



MASSAGE GUIDE

EXPRESS RELAX

A short, calming massage designed to help you unwind and recharge. Gentle, flowing movements and light pressure relax the body and calm the mind — perfect when time is limited.

Recommended if you: are short on time, feel stressed, or need a quick reset.

Results: quick relaxation, reduced stress, and a refreshed, lighter feeling.

RELAX MASSAGE

A gentle, calming massage designed to help you slow down and fully relax. Soft, flowing movements and light to medium pressure ease tension and create a peaceful experience for both body and mind.

Recommended if you: feel stressed or overwhelmed, seek deep relaxation, or prefer lighter pressure.

Results: deep relaxation, reduced stress and tension, and a calmer, more balanced state.

SWEDISH MASSAGE

A classic full-body massage designed to ease tension and support overall well-being. Smooth, flowing movements combined with gentle to medium pressure help relax the muscles, improve circulation, and calm the body and mind.

Recommended if you: feel general tension, want to reduce stress, or prefer gentle to medium pressure.

Results: relaxed muscles, improved circulation, reduced tension, and an overall sense of well-being.

BACK, NECK & SHOULDER MASSAGE

A focused upper-body massage designed to relieve tension in the back, neck, and shoulders. Flowing movements combined with deeper techniques help release built-up tension and improve comfort and mobility.

Recommended if you: experience neck, shoulder, or upper-back tension, stiffness, or desk-related discomfort.

Results: reduced muscle tension, improved mobility, and a lighter, more relaxed upper body.

DEEP RELIEF

A focused massage designed to target persistent tension and tight muscles. Slow, firm pressure and deeper techniques work on the deeper layers of muscle and connective tissue to improve mobility and support recovery.

Recommended if you: experience chronic tension, prefer strong pressure, or have specific problem areas.

Results: reduced deep muscle tension, improved mobility and flexibility, and physical release.

FLORENCE ESSENCE THERAPY

A deeply relaxing sensory experience combining gentle, flowing massage movements with your choice of carefully selected essential oils. Designed to calm the body and mind while supporting emotional balance and deeper relaxation.

Recommended if you: feel stressed or emotionally drained, enjoy essential oils, or seek a deeper sensory experience.

Results: deep physical and mental relaxation, reduced stress, and an improved sense of balance.

FLORENCE GLOW FACE RITUAL

A gentle, revitalizing facial ritual designed to refresh the skin while offering deep relaxation. The treatment includes cleansing, a flowing facial massage, and a nourishing mask tailored to your skin's needs. While the mask absorbs, a relaxing foot massage completes the experience, followed by carefully selected finishing care.

Recommended if you: have tired or dull-looking skin, need hydration and refreshment, or want to combine skincare with relaxation.

Results: a refreshed, radiant complexion, smoother and softer skin, improved hydration, and a revitalized feeling.

LIGHT LEGS TREATMENT

A restorative treatment for tired, heavy legs and feet. The experience combines a relaxing leg massage with gentle foot cleansing and exfoliation, followed by a nourishing foot mask and soothing foot massage. Flowing movements help ease tension while leaving the skin soft, refreshed, and deeply cared for.

Recommended if you: spend long hours standing or walking, experience tired or heavy legs, or need a calming restorative experience.

Results: softer, hydrated skin, lighter and more relaxed legs and feet, reduced tension, and improved comfort.

ADD-ON: FACE OR FOOT MASSAGE

Enhance any massage with an additional 15-minute face or foot massage for extra relaxation and focused care.

M A S S Z Á Z S Ú T M U T A T Ó

RÖVID RELAXÁLÓ MASSZÁZS

Rövid, nyugtató masszázis, amely segít kikapcsolni és feltöltődni. A gyengéd, folyamatos mozdulatok és a könnyű nyomás ellazítják a testet és megnyugtatják az elmét – tökéletes választás, ha kevés az idő.

Ajánlott, ha: kevés idő van, stresszesnek érzed magad, vagy gyors felfrissülésre van szükséged.

Eredmény: gyors ellazulás, csökkent stressz és felfrissült, könnyedebb közérzet.

RELAXÁLÓ MASSZÁZS

Gyengéd, nyugtató masszázis, amely segít lelassulni és teljesen ellazulni. A lágy, folyamatos mozdulatok és a könnyűtől közepes erősségű nyomás oldják a feszültséget, és nyugodt élményt teremtenek a test és az elme számára. Ajánlott, ha: stresszesnek vagy túlterheltnak érzed magad, mély relaxációra vágysz, vagy a könnyedebb nyomást részesíted előnyben. Eredmény: mély ellazulás, csökkent stressz és feszültség, valamint nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb állapot.

SVÉDMASSZÁZS

Klasszikus teljes testes masszázis, amely a feszültség oldására és az általános jó közérzet támogatására szolgál. A sima, folyamatos mozdulatok gyengéd-től közepes erősségű nyomással kombinálva segítenek ellazítani az izmokat, javítani a vérkeringést, valamint megnyugtatni a testet és az elmét. Ajánlott, ha: általános feszültséget érzel, szeretnéd csökkenteni a stresszt, vagy a gyengéd-től közepes erősségű nyomást részesíted előnyben. Eredmény: ellazult izmok, javuló vérkeringés, csökkent feszültség és általános jó közérzet.

HÁT-, NYAK- ÉS VÁLLMASSZÁZS

Célzott felsőtesti masszázis, amely a hát, a nyak és a vállak feszültségének enyhítésére szolgál. A folyamatos mozdulatok mélyebb technikákkal kombinálva segítenek oldani a felgyülemlett feszültséget, valamint javítani a komfortérzetet és a mozgékonyt. Ajánlott, ha: nyak-, váll- vagy felsőháti feszültséget, merevséget vagy ülőmunka okozta kellemetlenséget tapasztalsz. Eredmény: csökkent izomfeszültség, javuló mozgékonyt és könnyedebb, ellazultabb felsőtest.

MÉLYKÖTŐSZÖVETI MASSZÁZS

Célzott masszázis, amely a tartós feszültség és a feszes izmok kezelésére szolgál. A lassú, határozott nyomás és a mélyebb technikák az izmok és a kötőszövet mélyebb rétegein dolgoznak a mozgékonyt javítása és a regeneráció támogatása érdekében. Ajánlott, ha: krónikus feszültséget tapasztalsz, az erősebb nyomást részesíted előnyben, vagy konkrét problémás területeid vannak. Eredmény: csökkent mélyizom-feszültség, javuló mozgékonyt és rugalmasság, valamint fizikai felszabadultság.

FLORENCE AROMATERAPIÁS KEZELÉS

Mélyen relaxáló érzékszervi élmény, amely a gyengéd, folyamatos masszázsmozdulatokat az általad választott, gondosan kiválasztott illóolajokkal ötvözi. A kezelés célja a test és az elme megnyugtatása, miközben támogatja az érzelmi egyensúlyt és a mélyebb ellazulást. Ajánlott, ha: stresszesnek vagy érzelmileg kimerültnek érzed magad, szereted az illóolajokat, vagy mélyebb érzékszervi élményre vágysz. Eredmény: mély testi és mentális ellazulás, csökkent stressz és javuló egyensúlyérzet.

FLORENCE GLOW ARCRITUÁLÉ

Gyengéd, revitalizáló arckezelési rituálé, amely felfrissíti a bőrt, miközben mély relaxációt nyújt. A kezelés arctisztítást, folyamatos arcmasszázszt és a bőr igényeihez igazított tápláló pakolást tartalmaz. Amíg a pakolás kifejti hatását, egy pihentető talpmasszázs teszi teljessé az élményt, amelyet gondosan kiválasztott befejező ápolás követ. Ajánlott, ha: bőröd fáradtnak vagy fakónak tűnik, hidratálásra és felfrissülésre van szüksége, vagy szereted a bőrápolást relaxációval kombinálni. Eredmény: felfrissült, ragyogó arc, simább és puhább bőr, javuló hidratáltság és revitalizált közérzet.

KÖNNYŰ LÁBAK KEZELÉS

Regeneráló kezelés fáradt, elnehezült lábak és lábfejek számára. A kezelés egy pihentető lábmasszázszt gyengéd lábtisztítással és bőrradírozással ötvöz, amelyet tápláló lábpakolás és nyugtató talpmasszázs követ. A folyamatos mozdulatok segítenek oldani a feszültséget, miközben a bőr puhává, felfrissültté és ápolotttá válik.

Ajánlott, ha: hosszú órákat töltesz állva vagy sétálva, fáradt vagy nehéz lábakat tapasztalsz, vagy nyugtató, regeneráló élményre vágysz. Eredmény: puhább, hidratált bőr, könnyedebb és ellazultabb lábak és lábfejek, csökkent feszültség és javuló komfortérzet.

KIEGÉSZÍTŐ: ARC- VAGY TALPMASSZÁZS

Egészíts ki bármely masszázst egy további 15 perces arc- vagy talpmasszázzsal a még teljesebb ellazulás és célzott ápolás érdekében.