



Spa Hotel Runni

ELETÄÄN PARASTA AIKAA

# HYVINVOINTIHINNASTO



# TERVETULOA HEMMOTELTAVAKSI

*Spa Hotel Runni tarjoaa laajan valikoiman hemmottelevia & rentouttavia hoitoja. Erikoisuutena ovat luonnonläheiset ja perinteistä kumpuavat hoitomuodot.*

**Hoitovaraukset, p. 017 768 751 tai [myyntipalvelu@spahotelrunni.fi](mailto:myyntipalvelu@spahotelrunni.fi)**

## DAY SPA

**My Day – päivä elämässäni 141,-/hlö (ma-la)**

Päivään sisältyy kylpy, intialainen päänhieronta tai japanilainen jalkahieronta (30min.), ihotyypillesi sopiva kasvohoito (50min.) tai jalkahoito (50min.) sekä buffetlounas.

**Best Day - rakenna itse hemmottelupäiväsi! (ma-la)**

Koko paketista alennus -20% ja lahjana pieni tuotekassi mukaan kotiin!  
(min. 3 hoitoa saman päivän aikana)

## HIERONNAT JA VARTALOHOIDOT

**Puolivartalohieronta 40 min. 49,-**

**Kokovartalohieronta 50 min. 60,-**

**Kokovartalohieronta 1 h 10 min. 83,-**

**Kuivakuppaus ja puolihieronta 40 min. 58,-**

Vanha kiinalainen hoitomuoto. Lievittää kipuja ja särkyjä, elvyttää verenkiertoa, aineenvaihduntaa sekä laukaisee lihasjännitystä. Tehokas hoitomuoto niska-hartiaseudun sekä selkälihasten kiristykseen ja jännitykseen. Hoidosta on saatu apua myös korvien soimiseen.

**Inkivääri- Tangeriin-öljy kokovartalohieronta 1 h 15 min. 97,-**

Aineenvaihduntaa kiihdyttävä hieronta- ja vartaloöljy, joka imeytyy erittäin hyvin ihoon eikä jätä öljyistä pintaa. Voidaan käyttää hoitoöljynä kuivalle iholle esim. atooppiselle iholle tai hierontaöljynä kaikille ihotyypeille. Pieni lisäys hieman mineraalisuolaa mukaan auttaa kuona-aineiden poistumisessa, pH 7. Vaikuttavat aineet: elvyttävää ja virkistävää tangeriini-öljyä, verenkiertoa parantavaa ja lämmittävää inkivääri-öljyä, E-vitamiinia ja maissinjyvä-öljyä.

**Aromaattinen hieronta** 1 h 10 min. 87,-

Rentouttavaa hierontaa eteerisillä öljyillä. Vilkastuttaa immunestekiertoa, elvyttää verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Hoitoon sisältyy myös jalkakylpy.

**Intialainen päähieronta** 30 min. 43,- / 45 min 53,-

Rentouttava vaikutus ulottuu pään lisäksi käsivarsiin ja niska-hartia-alueelle.

Vaikutusalueet: Migreeni, päänsärky, unettomuus, levottomuus, keskittymiskyky ja aineenvaihdunta.

**japanilainen jalkahieronta** 30 min. 46,- / 45 min 55,-

Vapauttaa stressiä, tunnelukkoja ja rentouttaa sekä stimuloi elimistöä aku- ja vyöhykepisteiden sekä meridiaanilinjojen kautta.

**Hermoratahieronta** 1 h 50 min. 120,-

Lievittää hermon puristustilasta johtuvaa kipua. Suositellaan iskiaksen hoitoon, lonkkakipuihin, päänsärkyyn, huimaukseen ja korvien soimiseen.

**Elepymishoito vartalolle** 1h 15 min. 97,-

\*kuorinta tai kuivaharjaus koko vartalolle

\*hieronta eteerisin öljyin

**Kokovartalon turvehoito** 60 min. 78,-

Rentouttaa ja poistaa stressioireita sekä auttaa unettomuudessa. Hoitaa ihoa; vaikuttaa mm. akne-, psoriasis- ja atooppisen ihon vaivoihin. Poistaa kuona-aineita sekä vilkastuttaa rasva-aineenvaihduntaa.



**Pika Elepymishoito** 30 min. 2-4 hlöä 41,- / hlö

Rentouttava ja hemmottelleva hoito sis. kasvonaamio, mineraalisuola -jalkakylpy ja käsiparafiini  
Sään salliessa sisäpihan ”keitaalla”

**Vyöhyketerapia** 60 min. 71,- / 1 h 20 min. 96,- / 1,5 h 111,-

Koko keho heijastuu vyöhykkeinä jalkaterään, jota käsittelemällä voidaan mm. vilkastuttaa aineenvaihduntaa ja verenkiertoa, vähentää turvotusta ja lievittää kipua.

**Shiatsu** 1h 50 min. 112,-

Koko kehon energiaratat käsitellään painellen ja venyttellen. Rentouttava hoito lattialla futonin päällä vaateetettuna. Lievittää stressiä, parantaa unta ja vahvistaa sekä kehoa että mieltä.

**Aromaterapia** 55 min. 80,- / 1 h 20 min. 96,- / 1,5 h 111,-

Rentouttava, rauhallisin ja kevyin hierontaottein suoritettava hoito, joka toteutetaan asiakkaalle yksilöllisesti valituilla öljyillä. Hoidolla saadaan apua mm. stressiin, väsymykseen, vaihdevuosisongelmiin, unettomuuteen, turvotuksiin ja iho-ongelmiin.

**Jäsenkorjaus** 50 min. 68,- / 1h 10 min. 86,-

Jäsenkorjaus perustuu suomalaiseen perinnekulttuuriin ja on tehokas hoitomuoto, jolla voidaan hoitaa kaikkia tuki- ja liikuntaelimistön sairauksia. Auttaa mm. ala- ja yläraajojen sekä selän kiputiloihin, iskiakseen, hengenahdistukseen, korkeaan verenpaineeseen, niska- ja hartiakipuihin, huimaukseen, päänsärkyyn ja migreeniin.

**Hot Stone -kiviterapia** 60 min. 81,-

Lämpimillä kivillä hierottaessa saadaan lämmittävä ja syvärentouttava vaikutus, saavutetaan sekä mielen, että kehon tasapaino. Hieronnassa käytetään aromaattisia öljyjä.

Kiviterapia kiihdyttää ihon toimintoja, lymfaa ja aineenvaihduntajätteiden poistumista, vapauttaa endorfiineja ja poistaa kipuja, lisää kollageenin joustavuutta sekä pintaverenkiertoa, vähentää turvotusta ja kiinteyttää ihoa.

## KASVOHOIDOT

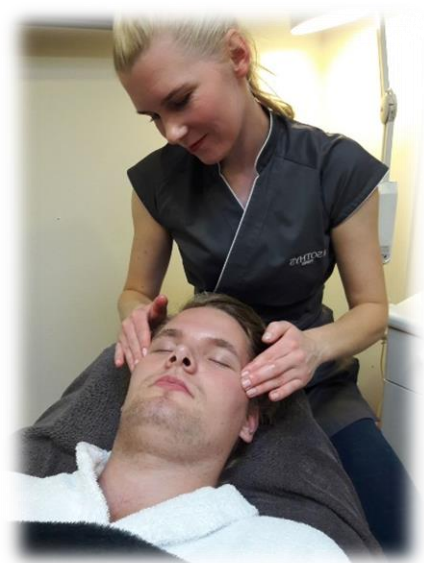
***Koulutetut diplomikosmetologimme suunnittelevat kanssasi hoidon ihosi parhaaksi***

**"Helahoito" kasvohoito** 1 h 20 min. 97 €

Ihon pintapuhdistus, höyrytys, kuorinta ja epäpuhtauksien poisto.  
Kulmakarvojen siistiminen ja häiritsevien ihokarvojen poisto.  
Kasvojen, kaulan sekä dekolteen hieronta.  
Kasvonaamio ja kosteusvoide ihotyypin mukaisesti.

**Kosteuttava kasvohoito** 60 min. 71 €

Pintapuhdistus, hieronta ja naamio sekä kosteuttava voide ihotyypin mukaisesti.



### **"Ihan vain" Ihonpuhdistus 60 min. 71 €**

Pintapuhdistus, höyrytys, kuorinta ja epäpuhtauksien poisto.  
Naamio ja kosteuttava voide ihotyypin mukaisesti

### **Ihonpuhdistus mahtiultraäänellä 60 min. 79 €**

Pintapuhdistus, kuorinta ja epäpuhtauksien poisto.  
Naamio ja kosteuttava voide ihotyypin mukaisesti.



## **ASTETTA TEHOKKAAMMAT NIMIKKOHOIDOT:**

### **Sothy's Detox Energie \*uutuus\***

#### **-energisoiva ja saasteilta suojaava erikoishoito 1 h 15 min. 120,-**

herättää ihosi ja auttaa sitä suojautumaan ulkoisen stressin aiheuttamilta haitallisilta ja ihoa ennenaikaisesti vanhentavalta vaikutukselta. Kolmivaikutteinen kuorinta, suojaava suihke, kirkastava seerumi, hieronta, puhdas C-vitamiini ja kirkastava naamio, kiinteyttävä naamio ja tehoaine. Hoidon päätteeksi saat lahjaksi pienen seerumituubin jatkamaan hoidon vaikutusta kotona (arvo 27 €)

Patentoitu aktiiviatetrioli seljanmarja-siperianginseng -peptidit, jolla on saasteilta suojaava/energisoiva/ detox -vaikutus.

### **Sothy's $\beta$ P3 -kiinteyttävä erikoiskasvohoito 1 h 20 min. 125,-**

Youth Intensive ( $\beta$ P3) on Sothysin uusin, taidokkaasti suunniteltu kiinteyttävä erikoiskasvohoito tarjoaa yhdistelmän tehokkaita täsmätuotteita ja rentouttavaa, muokkaavaa hierontaa. Sothysin tiedetutkimus on kehittänyt uuden kolmoisyhdisteen ( $\beta$ P3 = Sahrami – Sophora – Peptidit), joka taistelee oksidatiivista stressiä vastaan sekä suojaa ihoa kronologisen ikääntymisen vaikutuksilta. Hoidon tehokkuus on todistettu: 1 hoitokerran jälkeen 30% madaltuneet juonteet, 35% kiinteämpi iho; 3 hoitokerran jälkeen 51% madaltuneet juonteet, 50% kiinteämpi iho.

### **BIODROGAN MD -Medic skin care Acid Treatment – happohoito**

60 min. 87,- / 90 min. 126,-

Biodrogan kemiallinen kuorinta, joka vaikuttaa ihon pintakerrokseen.

Ihon sävy paranee heti ensimmäisellä hoitokerralla, huokoset näyttävät pienemmältä, iho on raikas ja pehmeä. Juonteet tasoittuvat ja iho hengittää paremmin.

Optimaalinen tulos saadaan 5-6 sarjahoidolla.



### **Zoner kasvohoito -Anti age 3 in 1 laitehoito 1h 15 min. 135,-**

Kolmivaiheinen laitehoito:

*INFRAPUNA BIOSTIMULAATIO* - madaltaa juonteita, parantaa kudoksen rakennetta, parantaa ihon sävyä ja soluaineenvaihduntaa.

*RADIOLIFT-KASVOJEN ILMEEN KOHOTUS* - täyttää ja lifttaa ihoa välittömästi ja vaikutus jatkuu hoidon jälkeen usean kuukauden ajan.

*MESOPORAATIO* - tehotiivisteiden tehokas imeytys elektroporaation avulla mahdollistaa aktiivisempien aineiden kulun syvälle ihoon ilman kipua, ihon rikkoontumista ja tulehdusriskiä verrattuna neulamesoterapiaan.

Zoner- kasvohoito on miellyttävä ja hellä, mutta tehokas kasvohoito.

Sopii kaikille ihotyypeille.

(Supertehokas ultraääni-ihonpuhdistus lisäksi hoidon yhteydessä 14 €)

**Hoidon vaikutukset: Välittömästi** kiinteytynyt iho. Hoidon vaikutus jatkuu jopa 4-6 kk progressiivisesti. Syväkosteuttaa, tasoittaa ihon sävyä, selkeyttää piirteitä, stimuloi kollageenisynteesiä ja stimuloi solun energiatuotantoa.

### **Carboksi Co2- terapia kasvohoito 50 min 93,-**

Innovatiivinen ihonhoitomenetelmä, joka hoitaa ja uudistaa ihoa ilman neuloja. Laadukas hoito rypyille, veltostuneelle iholle, juonteisiin, akneen ja sen ennaltaehkäisyyn. Ihon rakenne alkaa parantua välittömästi; lisää elastisuutta sekä vähentää kasvojen alueella ihonalaista rasvaa. Carboksia voidaan käyttää turvallisesti kaikille ihotyypeille.

### **Sothy's Glycolihappokuorinta -kasvohoito 40 min. 63,-**

Parantaa ihon laatua huikeasti hiomalla entsyymaattisesti ihon pintaa. Tekee ihosta kirkkaamman, silottaa ja saa ihon näyttämään terveemmältä sekä tasaisemmalta. Tehokkaimpia hoitoja, johon voidaan yhdistää tarvittaessa mekaaninen puhdistus

(Mekaaninen puhdistus +10,-)

### **Tasapainottava kasvohoito 60 min. 85,- / 1 h 15 min. 99,- (sis. mekaanisen puhdistuksen)**

Ihonhoitoa pH-arvoilla 7,5-8,5

Kaikille ihotyypeille puhdistava, raikastava ja tehokkaasti kirkastava hoito. Erityisen hyvä allergisille, psoriaatikoille, aknelle ja tupakoitsijoille. Tekee täydellisen tasapainon ihollesi luonnollisilla ja puhtailla raaka-aineilla.

### **Kultahoito 60 min. 87,-**

Ylellinen 24k-kultatuotesarja on luksusta kasvoillesi. Kulta on luonnon oma antioksidantti, joka ehkäisee vanhenemisen merkkejä. Täydellinen hoito saa ihosi hehkumaan. Hoito sisältää kaulan ja dekolteen kiinteytyksen.

### **Silmänympäryshoito 25 min. 37,-**

Tasoittaa pintaryppyjä ja juonteita, poistaa nestettä

ja vaalentaa tummia silmänalusia. Kasvohoidon yhteydessä 20,-

## KÄSIHOIDOT

### **Käsihoito** 50 min. 61,-

Kynsien muotoilu viilalla, kynsinauhojen hieronta hoitavalla voiteella, pehmentävä kylpy kynsille sekä kynsinauhojen siistiminen ja käsien rasvaus.

### **Parafiinahoito käsille** 20 min. 30,-

Lämmin parafiini pehmentää, kosteuttaa ihoa sekä lievittää reumaattista kipua.

Käsiparafiini jalkahoidon yhteydessä 18,-

### **Kynsien lakkaus** käsi- tai jalkahoidon yhteydessä 12,-

Lakkapullon saa mukaan!

## JALKAHOIDOT

### **Jalkojen kynsien leikkaus** 25 min. 31,-

### **Jalkahoito** 60 min. 67,-

Jalkakylpy, jalkojen siistiminen, kynsien hoito ja jalkojen rasvaus.

### **LUXUS – jalkahoito** 1 h 20 min. 96,-

Jalkakylpy, jalkojen siistiminen, kynsien hoito, jalkojen kuorinta sekä jalkojen hieronta.



## EHOSTUS

### **Kevyt ehostus** 20-30 min. 35,-

Luonnollinen ja kaunistava ehostus hoidon jälkeen tai vaikkapa tanssi-iltaan

### **Ripsien ja kulmien kestovärjäys** 39,- (hoidon yhteydessä 22,-)

### **Ripsien kestovärjäys** 27,- (hoidon yhteydessä 15,-)

### **Kulmien kestovärjäys** 26,- (hoidon yhteydessä 15,-)

### **Kulmien siistiminen** 23,-



## KYLVYT

Kylvyissä käytetään aitoja runnilaisia luonnonyrtejä.

Kesto 20 min. 39,- / kylpy  
sisältää virkistävän juoman.

**Kaksi kylpyä yhtä aikaa vain 60,-**

### **Kevään kuiskaus**

Mesiangervon- ja koivun lehti, nokkonen.

Reuma- ja nivelkipuihin, puhdistaa ja vahvistaa

### **Yrtin taika**

Siankärsämö

Ihottumiin sekä pintaverenkierron edistämiseen.

### **Mesiangervon Kosketus**

Mesiangervon lehti sekä -kukka.

Kipuihin, selluliitin poistoon, virkistävä.

### **Mintun tuoksu**

Koivunlehti ja minttu

Puhdistaa, virkistää, hoitaa rasvaista ihoa.

### **Lisäksi saatavana:**

**Kuolleenmeren suolakylpy 20 min. 39,-**

Kiihdyttää aineenvaihduntaa ja poistaa ylimääräistä nestettä kudoksista. Hoitaa ihoa ja laukaisee stressiä.

**Mäntykylpy 20 min. 39,-**

Vilkastuttaa verenkiertoa, rentouttaa ja rauhoittaa.

## HOIDOT LAPSILLE

**Lapsen käsihoito 25 min. 29,-**

kylpy kynsille, kynsien viilaus (ja lakkaus) sekä kevyt hieronta

**Lapsen jalkahoito 25min. 29,-**

jalkakylpy, jalkojen siistiminen, kynsien leikkaus (ja lakkaus) sekä kevyt hieronta

**Vauvan ja lapsen jalkapohjan hieronta 20 min. 34,-**

Auttaa mm. huonounisuuteen, koliikkiin ja yleiseen levottomuuteen.





## SAUNAT

### Savusauna

Tilaussauna tupineen ja terasseineen omalle porukallesi (2-30 henk.)  
Terassilla kaksi 7 hengen poreallasta, 50 €/ allas halutessasi käyttöösi.

#### su-to

1 h 75€

1,5h 112€

2 h 150 €

3h 225€

4h 300 €

5h 335 €

6h 400 €

#### pe-la

1h 98 €

1,5h 145 €

2h 195 €

3h 290€

4h 380€

5h 450 €

6h 510€



Saunan edustalla vuokrattavissa ihastuttavan iso katettu grillauspaikka (kaasugrillit sekä avotuli)  
-pyydä tarjous: myyntipalvelu@runni.fi / p 017 768 751

### Infrapunasauna 30 min. 12,- / hlö 20,- / 2 hlöä

Vilkastuttaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Auttaa paranemisessa, jos sinulla on esim. nivelkipuja, selkäkipuja, lihaskänttystä, kylmät sormet ja varpaat, psoriasis tai muu ihosairaus, unettomuutta, flunssaa, diabetes, ylipaino, selluliittia, palohaava, säärihaava.

Pitkäsäteinen infrapuna menee syvälle kehoon ja muuttuu valoenergiasta lämpöenergiaksi.

Lämpövaikutus avaa hiussuonet ja lisää ääreisverenkiertoa.

### Turvesauna 46,- / hlö

Saunatuokio 2-5 henkilölle kerrallaan. Turve levitetään iholle ja annetaan vaikuttaa saunan hellivässä lämmössä. Lopuksi iholle hierotaan yrttiöljy sekä nautitaan virkistävä juoma. Rentouttaa, ravitsee ja hoitaa ihoa. Vilkastuttaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa sekä lievittää lihas- ja nivelkipuja.

*Omatoimihoidto, asiakas levittää aineosat itse iholle.*

### Suolasauna 30 min. 22,- / hlö (2-5 hlö), Yksityissauna 30 min. 38,-

Suolalla hierominen saunassa vaikuttaa ihoon kuorivana hoitona. Suolasaunassa hierotaan merisuolalla koko vartalo. Suolalla hierominen poistaa kuolleet ihosolut ja auttaa parantamaan ihon verensaantia. IhoHuokokset avautuvat, ihon verisuonet laajenevat ja ihon aineenvaihdunta paranee.

Suolaisen ilman hengittäminen taas vaikuttaa ennaltaehkäisevänä hoitona hengitysteille.

Saunanlämpötila on 55-70 astetta ja suositeltava saunassa oleskelun aika on korkeintaan 30 min.

## SUOLAHUONE 40 min. 25,- / hlö

(max. 6 hlöä kerrallaan)

Kysy myös sarjahoitoja!

Suolahoidolla helpotusta mm. seuraaviin vaivoihin:

Akuutti tai krooninen hengitysteiden sairaus, krooninen nielutulehdus, keuhkoputkentulehdus, poskiontelontulehdus, allergiset reaktiot, heinänuha, pölystä aiheutuva nuha, atooppinen iho, psoriasis, ihottumat, kuiva iho, jalkojen verenkiertohäiriö.



Suolahoito tapahtuu erillisessä suolahuoneessa, jonka seinät, katto ja lattia ovat vuorisuolan peitossa. Hoidon aikana suolageneraattori puhaltaa ilmaan puhdasta suolapölyä. Suolapöly irrottaa limaa hengitysteissä, vähentää limakalvojen turvotusta ja vähentää tulehdusta / ärsytystä. Limakalvojen tukkoisuus sekä turvotus helpottuvat, lima irtoaa helpommin, hengenahdistus vähenee ja myös tulehdukset helpottuvat. Iho-ongelmissa suola tuhoaa iholla olevia bakteereja.

**-20 % alennus** seuraavien yhdistysten jäsenille, opiskelijoille, työttömille sekä lapsille (lapset suolahuonehoidossa vain 20 min.)

- \* Hengitysyhdistys
- \* Psoriasisyhdistys
- \* Sydänyhdistys
- \* Reumayhdistys
- \* Allergia-, iho ja astmaliitto

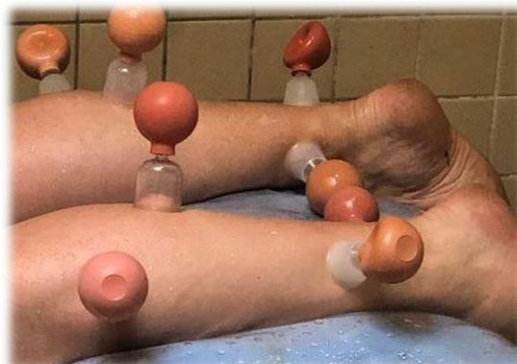
Alennus myönnetään alennukseen oikeuttavan kortin esittäneille.

## PERINTEINEN KUPPAUS 1h – 1,5h 95,-

Sis. Saunomisen, kuppauksen, pientä purtavaa ja kahvin/teen

### **Mihin kuppaus auttaa?**

*Kuppaus puhdistaa ihon hiussuonistoa kuona-aineista ja myös verenkierto ja veren hapen kuljetuskyky paranee. Myös kudosten happamuuden sanotaan parantuvan normaalille tasolle. Edellä mainittujen vaikutusten ansiosta lihakset rentoutuvat ja lihaskivut ja -säryt helpottuvat. Lisäksi kuppauksella on rentouttava, virkistävä ja oloa keventävä vaikutus. Se vähentää turvotusta ja monet kokevat unen laadun parantuneen kuppauksen jälkeen.*



## Suunnitteilla yhteinen tapaaminen?

Yhdistä hurmaavat hoito- ja kylpyläpalvelut, maukas ruoka, räätälöity vapaa-ajanohjelma ja tule nauttimaan Ihmelähteen äärelle!

### **Meiltä paketit**

- Tyhy-päivään
- Kokoustamisiin
- Pikkujouluihin
- Yritysjuhliin
- Sukukokouksiin
- Polttareihin
- Luokkakokouksiin



Esimerkiksi **Runnin Juhlapaketti** (min. 15 hlöä)

Sisältää majoitus 2hh:ssa Kylpylä- tai Kartanohotellissa

- Hyvän tuulen buffetaamiainen
- Spa-osaston vapaa käyttö
- Tervetulokahvit suolaisen kera ja Ihmevesi -esittely
- Juhlaillallinen
- Runnin ”Historian havinaa”- tarina oppaan kanssa sis. Mannerheim näyttelyn
- Kabinetti omaan käyttöön tarvittaessa
- Hotellin vapaa-ajanohjelma

Yksi 40 min hoito seuraavista / henkilö:

*klassinen hieronta*

*intialainen päähieronta*

*japanilainen jalkahieronta*

*peruskasvohoito sis. kuorinnan, hieronnan ja naamion*

### **Hinta**

to-la 155,-/ hlö/ vrk    su-ke 138,- / hlö / vrk

Lisävuorokausi 62,-/ hlö

sis. buffetaamiaisen ja vapaan Spa-osaston käytön

## **SPA HOTEL RUNNI**

Runnintie 407

74595 Runni

Puh. 017 768 751

[myyntipalvelu@spahotelrunni.fi](mailto:myyntipalvelu@spahotelrunni.fi)

[www.spahotelrunni.fi](http://www.spahotelrunni.fi)



**Spa Hotel Runni**



**ELETÄÄN PARASTA AIKAA**