

SPA TREATMENTS AND MASSAGE

SPA - MEÐFERÐIR OG NUDD

BLUE LAGOON
ICELAND

Floating in the mineral-rich water, in close proximity to the Blue Lagoon's extraordinary environment, surrounded by the natural elements and pure Icelandic air, is a unique experience for body and mind.

Þyngdarleysi í steinefnaríku vatni, í náinni snertingu við sérstakt umhverfi Bláa Lónsins, umkringd náttúruöflunum og hreinu lofti er einstök upplifun fyrir líkama og sál.



Blue Lagoon spa treatments and massages

The Blue Lagoon's ecosystem is unique in the world, in fact one of Mother Nature's laboratories, connecting us with the forces of nature. Through nature and science Blue Lagoon spa treatments and massages provide you with the energy of the geothermal seawater and its active ingredients: minerals, silica and algae.

Blue Lagoon spa treatments and massages take place both indoor and in the lagoon itself, in the open air. Blue Lagoon skin care products are used in all treatments.

In-water spa treatments take place on a specially designed wooden bench. Massages are performed on a mattress in the lagoon. The outdoor spa area is spacious and more than one treatment can take place simultaneously, making it possible for couples to have a treatment at the same time. Special blankets are used to keep guests warm.

To make your treatment as effective and enjoyable as possible we recommend that you check-in at reception 30 minutes prior to your appointment for a relaxation before and after treatment.

Blue Lagoon spa treatments and massages are also available at Blue Lagoon geothermal spa at Hreyfing fitness center in Reykjavík. Treatments for hands and feet are offered at Blue Lagoon shop at Keflavík airport.

Blue Lagoon spa-meðferðir og nudd

Vistkerfi Bláa lónsins er einstakt í heiminum, auðlind móður náttúru sem tengir okkur við náttúruöflin. Blue Lagoon jarðsjórinn er beislaður með samspili náttúru og vísinda sem gerir okkur kleift að njóta orku hans og virkra efna: steinefna, þörunga og kísils með Blue Lagoon spa-meðferðum og nuddi.

Blue Lagoon spa-meðferðir og nudd fara bæði fram inni og í Bláa lóninu, undir berum himni. Blue Lagoon húðvörur eru notaðar í öllum meðferðum.

Spa-meðferðir sem fara fram í lóninu eiga sér stað á sérhönnuðum bekk og nuddað er á dýnu sem flýtur í lóninu. Fleiri en ein meðferð geta farið fram samtímis sem gerir þörum kleift að njóta meðferðar saman. Sérstakar ábreiður eru notaðar til að halda þægilegum hita á líkamanum meðan á meðferð stendur.

Til þess að spa-meðferðir og nudd verði sem árangursríkast er ráðlagt að mæta 30 mínútum fyrir pantaðan tíma og nýta góðan tíma í slökun fyrir og eftir meðferð.

Blue Lagoon spa-meðferðir og nudd er einnig í boði í Blue Lagoon geothermal spa í Hreyfingu, Reykjavík. Léttar handa-og fótameðferðir má einnig fá í Blue Lagoon verslun í Flugstöð Leifs Eiríkssonar.

In-water treatments and massages

Meðferðir sem fara fram í jarðsjó

Blue Lagoon relaxing massage

Deep relaxing massage using a massage oil that contains Blue Lagoon active ingredients and essential oils. A unique experience for body and soul.

10 min 3.600 kr.

(includes complimentary entrance to the Blue Lagoon and towel)

20 min 5.100 kr.

(includes complimentary entrance to the Blue Lagoon and towel)

30 min 6.600 kr.

(includes complimentary entrance to the Blue Lagoon and towel)

60 min 8.900 kr.

(includes complimentary entrance to the Blue Lagoon and bathrobe)

Silica massage for back

A deep cleansing and renewing massage that reduces stress and muscle tension in shoulders and back. The treatment begins with a back scrub using Blue Lagoon silica mud, which cleanses and exfoliates. The treatment ends with a nourishing and relaxing massage using Blue Lagoon massage oil. The treatment is especially suitable for oily skin, prone to outbreaks. This massage leaves the skin with a healthy and glowing appearance.

30 min 6.900 kr.

(includes complimentary entrance to the Blue Lagoon and towel)

Silica massage for legs

A deep cleansing and renewing massage for legs. The treatment begins with a scrub using Blue Lagoon silica mud, which cleanses and exfoliates. The treatment ends with a nourishing and relaxing massage using Blue Lagoon massage oil. This massage is ideal for tired feet, leaving them energized and nourished.

30 min 6.900 kr.

(includes complimentary entrance to the Blue Lagoon and towel)

Blue Lagoon slökunarnudd

Djúpt slakandi nudd þar sem notuð er Blue Lagoon nuddolía sem inniheldur virk efni Blue Lagoon jarðsjávarins og valdar ilmkjarnaolíur. Sannkallað dekur fyrir líkama og sál.

10 mín. 3.600 kr.

(aðgangur í Bláa Lónið og handklæði innifalið)

20 mín. 5.100 kr.

(aðgangur í Bláa Lónið og handklæði innifalið)

30 mín. 6.600 kr.

(aðgangur í Bláa Lónið og handklæði innifalið)

60 mín. 8.900 kr.

(aðgangur í Bláa Lónið og baðsloppur innifalinn)

Kísilnudd fyrir bak

Frískandi og endurnærandi nudd sem dregur úr streitu og bólgum í herðum og baki. Byrjað er á að skrúbba bakið með Blue Lagoon kísil sem hreinsar og endurnýjar ysta lag húðarinnar. Að því loknu er bakið nuddað með Blue Lagoon nuddolíu sem nærir og mýkir. Kísilnuddið hentar vel fyrir óhreina húð og veitir aukinn ljóma, orku og heilbrigði.

30 mín. 6.900 kr.

(aðgangur í Bláa Lónið og handklæði innifalið)

Kísilnudd fyrir fætur og fótlegg

Frískandi og endurnærandi nudd þar sem byrjað er á að nudda fætur og fótleggi með Blue Lagoon kísil sem hreinsar og endurnýjar húðina. Að því loknu eru þeir nuddaðir með Blue Lagoon nuddolíu sem mýkir og nærir. Meðferð sem veitir þreyttum fótum aukna orku.

30 mín. 6.900 kr.

(aðgangur í Bláa Lónið og handklæði innifalið)

Salt Glow

A renewing and cleansing full body treatment. The skin is polished with a unique combination of Blue Lagoon mineral salts and oils to remove dead skin cells and stimulate blood circulation, leaving it with a fresh and glowing complexion.

30 min 6.900 kr.

(includes complimentary entrance to the Blue Lagoon and towel)

Silica salt glow & massage

A renewing and cleansing full body treatment. The skin is polished with a unique combination of Blue Lagoon minerals, silica and oil to remove dead skin cells and stimulate blood circulation, leaving it with a glowing appearance. The treatment ends with a deep relaxing massage. A pampering treatment that leaves you rejuvenated and relaxed.

60 min 9.800 kr.

(includes complimentary entrance to the Blue Lagoon and bathrobe)

Saltskrúbb

Endurnærandi og hreinsandi meðferð fyrir allan líkamann. Húðin er skrubbuð með einstakri blöndu af Blue Lagoon söltum og olíum sem eykur blóðflæðið og gefur húðinni aukinn ljóma og fallegt yfirbragð.

30 mín. 6.900 kr.

(aðgangur í Bláa Lónið og handklæði innifalið)

Kísil- og saltskrúbb ásamt nuddi

Endurnærandi og hreinsandi meðferð fyrir allan líkamann. Húðin er skrubbuð með einstakri blöndu af Blue Lagoon söltum, kísil og olíu. Djúpt slakandi nudd, þar sem notuð er Blue Lagoon nuddolía, fylgir í kjölfarið. Sannkölluð dekurmeðferð sem örvar blóðflæðið, gefur húðinni aukinn ljóma og veitir almenna vellíðan.

60 mín. 9.800 kr.

(aðgangur í Bláa Lónið og baðsloppur innifalinn)

Please check in at reception 30 minutes prior to appointment. A 24-hour cancellation notice is required. Rates are subject to change.

Vinsamlegast mætið í móttöku 30 mínútum fyrir pantaðan tíma. Forföll skal boða 24 stundum fyrir komudag. Verð geta breyst án fyrirvara.



Energizing & nourishing algae treatment

A treatment that cleanses and nurtures the skin. It starts with a salt glow, where the skin is polished with a unique combination of Blue Lagoon minerals and oils, followed by a nourishing algae wrap, while face and scalp are gently massaged. The treatment ends with a 50 minute full body massage in the lagoon. This extraordinary treatment leaves you energized and nourished.

120 min 16.700 kr.
(includes complimentary entrance to the Blue Lagoon and bathrobe)

Energizing & firming silica treatment

A treatment that cleanses and strengthens the skin. It starts with a salt glow, where the skin is polished with a unique combination of Blue Lagoon minerals and oils, followed by a firming silica wrap, while face and scalp are gently massaged. The treatment ends with a 50 minute full body massage in the lagoon. This extraordinary treatment leaves you energized and firm.

120 min 16.700 kr.
(includes complimentary entrance to the Blue Lagoon and bathrobe)

In-water pregnancy massage

Relaxing and nourishing massage for expecting mothers. The massage is designed to relieve some of the normal discomforts during pregnancy, such as fatigue, backaches, and swollen feet. Blue Lagoon massage oil that contains Blue Lagoon active ingredients is used in this treatment which provides a feeling of well-being.

30 min 6.900 kr.
(includes complimentary entrance to the Blue Lagoon and towel)

Massage for children 6-11 years

Relaxing and calming massage for children that reduces tension and provides a feeling of well-being. The child relaxes on a mattress in the lagoon and is massaged with Blue Lagoon massage oil.

20 min 3.300 kr.

Orkugefandi og nærandi þörungameðferð

Meðferð sem hreinsar og nærir húðina. Hún hefst á saltskrúbbi þar sem húðin er nudduð með einstakri blöndu af Blue Lagoon söltum og olíum. Eftir það er líkaminn vafinn í nærandi þörungavafning á meðan hársvörður og andlit er nuddað. Meðferðin endar með 50 mínútna heilnuddi á dýnu ofan í lóninu. Endurnærandi upplifun fyrir líkama og sál.

120 mín. 16.700 kr.
(aðgangur í Bláa lónið og baðsloppur innifalinn)

Orkugefandi og styrkjandi kísilmeðferð

Meðferð sem slípar og styrkir húðina. Hún hefst á saltskrúbbi þar sem húðin er nudduð með einstakri blöndu af Blue Lagoon söltum og olíum. Eftir það er líkaminn vafinn í styrkjandi kísilvafning á meðan hársvörður og andlit er nuddað. Meðferðin endar með 50 mínútna heilnuddi á dýnu ofan í lóninu. Orkumikil upplifun fyrir líkama og sál.

120 mín. 16.700 kr.
(aðgangur í Bláa lónið og baðsloppur innifalinn)

Meðgöngunudd í jarðsjó

Slakandi nudd fyrir verðandi mæður sem fer fram á dýnu ofan í lóninu. Áhersla er lögð á að vinna á álagspunktum og að draga úr algengum einkennum meðgöngu s.s. þreytu, bakverkjum og bólgnum fótum. Í meðgöngunuddi er notuð Blue Lagoon nuddolía sem veitir verðandi móður einstaka vellíðan

30 mín. 6.900 kr.
(aðgangur í Bláa lónið og handklæði innifalið)

Dekurnudd fyrir börn 6-11 ára

Slakandi og róandi nudd fyrir börn sem dregur úr spennu. Barninu er komið þægilega fyrir á dýnu ofan í lóninu og það nuddað létt með Blue Lagoon nuddolíu.

20 mín. 3.300 kr.

Please check in at reception 30 minutes prior to appointment. A 24-hour cancellation notice is required. Rates are subject to change.

Vinsamlegast mætið í móttöku 30 mínútum fyrir pantaðan tíma. Forföll skal boða 24 stundum fyrir komudag. Verð geta breyst án fyrirvara.





Indoor treatments

Partial massage

A massage which focuses on particular areas that need some extra attention, such as shoulders, neck, head or scalp. Geothermal seawater and a special Blue Lagoon massage oil is used. This massage reduces muscle tension and drains away fatigue.

30 min 6.600 kr.

(includes complimentary entrance to the Blue Lagoon and bathrobe)

Deluxe Blue Lagoon massage

A special deluxe deep-relaxing massage performed using geothermal seawater and a Blue Lagoon massage oil. A special technique is used in this massage that has been developed from the Blue Lagoon in-water massage, where long strokes and stretches are used. This pampering massage reduces stress and provides balance for body and mind.

60 min 10.800 kr.

(includes complimentary entrance to the Blue Lagoon and bathrobe)

90 min 13.500 kr.

(includes complimentary entrance to the Blue Lagoon and bathrobe)

Swedish massage

A deep-relaxing massage using pure natural Blue Lagoon geothermal seawater and massage oil. It improves circulation and increases blood and oxygen supply to the skin. This massage reduces tension and promotes health and well-being.

60 min 9.800 kr.

(includes complimentary entrance to the Blue Lagoon and bathrobe)

90 min 12.500 kr.

(includes complimentary entrance to the Blue Lagoon and bathrobe)

Pregnancy massage

Relaxing and nourishing massage for expecting mothers. The massage is designed to relieve some of the normal discomforts during pregnancy, such as fatigue, backaches, and swollen feet. Blue Lagoon massage oil that contains Blue Lagoon active ingredients is used in this treatment. Provides a feeling of well-being.

60 min 9.800 kr.

(includes complimentary entrance to the Blue Lagoon and bathrobe)

Please check in at reception 30 minutes prior to appointment.

A 24-hour cancellation notice is required.

Rates are subject to change.

Innimeðferðir

Partanudd

Streitulosandi nudd þar sem unnið er á svæðum sem þurfa sérstaka aðhlyningu, svo sem herðum, hálsi eða höfði. Notaður er Blue Lagoon jarðsjór og nuddolía. Nudd sem slakar á vöðvaspennu og dregur úr þreytu.

30 mín. 6.600 kr.

(aðgangur í Bláa Lónið og handklæði innifalið)

Lúxus Blue Lagoon slökunarnudd

Djúpt slakandi lúxusnudd þar sem nuddað er með Blue Lagoon nuddolíu sem inniheldur virk efni jarðsjávarins og valdar ilmkjarnaolíur. Nuddið er byggt á sérstakri tækni sem hefur verið þróuð frá Blue Lagoon nuddmeðferðum í vatni. Lögð er áhersla á teygjur og langar strokur. Dekurnudd sem örvar blóðflæði og dregur úr streitu.

60 mín. 10.800 kr.

(aðgangur í Bláa Lónið og baðsloppur innifalinn)

90 mín. 13.500 kr.

(aðgangur í Bláa Lónið og baðsloppur innifalinn)

Sænskt nudd

Slakandi nudd sem eykur blóðstreymi og örvar súrefnisupptöku. Notaður er Blue Lagoon jarðsjór og nuddolía. Nudd sem losar um spennu, örvar skilningavitin og stuðlar að jafnvægi líkama og sálar.

60 mín. 9.800 kr.

(aðgangur í Bláa Lónið og baðsloppur innifalinn)

90 mín. 12.500 kr.

(aðgangur í Bláa Lónið og baðsloppur innifalinn)

Meðgöngunudd

Slakandi nudd fyrir verðandi mæður. Áhersla er lögð á að vinna á álagspunktum og að draga úr algengum einkennum meðgöngu s.s. þreytu, bakverkjum og bólgnum fótum. Nuddað er með Blue Lagoon nuddolíu. Meðgöngunuddið veitir verðandi móður einstaka vellíðan.

60 mín. 9.800 kr.

(aðgangur í Bláa Lónið og baðsloppur innifalinn)

Vinsamlegast mætið í móttöku 30 mínútur fyrir pantaðan tíma.

Forföll skal boða 24 stundum fyrir komudag.

Verð geta breyst án fyrirvara.



Spa indulgence

Wellness 1

Relaxing massage (20 min). Deep partial massage performed on a mattress in the lagoon. A massage oil, containing Blue Lagoon's active ingredients and essential oils, is used in this treatment. Blue Lagoon silica mud mask, which cleanses and exfoliates the skin, is applied on face (10 min). Included is Blue Lagoon silica mud mask 30 ml, moisturizing cream 30 ml, shower gel 30 ml, and a wash cloth - to continue the Blue Lagoon experience at home.

30 min 9.900 kr.

(includes complimentary entrance to the Blue Lagoon and bathrobe)

Wellness 2

Relaxing massage (30 min). Deep partial massage that softens and relaxes. A massage oil, containing Blue Lagoon's active ingredients and essential oils, is used in this treatment. Blue Lagoon silica mud mask, which cleanses and exfoliates the skin, is applied on face (10 min). Included is Blue Lagoon silica mud mask 30 ml, moisturizing cream 30 ml, shower gel 30 ml, and a wash cloth - to continue the Blue Lagoon experience at home.

40 min 11.500 kr.

(includes complimentary entrance to the Blue Lagoon and bathrobe)

Wellness 3

Relaxing massage (50 min). Deep full body massage that softens and relaxes. A massage oil, containing Blue Lagoon's active ingredients and essential oils, is used in this treatment. Blue Lagoon silica mud mask, which cleanses and exfoliates the skin, is applied on face (10 min). Unique experience for body and soul. Included is Blue Lagoon silica mud mask 30 ml, moisturizing cream 30 ml, shower gel 30 ml, and a wash cloth - to continue the Blue Lagoon experience at home.

60 min 14.900 kr.

(includes complimentary entrance to the Blue Lagoon and bathrobe)

Please check in at reception 30 minutes prior to appointment. A 24-hour cancellation notice is required. Rates are subject to change.

Dekurhugmyndir

Vellíðan 1

Slökunarnudd (20 mín). Djúpt partanudd sem fer fram á dýnu ofan í lóninu. Nuddað er með nuddolíu sem inniheldur virk efni Blue Lagoon jarðsjávarins sem og valdar ilmkjarnaolíur. Blue Lagoon kísilmaski sem hreinsar og endurnýjar húðina er borinn á andlit (10 mín). Gjafapakning fylgir með sem inniheldur Blue Lagoon kísil 30 ml, rakakrem 30 ml, sturtusápu 30 ml og þvottastykki.

30 mín. 9.900 kr.

(aðgangur í Bláa lónið og baðsloppur innifalinn)

Vellíðan 2

Slökunarnudd (30 mín). Djúpt partanudd sem fer fram á dýnu ofan í lóninu. Nuddað er með nuddolíu sem inniheldur virk efni Blue Lagoon jarðsjávarins sem og valdar ilmkjarnaolíur. Blue Lagoon kísilmaski sem hreinsar og endurnýjar húðina er borinn á andlit (10 mín). Gjafapakning fylgir með sem inniheldur Blue Lagoon kísil 30 ml, rakakrem 30 ml, sturtusápu 30 ml og þvottastykki.

40 mín. 11.500 kr.

(aðgangur í Bláa lónið og baðsloppur innifalinn)

Vellíðan 3

Slökunarnudd (50 mín). Djúpt heilnudd sem fer fram á dýnu ofan í lóninu. Nuddað er með nuddolíu sem inniheldur virk efni Blue Lagoon jarðsjávarins sem og valdar ilmkjarnaolíur. Blue Lagoon kísilmaski sem hreinsar og endurnýjar húðina er borinn á andlit (10 mín). Gjafapakning fylgir með sem inniheldur Blue Lagoon kísil 30 ml, rakakrem 30 ml, sturtusápu 30 ml og þvottastykki.

60 mín. 14.900 kr.

(aðgangur í Bláa lónið og baðsloppur innifalinn)

Vinsamlegast mætið í móttöku 30 mínútum fyrir pantaðan tíma. Forföll skal boða 24 stundum fyrir komudag. Verð geta breyst án fyrirvara.



Blue Lagoon, 240 Grindavik, Iceland

www.bluelagoon.com

treatments@bluelagoon.com

Tel +354 420 8821 / Fax +354 420 8801