

## Vartalohoidot

### Hot Stone kuumakivihieronta, 55 min.

Syvärentouttava ja stressiä lievittävä hoito, joka kiihdyttää aineenvaihduntaa, laukaisee tehokkaasti jännityksiä kehosta ja lievittää kipuja.

 /norm.  
69 / 73 €

### Thann Spa ihoa uudistava kuorintahoito, 50 min. \*

Vartalon kuorintahoidossa vartalon iho kuoritaan hellävaraisin hierovin liikkein luonnonöljyjä, merisuolaa ja eteerisiä öljyjä sisältävällä THANN Aromatic Salt Scrub-suolakuorinnalla, joka pehmentää ja ravitsee ihoa, poistaa kuolleen ihosolukon ja vilkastuttaa pinta-verenkiertoa jättäen ihon sileäksi ja kimmoisaksi.

*\*Hoito voidaan tehdä myös hellävaraisella*

*Thann Spa -maissikuorinnalla sekä ilman eteerisiä öljyjä, jolloin hoito soveltuu myös odottavien ja imettävien äitien hemmotteluhoidoksi.*

71 / 75 €

### Hunajaturvehoito, 50 min.

Hunajaturvehoito on ihoa hemmotteleva ja elvyttävä hoito. Se sopii kaikille ihotyypeille, erityisesti kuivan, atooppisen ihon hoitoon sekä psoriaatikoille ja epäpuhtaalle iholle. Hoitoon sisältyy rentouttava päänahan hieronta.

*Kasvonaamio hoitoon liitettynä 15 €.*

58 / 61 €

### Paratiisin rentoutus, 80 min.

Sisältää vartalon kuivaharjauksen, mineraalikylyn sekä hieronnan (50 min.). Tämä vartalo-hoito tekee hyvää iholle, rentouttaa kehoa ja mieltä sekä vilkastuttaa aineenvaihduntaa.


*Kasvonaamio hoitoon liitettynä 15 €.*

78 / 82 €

## Skandinavian

### Skin Candy -sokerointi

Hellävarainen ja moderni sokerointimenetelmä. Iho pysyy sileänä ja karvattomana noin 3 viikkoa.

 /norm.  
20 / 21 €  
38 / 40 €

**Kulmat / ylähuuli (15 min.)**

**Sääret / reidet (45 min.)**

**Käsivarret / kainalot /**

**leuka + ylähuuli (30 min.)**

31 / 33 €

## Lapsille

Hoidot on tarkoitettu 4-10-vuotiaille lapsille.

### Lasten hieronta, 25 min.

Kevyt hieronta, tarinoiden/mielikuvien siivittämänä. Jokainen hieronta on yksilöllinen ja lapsen ehdoilla tapahtuva rentouttava hoito. Hoito ei vaadi riisumista.

32 / 34 €

### Pienten käsien tai varpaiden sipsutteluhoito, 25 min.

Käsien tai varpaiden kynsien hoito ja lakkaus 4-10-vuotiaille. Kynsien koristelu ja kevyt hieronta.

32 / 34 €



TERVETULOA  
RENTOU-  
TUMAAN

## Hyvinvointiosasto

**Avoinna** ma-la klo 10-19

**Hoitovaraukset** puh. 010 7838 052 tai 020 1234 603  
tai hoidot.eden@sokoshotels.fi

Ryhmille sopimuksen mukaan.

**Meiltä saat myös hemmottelevat lahjakortit!**

Muistathan mainita varausta tehdessäsi hoitoon mahdollisesti vaikuttavista sairauksista, allergioista tai raskaudesta.

Pyydämme teitä ilmoittamaan mahdollisesta peruutuksesta edellisenä päivänä *klo 16* mennessä. Mikäli peruutus tapahtuu myöhemmin, veloitamme 50 % hoidon hinnasta.

Mikäli varattua palvelua ei käytetä eikä peruutuksesta ilmoiteta etukäteen, veloitamme koko varatun hoidon hinnan.

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

## Hoitohinnasto

 **Eden** BREAK BY  
SOKOS HOTELS

Holstinsalmentie 29, 90510 Oulu, puh. 020 1234 603, myynti.eden@sokoshotels.fi, www.sokoshotels.fi  
Puhelun hinta 020-alkuiseen numeroon: 8,35 snt/puhelu + 16,69 snt/min.

 **Eden** BREAK BY  
SOKOS HOTELS



## Hieronnat

### KLASSINEN HIERONTA

Hoitoalue valitaan asiakkaan tarpeiden ja toiveiden mukaan.

	 /norm.
<b>Osahieronta, 25 min.</b>	<b>32 / 34 €</b>
<b>Puolihieronta, 50 min.*</b>	<b>52 / 55 €</b>
<b>Kokohieronta, 75 min.*</b>	<b>71 / 75 €</b>

\*sis. kylpylän käytön

### ERIKOISHIERONNAT

*Aromahieronta on tehokas ja lempeä vartalohieronta, joka tuo hyvää oloa keholle ja mielelle. Hoitovaikutus määrittyy käytettävän hoitoöljyn mukaan. Öljy valitaan asiakkaan toiveiden ja tarpeiden mukaan.*

<b>Aromahieronta, 25 min.</b>	<b>37 / 39 €</b>
<b>Aromahieronta, 50 min.</b>	<b>61 / 64 €</b>
<b>Aromahieronta, 75 min.</b>	<b>78 / 82 €</b>
<b>Stressiniskahieronta, 25 min.</b>	<b>37 / 39 €</b>
<b>Stressiniskahieronta, 50 min.</b>	<b>61 / 67 €</b>

Niska- ja hartia-alueen kipujen, jännitysten sekä niistä johtuvien ongelmien hoitoon keskittyvä hieronta.

**Intialainen päähieronta, 25 min.** **37 / 39 €**

Yksinkertainen ja rauhoittava hieronta, joka laukaisee stressiä ja helpottaa sen oireita. Hieronnassa ei käytetä öljyjä, eikä se vaadi riisuuntumista.

## Fysioterapia

<b>Fysioterapia, 25 min</b>	<b>32 / 34 €</b>
<b>Fysioterapia, 50 min.*</b>	<b>52 / 55 €</b>
<b>Fysioterapia, 75 min.*</b>	<b>71 / 75 €</b>

\*sis. kylpylän käytön

Lähetesiakkaita pyydämme ottamaan yhteyttä hyvinvointiosastolle.

## Hoitopaketit

**Niska- tai selkähoito, 90 min.** **60 / 68 €**

Tehokas selän tai niska-hartiaseudun jännitysten ja kiputilojen lievityshoito. Sisältää savilämpöhoidon, 25 min. osahieronnan ja valintasi mukaan yrttporekylvyn, tehovesihieronnan tai fysioakustisen rentoutustuolin.

**Rentoutushoito, 90 min.** **66 / 69 €**

Sisältää 50 min. klassisen puolihieronnan sekä valintasi mukaan savilämpöhoidon, yrttporekylvyn tai tehovesihieronnan\*.



## Kylvyt ja virkistyshoidot

 /norm. **37 / 39 €**

**Romanttinen ruusukylpy kahdelle, 30 min.**

Sisältää ylellisesti vaahtoavan ruusu- ja ruusuntuoksuisen kylvyn upeasti kynttilöillä valaistussa tilassa. Taustalla soi tunnelmallinen musiikki ja hetken kruunaa romanttinen alkoholiton juoma. Mainitsethan jos hoito varataan raskaana olevalle.

**Savilämpöhoito 20 min.** **19 / 20 €**

Lihaksia rentouttava lämpöpakkaushoito, joka sopii erinomaisesti hieronnan yhteyteen tai yksittäisenä rentoutushoitona.

**Fysioakustinen rentoutushoito 20 min.** **19 / 20 €**

Lihaksia rentouttava ja stressiä laukaiseva äänivärähtelyyn perustuva rentoutustuolihoito. Sopii hyvin hieronnan yhteyteen tai yksittäisenä rentoutushoitona.



\*Yrttporekylpy on aromaattinen vaahtokylpy, johon voit valita mieleisesi vaihtoehdon Frantsilan kotimaisista yrttporekylpyöljyistä.

\*Tehovesihieronnassa tehokkaat, vedenalaiset hierontasuihkut käyvät vaiheittain koko vartalon läpi. Tehovesihieronnalla on rentouttava ja lihasjännitystä alentava vaikutus.

## Kasvohoidot

*Kasvohoidot tehdään ranskalaisella Phytomer-ihonhoitosarjalla. Phytomer on merellisen ammattikosmetiikan edelläkävijä, ja hyödyntää hoitotuotteissaan parhaita merellisiä raaka-aineita.*

 /norm. **4 in 1 erikoiskasvohoito 90 min.** **111 / 117 €**

Erittäin tehokas laitteella tehtävä erikoiskasvohoito, joka toteutetaan asiakkaan ihon tarpeiden mukaisesti. Hoito sisältää alkupuhdistuksen, höyrytyksen, timanttihionnan, puhdistavan sekä hoitavan ultraäänikäsittelyn, kylmäkäsittelyn sekä tehoampullin. Lisäksi myös naamion ja hoitovoiteet kasvojen alueelle. Hoito ei sovellu raskaana oleville. Hoito ei sovellu jos sinulla on kilpirauhasvaivoja tai sairastat syöpää. Hoidon jälkeen ei suositella auringon ottamista 7 vrk:n ajan.

**Hemmottelukasvohoito, 90 min.** **111 / 117 €**

Sisältää kuorinnan kasvoille ja käsille, rentouttavan selkä-, käsi- ja päähieronnan, kasvojen ja silmänympärysihon hieronnan, kolme erikoisnaamiota ja tehoseerumin kasvojen ja selän alueelle. Hoito voidaan toteuttaa tarpeittesi mukaisesti joko kosteuttavia, rauhoittavia tai elvyttäviä aineita käyttäen.

**Ultraäänikasvohoito, 75 min.** **81 / 86 €**

Sisältää alkupuhdistuksen, kuorinnan, höyrytyksen, ultraäänipuhdistuksen, hieronnan, naamion, tehoseerumin ja hoitovoiteet. Tarvittaessa kulmien siistiminen ja mekaaninen ihonpuhdistus. Suosittelemme hoitoa erityisesti, jos kärsit hormonaalisista iho-ongelmista. Hoito ei sovellu raskaana oleville.

**Soin Pionnier kasvohoito, 75 min.** **97 / 107 €**

Kiinteyttävä ja juonteita silottava hoito. Sisältää alkupuhdistuksen sekä selän alueen rentoutuksen, tehokkaan kuorinnan kasvoille, kaulalle ja huulille, kaksivaiheisen Pro-Jeunesse hieronnan, kudoksia vahvistavan erikoisnaamion kasvoille, silmänympärysalueelle ja huulille, käsien hieronnan sekä kiinteyttävät loppuvoiteet ja silottavan viimeistelynesteen kasvoille. Hoito mekaanisella ihonpuhdistuksella + 15 min + 15 €.

**Peruskasvohoito, 55 min.** **68 / 72 €**

Sisältää alkupuhdistuksen, kuorinnan, höyrytyksen, mekaanisen ihonpuhdistuksen. Lisäksi kulmien siistimisen, kevyen hieronnan, naamion ja hoitovoiteet. Hoito toteutetaan tarpeittesi mukaisesti joko kosteuttavia, rauhoittavia tai puhdistavia tehoaineita käyttäen.

**Tehokasvohoito miehille, 55 min.** **68 / 72 €**

Sisältää kuorinnan kasvoille, mekaanisen ihonpuhdistuksen, hieronnan, naamion, tehoseerumin ja hoitovoiteet.

**Nopea kauneushoito, 25 min.** **37 / 39 €**

Sisältää pintapuhdistuksen, kuorinnan, ihotyypin mukaisen tehoseerumin ja naamion, käsihieronnan ja hoitovoiteen kasvoille sekä silmänympärysihille. Suosittelemme hoitoa erityisesti nuorille.


**Silmänympäryshoito kasvohoidon yhteydessä (pl. nopea kauneushoito)** **16 / 17 €**  
**Silmänympäryshoito, 25 min.** **33 / 35 €**

Sisältää pintapuhdistuksen, virkistävän ja turvotusta laskevan hieronnan, erikoisnaamion, käsihieronnan sekä hoitovoiteen kasvoille ja silmänympärysihille.

**Kulmien ja ripsien siistiminen ja värjäys** **31 / 33 €**  
**Kulmien siistiminen ja värjäys** **21 / 23 €**  
**Kulmien muotoilu** **16 / 17 €**  
**Ripsien värjäys** **16 / 17 €**

## Ripsienpidennykset

*Korkealaatuiset silk lashes -ripset häikäisevät luonnollisuudellaan ja näyttävyydellään. Huoltoväli noin 3-4 viikkoa.*

 /norm.	
<b>Ripsien pidennykset, 2-3 h</b>	<b>115 / 121 €</b>
<b>Huolto, 60-90 min.</b>	<b>61 / 65 €</b>
<b>Ripsipidennysten poistaminen, 60 min.</b>	<b>41 / 44 €</b>

## Käsi- ja jalkahoidot

**O.P.I Spa Käsihoito, 55 min.** **59 / 62 €**

Käsien ja kynsien täyshuolto, johon sisältyy mm. kynsien muotoilu, kynsinauhojen huolto, kuorinta, kylpy ja ylellinen käsihoito.

**Minimanic, 25 min.** **32 / 34 €**

Tehokas kynsien siistimishoito, kynnet muotoiluun kauniiksi, kynsinauhat hierotaan öljyllä ja halutessasi kynnet kiillotetaan.

**O.P.I Spa Jalkahoito, 70 min.** **69 / 73 €**

Ylellinen jalkahoito, johon sisältyy jalkakylpy, kuorinta, raspaus, naamio, kynsien muotoilu, kynsinauhojen hoito, hemmotteleva hieronta ja viimeistelyhoito.

**Perinteinen jalkahoito, 50 min.** **59 / 62 €**

Sisältää jalkakylvyn, kovettumien poiston, kynsien hoidon ja jalkahieronnan.

**O.P.I Gel Color kestolakkaus varpaille jalkahoidon yhteydessä** **30 / 32 €**  
**Kynsien lakkauksen hoitojen yhteydessä\*** **7 / 8 €**

\*Sisältää kynsilakkapullon

## O.P.I Gel Color kestolakkaukset

*Kynsien kestolakkaus tekee kynsistä huolitellun ja kauniin näköiset. Halutessanne kynsien koristelu 5-10 €. Kysy lisää ajanvarauksessa.*

**O.P.I kestolakkaus käsille tai varpaille, 60 min.** **42 / 42 €**  
**O.P.I kestolakkauksen poisto** **10 / 11 €**

