



# BEFINE<sub>SPA</sub>

## HAMAM BAKIMLARI

### KESE

500 yılı aşkın geçmişi olan Türk hamamında göbek taşı üzerinde özel ipekten kese ile ölü derinin atılması ve gözeneklerin açılması için yapılan genel vücut bakımıdır.

### KÖPÜK MASAJI

Keseden sonra özel liflerle vücut temizlenir ve köpükle rahatlatma ve dinlendirmeye yönelik masaj yapılır.

## ŞEHRAZAT

Türk hamamında göbek taşı üzerinde yapılan bu özel hamam bakımı 10 dk sıcak su terapisiyle başlayıp kese ile devam eder; kabak lifi ile vücut liflenir ve 20 dk köpük masajı yapılır ardından bal tekrar sıcak su terapisi uygulanır. Misafirin başı şampuanla yıkanarak bakım sonlandırılır.

## TİTANİC HAMAM RİTUEL

Türk hamamında göbek taşı üzerinde yapılan bu özel hamam bakım 10 dk sıcak su terapisiyle başlayıp kese ile devam eder; kabak lifi ile vücut liflenir ve 20 dk köpük masajı yapılır ardından bal maskesi yapılır 5 dk bekletildikten sonra sıcak su ile durulanıp misafirin başı şampuanla yıkanarak bakım sonlandırılır.

## MASAJLAR

### DERİN DOKU MASAJI

Bu masaj türü, vücuttaki kronik gerginlikleri ve sertlikleri gidermek amacıyla, masaj tekniklerinin yoğun, derin ve etkili olarak uygulamasını kapsar. Tekniğin temposu düşük ancak hareketlerin şiddeti yükündür

### SPOR MASAJI

Özellikle sportif etkinliklerde kullanılan spesifik bir masaj türüdür. Klasik masaj tekniklerinin özel olarak uygulandığı bir terapi masajıdır. Spor masajını klasik masajdan ayıran en önemli özellikler, öncelikle ritmi, süre ve baskı miktarlarının değişik olmasıdır.

### RELAX MASAJI

Bu masaj, sakinleştirme, rahatlatma ve yorgun kasların yeniden enerjik hale gelmesi için uygulanmıştır. Özellikle strese karşı beden, beyin ve zihin için bir gevşeme ve rahatlatma deneyimidir

### LENF DRENAJ MASAJI

Lenf sisteminin elle manipüle edilmesi ve bloke olmuş lenf sıvısının serbest akımının sağlanması esasına dayanan bu masaj sinir sistemine etki ederek ağrıları azaltır ve derin bir rahatlık sağlar. Bağışıklık sistemini güçlendirir ve vücudu toksinlerden arındırır. Selülit ,yorgunluk ve baş ağrılarına iyi gelen bir masaj türüdür.

### SELÜLİT MASAJI

Selülit masajı kan ve lenf dolaşımını harekete geçirir, dokuların taze oksijenle dolmasını sağlar. Deri altında birikmiş olan portakal kabuğu görünümündeki yağ tabakasını dağıtmak için özel yağlarla derinlemesine uygulanır. Bozulmuş olan dolaşım sistemini düzenler, toksinler vücuttan atılarak hücrelere daha iyi kan gitmesini sağlar.

### AYAK REFLEKS MASAJI

Masajın temeli, ayakların vücudun aynası olduğu öğretilisine dayanır. Ayak tabanındaki noktaların her biri vücuttaki bir bölgeye karşılık gelir. Bu noktalar üzerinde nokta masaj tekniği uygulanarak problemlili bölgeler saptanır ve gerekli manüplasyonlarla sorun giderilmeye çalışılır.

### HİNT BAŞ MASAJI

Boyun, baş ve dekolteyi içine alan nokta ve derinlemesine manüplasyonlar bütünüdür. Özellikle sırt-boyun ağrıları, tutulmaları, baş ağrısı gibi sorunların giderilmesini sağlar.

### KLASİK İSVEÇ MASAJI

Vücudun güne zinde başlamasına yardımcı olan bu masaj sayesinde, masaj yaptıran kişinin rahat ve keyifli bir ortamda kendini zinde ve dinlenmiş hissetmesi sağlanır.

### THAI MASAJI

Thai masajına özgü yer yatağı üzerinde, özel kıyafetiyle uygulanan, vücuttaki enerji akış dengesini sağlamak için enerji kanalları üzerinde bulunan noktalara çoğunlukla pres ve gerdirme hareketlerini kapsayan pasif yoga hareketlerinin bütünüdür.

#### SHIATSU

Japonca parmak presi anlamına gelen, temelini Çin Meridyen sisteminden alan bir Japon tedavi uygulamasıdır. Meridyenler üzerinde bulunan akupresör noktalarına parmak ve vücudun değişik bölgeleri ile basınç yapılır. Amaç, vücuttaki enerji akış dengesizliğini ve enerji kanallarındaki tıkanıklıkları gidermek ve vücudun sağlıklı işleyişini sağlamaktır. Bu masaj kıyafetli bedene ve yer minderi üzerinde yapılır.

#### BALİ MASAJI

Geleneksel Bali yağlarıyla yapılan masaj, ritim olarak yavaş, hafif gerdirmeler ve nokta manüplasyon tekniği uygulanarak vücuttaki stresi atmak ve derin bir rahatlama sağlamak için yapılan masajdır.

#### VOLKANİK TAŞ MASAJI

Isıtılmış volkanik taşların masaj yoluyla vücut üzerinde gezdirilmesi ve belli noktalara bırakılması yoluyla yapılan masajdır. Aynı zamanda şakra adı verilen enerji merkezlerini uyarak bedenimizi negatif enerjiden arındırır, ruhsal, zihinsel ve fiziksel anlamda rahatlama sağlar.

#### AROMA TERAPİ MASAJI

Bitki özlerinden elde edilmiş karışımlarla hazırlanan masaj yağlarını kullanılarak uygulanan bir masaj yöntemidir. Masajın ve hareketlerin temposu düşük şiddeti ise hafiftir. Daha çok rahatlatıcı, gevşetici ve dinlendirici özelliğe sahip bir masaj türüdür.

#### JIMBARAN (4 EL MASAJI)

2 terapist tarafından uygulanan ve Shiatsu,Thai,Hawai,Lomi Lomi,Bali gibi 5 masaj tekniğinin temel prensiplerini bünyesinden barındıran farklı bir masaj tekniğidir.

#### MUM MASAJI

İçeriğinde %100 doğal bitkisel yağlar olan, parafin içermeyen, hoş kokulu, sıcak, akışkan yağın, vücudunuzu sararak, canlılık vermesine, gerginliğinizi azaltmasına izin verin.

### AYURVEDİK MASAJLAR

#### ABHYANGA

Baştan ayak parmağına kadar ılık bitkisel yağlarla vücuttaki dolaşım kanalları üzerinde hafif manüplasyonlarla uygulanan masajdır.Kan dolaşımını hızlandırır,toksinlerin vücuttan atılmasına yardımcı olur,fiziksel ve zihinsel yorgunluğu hafifletir,kas ve iskelet sistemini güçlendirir,cildi ve teni güzelleştirir; aynı zamanda sinir sistemini rahatlatır ve güçlendirir.

#### SHİRODHARA

Shiro'nun sözlük anlamı "baş", "Dhara'nın" anlamı ise "akış, akıntı, kabarma" demektir. ılık bitkisel yağlar sabit bir şekilde alın üzerinde belirli bir süre ritmik hareketlerle aktılır, buna Shirodhara denir. Bu masaj derinlemesine rahatlık hissi verir ve iç huzura ulaştırır. Masaj ayna, çarka ya da üçüncü gözü (sinir sistemini sakinleştiren ve rahatlama hissi veren endorfini salgılayan) uyarır. Shirodhara masajı uykusuzluğa, strese, endişeye, depresyona, yorgunluğa, enerji dengesine yardımcı olur.

#### SHİROABHYANGA

Bu masaj Abhyanga ve Shirodhara ile rahatlama kombinasyonudur. Sıcak baharat yağları ile vücut, zihin ve ruhunuzu rahatlatan ve canlılık veren bir masajdır. Sinir sistemini rahatlatır, duyularınızı canlandırır, enerji kanallarını temizler ve açar.

## CILT BAKIMI

Cilt temizlendikten sonra buhar verilir ve derin temizlik yapılır; daha sonra ampul ve maske uygulandıktan sonra cilt tipine özel krem ile yüz ve dekolte masajı yapılır.

## VÜCUT BAKIMLARI

Vücuttaki ölü deri atıldıktan sonra ihtiyaca göre nemlendirici, yenileyici veya sıkılaştırıcı olarak yapılan bakımlardır.

### CLEOPATRA BANYOSU

Süt banyosu olarak da bilenen bakımdır. Vücudu besler, yumuşatır, yoğun nem kazanmasını sağlar.

### DENİZ TUZU PEELİNG

Deniz tuzu Peeling ürünü ile yapılan bu bakım, vücudu ölü hücrelerden arındırmak için uygulanır. Temizlenen ve yenilenen cilde uygulanacak bakımlarda, ürünlerin daha kolay absorbe olmasına yardımcı olup cildin dayanıklılığını artırır. Denizin değerli minerallerini ve demirin desteğiyle cildin nem seviyesini dengeler ve cildi diğer bakımlara hazırlar.

### YOSUN

Sıcak battaniyenin içinde tüm vücut olarak uygulanan vücut bakımıdır. Deri, kemik sağlığı ve selülit tedavisinde de etkilidir.

## HAMAM TREATMENTS

### PEELING

Over the past 500 years and more in history of the Turkish Bath, dead skin, as a general body treatment, is being peeled off by means of a silk glove (in bag shape), so to open the pores. This treatment is made on the 'Gobek Tasi' (belly stone), a marble platform in the center of the Turkish Bath (Hamam).

### FOAM MASSAGE

After the Peeling, the body is being cleaned with special fibre towels, whereby the foam massage renders relaxation and soothing to the cleansed body.

### SEHRAZAT (HAMAM)

On the 'Gobek Tasi' (belly stone), the Hamam Treatment commences with a 10-minute hot water treatment, and continues with the Peeling with small fibre towels (made of pumpkins), followed by a 20-minute Foam Massage. Lastly, another hot water treatment is being applied. The guest's treatment finishes with a head shampooing session.

## MASSAGES

### DEEP TISSUE MASSAGE

This type of massage is considered with the aim of relieving chronic tension and rigidity on the body, whereby intense and effective techniques are applied. The technique is slow paced, but the movements are rather intense.

### SPORT MASSAGE

Designed for active people, sports massage decongests and lengthens the muscles, tendons, and other connective tissues by combining relatively high-impact massage techniques and assisted stretches to relieve acute muscle soreness, improve flexibility and increase range of motion.

### RELAX MASSAGE

. This massage renders calming, relaxation, and makes tired muscles become re-energized. Improved circulation and removing toxins are the result of smooth movement techniques. The Relax Massage is in particular considered an experience against stress, giving the body and brain relaxation.

### LYMPDRAINAGE MASSAGE

The massage is made with soft touches. It activates the intestine system of the body. For that reason it is very advisable for those who have excess water in their bodies. Moreover it is also very effective in lymph edemas and sprains. In combination with Anti Cellulite massage or Presso Therapy this massage will be very active for anti cellulite and modelling of body.

### INDIAN HEAD MASSAGE

This massage covering point pressure and deep manipulations is being applied on neck, head and décolleté. It specially helps relieve back-neck pains, spasms or headaches.

### CLASSIC SWEDISH MASSAGE

This anti-stress massage helps the body to start the day in a fresh way, and renders the person receiving such a massage a comfortable and relaxed feeling in a pleasant environment.

### THAI MASSAGE

The Thai Massage is applied on authentic mattresses, dressed special clothing, so to balance the body's energy flow with the completion of pressing and stretching movements on the points located above the energy channels, and passive yoga movements.

### SHIATSU

Shiatsu is the Japanese meaning for finger press, and reflects a treatment method going back in time to the Chinese Meridians. Pressure is being applied to the akupressure points and to different parts of the body. With this method, the imbalanced energy flow of the body and the blockages in the veins is provided. This massage is applied onto the attired body, on a mattress.

### BALINESE MASSAGE

With traditional Balinese Massage oils, this massage is applied in a slow rhythm, smooth stretching and manipulation techniques, whereby the body reduces stress and renders deep relaxation.

### HOT STONE MASSAGE

.The application of this massage is made by means of heated volcanic stones moved on certain points of the body and leaving some of these stones on the body. At the same time, the chakra – as the energy centers are called -, is being cleansed from negative energy, the body and soul energy is rejuvenated, resulting in serious spiritual, mental and physical relief.

### AROMATHERAPY

Full body massage with long, soft strokes using various aromatic oils from Mediterranean plants. Deep relaxation for body and soul.

#### **JIMBARAN (4 Hands)**

This different massage technique is applied by 2 experts, whereby techniques of the Shiatsu, Thai, Hawaiian, Lomi Lomi and Balinese Massage are implemented.

#### **CANDLE MASSAGE**

Let your body vitalise and reduce its tension by applying oil that purely consists of natural herbal oils, and which is free of paraffin, with a special fragrance, warm, liquid and body-wrapping.

#### **AYURVEDA**

##### **ABHYANGA**

Abhyanga is a gentle yet firm body massage from head to toe. In this massage warm herbal oil is applied to the skin followed by gentle massage according to circulatory channels. This massage improves blood circulation, helps to remove toxins from the body, relieves physical and mental fatigue, strengthens musculo-skeletal system, improves body complexion and simultaneously calms and strengthens nervous system.

##### **SHIRODHARA**

“Shiro” means head and “Dhara” means flow. Warm herbal oil is poured gently and steadily over the forehead in a continuous stream using rhythmic swaying movement for a specific duration is called Shirodhara. This results a sense of deep relaxation and inner peace.

It stimulates the “Ajna Chakra” or “Third Eye” which calms the nervous system and releases endorphins that creates feeling of relaxation. It helps in Insomnia, Stress, Anxiety, Depression, Fatigue, balances the Prana around the head and warm oil nourishes the hair and scalp.

#### **FACE CARE**

After cleaning the skin and deep steam cleaning is done, then a special type of light bulb and a mask after applying cream to face and décolleté massage is applied to the skin.

#### **BODY CARE**

After coming in the body of dead skin moisturizer as needed, to as regenerative or firming treatments.

#### **CLEOPATRA BATH**

The Cleopatra Care is also known as milk bath care / treatment. It nourishes the body, softens and provides intense moisture.

#### **ALGAE (SEA WEED)**

Algae Powder helps reduce the Cellulites accumulated in the legs and the abdominal area by activating the micro-circulation system. It gives the skin tone and increases its elasticity. Further, it gives intense moisture, provides a smoother skin, and renders a 10-fold increased firming.

#### **HAMAM BEHANDLUGS**

##### **PEELING**

Die Hamam Kultur ist aelter als 500 Jahre. Auf einer warmen Marmorplatte werden die toten Hautschuppen mit einem seidenen Handschuh gepeelt. Die Poren öffnen sich und Ihre Haut kann wieder durchatmen.

##### **SCUBA MASSAGE**

#### **SCHAUM MASSAGE**

Nach dem Peeling wird der Körper mit einem speziellen Kürbisschwamm gereinigt und anschliessend zur Erholung und Entspannung eine Schaummassage gemacht.

#### **ŞEHRAZAT**

Diese Behandlung wird im türkischen Bad auf einer Marmorplatte gemacht.

Begonnen wird mit einer 10 minütigen Warmwasser-Therapie. Danach folgt das Ganzkörper-Peeling. Anschliessend wird der Körper mit einem Kürbisschwamm angefacht und dann 20 Minuten lang mit Schaum massiert. Zum Schluss wird eine Warmwassertherapie gemacht. Zum Abschluss werden die Haare mit Shampoo gewaschen.

### **MASSAGES**

#### **DEEP TISSUE MASSAGE**

Durch tiefe und intensive Massagetechniken werden chronische Verspannungen, Verkrampfungen und Blockaden gelockert und gelöst. Die Deep Touch Massage beruht auf langsamen aber intensiven Rhythmen.

#### **SPORT MASSAGE**

Diese Massage wird gezielt bei sportlichen Aktivitäten angewendet.

Es ist eine Therapie Massage bei der speziell klassische Massage Elemente angewandt werden. Der grösste Unterschied zwischen der Sport Massage und der klassischen Massage besteht im Rhythmus, Dauer und Intensivität der Massage.

#### **ENTSPANNUNGS MASSAGE**

Diese Massage ist zum Abschalten, Entspannen und ermüdete Muskulatur wieder mit Elan und Energie aufzuladen. Speziell bei körperlicher oder psychischer Belastung wird hier eine tiefe Entspannung und Erholung erreicht.

#### **LYMPHRANAGE MASSAGE**

Durch spezielle Massagetechniken werden blockierte Lymphkanäle geöffnet, die Zirkulation des Lymphsystems wird wieder normalisiert und die in der Muskulatur verstaute Toxinflüssigkeiten in die Blase befördert und somit aus dem Körper ausgestossen. Es versorgt ermüdete Körperteile wieder mit Energie. Genauso ist die Lymphdrainage bei Anti-Cellulite Behandlungen unterstützend und hilfreich.

#### **ANTIZELLULITE MASSAGE**

Die Anticellulitemassage stimuliert und beschleunigt die Blut und Lymph – Zirkulation. Die Zellen werden mit frischem Sauerstoff versorgt. Um Fettablagerungen unter der Haut aufzulösen werden spezielle Öle benutzt. Die in Ungleichgewicht geratene Zirkulation wird geregelt. Die Toxine werden aus dem Körper befördert und die Zellen werden mit mehr Blut versorgt

#### **REFLEXZONENMASSAGE**

Die Nervenenden von allen Körperteilen enden unter den Füssen und in den Händen. Durch Pressurtechniken auf die Reflexzonen werden Probleme festgesellt und anschliessend die Problembereiche mit Pressurtechniken manipuliert und stimuliert.

#### **INDISCHE KOPF MASSAGE**

Die indische Kopfmassage beinhaltet Kopf, Nacken, Schulter und Dekoltee. Durch tiefe intensive Massagetechniken und durch Pressur und Manipulationstechniken werden Beschwerden im Nacken und Schultern gelöst. Mit dieser Massage können auch leichte Kopfschmerzen bis hin zur schweren Migräne gelöst werden

#### **KLASSISCHE SCHWEDISCHE MASSAGE**

Die Anti Stress Massage hilft dem Ihnen, den Tag in einer gemütlichen Atmosphäre, erholt und Energie aufgetankt zu beginnen.

#### **THAI MASSAGE**

Diese Massage wird auf einem speziellen Bodenbett mit spezieller Bekleidung gemacht. Durch Pressur und Stretch Techniken werden am Körper die Energiekanäle geöffnet und der Energiefluss im Körper balanciert. Man kann die Thai Massage auch als eine Art passives Yoga betrachten.

### **SHIATSU**

Von japanischen übersetzt heisst es Fingerpressur und hat seine Grundlagen von der chinesischen Medizin und beruht auf die Meridiane. Es ist eine therapeutische Anwendung. Die verschiedenen Meridiane am ganzen Körper werden mit Pressurtechniken behandelt. Dadurch wird der blockierte Energiefluss in den Energiekanälen geregelt und balanciert. Dadurch wird erreicht dass der Metabolismus einwandfrei arbeitet.

Die Massage wird auf einem Bodenbett gemacht und der Gast traegt dabei leichte Bekleidung.

### **BALINESE MASSAGE**

Die Bali Massage wird mit speziellen balinesischen Ölen gemacht. Mit einer Kombination aus langsamen Rhythmen, leichtem Stretching und Akkupressurtechniken wird eine sehr tiefe Entspannung erreicht.

### **VULKANISCHE STEIN MASSAGE**

An bestimmten Stellen am Körper werden warme vulkanische Steine aufgelegt und auch massiert. Gleichzeitig werden die Energiezentren, die sogenannten Chakren stimuliert und dadurch die negative Energie aus dem Körper entladen. Diese Massage erfrischt und vitalisiert Sie körperlich und auch seelich.

### **AROMATHERAPIE MASSAGE**

Es ist eine Massageart bei der aus pflanzen gewonnene Essenzen verwendet werden.

Es ist eine langsame und relativ softe Massage. Arama Therapie ist eine entspannende auflockernde und erholsame Massage.

### **JIMBARAN (4 HAENDE)**

Wird von zwei Therapeuten durchgeführt. Es ist eine 4-Hand-Synchron-Massage, bei der Shiatsu, Thai, Hawai, Lomi Lomi, Bali Elemente ineinander fließen.

### **CANDLE MASSAGE**

Diese Massage wird mit einer pflanzlichen Kerze gemacht die zu 100% aus natürlichem Extrakten und aus verschiedenen Aromatherapie Essenzen besteht. Lassen Sie Ihren Körper von warmen und wohlduftenden Essenzen verwöhnen. Es wirkt sehr beruhigend und entspannend auf Körper und auf Seele.

## **AYURVEDA**

### **ABHYANGA**

Diese massage entspannt körper Seele und Geist auf aufberordentliche Weise. Sie ist eine ganzkörper massage (Prakriti) die mit hilfe von warmes Sesamöl durchgeführt wird. Diese traditionelle massage erweckt die energiekanäle belebt den Blutkreislauf und den Energiefluss staerkt die Abwehrmechanismen des körpers und erleichtert diesen Entgiftung.

### **SHIRODHARA**

Diese massageart ist eine der aeltesten massagen der Ayurvedakultur. Die Wirkungskraft ist sehr intensive der Empfaenger der massage verspürt eine Erleichterung, sammelt Kraft; das inere Gleichgewicht wird hergestellt und der Stoffwechsel angeregt. Das heisse Sesamöl wird langsam und kontrolliert auf das stirnchakra (Anja) und danach auf das kronenchakra (Shasrara) gegossen. Es vermittelt eine beruhigende und entspannende Wirkung.

### **SHIROABHYANGA**

Eine entspannende kombination von Abhyanga und shiradora. Die mit heissen Sesamöl durchgeführte Massage entspannt Körper Geist und Seele, Sie beruhigt das Nervensystem, belebt die Sinne reinigt und belebt die energiekanäle. Durch die Massage wird das zentrale Nervensystem angesprochen. Stresssymptome wie Schlaflosigkeit und Kopfschmerzen verschwinden dabei.



## GESICHTS PFLEGE

Nachdem die Haut gereinigt wird, werden mit Dampf die Hautporen geöffnet.  
Anschließend werden spezielle Ampullenprodukte geöffnet und in die Haut einmassiert.  
Danach folgt eine Gesichtsmaske. Zum Abschluss wird je nach Hauttyp spezielle Creme in die Gesichtshaut und Dekolteebereich einmassiert.

## KÖRPER BEHANDLUGS

Nach dem Entfernen der toten Hautschuppen wird je nach Bedarf der Haut feuchtigkeitsspendende, erneuernde oder festigende Produkte verwendet.

### KLEOPATRA BAD

Auch bekannt als Milchbad. Versorgt die Haut mit Nährstoffen, macht es weich und geschmeidig und versorgt die Haut mit Feuchtigkeit.

### MEERSALZ PEELING

Der Körper wird mit Meersalz Kristallen gepeelt. So entfernt man abgestorene Hautzellen. Dieses Verfahren erleichtert die Aufnahme von wichtigen Nährstoffen bei anschließenden Behandlungen und versorgt es mit wichtigen Nährstoffen.

### ALGEN

Diese Behandlung wird als Ganzkörper unter einer speziellen warmen Decke durchgeführt. Es fördert die Haut und Knochengesundheit und es ist sehr wirkungsvoll bei der Anti Cellulite Therapie.

## XAMAM

### ПИЛИНГ

Türkischer XAMAM - это нежаркая баня, выложенная мрамором. К услугам клиентов «Кесе» - это пилинг всего тела шелковой рукавицей, при котором снимается ороговевший слой кожи, далее в процедуре – мытье мыльной пеной, хорошо очищающей поверхность кожи.

### ПЕННЫЙ МАССАЖ

Пенный массаж проводится не только после традиционного турецкого пилинга для тщательного очищения кожного покрова, но и как самостоятельная процедура для расслабления и прогрева тела.

### СУЛТАН (УХОД В ТУР. БАНЕ)

Спец. уход в турецкой бане, позволяющий вам почувствовать себя султаном. Для полного расслабления сначала вас поливают тонкой струйкой теплой воды, затем проводится

турецкий пилинг с дальнейшим мытьем специальной растительной мочалкой, и в завершении процедуры проводится массаж с мыльной пеной на оливковой основе.

## МАССАЖИ

### DEEP TISSUE МАССАЖ

Этот массаж является одним из способов улучшения общего состояния организма, его обменных процессов и уменьшение болевых синдромов. Одна и та же проблема у разных людей протекает по-разному, поэтому техника выполнения массажа подбирается индивидуально.

### СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Применяется для повышения функционального состояния, улучшения спортивной формы, снятия утомления, повышения физической работоспособности, позволяющий в краткое время максимально мобилизовать функциональные возможности организма, разогреть мышцы и повысить общий тонус.

### РАССЛАБЛЯЮЩИЙ МАССАЖ

Быстро и эффективно снимает стресс, утомление и усталость. Кроме замечательных ощущений и удовольствия, расслабляющий массаж приносит еще и огромную пользу вашему здоровью, и в первую очередь нервной и иммунной системам.

### ЛИМФОДРЕНАЖНЫЙ МАССАЖ

Лимфодренажный массаж способствует ускорению лимфотока, ликвидации застойных явлений в органах и тканях, оказывает большую помощь для циркуляции лимфы и оттоку лишней жидкости из организма. Так же лимфодренажный массаж используют при борьбе с проблемами целлюлита. Массажные движения скользящие, плавные и мягкие.

### АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ МАССАЖ

Целлюлитом принято называть изменение слоев кожи и подкожно-жировой клетчатки, которое проявляется в виде бугристости "апельсиновой корки" на ее поверхности. Движения при антицеллюлитном массаже направлены на проработку подкожной жировой клетчатки, а не на мышечную систему. Во время массажа происходит мощный разогрев тела, в результате которого и разбиваются фиброзные капсулы.

### РЕФЛЕКСОЛОГИЯ

Рефлексология: на ступнях ног находит отражение весь организм человека. Наши ноги очень терпеливы и они заслуживают внимания. Ничто так не расслабляет, как хороший массаж стоп. Рефлексология как ничто иное поможет восстановить работу внутренних органов, улучшит кровообращение и снизит напряжение мышц стопы.

### ИНДИЙСКИЙ МАССАЖ ГОЛОВЫ

Воздействие этого массажа охватывает плечи, воротниковую зону, шею, голову и лицо. Массаж позволяет восстановить силы, устраняет чувство усталости и напряжения, повышает работоспособность за счет стимулирующего действия.

### КЛАССИЧЕСКИЙ ШВЕДСКИЙ МАССАЖ

Общий массаж основан на классической европейской школе массажа и является прекрасным профилактическим средством оздоровления организма. Получив его в приятной расслабляющей обстановке вы почувствуете себя отдохнувшими и обновленными.

### ТАЙСКИЙ МАССАЖ

Во время сеанса тайского массажа человек одет в специальную одежду и находится на спец. матрасе, что позволяет провести более глубокое и интенсивное воздействие на связки и суставы. За сеанс тайского массажа значительно улучшается работа энергетической системы организма, происходит очистка энергетических каналов. Тайский массаж является великолепным средством для снятия стрессов и нервного напряжения.

### МАССАЖ ШИАЦЦУ

Японский точечный массаж шиацу — это метод, при котором используются пальцы и ладони рук для создания давления на некоторые точки тела. Шиацу не лечит заболевания, а стимулирует защитные силы организма, повышает общий жизненный тонус, активизирует энергию, улучшает ее циркуляцию.

### **БАЛИЙСКИЙ МАССАЖ**

Техника балийского массажа разнообразна и состоит из сочетания китайской техники без масла, европейской техники по маслу, элементов растяжек из тайского массажа, что способствует глубокой релаксации и в тоже время имеет стимулирующий эффект.

### **СТОУН - ТЕРАПИЯ**

Стон-терапия—это сочетание массажа теплыми или горячими камнями. Специфическая энергия камней устраняет напряжение и стресс, нейтрализует негативную энергию, приносит чувство гармонии с окружающей средой, ощущение покоя и равновесия.

### **АРОМАМАССАЖ**

Аромомассаж объединяет воздействие приемов массажа и влияния ароматических веществ на организм человека . Аромомассаж воздействует на кожу, кровеносную и лимфатическую системы, иммунную, нервную системы, обмен веществ. При проведении аромомассажа применяются мягкие круговые движения, поверхностные разминание и выживание.

### **ЖИМБАРАН (В 4 РУКИ)**

Массаж Жимбаран состоит из смеси пяти массажных техник (щиатцу , тайский , гавайский , ломи-ломи и балийский), проводится синхронными движениями и выполняется двумя массажистами.

### **МАССАЖ СО СВЕЧАМИ**

Расслабляющий массаж на основе 100 % натурального соевого масла без содержания парафина ,с добавлением аромасел . Масло консистенции свечи расплавляется и наносится на тело , прекрасно увлажняя его.

### **АБХЬЯНГА**

Очень приятный массаж всего тела со специальными теплыми травяными маслами. Абхьянга- восстанавливает правильное течение так называемого "жизненного дыхания", которое представляет собой энергетический поток в человеческом организме, техника включает в себя воздействие на особые точки - Мармы - являющиеся местами накопления энергии и непосредственно связанными с различными органами и системами человеческого тела. Массаж улучшает кровообращение; повышает тонус мышц и всего организма; освобождает клетки от токсинов; улучшает суставную смазку; смягчает кожу, делает её более гладкой; улучшает сон, делает его более глубоким. В результате такого массажа происходит восстановление как физического, так и психического равновесия человеческого организма.

### **ШИРОДХАРА**

Широдхара (Shirodhara) – это очищающее и омолаживающее лечение в Аюрведической медицине, которая состоит мягком проливании струи подогретого масла на лоб между бровей в область "третьего глаза". Название широдхара происходит санскритского слова "Shiro"что означает голова и под "Dhara" подразумевают непрерывный поток. Широдхара способствует глубокой релаксации, успокаивает нервную систему и очищает сознание, приводит человека в состояние глубокого духовного покоя.

### **ШИРО-АБХЬЯНГА**

Это интенсивно расслабляющий и восстанавливающий массаж, сочетание Абхьянга и Широдхара.Выполняется со специальными теплыми травяными маслами. Оказывает стимулирующее воздействие на органы чувств, улучшает кровообращение, снимает напряжение, открывает и очищает энергитические каналы.

### **УХОД ЗА ЛИЦОМ**

После предварительного очищения кожи лица проводится распаривание и ручная чистка, затем наносится сыворотка, маска и в завершении ухода проводится массаж лица и

декольте.

## УХОД ЗА ТЕЛОМ

Уход за телом включает в себя предварительное очищение кожи тела с последующим нанесением увлажняющих , лифтинговых или регенирирующих средств, в зависимости от разновидности уходов.

### ВАННА КЛЕОПАТРЫ

Молочная ванна смягчающая , увлажняющая и питающая кожу тела.

### ПИЛИНГ С МОРСКОЙ СОЛЬЮ

Морская соль не только тщательно очистит вашу кожу и подготовит ее к дальнейшим уходом , но и питает ее полезными микроэлементами и минерала.

### ВОДОРОСЛИ

Водоросли насыщены полезными микро и макроэлементами, что позволяет успешно использовать это свойство для питания и обновления кожи, применять при лечении целлюлита и для профилактики заболеваний костной системы.

### ВУЛКАНИЧЕСКОЕ ФАНГО

Фанго (вулканическая грязь) делает вашу кожу гладкой и упругой за счет содержания в ней минералов , особенно кремния. Улучшение метобализма при использовании фанго позволяет применять его в антицеллюлитных программах и при различных кожных проблемах.



