

## HIERONNAT

## MA-LA

Klassinen hieronta 25 min	39,00
Klassinen hieronta 35 min	50,00
Klassinen hieronta 50 min	68,00
Klassinen hieronta 75 min	81,00
Klassinen hieronta 90 min	91,00

Rentouttaa lihasjännitystä -ja kireyttä. Voit valita koko vartalon hieronnan tai kohdentaa hieronnan haluamallesi kehon alueelle. Halutessasi voit tehostaa hieronnan vaikutuksia erikoisöljyllä.

Urheiluhieronta 35 min	50,00
Urheiluhieronta 50 min	68,00
Urheiluhieronta 90 min	91,00

Urheiluhieronta on pehmytkudoksiin, kuten lihaksiin kohdistuvaa käsittelyä, jonka tavoitteena on liikunnallisen suorituskyvyn ylläpito. Urheiluhieronta edistää palautumista, ehkäisee urheiluvammoja ja on suositeltavaa kaikille aktiivisesti liikkuville.

## ERIKOISHIERONNAT

## MA-LA

## UUTTA! Faskiarautakäsittely

Syväkudosten käsittelyä uudella, tehokkaalla tavalla. Faskiarautakäsittelyssä käytetään ergonomisesti muotoiltuja metallisia rautoja luonnollisen sidekudoksen liikkuvuuden palauttamiseen. Apu jatkuvaan jännitykseen, liikerajoituksiin tai krooniseen kipuun.

Faskiarautakäsittely 35 min (Niska-hartia seutu)	53,00
Faskiarautakäsittely 50 min (Takaketju)	72,00
Faskiarautakäsittely 90 min (Takaketju + kädet)	95,00
Faskiarautakäsittely 120 min (Koko keho)	119,00

## Stressiniskan hieronta 35 min 53,00

Soveltuu erityisesti stressaantuneille niska-hartiaoireilusta kärsiville. Hoidossa käytetään Aromatican Kramppimix-öljyä, jossa on laventelia, mustapippuria ja inkivääriä (allergisille käytetään perusöljyä).

## Intialainen päähieronta 35 min 52,00

Nautinnollisen rentouttava hoito, jossa käsitellään erilaisin hierontaottein hartia-alue, kaularanka, pää, kasvot ja korvat.

## MA-LA

Hermoratahieronta 50 min	68,00
Hermoratahieronta 90 min	91,00

Hermoratahieronta sopii erinomaisesti pitkäaikaisten särky -ja kiputilojen taltuttamiseen. Erittäin tehokas apu klassisen hieronnan lisäksi.

## Lymfaattinen hieronta 50 min 68,00

Kevyillä pumpppaavilla otteilla suoritettava hoito. Tavoitteena on vilkastuttaa ja aktivoida lymfanesteen kiertoa ja vähentää turvotusta.

## Purentalihashieronta 50 min 72,00

Purentalihashieronnassa käsitellään suun sisäiset ja ulkoiset lihakset, pään, kaulan ja niskan lihaksia. Sopii sinulle, jos narskuttelet tai puret yhteen hampaita, sinulla on migreeniä, stressiä tai tinnitystä.

## Vyöhyketerapeuttinen jalkahieronta 50 min 68,00

Rentouttava käsittely, jossa jalkaterän heijastepisteitä käsitellään painelemalla ja käsittelemällä erilaisilla tekniikoilla.

## RENTOUTUS &amp; AROMATERAPIA MA-PE

## LA

Rentouttava hieronta 35 min	50,00	50,00
Rentouttava hieronta 50 min	68,00	68,00
Rentouttava hieronta 75 min	81,00	81,00
Rentouttava hieronta 90 min	95,00	95,00

Hieronta, jossa hyödynnetään aromaterapian elementtejä sekä lämmintä jalkakompressia. Suunniteltu jännityksen lievittämiseen, ihanteellinen stressin poistoon ja yleiseen hyvinvointiin.

Hot stone -hieronta 35 min	70,00	75,00
Hot stone -hieronta 60 min	90,00	95,00

Kuumennettujen kivien avulla hierovilla sivelyotteilla toteutettava mieltä ja kehoa kokonaisvaltaisesti rentouttava hoito.

## Aromaterapiahieronta 60 min 80,00 85,00

Rentouttava selän, niskan, hartioiden, dekolteen, kasvojen ja pään hieronta lämpimän aromaattisen kompressin kanssa.

## Happy feet-jalkahieronta 30 min 50,00 50,00

Ihana hoito väsyneille ja kipeille jaloille. Sisältää lämpimän kompressin ja erityisen hieronnan, jossa on refleksologisia elementtejä.

## Rauha &amp; hehku-hoito 50 min 75,00 80,00

Selkä-, niska- ja hartiahieronta lämpimällä öljyllä ja lämpökompresiolla sekä pikahehkukasvohoito.

# DAY SPA

# Nautitus

## 2025

VARAA HEMMOTTELUHOITOSI AJOISSA

020 751 6711

TAI SHOP.PEURUNKA.FI

Day Spa avoinna ma-la, arkipyhinä hintoihin lisätään arkipyhäisiä.

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

KASVOHOIDOT	MA-PE	LA
Hoidoissa käytetään tasokkaita Ella Bachen tuotteita, joita voi ostaa myös kotiin viemisiksi.		
<b>Syväpuhdistava hoito 75 min</b> Alkupuuhdistus, kuorinta, tarvittaessa höyrytys + mekaaninen puhdistus, hieronta, naamio ja hoitovoide.	90,00	95,00
<b>Syväpuhdistava hoito nuorille 55 min</b> Alkupuuhdistus, kuorinta, höyrytys, mekaaninen puhdistus, naamio ja hoitovoide. Tarkoitettu 10-20 vuotiaille.	70,00	75,00
<b>Ihoa kosteuttava ja heleyttävä hoito 35 min</b> Alkupuuhdistus, kuorinta, tehoseerumi, naamio ja hoitovoide.	60,00	65,00
<b>Mustikkahoito herkälle ja couperosa iholle 45 min</b> Alkupuuhdistus, kuorinta, seerumi + hieronta, mustikkavaahtonaamio ja hoitovoide.	75,00	80,00
<b>Lifting kiinteyttävä tehohoito 60 min</b> Alkupuuhdistus, erikoiskuorinta, tehoseerumi, kiinteyttävä klassinen kasvohieronta, kohottava naamio ja hoitovoide.	95,00	100,00
<b>Ultraääni-kasvohoito 55 min</b> Syvähoitoa ihotyyppiin mukaan: alkupuuhdistus, kuorinta ja kivuton puhdistus sonoscrub -laitteella, hoitogeelien imeytys ultra-äänellä, naamio ja hoitovoide.	95,00	100,00
<b>Timanttihionta 55 min</b> Alkupuuhdistus, timanttihionta, naamio ja hoitovoide.	85,00	90,00
<b>Kivuton ihonpuhdistus 40 min</b> Alkupuuhdistus, kuorinta ja kivuton puhdistus sonoscrub -laitteella, naamio ja hoitovoide.	60,00	65,00
<b>Tosmiehen kasvohoito 30 min</b> Alkupuuhdistus ja kuorinta, hieronta, suojavoide.	55,00	60,00
<b>Silmiesi tähden 25 min</b> Silmänympärysihon raikastus, hieronta, turvotusta laskeva naamio ja voide. Teho- hoito väsyneille ja turvonneille silmille.	40,00	45,00
<b>Led-Light kasvohoito 50 min</b> Led-valohoito hyödyntää seitsemää erilaista valoallonpituutta, joista jokainen kohdistuu ihosi tarpeisiin ainutlaatuisella tavalla.	85,00	85,00
RIPSET JA KULMAT	MA-PE	LA
<b>Ripsien ja kulmien kestovärjäys + muotoilu 30 min</b>	35,00	40,00
<b>Ripsien kestovärjäys 15 min</b>	25,00	30,00
<b>Kulmien kestovärjäys + muotoilu 25 min</b>	30,00	35,00
<b>Kulmien muotoilu 15 min</b>	20,00	25,00
<b>Kestotaivutus ripsille 60 min</b>	75,00	80,00
<b>Kulmien laminointi 45 min</b> Sisältää kestovärin ja mutoilon, kestävää (1-4vkoa) tuuheutta kulmille.	50,00	55,00
<b>Kestotaivutus ripsille + kulmien laminointi 75 min</b>	95,00	100,00
EHOSTUS	MA-PE	LA
<b>Päivämeikki 25 min</b>	35,00	40,00
<b>Juhlameikki 55 min</b>	65,00	70,00
IHOKARVOJEN POISTO LÄMMINVAHALLA	MA-PE	LA
<b>Kasvo-huultalue 15 min</b>	20,00	25,00
<b>Säärialueet 30 min</b>	40,00	45,00

JALKA- JA KÄSIHOIDOT	MA-PE	LA
<b>Perinteinen jalkahoito 55 min</b> Sisältää jalkakyllyn, kynsien leikkauksen, paksuuntuneen kynnen ohennuksen, sisään-päin kasvaneen kynnen hoidon, kynsikovet-tumien poiston ja hoitovoiteen kevyellä hieronnalla.	70,00	75,00
<b>Hemmottelevaa luksusta jaloillesi 75 min</b> Sisältää jalkahoidon sekä kuorinnan, kynsien lakkauksen ja Mav-alan kynsilakan oman valinnan mukaan.	95,00	100,00
<b>Pika-apu jaloillesi 25 min</b> Kynsien leikkaus/huolto tai kovettumien poisto, kevyt hieronta sekä hoitovoide.	50,00	55,00
<b>Varpaankynsien leikkaus 15 min</b>	20,00	25,00
<b>Hemmottelevaa hoitoa käsillesi 45 min</b> Kynsien ja kynsinauhojen siistiminen, parafiinikäreet sekä kynsien lakkaus.	50,00	55,00
<b>Kuivien käsien pelastus 25 min</b> Käsien kuorinta aromaattisilla tuotteilla, kosteuttavat parafiinikäreet sekä käsien suojavoide.	35,00	40,00
<b>Geelilakkaus kynsille 45 min</b> Omalle kynnelle tehtävä lakkaus, tuloksena kestävät ja kauniit.	45,00	50,00
<b>Geelilakkaus varpaille 60 min</b> Omalle varpaankynnelle tehtävä lakkaus, tuloksena kestävät ja kauniit kynnet. Lakka kovetetaan uv-valolla.	55,00	60,00
<b>Ranskalainen manikyyni</b>	60,00	65,00
VARTALOHOIDOT	MA-PE	LA
<b>Loman aloitus 30 min</b> Lomatunnelmaan pääset rentouttavalla hoidolla, joka sisältää selän kuorinnan ja kuumakivihieronnan selän alueelle.	55,00	60,00
<b>Suklaahieronta 60 min</b> Rentouttava kokovartalon hieronta ihanan pehmeällä suklaaöljyllä, joka herättää aistisi ja hoitaa ihoasi. Varattavissa myös kahdelle yhtä aikaa.	95,00	100,00
UUTTA! JAPANESE HEAD SPA	MA-PE	LA
Japanese Head Spa tarjoaa kokonaisvaltaisen elämyksen, jossa yhdistyvät päänahan hoito, aromaterapia ja syvä rentoutuminen. Tämä on elämys, jota harva vielä Suomes-sa tarjoaa – ja nyt se on saatavilla Peurungassa.		
<b>Iki - Rentouttava perushoito 60 min</b> Rentouttava kokemus, jossa keskitytään päänahan puhdistukseen ja huiusten hoitoon Japanilaisen Head Spa Cherry Blossom Range -tuotteilla. Sopii nopeaan virkistäytymiseen ja sisältää aromaterapiaa sekä hierontaa.	89,00	89,00
<b>Uni - Kattava tasapainohoito 90 min</b> Yhdistää päänahan analyysin ja kattavamman hoidon rentoutumiseen. Sisältää höyrytystä ja kasvojen hoitoa Ella Bache -tuotteilla.	119,00	119,00
<b>Rauha - Ylellinen täyshoito</b> Ylellinen kokonaisuus, joka hellii kaikkia aisteja ja tarjoaa syvää rentoutumista. Sisältää laajennetun hieronnan ja kasvojen hoidon meridiaanipisteillä, Japanilaisilla Head Spa Cherry Blossom -tuotteilla ja Ella Bache -tuotteilla.	149,00	149,00
RYHMÄHOIDOT	MA-PE	LA
<b>Naisten juttu 75 min</b> Tehdään kosmetologin opastuksella kevyt kasvohoito, kuorinta ja naamio. Erinomai-nen esim. polttari-, synttäri- tai yritys-seurueelle. Ryhmän koko 4-10 hlöä. Hinta per henkilö.	45,00	50,00
<b>Turvesauna 60 min</b> Turvesauna on rentouttava ja terveystäsi sekä myös kauneuttasi hoitava saunatuo-kio. Hoitava turve levitetään kostealle iholle, aina päästä varpaisiin ja sen annetaan vaikuttaa noin 20-25 minuuttia saunan lämmössä. Ryhmän koko 5-10 hlöä. Hinta per henkilö. Ryhmähoitojen varaukset: Myyntipalvelusta, puh. 020 751 6300 tai peurunka@peurunka.fi.	40,00	45,00