



apo|Therapy

Massage Menu

<i>Buccal face massage</i>	3
<i>Face Lifting</i>	3
<i>Rejuvans massage</i>	4
<i>Gua sha massage</i>	4
<i>Swedish massage</i>	5
<i>Back & Shoulder Massage</i>	5
<i>Deep Tissue</i>	5
<i>Lympahatic Dranage Massage</i>	6
<i>Hot stone massage</i>	6
<i>Cupping Therapy</i>	6
<i>Anti-cellulite massage</i>	7
<i>Reflexology massage</i>	7
<i>Signature aromatherapy massage</i>	7
<i>Candle experience</i>	8
<i>Sports massage</i>	8



BUCCAL ΜΑΣΑΖ ΠΡΟΣΩΠΟΥ BUCCAL FACE MASSAGE

Υπάρχουν πολλές καινοτόμες λύσεις ομορφιάς και ευεξίας που είναι διαθέσιμες σήμερα και μία από αυτές είναι το Buccal μασάζ. Οι ιστοί δεν λαμβάνουν αρκετά θρεπτικά συστατικά και οξυγόνο, με αποτέλεσμα να γίνεται κατακράτηση υγρών, πρήξιμο, θαμπή επιδερμίδα και χαλάρωση στα μάγουλα και στο δέρμα. Το Buccal μασάζ λύνει αυτά τα προβλήματα παρέχοντας.

There are many innovative beauty and wellness solutions available today and one of these is buccal massage. Tissues don't receive enough nutrients and oxygen, resulting in water retention, puffiness, a dull complexion, and drooping cheeks and jowls. Buccal massage resolves these issues, providing numerous skin benefits.

🕒 70 min | 120€

ΑΝΟΡΘΩΣΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ FACE LIFTING

Οι θεραπείες λήφτινγκ προσώπου στοχεύουν στην αναζωογόνηση του δέρματος του προσώπου συσφίγγοντας τους μύες και μειώνοντας τις ρυτίδες. Συχνά περιλαμβάνουν μη χειρουργικές τεχνικές όπως διέγερση με ραδιοσυχνότητες ή μικρορεύματα, προάγοντας την παραγωγή κολλαγόνου για πιο σφριγηλή, πιο νεανική εμφάνιση. Αυτές οι θεραπείες όχι μόνο ανασηκώνουν το χαλασμένο δέρμα, αλλά ενισχύουν επίσης το περίγραμμα του προσώπου και βελτιώνουν την υφή του δέρματος, αποκαθιστώντας μια πιο νεανική και λαμπερή όψη.

Face lifting treatments aim to rejuvenate facial skin by tightening muscles and reducing wrinkles. They often involve non-surgical techniques like radiofrequency or microcurrent stimulation, promoting collagen production for a firmer, more youthful appearance. These treatments not only lift sagging skin but also enhance facial contours and improve skin texture, restoring a more youthful and radiant look.

🕒 70 min | 130€

ΜΑΣΑΖ REJUVANS REJUVANS MASSAGE



Το μασάζ Rejuvans έχει σχεδιαστεί για να αναζωογονεί και να αναζωογονεί το σώμα, προάγοντας τη χαλάρωση και την αποκατάσταση της ενέργειας μέσω εξειδικευμένων τεχνικών και καταπραϊντικών κινήσεων.

Rejuvans massage is designed to revitalize and rejuvenate the body, promoting relaxation and restoring energy through specialized techniques and soothing movements.

🕒 50 min | 90€

ΜΑΣΑΖ GUA SHA GUA SHA MASSAGE

Το μασάζ Gua sha περιλαμβάνει ξύσιμο του δέρματος με ένα εργαλείο για τη βελτίωση της κυκλοφορίας και την ανακούφιση της μυϊκής έντασης. Χρησιμοποιείται για τη μείωση της φλεγμονής, την προώθηση της επούλωσης και τη βελτίωση της συνολικής ευεξίας.

Gua sha massage involves scraping the skin with a tool to improve circulation and relieve muscle tension. It's used to reduce inflammation, promote healing, and enhance overall well-being.

🕒 40 min | 70€

ΣΟΥΗΔΙΚΟ ΜΑΣΑΖ SWEDISH MASSAGE

Το σουηδικό μασάζ είναι μια δημοφιλήs θεραπευτική τεχνική που περιλαμβάνει μεγάλα εγκεφαλικά επεισόδια, ζύμωμα και κυκλικές κινήσεις για χαλάρωση των μυών, βελτίωση της κυκλοφορίας και προώθηση της συνολικής χαλάρωσης. Είναι γνωστό για την ήπια αλλά αποτελεσματική προσέγγισή του στη μείωση της έντασης και την ενίσχυση της ευεξίας.

Swedish massage is a popular therapeutic technique involving long strokes, kneading, and circular movements to relax muscles, improve circulation, and promote overall relaxation. It's known for its gentle yet effective approach in reducing tension and enhancing well-being.

 50 min | 60€  70 min | 90€

ΜΑΣΑΖ ΠΛΑΤΗΣ ΚΑΙ ΩΜΩΝ BACK & SHOULDER MASSAGE

Το μασάζ πλάτης και ώμων είναι μια θεραπευτική θεραπεία που στοχεύει ειδικά τους μύες και τους ιστούς της πλάτης και των ώμων, με στόχο την απελευθέρωση της έντασης, την ανακούφιση της δυσκαμψίας και τη βελτίωση της κυκλοφορίας. Αυτή η βαθιά χαλαρωτική θεραπεία όχι μόνο προάγει τη σωματική χαλάρωση αλλά και ενισχύει την ψυχική ευεξία, παρέχοντας μια αναζωογονητική εμπειρία που βοηθά στην αποκατάσταση της ισορροπίας και της άνεσης στο σώμα.

A back and shoulder massage is a therapeutic treatment that specifically targets the muscles and tissues of the back and shoulders, aiming to release tension, alleviate stiffness, and improve circulation. This deeply relaxing therapy not only promotes physical relaxation but also enhances mental well-being, providing a rejuvenating experience that helps restore balance and comfort to the body.

 30 min | 40€

ΜΑΣΑΖ ΒΑΘΕΩΣ ΙΣΤΟΥ DEEP TISSUE

Το βαθύ μασάζ ιστών στοχεύει στα βαθιά μυϊκά στρώματα για να ανακουφίσει τη χρόνια ένταση και τον πόνο. Χρησιμοποιώντας αργές, σταθερές κινήσεις, βοηθά στη διάσπαση του ουλώδους ιστού και στη βελτίωση της ροής του αίματος. Ιδανικό για μυϊκούς τραυματισμούς ή χρόνιους πόνους, προάγει την καλύτερη κινητικότητα και την υγεία των μυών. Η εστιασμένη πίεση και οι τεχνικές βαθιάς απελευθερώνουν τους μυϊκούς κόμπους, αφήνοντάς σας να αισθανέστε ευέλικτοι και χαλαροί.

Deep tissue massage targets deep muscle layers to relieve chronic tension and pain. Using slow, firm strokes, it helps break up scar tissue and improve blood flow. Ideal for muscle injuries or chronic pain, it promotes better mobility and muscle health. The focused pressure and deep techniques release muscle knots, leaving you feeling flexible and relaxed.

50 min | 80€ 70 min | 110€

ΜΑΣΑΖ ΛΕΜΦΙΚΗΣ ΑΠΟΣΥΜΦΟΡΗΣΗΣ LYMPHATIC DRAINAGE MASSAGE

Το μασάζ λεμφικής παροχέτευσης διεγείρει το λεμφικό σύστημα για να βελτιώσει την κυκλοφορία και να μειώσει το πρήξιμο. Χρησιμοποιώντας απαλές, ρυθμικές κινήσεις, αυτό το μασάζ βοηθά στην αποτοξίνωση του σώματος, ενισχύει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού και προάγει τη συνολική υγεία. Είναι ευεργετικό για τη μείωση της κατακράτησης υγρών και τη βελτίωση της υγείας του δέρματος, αφήνοντάς σας να αισθανέστε αναζωογονημένοι και αναζωογονημένοι.

Lymphatic drainage massage stimulates the lymphatic system to improve circulation and reduce swelling. Using gentle, rhythmic strokes, this massage helps detoxify the body, enhance immune function, and promote overall health. It's beneficial for reducing fluid retention and improving skin health, leaving you feeling refreshed and revitalized.

🕒 70 min | 90€ 90 min | 110€

ΜΑΣΑΖ ΜΕ ΖΕΣΤΕΣ ΠΕΤΡΕΣ HOT STONE MASSAGE

Το μασάζ με ζεστές πέτρες περιλαμβάνει την τοποθέτηση θερμαινόμενων λίθων σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος για χαλάρωση των μυών και προώθηση της χαλάρωσης. Οι θεραπευτές μπορούν επίσης να χρησιμοποιήσουν τις πέτρες για να κάνουν μασάζ στο σώμα, συνδυάζοντας τη θερμότητα με την πίεση για την ανακούφιση της έντασης και τη βελτίωση της κυκλοφορίας. Είναι γνωστό για τα καταπραϊντικά του αποτελέσματα και την ικανότητά του να βελτιώνει τη συνολική ευεξία.

Hot stone massage involves placing heated stones on specific points of the body to relax muscles and promote relaxation. Therapists may also use the stones to massage the body, combining heat with pressure to alleviate tension and improve circulation. It's known for its soothing effects and ability to enhance overall well-being.

🕒 60 min | 100€ 80 min | 120€

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕ ΒΕΝΤΟΥΖΕΣ CUPPING THERAPY

Η θεραπεία βεντούζας περιλαμβάνει την τοποθέτηση κυπέλλων στο δέρμα για τη δημιουργία αναρρόφησης. Αυτή η αναρρόφηση βοηθά στην αύξηση της ροής του αίματος στην περιοχή, προάγοντας την επούλωση και ανακουφίζοντας την ένταση των μυών. Συχνά χρησιμοποιείται για τη θεραπεία του πόνου, της φλεγμονής και τη βελτίωση της κυκλοφορίας. Τα κύπελλα μπορούν να μείνουν στη θέση τους ή να μετακινηθούν ανάλογα με το επιθυμητό θεραπευτικό αποτέλεσμα.

Cupping therapy involves placing cups on the skin to create suction. This suction helps increase blood flow to the area, promoting healing and relieving muscle tension. It's often used to treat pain, inflammation, and improve circulation. The cups can be left in place or moved around depending on the desired therapeutic effect.

🕒 50 min | 70€ 70 min | 100€



ΜΑΣΑΖ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ANTI-CELLULITE MASSAGE

Το μασάζ κατά της κυτταρίτιδας στοχεύει στον βαθύ ιστό για να μειώσει την εμφάνιση της κυτταρίτιδας βελτιώνοντας τη ροή του αίματος και τη λεμφική παροχέτευση. Χρησιμοποιώντας συνεχή πίεση και εξειδικευμένες τεχνικές, στοχεύει στη λεία υφή του δέρματος και στη σύσφιξη των περιοχών που επηρεάζονται από την κυτταρίτιδα, προάγοντας μια πιο τονωμένη εμφάνιση με την πάροδο του χρόνου.

Anti-cellulite massage targets deep tissue to reduce the appearance of cellulite by improving blood flow and lymphatic drainage. Using firm pressure and specialized techniques, it aims to smooth skin texture and tighten areas affected by cellulite, promoting a more toned appearance over time.



🕒 30 min | 60€

ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ REFLEXOLOGY MASSAGE

Το ρεφλεξολογικό μασάζ στοχεύει τα σημεία πίεσης στα πόδια, τα χέρια και τα αυτιά για να προωθήσει τη χαλάρωση, να ανακουφίσει την ένταση και να βελτιώσει τη συνολική ευεξία μέσω της διέγερσης των φυσικών διαδικασιών επούλωσης του σώματος.

Reflexology massage targets pressure points on the feet, hands, and ears to promote relaxation, relieve tension, and improve overall well-being through stimulation of the body's natural healing processes.

🕒 45 min | 60€

SIGNATURE ΜΑΣΑΖ ΑΡΩΜΑΘΕΡΑΠΕΙΑΣ SIGNATURE AROMATHERAPY MASSAGE

Το Signature Aromatherapy Massage συνδυάζει αιθέρια έλαια με θεραπευτικές τεχνικές για να χαλαρώσει το σώμα και το μυαλό, να ανακουφίσει την ένταση και να ενισχύσει την ευεξία μέσω των αρωμάτων και της αφής.

Signature aromatherapy massage blends essential oils with therapeutic techniques to relax the body and mind, relieve tension, and enhance well-being through aromas and touch.

🕒 50 min | 70€

🕒 70 min | 100€

ΜΑΣΑΖ ΜΕ ΚΕΡΙ CANDLE EXPERIENCE



Οι εμπειρίες με κεριά περιλαμβάνουν τη χρήση κεριών για μια χαλαρωτική ατμόσφαιρα κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων όπως μασάζ ή χαλάρωση. Το απαλό φως και το άρωμά τους ενισχύουν την ηρεμία που συναντάμε συνήθως στα σπα ή στις προσωπικές ρουτίνες αυτοεξυπηρέτησης.


Candle experiences involve using candles for a soothing ambiance during activities like massages or relaxation. Their soft light and fragrance enhance calmness, commonly found in spas or personal self-care routines.

 50 min | 90€

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΜΑΣΑΖ SPORTS MASSAGE

Το αθλητικό μασάζ επικεντρώνεται στη θεραπεία των μυών που χρησιμοποιούνται για αθλητικές επιδόσεις. Στοχεύει στη βελτίωση της ευελιξίας, στην πρόληψη τραυματισμών και στην ενίσχυση της αποκατάστασης μέσω τεχνικών όπως το βαθύ μασάζ ιστών και οι διατάσεις.

Sports massage focuses on treating muscles used for athletic performance. It aims to improve flexibility, prevent injuries, and enhance recovery through techniques like deep tissue massage and stretching.

 50 min | 110€  70 min | 150€



Khatia

- Certified Alternative Therapist
- Lymphotherapist
- Spa Therapist
- Chiropractor
- World Massage Coach

Judge at the World Massage Competition
Professional experience since 2010, with over 15 years in holistic therapy and wellness.

Winner of the World Massage Championship, with collaborations in luxury hotels and wellness centers, delivering top-level services.

-
- Πιστοποιημένη Εναλλακτική Θεραπεύτρια
 - Λεμφοθεραπεύτρια
 - Spa Θεραπεύτρια
 - Χειροπράκτης
 - Παγκόσμια Προπονήτρια Μασαζ
 - Κριτής σε Παγκόσμιο Διαγωνισμό Μασαζ

Με προϋπηρεσία απο το 2010 έχοντα πάνω από 15 χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας στον χώρο της ολιστικής θεραπείας και της ευεξίας.

Νικήτρια του Παγκόσμιου Πρωταθλήματος Μασαζ, με συνεργασίες σε πολυτελή ξενοδοχεία και κέντρα ευεξίας, προσφέροντας υψηλού επιπέδου υπηρεσίες.

Theodora

- Certified Physiotherapist
- Lymphotherapist
- Spa Therapist
- Cosmetologist

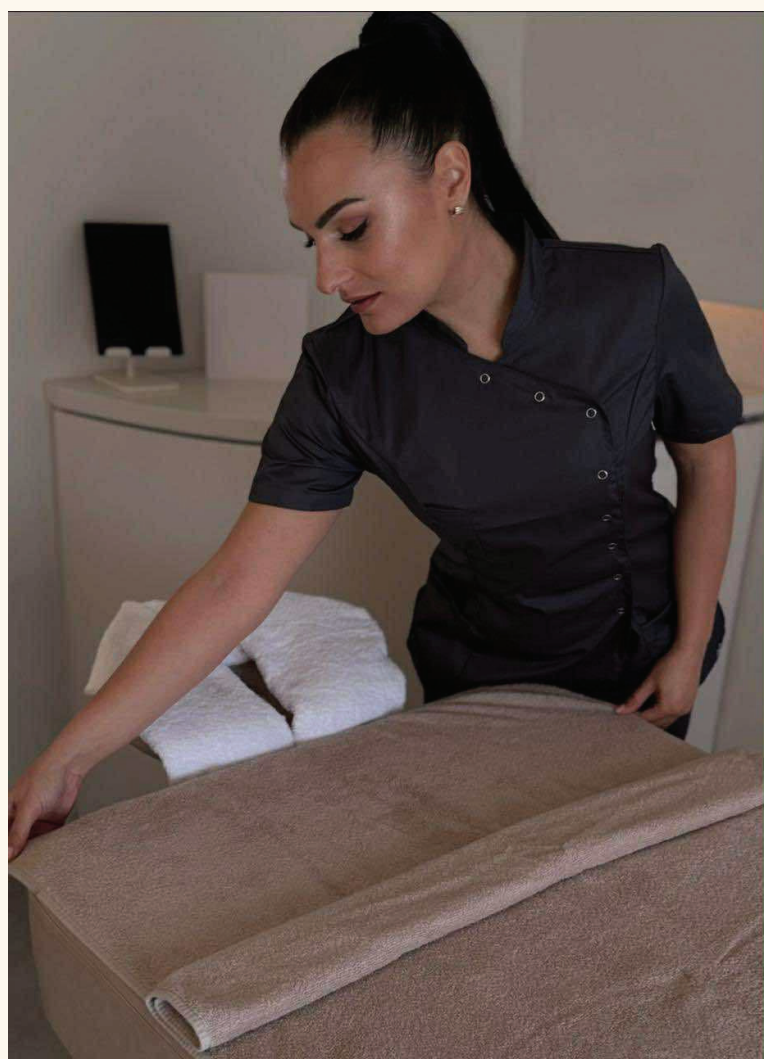
Professional experience since 2012, with nearly 15 years in the field and international studies in therapeutic massage and wellness.

Collaborated with major hotels, physiotherapists, and wellness centers, delivering high-quality services.

- Πιστοποιημένη Φυσικοθεραπεύτρια
- Λεμφοθεραπευτρια
- Spa Θεραπευτρια
- Αισθητικός

Με προϋπηρεσία απο το 2012 με σχεδόν 15 χρόνια επαγγελματικής πορείας στον χώρο και σπουδές παγκοσμίως στο χώρο της θεραπευτικής μάλαξης και της ευεξίας.

Συνεργασία με μεγάλα ξενοδοχεία, φυσικοθεραπευτήρια και κέντρα ευεξίας, προσφέροντας υψηλού επιπέδου υπηρεσίες.





apo|Therapy

www.apotherapy.com

TEL:

+30 698 098 2900

+30697 3493100

MAIL:

dkapotherapy@gmail.com