



HARMONY
SPA

SPA ETIKETAS

SPA etiketas – tai tam tikros taisyklės arba normos, apie kurias verta žinoti prieš einant į SPA ir kurių būna nedrąsu klausti.

- **Atvykite ne vėliau kaip 10 min.** prieš SPA procedūrą, kad turėtumėte laiko užsiregistruoti, persirengti patogiais drabužiais ir atsipalaiduoti.
- **Išnaudokite laiką**, skirtą poilsiui ir visiškam atsipalaidavimui SPA.
- Primygtinai **prašome nesinešti elektroninių prietaisų** (mobiliųjų telefonų, planšetinių ir nešiojamų kompiuterių ir kt.) į SPA patalpas;
- **Rekomenduojame dėvėti ir avėti tik tam pritaikytą aprangą bei avalynę**, t.y. SPA – šlepetes ar kitą patogią, ne lauko avalynę, baseine ir pirčių komplekse – vakarietiško stiliaus maudymosi kostiumą bei šlepetes, tinkamas avėti drėgnoje aplinkoje, treniruoklių salėje – sportinę aprangą ir avalynę.
- **Šiltas dušas prieš procedūrą** puikiai atpalaiduos bei suteiks dar didesnę malonumą jos metu.
- Mes **nerekomenduojame pradėti procedūros tuščiu skrandžiu arba iškart po valgio**, venkite sunkaus maisto bent vieną valandą iki procedūros.
- **Nerekomenduojame dėvėti/segėti papuošalų**, kadangi juos galite pamesti.
- Jei Jūs užsisakėte masažą ar procedūrą kūnui arba ketinate eiti į pirtis, **rekomenduojame gerti daugiau skysčių**. Pakankamas skysčių kiekis organizme užtikrins maksimalų detoksikuojantį efektą.
- **Alkoholis ir procedūros – nesuderinami dalykai**, nevartokite alkoholio prieš procedūras ir iškart po jų.
- **Venkite skutimosi ar depiliacijos procedūros dieną**, ypač, jei planuojate atlikti kūno šveitimą. Naudojamos priemonės gali suerzinti odą.
- Rekomenduojame į procedūras **ateiti be makiažo**.
- Procedūros pradžioje **pasakykite SPA darbuotojui apie savo sveikatos problemas**, kurios gali paveikti procedūros atlikimą.
- **Ne visos procedūros tinka absoliučiai visiems**.
- **Būtinai praneškite, jei laukiatės** – parinksime procedūrą, tinkančią būsimoms mamytėms.
- Prieš veido procedūras būtinai **užsiminkite apie nešiojamus kontaktinius lęšius**.



+47 939 95479



harmonyspa.no@gmail.com



www.harmonyspa.no



HARMONY

SPA

VÅR SPA-ETIKETTE

SPA-etikette er visse regler eller normer som du bør kjenne til før du går på SPA, og som man kanskje ikke tør å spørre om.

- **Ankom ikke senere enn 10 minutter** før SPA-behandlingen, slik at du har tid til å registrere deg, skifte til behagelige klær og slappe av.
- **Benytt tiden** til hvile og fullstendig avslapning på SPA-et.
- Vi **ber deg om å ikke ta med elektroniske enheter** (mobiltelefoner, nettbrett, bærbare datamaskiner, osv.) inn i SPA-området.
- Vi **anbefaler å bruke og ha på passende klær og sko**, dvs. SPA-tøfler eller annen komfortabel, ikke-utendørssko, vestlig stil badedrakt og tøfler egnet for fuktige omgivelser i basseng og badstueområdet, og sportsklær og sko i treningsrommet.
- **En varm dusj før behandlingen** vil gi stor avslapning og økt nytelse under behandlingen.
- Vi **anbefaler ikke å starte behandlingen på tom** mage eller rett etter et måltid, unngå tung mat minst en time før behandlingen.
- Vi **anbefaler ikke å ha på/ta med smykker**, da du kan miste dem.
- Hvis du har bestilt en massasje eller kroppsbehandling, eller planlegger å gå i badstuen, **anbefaler vi å drikke mer væske**. Tilstrekkelig væskeinntak i kroppen vil sikre maksimal avgiftende effekt.
- **Alkohol og behandlinger er uforenlige ting**, ikke drikk alkohol før behandlinger og umiddelbart etter dem.
- **Unngå å barbere deg eller utføre hårfjerning på behandlingsdagen**, spesielt hvis du planlegger å gjennomføre en kroppsskrubb. De brukte produktene kan irritere huden.
- Vi anbefaler å komme til behandlinger **uten sminke**.
- I begynnelsen av behandlingen, **informér SPA-personalet om eventuelle helseproblemer** som kan påvirke utførelsen av behandlingen.
- **Ikke alle behandlinger passer for absolutt alle**.
- **Gi beskjed hvis du er gravid** - vi vil velge en behandling som passer for å komme
- mamma.
- Før ansiktsbehandlinger, **gi beskjed om du bruker kontaktlinser**.



+47 939 95479



harmonyspa.no@gmail.com



www.harmonyspa.no