

### **Lilla gårdspaketet**

Välj en passande kroppspeeling samt aromadoft till badet som passar just din hud och ditt sinne. Behandlingen avslutas med ryggmassage och fuktgivande bodykräm.

90 min 1195:-

### **Stora gårdspaketet**

Valfri kroppspeeling, örtbad, helkroppsmassage och spa ansiktsbehandling.

120 min 1695:-

### **Stora badälskaren**

Aromabastu, avkoppling i jacuzzin, helkroppsmassage, fot- och handmassage med avslutande ansiktsbehandling.

150 min 1850:-

### **Höjden av Lugna Gården 2 pers**

Valfri kroppspeeling, aromabastu, avkoppling i jacuzzin, ryggmassage och avslutande aromainpackning med spa ansiktsbehandling.

300 min 2100:-/per person

Obs! I priset ingår handduks- & badrockslån, frukttallrik, frukost och lättare lunch med dryck.

### **Detox Thermal -2 personer**

Den unika och naturliga lermasken tillför kroppen massvis av mineraler och ökar hudens fuktighet, utmärkt för acne, trötta och stela leder. Ansiktsmask, ansiktsmassage och avkopplande mineralbad. Ni avslutar med att applicera er med en mjukgörande kroppskrämer.

20 min 995:-/per person

### **Duon -2 personer**

Aromabastu, örtbad och spamassage.

120 min 950:-/per person

Obs! I priset ingår fika

### **Du och jag**

Aromabastu, egen peeling, örtbad, avkopplande massage med heta lavastenar.

Obs! I priset ingår fika

130 min 1195:-/per person

### **Jacuzzi bad – minsta antal 2 personer**

Ni gör en egen kroppspeeling med ekologiska produkter med aprikoskärnor och jojoba olja med en doft av kanel och grapefrukt. Huden lämnas ren och silkeslen. Avduschning efter badet och applicera en mjukgörande bodylotion.

90 min 495:- per/person  
(395:- vid bokning av behandling)



## **Längtar du efter lugn och ro i din tillvaro?**

På Lugna Gården finns allt du kan önska dig.

Ett privat möte med en lantlig Oas bara för ditt sällskap  
Möt lugnet, stillheten, tystnaden och gör detta besök till en  
avkopplande stund för dig själv eller med nära och kära.

Upplev en mysig övernattning i privat anda i våra 2 vackra  
gårdshus som ger ny kraft och energi.

Med sin lilla personlighet gör vi allt för att du skall känna att ett  
besök hos oss värmer dig länge och väl.

Anordnar gärna det lilla extra för särskilda evenemang så som  
utomhusmatlagning på muurikka pannor över öppen eld,  
företagsträffar, konferenser, baby shower, födelsedagsfirande,  
möhippor, svensxor, dam- och herr kvällar.

**Varmt välkomna**

Avbokning skall göras senast 1 vecka innan ankomst för att få full återbetalning på både övernattnings- & behandlingskostnaderna. Om avbokning inte görs 1 vecka före bokat tillfälle så kommer vi att återbetala 50% på inbetald övernattningskostnad och 50% av den totala kostnaden på bokade behandlingarna här på Lugnagården.

**Tilläggsval:** Frukost 129:- Lunch med dricka och kaffe/té 229:- Fika Baguette med kaffe/té 129:- Frukttallrik 79:- Ostbricka med tillbehör 199:- Tilltugg/snacks 89:- Handduk och badrocklån 150:- Aromabastu med kroppspeeling 60 min 295:-/minst 2 Vedeldad bastutunna med kroppspeeling 350:-/minst 4

### Spa Ansiktsbehandling

Rengöring, peeling, mask och avslutande ansiktsmassage med mjukgörande ansiktskräm

25 min 425:-

**Ansiktsmassage** (Fotmassage/Axlar & nacke - går även bra att välja)

Massagen är koncentrerad på ansiktet men även décolletage och scalpmassage ingår

15 min 270:-

### Ryggmassage

Svensk klassisk massage

Axlar och nacke ingår

25 min 425:-

### Halvkroppsmassage

Svensk klassisk massage -djupgående

Spa massage -avkopplande

40 min 495:-

40 min 475:-

### Helkroppsmassage

Svensk klassisk massage -djupgående

Spa massage - avkopplande

Ansikts-och scalpmassage ingår mot ett tillägg av 200:-

50 min 595:-

50 min 575:-

### Fibromassage

En behandling för fibromyalgipatienter där man genom värme och lättare beröring ökar blodcirkulationen, får spända, trötta muskler och leder att slappna av, ökar flödet på kroppens eget "lugn och ro hormon- oxytocin" vilket ökar ens välbefinnande och stärker varje individ.

60 min 625:-

**Body Scrub** (Aprikos/Kanel/Grapefrukt-mild, Saltscrub-kraftfull)

Kroppspeelingens renande effekt gör huden mjuk och len. Avslutas med dusch och en mild återfuktande bodylotion som ger huden det lilla extra.

40 min 495:-

### Foot de Lux 1-2 personer

Behandlingen inleds med ett fotbad i mineralsalt och eukalyptusolja som följs av en kraftfull saltscrub för fötterna. Nagelbands stärkande Myrrh olja som övergår i en mysig hand-och armmassage som slutligen avslutas uppe i nacken, ansikte och scalp. Té ingår.

45 min 595:-

80 min 495:- /per person vid bokning av 2

### Aromainpackning

Kroppspeeling förbereder huden för en underbar inpackning där ni själv väljer aromaolja som tillsammans med den mjukgörande krämen gör under för en torr, trött och glämig hy.

Ansiktsrengöring ingår.

80 min 995:-

### Moor Mud Lerinpackning

Ni packas in med den vita varma och peelande lera under ett värmetyg. Den mineralrika leran återger fukt till torr och livlös hud samt är väldigt bra för trötta, stela muskler och leder. Passar utmärkt till acnehy. Medans leran verkar får ni uppleva en skön ansiktsbehandling. Efter en dusch appliceras en mjukgörande kräm med örtdoft efter eget val.

90 min 1195:-

### Samezen Hot Stone Massage –en samisk tradition

En upplevelsekur som får ens tankar att vandra bort. Den skonsamma och renande scrubben förbereder huden innan det är dags att stiga ner i ett varmt örtbad. Efter en stunds vila appliceras en varm aromaolja med doft av grapefrukt med sina utrensande, uppstramande och läkande egenskaper ger huden ny vitalitet och med de varma lavastenarna känner du att verkligheten är långt borta. Ansiktsrengöring ingår.

90 min 1195:-

### Stone de lux

En rofylld och värmande helkroppsmassage med heta lavastentar ger kroppen inre ro och fyller själen med ny energi. En total avkoppling i harmoni och värme. Ansiktsbehandling och fotmassage med inpackning ingår.

90 min 1095:-

### Stenmassage

De varma lavastenarna ger en avkopplande och rogivande känsla för kropp och själ. Tillsammans med en lugnande aromaolja följs baksidans trötta muskler och du upplever en enorm inre värme och medveten närvaro.

40 min 550:-

### Lavendel Dream

Låt dina sinnen omslutas av ett hav av blå lavendel och dröm dig bort till de stora fälten. Lavendels antiseptiska, lindrande och läkande egenskaper renar din kropp och balanserar, stärker och lugnar ditt sinne. Torrborstning, saltscrub med lavendelolja, lavendelspray följt av stillsam helkroppsmassage som avslutas vid nacke och scalp.

En ekologisk fotkräm med Aloe Vera appliceras i samband med en skön fotmassage.

Ansiktsbehandling ingår mot ett tillägg av 350:-

90 min 1195:-

## **Grupp Evenemang**

### **Längtan** (min. 4 pers)

Egen rivig kroppspeeling, avkopplande utomhus jacuzzi, fotinpackning, hand- och ansiktsapplikation med mjukgörande Aloe Vera kräm och ni själva ger kroppen fukt med en härlig kroppslotion.

**Obs! Ostbricka med tillbehör och frukttallrik ingår**

**180 min 1195:-/per person**

### **Himmelriket** (min. 5 pers)

Aromabastu, egen peeling och ansiktsrengöring, avkoppling i jacuzzi, ansiktsmassage och bodylotion.

Rygg och axelmassage ingår mot ett tillägg av 350:-

**Obs! I priset ingår frukttallrik och tilltugg**

**180 min 1095:-/per person**

### **Jubileumspaketet** (min. 6 pers)

Vedeldad ångbastu utomhus, egen rivig peeling, jacuzzi, produkter för rengöring till ansikte, fötter och kropp.

**Obs! Lättare förtäring ingår före och efter behandlingen**

**240 min 1195:-/per person**

## **Övernattning i stillsam gårdsmiljö för kropp och själ**

Gör ert besök till det lilla extra och stanna över i ett av våra två mysiga gårdshus, bara för er.

Kom på eftermiddagen och njut av eftermiddagsfika. Upptäck nejdernas sevärdheter.

Börja med en tur till Qvesarums Byggnadsvård där ni kommer få en helt fantastisk inblick i en inredningsdesign utöver det vanliga, där den gamla stilen är bevarat som nytt. Mitt emot finner ni Ateljé Solglinten som ger er en härlig upplevelse i deras vackra hantverk inom konst och silversmycken. Passera därefter upp till slottet och stanna till i ena flygeln där ni finner Ingelas antik för en titt på hennes spännande hantverk. Ta er vidare till bygdens stolthet, dit man kommer för att fylla kropp och själ med inre ro, vårt vackra naturreservat Rövarekulan, där bruset av ån och de vackra skifferbergen och dens omgivande natur bara får en att känna välbehag och inre stillhet.

Väl tillbaka i gårdshuset blir ni serverade middag och som kvällsplock finns det snacks och gotte. Njut av en avkopplande stund och boka in en härlig behandling som ger er lite extra balsam för kropp och själ.

Dagen efter lämnar ni gården kl. 10.30 och givetvis mätta och nöjda efter god sömn och frukostmat.

Obs! Ni erhåller 15% rabatt vid bokning av behandling i samband med övernattning!!

**2-4 personer 1695:-/person**

**5-9 personer 1495:-/person**

**Offert ges vid önskan om fler antal personer**