutiile cu cadouri Up the River care pot aduce un moment perfect în viața unei persoane pe care o apreciezi.

Eticheta Spa

Pentru a crea atmosfera perfectă și a trata cu curtoazie toți oaspeții noștri vă rugăm să urmați regulile de mai jos, astfel încât vizita dumneavoastră să fie una plăcută.

POLITICA DE ANULARE

Dacă doriți să anulați sau să modificați programarea dumneavoastră, vă rugăm să faceți acest lucru cu 3 ore înainte. Rezervările și pachetele de grup necesită o notificare cu minimum patru zile înainte.

SUNTEȚI ÎN ÎNTÂRZIERE

Vă rugăm să ajungeți cu suficient timp înainte de începerea terapiei pentru a vă relaxa și a vă bucura de experiență. Dacă întârziati, vom face toate eforturile pentru a vă onora timpul de tratament, dar acest lucru nu este întotdeauna posibil.



Eticheta Spa

Pentru a crea atmosfera perfectă și a trata cu curtoazie toți oaspeții noștri vă rugăm să urmați regulile de mai jos, astfel încât vizita dumneavoastră să fie una plăcută.

SĂNĂTATEA DUMNEAVOASTRĂ

Sănătatea și starea dumneavoastră de bine sunt foarte importante. Anumite tratamente și activități au contraindicații specifice. Vă rugăm să ne spuneți ce probleme aveți pentru a vă oferi cele mai potrivite opțiuni de tratament pentru dumneavoastră. Este important să ne dați această informație la fiecare vizită.

TELEFOANE MOBILE

Vă rugăm să nu folosiți telefoanele mobile, pe cât posibil, pentru a respecta dreptul tuturor la liniște și relaxare.

EVENIMENTE PRIVATE ȘI PETRECERI

Avem opțiuni pentru a organiza o serie de evenimente sociale și corporate. Vă rugăm să solicitați mai multe detalii la recepție.

CAMERĂ: 1113
MOBIL: 0785 224 040

