


A woman with wet hair is lying on her stomach in a blue lagoon. A person's hands are massaging her back, which is covered in white mineral salts. The water is a vibrant blue, and the overall atmosphere is relaxing and therapeutic.

SPA - MEÐFERÐIR OG NUDD Í BLÁA LÓNINU  
OG BLUE LAGOON SPA Í REYKJAVÍK

BLUE LAGOON  
ICELAND

A woman with her hair pulled back is relaxing in a clear, blue geothermal pool. She is looking off to the side with a serene expression. In the background, a waterfall cascades down a rocky cliff, creating a misty atmosphere. The sky is bright blue with scattered white clouds. The overall scene conveys a sense of natural beauty and relaxation.

*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-meðferðir og nudd í Bláa Lóninu

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 Spa í Hreyfingu, Reykjavík. Léttar handa- og fótameðferðir má einnig fá í Blue Lagoon verslun í Flugstöð Leifs Eiríkssonar.

## Meðferðir sem fara fram í jarðsjó

### Blue Lagoon slökunarnudd

Djúpt slakandi nudd þar sem notuð er Blue Lagoon nuddolía sem inniheldur virk efni Bláa lónsins og valdar ilm kjarnaolíur. Sannkallað dekur fyrir líkama og sál.

10 mín. 20 mín. 30 mín. 60 mín.

### Kísilnudd fyrir bak

Frískandi og endurnærandi nudd sem dregur úr streitu og bólgu 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.

### Kísilnudd fyrir fætur og fótleggi

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.

### Saltskrúbb

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

30 mín.

### Kísil- og saltskrúbb ásamt nuddi

Endurnærandi og hreinsandi meðferð fyrir allan líkamann. Húðin er skrúbbuð með einstakri blöndu af Blue Lagoon söltum, kísil og olíu. Djúpt og 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.

### 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.

### 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.

### Dekurnudd fyrir börn 6-11 ára

Slakandi og róandi nudd. Barninu er komið þægilega fyrir á dýnu ofan í lóninu. Nuddað er létt með Blue Lagoon nuddolíu.

20 mín.

### Meðgöngunudd

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 bólgu fótum. Nuddað er með Blue Lagoon nuddolíu. Meðgöngunuddið veitir verðandi móður einstaka vellíðan.

60 mín.





BLÁA LÓNID

# 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.

## 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 stökur. Dekurnudd sem örvar blóðflæði og dregur úr streitu.

60 mín.

## Sænskt nudd

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

60 mín.

## 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 á fótum. Nuddað er með Blue Lagoon nuddolíu. Meðgöngunuddið veitir verðandi móður einstaka vellíðan.

60 mín.

# Dekurhugmynd

## Vellíðan 1, 2 & 3

Slökunarnudd 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). Blue Lagoon gjafapakking fylgir með. Aðgangur, sloppur og handklæði innifalið.


Vellíðan 1 30 mín.

Vellíðan 2 40 mín.

Vellíðan 3 60 mín.

*Falleg hönnun Blue Lagoon Spa í Reykjavík skapar tengingu  
við náttúrulegt umhverfi Bláa Lónsins þar sem hraun, notkun efnis og lita  
skapa andrúmsloft í anda þess.*

BLUE LAGOON SPA - REYKJAVÍK

A woman with dark hair is lying back in a black lounge chair, wearing a white robe over a grey top. She has a relaxed expression with her eyes closed. To her left is a small, round, light-colored table with a single metal leg. On the table are a bunch of green grapes and a blue drink with a straw. The setting is a bright, minimalist room with light-colored tiled floors and a curved wall in the background.



## Blue Lagoon Spa Reykjavík

Blue Lagoon spa-meðferðir eru einstök upplifun. Þær veita okkur tengingu við frumkrafta íslenskrar náttúru í gegnum Blue Lagoon húðvörur sem eru grunnur meðferðanna. Húðvörurnar eru náttúrulegar vörur með "naturceutical" virkni. Þær byggja á Blue Lagoon jarðsjónum og virkum efnum hans kísil, steinefnum og þörungum og eru afrakstur einstaks samspils náttúru og vísinda. Virku efnin eru unnin með sjálfbærum og umhverfisvænum aðferðum.

Í Blue Lagoon Spa í Reykjavík er hægt að dekra við líkamann og endurnæra sál í þægilegu umhverfi. Eimböð, gufur og heitir pottar, m.a. með hreinum jarðsjó í slakandi

andrúmslofti hjálpa gestum að finna aukna hugarró vitandi það að spa upplifunin byggir á náttúruvænni orku og aðferðum. 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 í jarðsjó eru einnig í boði í Bláa lóninu. Léttar handa- og fótameðferðir má einnig fá í Blue Lagoon verslun í Flugstöð Leifs Eiríkssonar.

## Líkami

### Styrkjandi kísilmeðferð

Fullkomið dekur fyrir líkama og sál, hrein orkugjöf úr íslenski náttúru. Kísillinn djúphreinsar húðina, þéttir hana og styrkir. Meðferðin hefst með saltscrúbbi með einstakri blöndu Blue Lagoon salta og olía. Líkaminn er síðan vafinn í styrkjandi kísilvafning og fætur eru nuddaðir. Líkams- og andlitsnudd er hluti meðferðarinnar sem endar á nuddi í hársverði. Loks er kísilmaski og krem sem hentar þinni húðgerð borinn á andlit. Einstök meðferð sem hreinsar, styrkir og nærir húðina.

90 mín. 120 mín.

### Nærandi þörungameðferð

Einstök meðferð sem vekur skilningarvitin. Nærandi og slakandi meðferð sem hefst með því að líkaminn er scrúbbaður með einstakri blöndu Blue Lagoon salta og olíu

sem endurnýja efsta lag húðarinnar. Þá er líkaminn vafinn í nærandi Blue Lagoon þörungavafning og fætur nuddaðir. Meðferðin endar á slakandi Blue Lagoon nuddi fyrir andlit, hársverð og líkama. Loks er andlitsmaski og nærandi krem borin á andlit. Ljúf meðferð sem hreinsar og nærir.

90 mín. 120 mín.

### Endurnærandi steinefnameðferð

Einstök meðferð sem veitir jafnvægi á líkama og sál. Veitir húðinni nauðsynleg steinefni og gefur henni líflegt yfirbragð. Líkaminn er scrúbbaður með einstakri blöndu af Blue Lagoon söltum og olíum sem hreinsa og endurnæra. Þá er líkaminn vafinn í endurnærandi vafning Blue Lagoon steinefna. Meðferðin endar á Blue Lagoon nuddi fyrir andlit, hársverð og líkama. Loks eru krem og andlitsmaski borin á húðina.

90 mín. 120 mín.

### Slakandi og endurnærandi leirmeðferð og nudd

Leir, gufa, létt rigning og nudd. Fullkomin hreinsun og slökun fyrir líkama og sál. Húðin öðlast innri ljóma og orku. Blue

BLUE LAGOON SPA - REYKJAVÍK



Lagoon kornamaski fjarlægir dauðar húðfrumur og undirbýr húðina fyrir djúphreinsun með Blue Lagoon leirmaska. Þá er borið á andlit og líkama Blue Lagoon hvítur kísill, hraunblandaður leir og grænn leir blandaður þörungum til djúphreinsunar, húðstyrkingar og næringar. Þú slakar á í 20 mínútur í sér hönnuðum leirgufuklefa, slökunin endar með mildu regni. Loks er leirinn skolaður af og meðferðinni lýkur með andlits- og líkamsnuddi.

90 mín. 120 mín.

### Kísil leirmeðferð

Í þessari einstöku meðferð bera gestir hvítan kísil á húðina og slaka á í 20 mínútur í sérhönnuðum leirgufuklefa. Í lokin verður gufan að léttu regni sem skolar kísilinn af á mildan hátt. Veitir húðinni heilbrigðan ljóma og fallett yfirbragð.

20 mín.

### Saltnudd

Endurnærandi og hreinsandi meðferð fyrir allan líkamann. Húðin er skrúbbuð með einstakri blöndu af Blue Lagoon söltum og olíu sem eykur blóðflæðið og gefur húðinni aukinn ljóma og fallett yfirbragð. Meðferðinni lýkur með andlits- og líkamsnuddi.

90 mín.

### Lava - deluxe slökunarmeðferð

Upplifðu einstaka ilmandi og freyðandi spa meðferð á sérhönnuðum blautbekk. Íslenskt hraun spilar eitt af aðalhlutverkunum. Spannandi og öðruvísi meðferð sem þú mátt ekki láta framhjá þér fara. Tilvalin meðferð fyrir tvo að njóta.

90 mín. 120 mín.

### Fljótandi djúpslökun/nudd

Sannkölluð draumameðferð sem felst í djúpri slökun í vatni með náttúrulegri Blue Lagoon saltlausn. Einstök upplifun fyrir líkama og sál. Slökunin er talin jafnast á við allt að átta tíma svefn. Tilvalin endurnærandi meðferð fyrir þá sem þjást af streitu og þreytu.

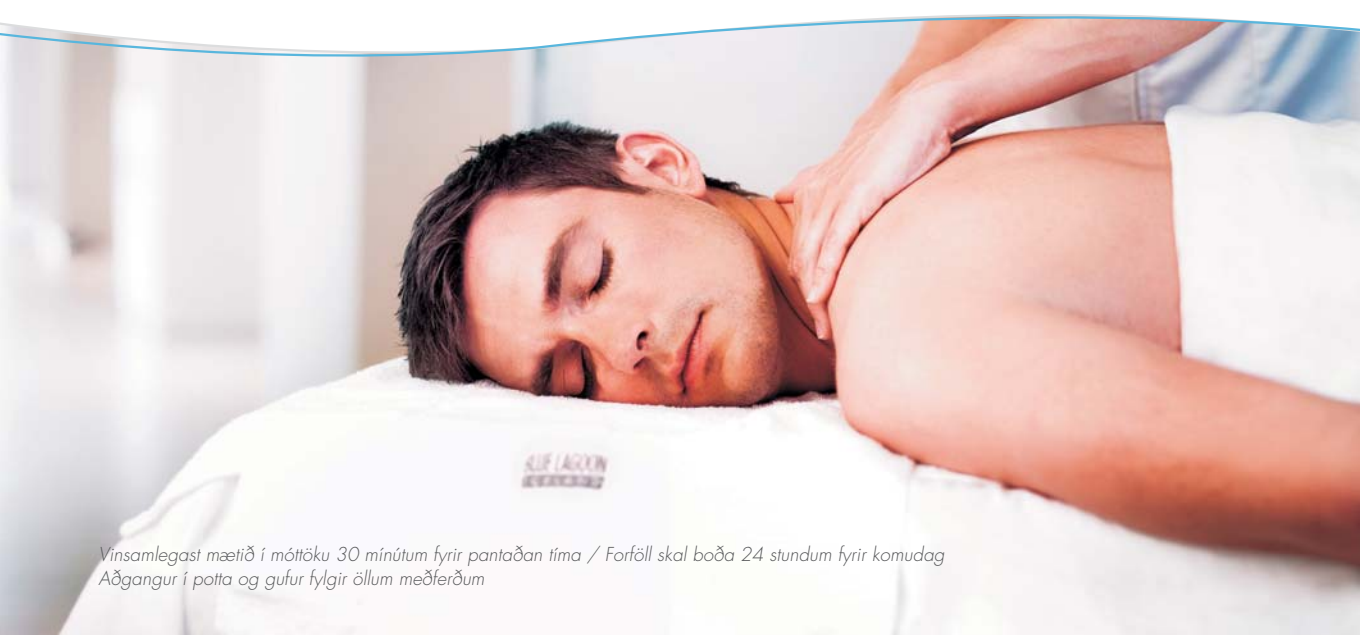
40 mín. 100 mín.

### Orkugefandi kísilnudd

Endurnærandi nudd með náttúrulegum hvítum Blue Lagoon kísil. Veitir líkama og sál aukna orku. Dregur úr vöðvabólgu og þreytu. Hvítur kísillinn hreinsar húðina og færir henni aukna orku. Veitir húðinni heilbriggt útlit og ljóma.

Kísilnudd fyrir bak /fótleggji 30 mín.

Kísilnudd fyrir allan líkamann 90 mín.



Vinsamlegast mætið í móttöku 30 mínútur fyrir pantaðan tíma / Forföll skal boða 24 stundum fyrir komudag  
Aðgangur í potta og gufur fylgir öllum meðferðum

## Heilsunudd

Eykur blóðstreymi og súrefni til vöðva í útlimum. Losar um spennu í líkamanum og er sniðið að þörfum hvers og eins. Áhrifaríkt og markvisst nudd sem losar um bólgur og spennu á tilgreindum svæðum. Veitir góða slökun og vellíðan.

60 mín.

90 mín.

## Lúxus Blue Lagoon slökunarnudd

Unaðslegt, slakandi Blue Lagoon heilnudd. Nuddað er með steinefna-ríkum Blue Lagoon jarðsjó og sérhannaðri Blue Lagoon nuddolíu sem inniheldur mildan og hreinan ilm. Eykur súrefnis- og blóðflæði til húðarinnar. Dregur úr streitu og þreytu. Veitir vellíðan og jafnvægi.

60 mín.

90 mín.

## Íþróttanudd

Nudd sem hentar sérstaklega vel fyrir þá sem stunda íþróttir. Dregur úr þreytu, bólgum og stífum vöðvum. Eykur liðleika.

30 mín.

## Partanudd (axlir, háls, höfuð og hársvörður eða í bland)

Áhrifaríkt og markvisst nudd sem losar um bólgur og spennu á tilgreindum svæðum.

30 mín.

## Meðgöngunudd

Heilnudd aðlagð verðandi móður á hvaða tímabili meðgöngunnar sem er. Dregur úr spennu og verkjum í líkamanum. Róar, veitir vellíðan og slökun.

60 mín.

BLUE LAGOON SPA - REYKJAVÍK



## Andlit

### Blue Lagoon andlitsmeðferðir

Meðferðirnar eru sannkallað dekur. Þær eru hannaðar með tilliti til ólíkra húðtegunda, til að mæta mismunandi þörfum og lífsstíl hvers og eins. Í meðferðunum eru notaðar Blue Lagoon húðvörur sem innihalda einstök náttúruleg virk efni Blue Lagoon jarðsjávarins, kísil, sölt og þörungar. Meðferðirnar felast í hreinsun, næringu, róandi og slakandi nuddi sem örvar blóðflæði og starfsemi húðarinnar. Endurnærir húðina, veitir henni orku og ljóma.

### Anti-aging & lifting

Lyftir og vinnur gegn öldrun húðarinnar. Örvar nýmyndun á kollageni og veitir nauðsynlegan raka og næringu. Fyrir þruskaða húð.

### Hydrating & destressing

Rakagefandi & dregur úr streitu. Styrkir ysta varnarlag húðarinnar. Óflug rakameðferð sem veitir húðinni líflegt yfirbragð. Fyrir þurra og venjulega húð.

### Purifying & detoxifying

Áhrifarík djúphreinsun. Hentar sérstaklega vel fyrir húð sem þarfnast hreinsunar. Eykur ljóma húðarinnar. Fyrir blandaða og þurra húð.

75 mín. (andlitsbað) 90 mín. (andlitsbað deluxe)

Andlitsbað deluxe inniheldur einnig dekur fyrir hendur og handleggji. Djúphreinsun, nudd, kísilmaski og nærandi Blue Lagoon krem.

### Nudd og maski

Endurnærir og gefur andlitinu fallegan ljóma. Andlitsmaski ásamt róandi og slakandi nuddi.

60 mín.

### Húðhreinsun

Einstök meðferð sem hreinsar og slípar yfirborð húðarinnar. Húðin öðlast hreint og matt yfirbragð.

60 mín.

## Fætur

### Fótsnyrting

Mjúkir og vel snyrtir fætur veita vellíðan á líkama og sál.

Án lakks Með lakki Með french Með geli

### Fótsnyrting & deluxe meðferð fyrir fætur & fótleggi

Endurnærandi og styrkjandi meðferð sem hentar vel fyrir bólgnar og þreyttar fætur. Eykur blóðflæði, og fyllir húðina orku. Meðferð sem veitir vellíðan og slökun í senn. Í henni felst fótsnyrting, Blue Lagoon fótabað, hitaskrúbb, maski, nudd fyrir fætur og fótleggi með kælandi og mjúkandi Blue Lagoon fótakremi.

Án lakks Með lakki Með french Með geli

## Hendur

### Handsnyrting

Veitir fallega snyrtar hendur og neglur. Létt handanudd gerir þessa meðferð að sannkölluðu dekri.

Án lakks Með lakki Með french

### Handsnyrting & deluxe meðferð fyrir hendur

Lúxusmeðferð fyrir neglur, hendur og handleggji. Blue Lagoon saltskrúbb og kísilmaski endurnýja, og styrkja húðina. Mjúkir sprungnar hendur og dregur úr merkjum öldrunar, veitir orku, næringu og vellíðan. Handanudd gerir þessa meðferð að sannkölluðu dekri fyrir líkama og sál.

Án lakks Með lakki Með french

## Aðrar meðferðir

### Neglur

Gelneglur með framlengingu  
Gel á eigin neglur með "french"  
Lagfæring  
Lagfæring ein nögl  
Lökkun

## Vax meðferð

Efri vör  
Vangi  
Efri vör og vangi  
Hné  
Vax að hné og bikini lína  
Fótleggir  
Fótleggir og bikini lína  
Bikini lína  
Efra bak  
Allt bakið  
Undir hendur  
Handleggir

BLUE LAGOON SPA - REYKJAVÍK



## Súkkulaði vax meðferð

Brasilískt vax

Bikini lína

Undir hendur

## Augabrúnir og augnhár

Augabrúnir og augnhár, litun og plokkun

Augnhár, litun

Augabrúnir, litun og plokkun

Plokkun



Vinsamlegast mætið í móttöku 30 mínútum fyrir pantaðan tíma / Forföll skal boða 24 stundum fyrir komudag  
Aðgangur í potta og gufur fylgir öllum meðferðum

## BLÁA LÓNID

240 Grindavík  
Sími 420 8821  
[www.bluelagoon.is](http://www.bluelagoon.is)  
[medferdir@bluelagoon.is](mailto:medferdir@bluelagoon.is)

## BLUE LAGOON SPA - REYKJAVÍK

Álfheimar 74 - 104 Reykjavík  
Sími 414 4004  
[www.bluelagoonspa.is](http://www.bluelagoonspa.is)  
[bluelagoonspa@bluelagoonspa.is](mailto:bluelagoonspa@bluelagoonspa.is)



## GJAFAKORT



## GEFÐU VELLÍÐAN OG BÆTTA HEILSU

Gjafakort Bláa Lónsins, Hreyfingar og Blue Lagoon Spa er tilvalin gjöf til þeirra sem þér þykir vænt um.