

**SPA PROCEDŪRU CENU LAPA**  
**SPA TREATMENTS MENU**  
*Цены на SPA процедуры*



**Relaksācijas oāze**  
**Relaxation Oasis**  
**Оазис релаксации**

**Burbuļvanna, sauna, turku pirts 55€**  
**(minimālais apmeklējuma laiks 1 stunda)**

**Grupas apmeklējums līdz 4 pers. 60 min.**

Bubble Bath, Sauna, Turkish Bath (min time of stay 1 hour)

Up to 4 persons 60 min. 55 €

*Джакузи, сауна, турецкая баня (минимальное время пребывания 1 час)*

*Посещение группы до 4 чел. включительно 60 мин. 55 €*

**Katra nākamā persona 60 min. 10 €**

**Pēc plkst. 22:00 Burbuļvanna, sauna, turku pirts 60 min. 70 €**

Every Extra Person 60 min. 10 €

After 22:00 Bubble Bath, Sauna, Turkish Bath 60 min 70 €

*Каждый следующий человек 60 мин 10 €*

*После 22:00 Джакузи, сауна, турецкая баня 60 мин 70 €*

**Klimatiskā terapija**  
**Climatherapy**  
**Климатотерапия**

**Sāls istaba 40 min. 1 persona 12 €**

Salt Room ~ 40 min 12 € / per person

*Солевая пещера 40 мин 12 €/ персона*

**Sāls istaba bērniem līdz 10 g. 6 €**

Salt Room for children till 10 yo ~ 20 min 6 €

*Солевая пещера детям до 10 лет 6,00 €*

**Jūras iela 60, Jūrmala, Latvija**  
**T.: + 371 29298305**  
**e-mail: admin@hotelpegasapils.com**  
**www.hotelpegasapils.com**

**Hidroterapija**  
Hydrotherapy  
Гидротерапия

**Kleopatras noslepums (vanna ar pienu un medu) 20 min 28 €**  
THE MYSTERY OF CLEOPATRA ( bath with milk and honey) 20 min 28 €  
ТАЙНА КЛЕОПАТРЫ (ванна с молоком и медом) 20 min 28 €

**Jūras sāls (Sea Salt) 20 min 22 €**  
Sea Salt bath 20 min 22 €  
Морская соль(с морск.солью) 20 min 22 €

**Fito-aroma vanna 20 min 22 €**  
Phyto- aroma bath 20 min 22 €  
Фито-арома ванна 20 min 22 €

**Bišofīta vanna naturāla/ skuju 22 €**  
Bath with Sea Salt 20 min 22 €  
Бишофитовая Ванна хвойная / натуральная, 20 мин 22 €

**Pērļu vanna 20 min 30 €**  
Pearl bath 20 min 30 €  
Жемчужная ванна 20 min 30 €

**Pērļu vanna ar ekstraktu 20 min 25 €**  
Pearl bath with pine extract 20 min 25 €  
Жемчужная ванна с экстрактом 20 мин 25 €



**Masāžas  
MASSAGES  
МАССАЖИ**

**Pilna ķermeņa klasiskā masāža 60 min. 85 €**

Masāža ļaus atslābināt muskulatūru, uzlabot limfas un asins cirkulāciju, mazināt sāpes. Būsiat arī levērojuši, ka ikdienas rūpes un nemitīgā steiga muskuļu saspringumu palielina, tādēļ mēs vēlamies radīt jums patīkamu vidi un noskaņu, lai palīdzētu aizmirst ikdienu un varētu jauties masiera roku siltajam pieskārienam.

General classical massage 60 min. 85 €

*Классический массаж тела 60 мин. 85 €*

*Массаж расслабляет, улучшает сон, снимает симптомы усталости – снижает боли в суставах, способствует улучшению кровообращения, стимулирует естественные функции кожи, улучшая ее состояние, а образуемое тепло в мышцах тела, существенно восстанавливает организм.*

**Romantiska pilna ķermeņa klasiskā masāža pārim 60 min. 160 €**

Masāža pārim omulīgajā atmosfērā sniegs jums prieku, harmoniju un mieru. Romantiskais SPA rituāls pāriem ir domāts tiem, kuri ikdienā vēlas vairāk laika pavadīt kopā.

Romantic general classical massage for couple 60 min. 160 €

*Классический массаж тела для двоих 60 мин 160 €*

*Массаж позволит насладиться совместным времяпрепровождением, доставит радость, гармонию и покой.*

**Relaksējoša pilna ķermeņa aroma masāža 60 min. 85 €**

Aroma masāža apvieno dažādus masāžas paņēmienus un aromterapiju, kas ļauj sasniegt patiesi apbrīnojuma dziedniecisku efektu. Masāžas laikā izmantojot ēteriskās eļļas papildus notiek psihoemocionālā iedarbība, kas ļauj ātrāk sasniegt relaksāciju un atveseļanos. Ēteriskās eļļas iedarbojas uz organismu kopumā un aktivizē dabiskos organisma aizsargspēkus.

Relaxing general classical aroma massage 60 min. 85 €

*Арома массаж 60 мин. 85 €*

*Сочетание массажа и ароматерапии. После процедуры Вы почувствуете, что напряжение уменьшилось, качество сна улучшилось, а Вы сами стали менее восприимчивы к стрессу.*

**Galvas un kakla masāža ČAMPI. 60 min 70€**

**Indijas galvas masāža, kas darbojas, stimulējot asinsriti:**

**\* uzlabo atmiņu . \* palielina koncentrēšanos, uzmanību, \* aktivizē garīgo aktivitāti, \* samazina asinsspiedienu, \* mazina acu nogurumu, \* mazina stresu, trauksmi, \* mazina muskuļu spazmas plecu joslā, \* palīdz pret galvassāpēm, migrēnu, \* veicina biezu matu augšanu, \* novērš matu un blaugznu izkrišanu, \* nodrošina liftinga efektu un mazina pārmērīgu sejas pietūkumu.**

Galvas masāžas procedūra tiek veikta ar ājurvēdas eļļām, kuru izvēle tiek veikta pēc iepriekšējas saskaņošanas ar klientu.

**CHAMPI- head and neck massage . 60 min 70€**

*Массаж головы и шеи ЧАМПИ 60 мин 70 €*

*Процедура массажа головы проводится аюрведическими маслами, выбор которых производится заранее. Индийский массаж головы за счет стимуляции кровообращения – улучшает память. Повышает концентрацию внимания. снижает давление. Уменьшает усталость глаз. Снимает мышечные спазмы в плечевом поясе. Помогает при головных болях и мигренях. Способствует росту густых волос*

**Relaksējoša pilna ķermeņa aroma masāža pārim 60 min. 160 €**

**Relaxing general classical aroma massage for couple 60 min. 160 €**

*Релаксирующий массаж тела 60 мин. для пары - 160 €*

**Apkakles zonas masāža 30 min 40 €**

**Procedūras laikā tiek masēta kakla un plecu josla. Procedūra paredzēta spriedzes, sāpju un stresa mazināšanai. Procedūras laikā uzlabojas asins cirkulācija galvas smadzenēs, mazinās noguruma sajūta un uzlabojas pašsajūta.**

**Neck area massage 30 min 40 €**

*Массаж воротниковой зоны 30 мин. 40 €*

*Совокупность специальных приемов, которые использует массажист, для улучшения состояния кровоснабжения, иннервации шейно-воротниковой зоны, уменьшения болезненности и неприятных ощущений в этой области.*

**Pēdu masāža (A)- 30 min 40 €**

**Foot massage (A)- 30 min 40 €**

*Массаж стоп (A) 30 мин 40 €*

**Sāpju zonas masāža(A)- 30 min 40 €**

**Massage of problem areas(A)- 30 min 40€**

*Массаж проблемной зоны (A)- 30 мин 40 €*



**Sporta masāža 60 min. 80 €**

**Sporta masāža ir īpaša masāžas tehnika, kas samazina muskuļu traumas, palīdz ātri atjaunoties pēc treniņa, kā arī uzlabo sportista funkcionālās iespējas.**

**Sport massage 60 min. 80 €**

*Спортивный массаж 60 мин. 80 €*

*Методика, которая используется для подготовки тела к физическим нагрузкам, а также с целью ускорения процесса восстановления после тренировок.*

**Limfodrenāžas masāža 60 min. 75 €**

**Limfodrenāža, ja to ļauj veselības stāvoklis, ir viena no pirmajām procedūrām, kura ir ieteicama, uzsākot pretcelulīta terapiju un liekā apjoma samazināšanas kursu. Limfodrenāža veicina kopējo vielmaiņu, uzlabo limfas atteci un asinsriti, mazina tūsku, tonizē ādu un stiprina saistaudus.**

**Lymphatic drainage massage 60 min. 75 €**

*Лимфодренажный массаж 60 мин 75 €*

*Максимально безопасная и результативная процедура, которая воздействует непосредственно на лимфатические узлы и позволяет ускорить передвижение жидкости в организме. Быстрый лимфоотток избавляет от отеков, способствует регенерации тканей и их освобождению от токсинов, а также помогает вывести лишнюю жидкость.*

**Anticelulīta masāža 60 min. 65 €**

**Pretcelulīta masāža ir teicams veids, kā uzlabot ķermeņa formu un samazināt svaru. Pirmais efekts parādās jau pēc pāris masāžas reizēm, taču vēlamais rezultāts, kad celulīts vairs praktiski nav redzams, tiek sasniegts aptuveni pusotra mēneša laikā.**

**Anti-cellulite massage 60 min. 65 €**

*Антицеллюлитный массаж 60 мин. 65 €*

*Воздействие на кожу специальными массажными движениями. Так как целлюлит — это все же последствие плохого кровообращения, то массаж помогает ускорить ток крови и лимфы, избавить жировые клетки от жидкости и разбить их.*

**Silta masāža ar sveci 60 min. 85 €**

Masāžas svece ir unikāls produkts, kas ļauj izbaudīt masāžu ar siltu masāžas eļļu, kas nevien sniegs patīkamas un relaksējošas sajūtas, bet arī mitrinās un baros ādu. Siltā masāžas eļļa palīdzēs atbrīvot muskuļus, tādējādi radot vēl lielāku nomierinošu efektu.

Warm candle massage 60 min. 80 €

*Массаж теплой свечой 60 мин. 80 €*

*В состав средства входят пчелиный воск и натуральные растительные масла, которые интенсивно питают и увлажняют кожу, восстанавливают эпидермальный барьер. Температура плавления свечи составляет всего 40 °С, что позволяет наносить массажный бальзам уже разогретым до комфортной температуры и наслаждаться его ароматом и воздействием на кожу.*

**Romantiska silta masāža ar sveci pārim 60 min. 160 €**

Romantic Warm candle massage for couple 60 min. 160 €

*Массаж теплой свечой для пары 60 мин. 160 €*

**Karsto akmeņu masāža 80 min 99 €**

**Pārim 180 €**

Karsto akmeņu masāžai piemīt lielisks terapeitisks efekts – tiek noņemts stress un spriedze; uzlabota asins cirkulācija un vielmaiņa – tiek straujāk izvadīti vielmaiņas un sairšanas produkti. Tāpat arī tiek labvēlīgi ietekmēta kā perifēro, tā arī centrālo nervu sistēma. Karsto akmeņu masāža arī noņem muskuļu sāpes, palielina ādas tonusu un elastību, pastiprina tauku un sviedru dziedzera sekrēciju, attīra poras un izvada šlakvielas. Tāpat arī tiek neitralizēta negatīvā enerģija.

Hot stone massage 80 min 99 € - for couple 180€

*Массаж горячими камнями 80 мин. 99 € Для пары – 180 €*

*Снимает стресс и напряжение; улучшает циркуляцию крови, и обмен веществ-тем самым усиливает вывод токсинов и продуктов распада из организма. Также благоприятно влияет как на периферическую, так и на центральную нервную систему.*

**Lomi Lomi masāža 90 min 120 €**

Lomi-lomi masāža atvaseļo ķermeni un dvēseli, atslābina muskuļu sasprindzinājumu un novērš iekšējos blokus. Uzlabo asinsriti un atjauno locītavu kustīgumu. Pēc masāžas iespējams atgūt līdzsvaru ķermenī, domās un garā.

Lomi Lomi massage 90 min 120 €

*Ломии ломии 80 мин. 120 €*

*Массаж Ломии-Ломии очень нежный вид массажа, и оказывает незамедлительное расслабляющее воздействие. Он объединяет тело, дух и душу воедино, и происходит сразу на всех трех уровнях*



**Pilna ķermeņa klasiska masāža + sējas masāža 80 min 80 €**

General classical massage + FACE massage 80 min 80 €

*Классический массаж тела+массаж лица 80 мин. 80 €*

**Ķermeņa pilings + klasiskā masāža 80 min 90 € ( diviem 160)**

BODY peeling+ General classical massage 80 min 90 € (for couple 160 €)

*Пилинг+классический массаж 80 мин. 90€*

**Pilings + Anticelulīta masāža 80 min 90 € ( diviem 160 €)**

BODY peeling + Anti- cellulite massage 80 min 90 € (for couple 160 €)

*Пилинг+антицеллюлитный массаж 80 мин. 90€*

**Mandeļu-medus masāža ar ietīšanu 80 min. 90 € ( diviem 160 €)**

Maigā medus-mandeļu procedūra, kas piesātināta ar neskartas dabas atjaunošanās spēku un neparastu maigumu. Mandeļu gabaliņi, ziedu medus un eļļas, kas bagātas ar ādu atjaunojošiem elementiem, vitamīniem un vērtīgajām omega 3 un 6 taukskābēm, palīdzēs ādai tapt maigai un gludai, veicinās tās elastību, piešķirot mirdzumu, samtainumu un burvīgu aromātu. Masāža ar medus-mandeļu pilingu-masku veldzēs jutīgu, sausu un nogurušu ādu, uzturot lipīdu un mitruma līmeni ādā, novērsīs ādas lobīšanos, aktivizēs atjaunošanos.

Almond-honey massage with wrap 80 min. 90 € (for couple 160 €)

*Миндально-медовый массаж с обертыванием 80 мин. 90 €*

*Процедура включает в себя нежный пилинг-массаж с обертыванием*

**Anticelulīta masāža + ietīšana (sējas masāža dāvanā) 90 € ( diviem 160 €)**

Anti- cellulite massage + wrap ( FACE MASSAGE FOR A GIFT) 90 € (for couple 160 €)

*Антицеллюлитный массаж с обертыванием 80 мин. 90 €*

**Zelta masāža 60 min. 80 €**

Kopjoša procedūra pirms svarīgu saviesīgu pasākumu apmeklēšanas, kas ļauj ķermenim iegūt gaumīgu, nepārspilētu mirdzumu. Procedūras sastāvā ir iekaisumus mazinoši un ādu saudzējoši komponenti un dabīgi UV filtri. Pamatbāze sastāv no dabīgām eļļām, kas papildinātas arī no apkārtējās vides ādu aizsargājošiem komponentiem un mitrinātājiem. Zeltam piemīt ne tikai no baktērijām pasargājoša iedarbība, bet tas veicina arī skābekļa molekulu iekļūšanu ādā, tādējādi ietekmējot šūnu atjaunošanos un pastiprinot to enerģētiskās spējas. Āda kļūst jaunāka, tvirtāka un iegūst veselīgu toni. Zelts pastiprina limfas un asins cirkulāciju un atvieglo toksīnu, sārņu izvadīšanu no organisma. Procedūra attīra ādu un atjauno normālas ādas audu darbības funkcijas, it īpaši tās, kas atbild par šūnu atjaunošanas procesu.

**GOLD massage 60 min. 80 €**

*Золотой массаж 60 мин. 80 €*

*В состав средства входят компоненты, снимающие воспаление и защищающие кожу, а также натуральные УФ-фильтры. Золото не только защищает от бактерий, но и способствует проникновению молекул кислорода в кожу, тем самым влияя на обновление клеток и повышая их энергию. Кожа становится более молодой, упругой и приобретает здоровый цвет. Золото усиливает циркуляцию лимфы и крови и способствует выведению из организма токсинов и щелочей. Процедура очищает кожу и восстанавливает нормальные функции кожных тканей, особенно тех, которые отвечают за обновление клеток*

**Teipošana sākot ar 16 €**

Teipošana ir mūsdienīga fizioterapijas metode, kas efektīvi palīdz ārstēt dažādas izcelsmes sāpes un ķermeņa

**Taping From 16 €**

*Тейпирование- от 16 €*

*Тейпирование это современный метод физиотерапии, который помогает эффективно лечить боли и дискомфорт тела, возникшие по разным причинам.*



**Hiromasāža (A)**  
**CHIROMASSAGE (A)**  
**Хиромассажи (А)**

**Relaksējoša neirofizioloģijas masāža 60 min 60 €**  
**RELAXING NEUROPHYSIOLOGICAL MASSAGE 60 min 60 €**  
**Релаксирующий нейрофизиологический 60 мин 60 €**

**Sējas, kaklā un dekolte zonas hiromasāža 40 min 50€**  
**Chiromassage of the face, neck and decollete 40 min 50€**  
**Хиромассаж лица . шеи и зоны декольте 40 мин 50 €**

**RELAKSĒJOŠA TERAPIJA**  
**RELAXATION THERAPY**  
**РЕЛАКСИРУЮЩАЯ ТЕРАПИЯ**

**REIKI seanss 30 min 35 €**  
**Mazina stresu, uzlabo vispārējo stāvokli. Terapija tiek veikta drēbēs.**  
**REIKI 30 min 35 €**  
**Сеанс РЕЙКИ 30 мин 35 €**  
**Снимает напряжение, стресс, улучшает общее состояние. ПРОВОДИТСЯ В ОДЕЖДЕ.**

**Mīlestības ziedlapiņas” 30 min 30 €**  
**60 min 50 €**  
**Emocionālās dziedināšanas tehnika stresa un depresijas gadījumā**  
**Terapija tiek veikta drēbēs**  
**ЛЕПЕСТКИ ЛЮБВИ 30 мин 30 €**  
**60 мин 50 €**  
**Техника эмоционального исцеления от стрессовых напряжений и депрессий.**  
**Проводится в одежде.**



**Manikīrs**  
Manicure  
Маникюр

**Klasiskais manikīrs ar nagu lakošanu 30 €**  
Classical Manicure with Nail Coloring 30 €  
Классический маникюр с покраской ногтей €30

**Nagu lakošana 10 €**  
Nail Coloring 10 €  
Покраска ногтей 10 €

**Viriešu manikīrs 30-35 €**  
Man`s manicure 30-35 €  
Мужской маникюр 30-35 €

**Gēls 60 €**  
Parastie nagi  
Gel Usual nails 60€  
Гелевые Простые ногти 60 €

**Gēls 65 €**  
"French"  
Gel "French" 65€  
Гелевые ногти "French" 65 €

**Gēls 10 €**  
Remonts (1 nagam)  
Gel Renovation (1 nail) 10€  
Гелевые ногти Ремонт (1 ноготь) 10€

**Parafīna siltās procedūras rokām 20 €**  
Paraffin treatments for hands 20 €  
Парафиновая процедура для рук 20 €

**Pedikīrs**  
Pedicure  
Педикюр

**Klasiskais 45 €**  
Classical Pedicure 45 €  
Классический 45 €

**Pedicure with Nail Coloring 50 €**  
Pedikīrs ar nagu lakošanu 50 €  
Педикюр с покраской ногтей 50 €

**Viriešu pedikīrs 55 €**  
Man`s pedicure 55 €  
Мужской педикюр- 55 €

Jūras iela 60, Jūrmala, Latvija  
T.: + 371 29298305  
e-mail: admin@hotelpegasapils.com  
www.hotelpegasapils.com



### Noteikumi un nosacījumi

- Nāciet uz procedūru, ne mazāk kā 10 minūtes pirms tās sākuma, kas dos Jums iespēju atpūsties un sagatavoties procedūrai;
- Kavēšanas gadījumā procedūru laiks var samazināties vai tā var būt atcelta
- Mēs iesakām ģērbties ērta apģērbā vai peldmēteli, paņemt līdzi dvieli.
- Lūdzu, ņemiet vērā, ka visās sabiedriskajās vietās nepieciešams peldkostīms;
- Ir ieteicams noņemt visus rotaslietas procedūru laikā. SPA centrs nav atbildīgs par pazaudētas rotaslietas un naudu, kas var nejauši nokļūt grūti aizsniežamās vietās vai sabojātas procedūras laikā;
- Lūdzu, informējiet ārstu par jebkurām veselības problēmām;
- Bērniem bez vecāku uzraudzības atrasties SPA centrā nav atļauts.
- Pirms un pēc procedūras nav ieteicams ēst smago ēdienu.
- Ir stingri aizliegts apmeklēt SPA centru alkohola vai citi reibinošo vielu reibumā!

### Правила и условия

- Просим явиться на процедуру не менее чем за 10 минут перед ее началом, что даст вам возможность расслабиться и подготовиться к процедуре;
- В случае опоздания время вашей процедуры может быть сокращено или она может быть отменена
- Рекомендуем одеться в удобную одежду или халат, иметь с собой полотенце.
- Обращаем ваше внимание на то, что во всех публичных местах наличие купальника обязательно;
- Рекомендуем снять все ювелирные украшения на время процедур. Руководство лечебного центра не несет ответственности за пропавшие ювелирные украшения и деньги, которые случайно могут попасть в труднодоступные места или испорчены во время процедур;
- Просим информировать врача о любых проблемах со здоровьем;
- Детям без присмотра родителей находиться в SPA центре не разрешено.
- До и после процедур не рекомендуется употреблять тяжелую пищу.
- Нахождение в помещениях лечебного центра в состоянии алкогольного или наркотического опьянения запрещено!

### Terms and Conditions

- Please come to the procedure of not less than 10 minutes before its start, which will give you the opportunity to relax and prepare for the procedure;
- In case of delay the time of your procedure may be reduced or it may be canceled
- We recommend you dress in comfortable clothes or a bathrobe, a towel with you.
- Please note that in all public places need the presence of a bathing suit;
- It is recommended to remove all jewelry during procedures. The SPA center is not responsible for lost jewelry and money that could accidentally get into hard to reach places or damaged during the procedures;
- Please inform your doctor about any health problems;
- Children without supervision of parents to be in the SPA center is not allowed.
- Before and after the procedure is not recommended to eat a heavy meal.
- Finding a SPA center in the premises of the influence of alcohol or drugs allowed!

Jūras iela 60, Jūrmala, Latvija

T.: + 371 29298305

e-mail: admin@hotelpegasapils.com

www.hotelpegasapils.com