

RAULAND FJELLSPA

Velkommen till Rauland Fjellspa!

Forlat hverdagens bekymringer og tenk kun på deg selv en stund. Unn deg noen velfortjente timer av luksus og velbehag. Ta inn den fantastiske naturen Rauland har å tilby, og nyt en behagelig spabehandling.

På Rauland Fjellspa kan du kombinere fjellets mange og flotte muligheter med en fantastisk spa opplevelse.

Vi som jobber på Fjellspa ser hele mennesket , både kropp og sjel, og håper vi kan møte deg der du er. Vi har lang erfaring i mange ulike kroppsbehandlinger, f.eks "Rebalancing", "Cranio-sacral balancing", "Haramassage", "Reichiansk terapi", "Conscious touch", avslapping og meditasjon. Ta gjerne kontakt om der har spørsmål.

I helgene tilbyr vi workshops i Yoga, "Frigjørende dans", Pilates og "Frigjørende pusting". Dessuten har vi 2-dagers workshops i "Massasje", "Tantra" og "Kropp og sjel" noen ganger per sesong.

Våre dyktige terapeuter hjelper deg gjerne med valg av spa behandling og planlegging av den perfekte spa-dagen. Tiden du tilbringer hos oss ønsker vi skal være av den beste kvalitet. Ta gjerne med badedrakt og håndkler så du kan benytte svømmebassenget og badstuene. Dette inngår i prisen dersom du har en behandling. Vi har også ett relaxrom.

For å gjøre oppholdet i spa-avdelingen mest mulig trivelig for alle besøkende er det ønskelig at du følger våre nedskrevne regler;

- Mobiler skal være avslått
- Det er ikke tillatt å være beruset ved opphold i spa-avdelingen
- Røyking er ikke tillatt i avdelingen

Varm hilsen fra
Smarati Skog og medarbeidere

MENY

Ansikt

Ansiktspleie standard (50 min) 770,-

Du får ansiktspleie tilpasset din hudtype. Ansiktsbehandling som inneholder: en kort nakkemassasje, rensing, hudanalyse, peeling, dyptvirkende maske, ansiktsmassasje og avsluttende produkt.

Ansiktspleie Antiage (60 min) 890,-

Klassisk ansiktspleie med produkter som anses å bidra til cellefornyelse og beskyttelse mot ytre påvirkninger. Du får en kort nakkemassasje, dyprens, hudanalyse, damp, peeling, dyptvirkende "Anti-age Ansiktsolje", maske, ansiktsmassasje og avsluttende produkt.

Ansiktspleie "Regn" (60 min) 890,-

Klassisk ansiktspleie som tilfører huden ekstremt med fuktighet og som til og med motvirker aldringstegn. Fin for alle hudtyper som har behov for ekstra fuktighet. Du får en kort nakkemassasje, dyprens, hudanalyse, damp, peeling, dyptvirkende "Regn" Fuktbindare, maske, ansiktsmassasje og avsluttende produkt.

Kropp

Klassisk massasje (60 min) 790,-

Dette er den vanligste formen for massasje hvor du blir kraftig massert med oljer over hele kroppen, og målet er å få løst opp spenninger i muskulaturen.

Liten massasje (20 min) 295,-

Rygg/nakke massasje (30 min) 420,-

Ben/fot massasje (30 min) 420,-

Kort klassisk massasje (45 min) 630,-

Energi Aromamassasje (75 min) 950,-

Dette er en avspenningsmassasje med strykninger som gjør deg avslappet og gir en herlig følelse av velvære. Du blir massert med en "Energi"-olje som er revitaliserende og som gir huden økt elastisitet. Avsluttes med ansiktsmassasje.

Lugn Aromamassasje (75 min) 950,-

Dette er en avspenningsmassasje med strykninger som gjør deg avslappet og gir en herlig følelse av velvære. Du blir massert med "Lugn"-olje for optimal avstressende, avspennende og beroligende effekt. Avsluttes med ansiktsmassasje.

Detox Aromamassasje (75 min) 950,-

Dette er en avspenningsmassasje med strykninger som gjør deg avslappet og gir en herlig følelse av velvære. Du blir massert med "Detox"-olje som virker drenerende og utrensende. Avsluttes med ansiktsmassasje.

Varm vanilje Aromamassasje (75 min 950,-)

Dette er en avspenningsmassasje med strykninger som gjør deg avslappet og gir en herlig følelse av velvære. Du blir massert med "Varm vanilje"-olje som virker mykgjørende og fuktgivende. Avsluttes med ansiktsmassasje.

Rebalancing-massasje (75 min) 950,-

"Rebalancing er en behagelig metode som også når dypt inn til musklene. Vi jobber langsomt, i harmoni med dine åndedrag. Når de fysiske spenningene slipper kommer ofte stillheten. Du kan finne den totale roen i degselv. Det er en helbredelse som går vikelig i dybden og som gjør oss oppmerksomme på, og bringer oss nærmere vårt sanne jeg. Du kan også bestille en serie av 3 behandlinger der viser på hva akkurat din kropp trenger. (3 x 75 min) 2500,-

" Arun Consious touch" (75 min) 950,-

"In Arun we don,t try to change your body.

The intension is to bring alertness and presence inside the body.

The touch can go from deep tissue work to very light touch; as in craniosacral terapi. Arun is an interactive meditation.

For me the human body and it,s energi is a mystery to be explored and discovered"

Føtter

Myke føtter (25 min) 420,-

Len deg tilbake i stolen og nyt et deilig fotbad etterfulgt av salt-scrub og fot massasje med den vidunderlige "Sol-apelsin fotkremen". Perfekt etter en lang skitur!

Pedicure (50 min) 690.-

En herlig opplevelse for føtterne som starter med ett fotbad. Deretter files føtterne og neglerne klippes og renses.Du får en deilig fotmassasje och som avslutning ett paraffinbad.

Kurer

Peeling (30 min) 510,-

For best mulig effekt starter du opp med 10 minutter i badstue. Deretter peeler terapeuten hele kroppen med en saltscrub. Dette fjerner døde hud celler og gir kroppen ny glød, huden blir behagelig myk. Til slutt, etter en tur i dusjen, smøres du inn med en mykgjørende og beskyttende "Aprikosroskrem".

Aromakur (105 min) 1295,-

Først er du i badstuen i 10 minutter, deretter blir hele kroppen peelet med "saltscrub". Etter en tur i dusjen, får du en hel Aroma-massasje på 75 min med noen av produktene "Energi", "Lugn", "Jasmin" eller "Varm Vanilj"- oljer som gir glød til huden. Avsluttes med ansiktsmassasje. Badekåpe inngår.

Detoxkur (90 min) 1195,-

Først er du i badstuen i 10 minutter, deretter blir hele kroppen peelet med "Aloe Vera saltscrub" som hjelper hudens elastisitet og spenst. Etter en tur i dusjen får du en 50-minutters massasje på hele kroppen. Denne behandlingen stimulerer enzymer slik at kroppen kvitter seg med avfallsstoffer og væskeopphopning og kan gi livsglede og energi. Badekåpe inngår.

Anticellulittkur (75 min) 950,-

Først er du i badstuen i 10 minutter, deretter blir hele kroppen peelet med "Detox og grapefrukt saltscrub". Etter en tur i dusjen blir du massert 30 min på de områdene du vil ha behandlet med en "Anti-cellulitt-olje" som hjelper hudens elastisitet og spenst, påvirker fettfor- brenningen og motvirker alderstegn. Deretter blir du innpakka i varme. Badekåpe inngår

Aloe Vera Kur (65 min) 890,-

En vidunderkur for tørr hud og uren hud.

Du blir innpakka i Aloe Vera blandat med leire fra Døde havet.

Den ger fukt till huden, stimulerer sirkulasjonen og absorberer urenheter i huden.

Etter en tur i dusjen får du en 20 min. massasje

Aromatisk Leirekur (65 min) 890,-

En herlig foryngende innpakning med svart leire. Leiren er varmende og mildt peelende, rik på vitaminer, mineraler og aminosyrer. Den inneholder også eterisk olje fra furu og peppermynte. God for huden og lindrende for smerter i ledd og muskulatur. Gir deg en følelse av sunnhet og velvære i hver fiber av din kropp. Behandlingen avsluttes med 20 minutters kroppsmassasje for å løse opp spenninger i muskulaturen.

Hot Stone massasje (90 min) 1195,-

Hot Stone massasje innebærer bruk av vannoppvarmede basaltsteiner i varierende størrelse. Disse legges på spesielle nøkkelpunkter på kroppen, noe som gir en ekstra dyp massasje, og som gir følelsen av varme og velvære.

Den direkte Varmen senker muskelspenningen, noe som blir en fordel under Aromamassasjen.

Hot Stone Massasje er en unik opplevelse. En forbindelse mellom natur og menneske. Den byr på en unik følelse av dybde og ro som vi alt for ofte glemmer.

Karbad

Massasjebad (30 min) 395,-

Massasjebad (30 min) etterfulgt av en 20 minutters rygg massasje 695,-

Prøv vårt deilige massasjebad! Plager som hodepine, vond rygg, og stress reduseres ved bruk av vannmassasje. En kombinasjon av vektløshet, varme og massasje fra badevannet stimulerer kroppen og får oss til å føle oss både mer forfrisket og avslappet.

Luksusdag

Unn deg en hel dag med velvære! Eller gi det till noen du bryr deg om!

Du får først en "Aromakur" (105 min). Deretter spiser du lunch i restauranten eller i SPA. Som avslutning får du en ansiktspleie eller pedikyr. (50 min).

Pris varierer avhengig av lunchen. Spør oss!

Leie av badekåpe 50,-

Vi tilbyr også "WORKSHOPS"

YOGA Lördager 8.45-9.45 100 kr

Søndager 8.45-9.45 100 kr

AKTIV MEDITATION fredager 15.00-16.00 100 kr

FRIGÖRENDE PUSTING ,FRIGÖRENDE DANS og PILATES etter avtale.

Når du har time hos oss, er det fint om du kommer i god tid før spa-opplegget begynner.

Skulle du komme for sent til opplegget, vil dette korte ned på behandlingstiden din for ikke å forsinke andre gjester.

Avbestilling: Skulle du være forhindret fra å komme, må du avbestille timen senest 24 timer i forveien. Ikke-avbestilte timer belastes i sin helhet.

Gravid?: Er du gravid vil vi vite dette i forkant. Mange av våre behandlinger er utelukket ved graviditet. Vi finner en behandling som passer deg.

Gavekort: Gavekort på spa er for mange den perfekte gave. Du velger selv om du vil sette

opp et beløp på kortet, eller en behandling.

Vi skreddersyr behandlinger for firmaer og grupper.

"FLOWERS" Rauland FjellSPA har valgt produkter fra Sveriges unga, ekologiska och prisverdige hudvårdsserie "Flowers"-omtenksom hudpleie, som vunnet flere tester!

6

Timebestilling: Vi anbefaler at du bestiller time på forhånd.

Timer kan bestilles på telefon 95 46 65 48 eller på

e-post fjellspa@rauland.no

www.visitrauland.no

RAULAND FJELLSPA