



GUINOT
INSTITUT • PARIS



FOREST SPA

To 12 Months Resort & Spa, ανοίγει την πόρτα στην απόλυτη χαλάρωση και ευεξία.

Σε έναν μοναδικά εκλεπτυσμένο χώρο που αποπνέει ηρεμία, το πεντάστερο θέρετρο σας καλεί να επιβιβαστείτε σε ένα ταξίδι ευεξίας και εσωτερικής υγείας...

Απολαύστε την ευκαιρία να απελευθερώσετε τις αισθήσεις σας και να χαλαρώσετε με μια σειρά θεραπειών αποτοξίνωσης, χαλαρωτικών μασάζ και θεραπειών προσώπου, ευεργετικών bodyscrubs, ανανεωτικών θεραπειών και προγραμμάτων που διώχνουν το στρες.

The 12 Months Resort & Spa opens its doors in absolute relaxation and wellness.

In a unique refined space that exudes calm, the five-star resort invites you to board on a journey of wellness and inner health...

Enjoy the opportunity to release your senses and relax with a range of detox treatments, relaxing massages and facial therapies, beneficial body scrubs, rejuvenating therapies and stress relieving programs.



ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ SPA / SPA REGULATIONS

- Δεν επιτρέπεται η χρήση ηλεκτρονικών συσκευών στον χώρο του Spa.
- Δεν επιτρέπεται η κατανάλωση ποτών και φαγητών στον χώρο του Spa.
- Παρακαλούμε να βρίσκεστε στην υποδοχή του Spa 10 λεπτά νωρίτερα από την προκαθορισμένη ώρα της θεραπείας σας.
- Σε περίπτωση ακύρωσης θεραπείας, πρέπει να μας ενημερώσετε τουλάχιστον 24 ώρες νωρίτερα από το ραντεβού σας. Σε αντίθετη περίπτωση θα επιβαρυνθείτε για το συγκεκριμένο ραντεβού το 50% της τιμής.
- Για τη δική σας ασφάλεια, η χρήση των παροχών του Spa, έπειτα από κατανάλωση αλκοόλ, δεν επιτρέπεται.
- Παρακαλούμε, πριν την επίσκεψή σας στο Spa, ασφαλίστε τα τιμαλφή σας (κοσμήματα, χρήματα, κλπ.) σε χώρους ασφαλείας του ξενοδοχείου.
- Αν έχετε κάποιο πρόβλημα υγείας ή υπάρχει εγκυμοσύνη, παρακαλούμε συμβουλευτείτε τον σύμβουλο Spa.
- Τα παιδιά κάτω των 18 ετών δεν επιτρέπεται να εισέλθουν σε κανένα χώρο του Spa.
- The use of electronic devices in the Spa area is not allowed.
- Drinks and food are not allowed in the Spa area.
- Please be at the Spa Reception 10 minutes earlier than your scheduled treatment time.
- In case of cancellation of treatment, you must inform us at least 24 hours before your appointment. Otherwise you will be charged 50% of the price for this appointment.
- For your own safety, the use of Spa facilities after drinking alcohol is not permitted.
- Please, before you visit the Spa area, insure your valuables (jewellery, money, etc.) in hotel security areas.
- In case of health problem or pregnancy, please consult a Spa consultant.
- Children under the age of 18 are not allowed in any area of the Spa.

Για κρατήσεις παρακαλώ επικοινωνήστε με την Υποδοχή:
For reservations please contact the Reception:

T: +30 24260 48894-5 • E: 12hotel@12hotel.gr • www.12hotel.gr

ΜΑΣΑΖ ΣΩΜΑΤΟΣ / BODY MASSAGE

Μυοχαλαρωτικό Μασάζ Πλάτης 30' | 40€
Βοηθάει στην απαλλαγή της έντασης, του στρες και των μυϊκών πονών στην περιοχή της πλάτης, του αυχένα και του κεφαλιού.

Full Body Top-to-Toe 45' | 70€
Πλήρες μασάζ σώματος με 3 επίπεδα έντασης (relax, deep tissue, sport) ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε θεραπευμένου.

Μασάζ Αρωματοθεραπείας 55' | 85€
Ένα πλήρες μασάζ σώματος με αιθέρια ελαία και εκχυλίσματα βοτάνων του Πηλίου. Αντενδείκνυται σε εγκύους, θηλάζουσες μητέρες και άτομα με δερματικές παθήσεις.

Μασάζ με Θερμές Πέτρες 60' | 80€
Μια θεραπεία για τη χαλάρωση των μυών και τη βελτίωση της ενεργειακής ροής στο σώμα.

Μασάζ Εγκύων 30' | 50€
Ανακουφίζει την ένταση, ξεκουράζει το σώμα και βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος στα πρησμένα άκρα (χωρίς χρήση αιθέριων ελαίων).

Μασάζ Κεφαλιού & Προσώπου 20' | 30€
Μάλαξη σε ώμους, αυχένα, τριχωτό κεφάλι και πρόσωπο.

Μασάζ Ποδιών 20' | 30€
Ξεκούραση και αναζωογόνηση σε μηρούς, γάμπες και πέλματα.

Ποδόλουτρο & Μασάζ Ποδιών 30' | 40€
Αρωματικό ποδόλουτρο με λεβάντα και βότανα Πηλίου για ξεκούραση και αναζωογόνηση. Ακολουθεί μασάζ ποδιών.

Όλα τα μασάζ προσαρμόζονται στις ανάγκες του κάθε θεραπευμένου

Deep Tissue Back Massage 30' | 40€
Helps relieve tension, stress, and muscle pain in the back, neck, and head area.

Full Body Top-to-Toe 45' | 70€
Complete body massage with three intensity levels (relaxation, deep tissue, sports) tailored to the needs of each client.

Aromatherapy Massage 55' | 85€
A full-body massage using essential oils and herbal extracts from Pelion. Not suitable for pregnant women, breastfeeding mothers, or individuals with skin conditions.

Hot Stone Massage 60' | 80€
A treatment designed to relax muscles and improve the body's energy flow.

Prenatal Massage 30' | 50€
Relieves tension, relaxes the body, and improves blood circulation in swollen limbs (no essential oils are used).

Head & Face Massage 20' | 30€
Massage of shoulders, neck, scalp, and face.

Foot Massage 20' | 30€
Relaxation and rejuvenation for thighs, calves, and feet.

Foot Bath & Massage 30' | 40€
An aromatic foot bath with lavender and Pelion herbs for relaxation and rejuvenation, followed by a foot massage.

All massages are customized to meet the needs of each client.



ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ / FACIAL TREATMENTS

Guinot Εξπρές

Περιποίηση Προσώπου 25' | 30€

Χαρίστε ζωντάνια στο δέρμα σας με την ανανεωτική μας περιποίηση. Ανάλογα με τις ανάγκες του δέρματός σας χρησιμοποιείται το κατάλληλο προϊόν.

Hydradermie Lift Ματιών 35' | 35€

Αυτή η θεραπεία δημιουργήθηκε για να φέρει μακράς διάρκειας αποτέλεσμα 'λιφτινγκ' στην περιοχή των ματιών. Μειώνει μαύρους κύκλους, τις ορατές ρυτίδες και τα πρησμένα μάτια.

Diamant Visage 45' | 45€

Η περιποίηση επαναφέρει τη λάμψη στο ταλαιπωρημένο δέρμα. Μασάζ προσώπου με ελιξίριο διαμαντιών που αποδίδει στο δέρμα δύναμη, βαθιά ενυδάτωση και αντιοξειδωτική φροντίδα.

Θεραπεία με Υαλουρονικό 45' | 55€

Θεραπεία με υαλουρονικό οξύ και ελιξίριο με πρωτεΐνη σόγιας που προσφέρει ιδιαίτερα έντονη αντιρυτιδική και αντιοξειδωτική δράση στο δέρμα σας.

Guinot Αρωματοθεραπεία 50' | 60€

Η θεραπεία αφορά μασάζ στις περιοχές του λαιμού και προσώπου με αιθέρια έλαια. Ήπιες τεχνικές μασάζ σε συνδυασμό με μια ενεργητική μάσκα αναδιάρθρωσης, εμπλουτισμένη με ασβέστιο, μαγνήσιο και διάφορα φυτικά εκχυλίσματα, που βοηθά να εξισορροπηθεί το δέρμα.

Θεραπεία Κολλαγόνου 45' | 55€

Μία θεραπεία κολλαγόνου και ελαστίνης με αντιρυτιδικές, αναπλαστικές και επανορθωτικές ιδιότητες. Περιλαμβάνει ορό με βιταμίνη C και σόγια.

Hydradermie Double Ionization 60' | 80€

Με τη μοναδική μέθοδο ιονισμού της Guinot, ευνοείται η ταχεία διείσδυση των ενεργών συστατικών στο δέρμα προσφέροντας άμεσα εξαιρετικά αποτελέσματα. Η θεραπεία προσφέρεται σε παραλλαγές σύμφωνα με τους στόχους ομορφιάς και τον τύπο της επιδερμίδας.

Hydradermie Lift Deluxe 80' | 100€

Μία προηγμένη αντιγηραντική θεραπεία που βοηθάει στην αναγέννηση των κυττάρων, στην αποτοξίνωση και στη μυϊκή ενδυνάμωση του προσώπου. Η περιποίηση προσώπου ενισχύεται περαιτέρω με τη χρήση γαλβανικού ρεύματος για τη μείωση της εμφάνισης των πόρων και την απόδοση της σφριγηλότητας της επιδερμίδας.

Βαθύς Καθαρισμός Προσώπου 80' | 70€

Πρόκειται για μία μη επεμβατική πρακτική απομάκρυνσης των νεκρών κυττάρων της επιδερμίδας. Ο βαθύς καθαρισμός συμβάλλει στον καθαρισμό των πόρων με αποτέλεσμα μια λαμπερή επιδερμίδα.

Guinot Revitalizing Facial for men 45' | 60€

Μία εξειδικευμένη συνεδρία για άντρες που χαρίζει ανανέωση, δύναμη και απαλυνση ρυτίδων.

Guinot Express

Facial Treatment 25' | 30€

Give your skin a boost with our rejuvenation facial care. Depending on the needs of your skin, the appropriate product is used.

Hydradermie Eyes Lift 35' | 35€

This treatment was created to bring a long-lasting lifting effect to the eye area. Reduces dark circles, visible wrinkles and puffy eyes.

Diamant Visage 45' | 45€

The treatment restores radiance to damaged skin. Facial massage with diamond elixir that gives the skin strength, deep hydration and antioxidant care.

Hyaluronic Therapy 45' | 55€

Treatment with hyaluronic acid and elixir with soy protein that offers a particularly strong anti-wrinkle and antioxidant effect on your skin.

Guinot Aromatherapy 50' | 60€

Massage techniques to the neck and face areas with essential oils. massage techniques combined with an energetic restructuring mask, enriched with calcium, magnesium and various herbal extracts, which helps to balance the skin.

Collagen Therapy 45' | 55€

A collagen and elastin treatment with anti-wrinkle, regenerative and restorative properties. Contains serum with vitamin C and soy.

Hydradermie Double Ionization 60' | 80€

With Guinot's unique ionization method, the rapid penetration of the active ingredients into the skin is favored, offering immediate excellent results. The treatment is offered in variations according to beauty goals and skin type.

Hydradermie Lift Deluxe 80' | 100€

An advanced anti-aging treatment that helps in cell regeneration, detoxification and muscle strengthening of the face. The facial treatment is further enhanced by the use of galvanic current to reduce the appearance of pores and improve skin firmness.

Deep Facial Cleaning 80' | 70€

This is a non-invasive practice of removing dead skin cells. Deep cleansing helps unclog pores resulting in glowing skin.

Guinot Revitalizing Facial for men 45' | 60€

A specialized session for men that offers renewal, strength and smoothes out wrinkles.

ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ / BODY TREATMENTS

Θεραπεία Απολέπισης Σώματος

με Χρήση Hammam

30' | 40€

Αποτοξίνωση με υδρατμούς, άνοιγμα πόρων και κατόπιν βαθιά απολέπιση σε όλο το σώμα. Ολοκλήρωση περιποίησης με ενυδατική κρέμα με εκχύλισμα μαργαριταριού.

Body Exfoliation Treatment

with Hammam

30' | 40€

Detoxification with steam, pore opening, and deep exfoliation of the entire body. The treatment concludes with a moisturizing cream enriched with pearl extract.

Απολέπιση Σώματος

20' | 30€

Μαλακοί κόκκοι απολεπίζουν το δέρμα και καθαρίζουν σε βάθος. Το δέρμα αναζωογονείται και λάμπει.

Body Exfoliation

20' | 30€

Gentle granules exfoliate the skin and provide a deep cleanse, leaving the skin refreshed and glowing.



Θεραπεία Ενυδάτωσης

Σώματος

90' | 120€

Μια πλήρης περιποίηση σώματος που περιλαμβάνει απολέπιση σε όλο το σώμα, μασάζ επιλογής σας, μάσκα σώματος, ανάλογα με τις ανάγκες του δέρματος και στο τέλος ενυδατική κρέμα.

Body Hydration

Treatment

90' | 120€

A complete body care session that includes full-body exfoliation, a massage of your choice, a body mask tailored to your skin's needs, and finishing with a hydrating cream.



MANICURE & PEDICURE



Πεντικιούρ / Pedicure.....	25€
Ημιμόνιμο Πεντικιούρ/ Semi-Permanent Pedicure.....	30€
Μανικιούρ / Manicure.....	20€
Ημιμόνιμο Μανικιούρ/ Semi-Permanent Manicure.....	25€
Απλή Βαφή / Nail Polish.....	8€
Βαφή Γαλλικού French Design Polish.....	+5€

ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ BODY WAXING

Καθαρισμός φρυδιών/Eyebrows shaping.....	10€
Άνω χείλος/Lip chin.....	10€
Μισό χέρι/Half arm.....	15€
Ολόκληρο χέρι/Full arm.....	20€
Μασάλη/Under arm.....	15€
Γραμμή μπικινι/Bikini line.....	15€
Full μπικινι/Full bikini.....	25€
Μισό πόδι/Half leg.....	20€
Ολόκληρο πόδι/Full leg.....	30€

ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΜΑΛΛΙΩΝ HAIR TREATMENT

Λούσιμο/Shampooing.....	5€
Αντρικό κούρεμα/Men's hair cut.....	15€
Γυναικείο κούρεμα/ Women's hair cut.....	15€
Χτένισμα απλό/Hair styling.....	15€
Χτένισμα βραδινό Special hair styling.....	40€



ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ / GYM

1 ώρα γυμναστήριο ανά άτομο / 1 hour gym per person.....	10€
1 ώρα σάουνα, χαμάμ, τζακούζι ανά άτομο / 1 hour sauna, Hammam, Jacuzzi per person.....	25€
1 μήνας γυμναστήριο / 1 month gym.....	40€
1 μήνας γυμναστήριο, σάουνα, χαμάμ / 1 month gym, sauna, Hammam.....	50€
1 χρόνος γυμναστήριο, σάουνα, χαμάμ / 1 year gym, sauna, Hammam.....	400€