

# beauty & nature

| T h e r m a l S P A |

Türkiye'nin en donanımlı thermal SPA merkezinde bedeniniz ve ruhunuz için benzersiz deneyimler yaşayacaksınız.  
35 farklı havuzda thermalin ötesine geçecek, sadece havuzlarda değil; içme küründe de şifa bulacaksınız.

Yoga, meditasyon, nefes terapisi, Türk hamamı ritüelleri, masaj çeşitleri, cilt bakımları, detoks programları ve fitness aktiviteleri ile yenilenecek, uzman desteği alarak bedeninizi ve ruhunuzu dinlendireceksiniz.

İyi hissedeceksiniz, iyi olacaksınız.

Çünkü, yaşam mucizelerle dolu...

**BN**  
\*\*\*\*\*  
lifestyle  
Thermal

# M A S A J T E R A P İ L E R İ

## **BN DOKUNUŞU 30 dk.**

İhtiyaçlarınız doğrultusunda uygulanan bölgesel masaj türüdür.

## **HİNT BAŞ MASAJI 30 dk.**

Baş, boyun ve omuz bölgesine yönelik uygulanan bir masaj tekniğidir. Özellikle yoğun stresli kişilerde oluşan enerji blokajlarını ortadan kaldırarak rahatlama etkisi sağlar.

## **OZON MASAJI 30 dk.**

Ozonlanmış saf zeytinyağı ile uygulanan masaj terapimiz kasların tüm gerginliğini ve spazmları hafifletecektir.

## **ANTI-SELÜLİT MASAJI 30 dk.**

Vücuttaki selülitli bölgelere özel yağlarla yapılan yoğun baskılı ve efektif bir masaj tekniği uygulanır.



## **LENF DRENAJ MASAJI 50 dk.**

Vücuttaki lenf bezleri bölgelerine uygulanan masaj ile lenf dolaşımı harekete geçirilerek, vücutta toplanan ödem ve toksinlerin dışarı atılması ve bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi sağlanır.

## **DERİN DOKU MASAJI 50 dk.**

Kas ve tendon bağlantı noktalarına odaklı derin baskı tekniğiyle yapılan ağrı giderici masaj tekniğidir.

## **SPOR MASAJI 50 dk.**

İyileştirme amaçlı ve sert baskılı bir masaj tekniğidir. Kas, sinir ve omurga zedelenmelerinin iyileşmesini hızlandırır.

## **KLASİK İSVEÇ MASAJI 50 dk. - 80 dk.**

Kan dolaşım hızını artırır, hücre ve dokuları canlandırır. Aynı zamanda kas gerilimini azaltarak rahatlama sağlar.

## **AROMATERAPİ MASAJI 50 dk. - 80 dk.**

Özel aromatik yağlarla, klasik ve ağrı giderici masaj teknikleriyle vücudun ve ruhun dinlendirilmesi sağlanır.



# UZAK DOĞU MASAJLARI



## **AYAK REFLEKSOLOJİ** 30 dk. – 50 dk.

Ayak refleks noktaları yardımıyla tüm vücuda ve organlara ulaşılır. Enerji bloajları çözülür. Vücudun kuvvet noktaları aktif hale getirilir.

## **BALİ MASAJI** 50 dk. – 80 dk.

Vücuttaki enerji noktalarına yapılan etkili baskılar, yumuşak vuruşlar ve etkili gerdirme hareketleriyle yüzeydeki kas dokusunu geçerek çok daha derinlere etki eder. Bu masaj vücuttaki tüm enerji merkezlerinin dengelenmesini sağlar.

## **THAI MASAJI** 50 dk. – 80 dk.

Thailand'da medikal bir bakım olarak kabul edilen bu masaj tüm vücuda uygulanan yoga stilindeki özel gerdirme hareketlerinden oluşmaktadır. Yarı sert zeminde, yağsız ve rahat kıyafetlerle uygulanan bir masajdır.

## **SHIATSU MASAJI** 50 dk. – 80 dk.

Vücudun belirli bölgelerinde parmak yardımıyla yapılan bir masaj yöntemidir. Japonya kökenli bir masaj türü olan Shiatsu vücudun kendi kendini iyileştirmesi ve dengeyi bulabilmesi felsefesine dayanır. Eski Çin tedavi yöntemlerinden esinlenilerek batı teknikleri ile harmanlanmıştır.



## **SICAK TAŞ MASAJI** 50 dk. – 80 dk.

Eski Kızıldereli iyileştirme metodlarına dayanan bir masaj türüdür. Volkanik bazalt taşlar kullanılarak uygulanan ve taşların termal ısısından faydalanılarak yapılan bir masaj yöntemidir. Masaj süresince taşlar ısısını koruyarak vücuttaki çakra bölgelerinde ısıyı muhafaza eder.

## **LOMI-LOMI NUI MASAJI** 50 dk.

Uzun ve akıcı masaj hareketleri ve dirsek yardımıyla eklemlerin gevşemesini sağlayarak derin bir rahatlama hissi uyandırır. Sevgi dolu, insanı sarmalayan bu ritmik dokunuşlar, hoş kokulu ılık vücut yağları ve müzik eşliğinde kendinizi emin ellerde hissettirir.

## **MANDARA “4 EL” MASAJI** 50 dk.

Eş zamanlı uyum içinde çalışan iki uzman terapist eşliğinde uygulanan 4 El Bali masajı tek uzmanla yapılan masaja oranla çok daha etkilidir. Vücuttaki kan, oksijen ve enerji akışını yükseltirken belirli şiddetteki darbeler ve baskı noktaları ile rahatlamanızı sağlar.



# TÜRK HAMAMI RİTÜELLERİ

**KESE UYGULAMASI** 20 dk.

**KÖPÜK MASAJI** 20 dk.

**KLASİK TÜRK HAMAMI** 30 dk.

Bu geleneksel deneyim öncelikle özel bir kese ile vücudunuzun derinlemesine temizlenmesiyle başlar ve ardından hoş kokular içinde yapılan köpük masajıyla devam eder. Son olarak yapılan saç yıkama masajı ile ruhunuzun ve cildinizin tazelendiğini hissedeceksiniz.

  
kese - köpük



**TÜRK KAHVESİ PEELING** 30 dk.



Türk kahvesi ve zeytinyağı karışımından oluşan bir vücut peelingidir. Cildinizi ölü deri hücrelerden temizleyerek gözeneklerin açılmasını ve dolaşımın rahatlamasını sağlar. Yoğun nem verir.

**ŞEHRAZAT BAKIMI** 50 dk.

Klasik Türk hamamı ritüeline ek olarak bakım sonunda nemlendirici vücut losyonu özel uygulamasını içerir.

  
kese - köpük - aromatik losyon

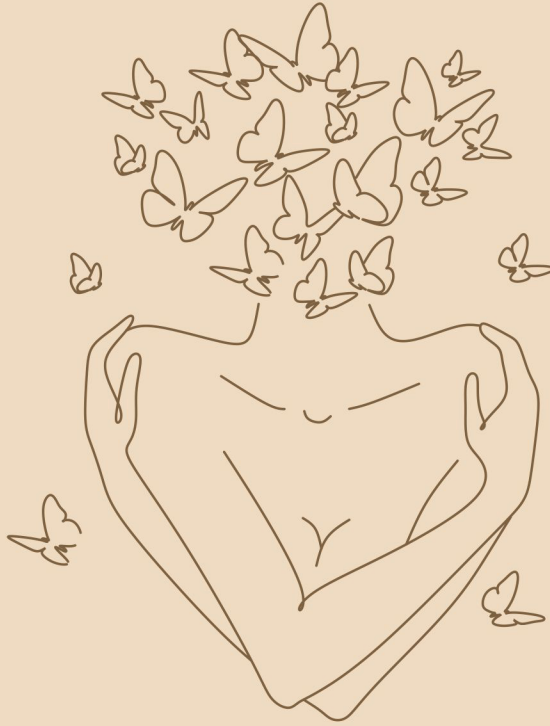
# CİLT BAKIMLARI

## GÖZ BAKIMI 30 dk.

Göz çevresindeki kırışıklıkları en aza indirmeye, koyu halkalar ve şişlikleri azaltmaya yardımcı bir bakımdır.

## TEMEL CİLT BAKIMI 60 dk.

Bu bakım cildi derinlemesine temizlemek, ölü hücrelerden arındırmak ve akne oluşumunu önlemek için yapılan temel bir bakım rutini. Gözenekleri açmak ve siyah noktaları temizlemek için yüze buhar uygulanır ve cilt bakım seansı rahatlatıcı bir masaj ile son bulur.



## ÖZEL CİLT BAKIMI 60 dk.

Bu bakım ritüelinin tamamı kişiye özeldir.

## ANTI-AGING CİLT BAKIMI 60 dk.

Sıkı hatlar ve genç canlı bir görünüm! Cilde eşsiz bir gençleştirici bakım sağlar. Dr. Grandel zamanın cildin üzerindeki etkilerine karşı çalışan anti-aging ürünlerinden farklı bir seçim sunar.

# VÜCUT BAKIMLARI

## **YENİLEYİCİ PEELING 30 dk.**

Peeling cildin rengini ve parlaklığını artırır. Gözeneklerin tıkanıklığını açar, cildin daha rahat nefes alabilmesini sağlar, cilt dokusunu güzelleştirerek daha pürüzsüz ve ipeksi yapar.

## **OZON SAUNA TERAPİSİ 30 dk.**

Ozon sauna, sıcak kabin içinde deri yolu ile vücuda oksijen verilme yöntemidir. Bu yöntem hem sauna keyfi hem de ozon tedavisi seçeneklerinin güzel bir kombinasyonudur. Sıcaklığın etkisi ile açılan deri gözeneklerinden emilerek vücudun kan, lenf ve yağ dokusuna geçer. Lenfatik sistemi toksinlerinden arındırır, cildi temizler, kasları gevşetir, kan dolaşımını hızlandırır ve bakteri, virüs, mantarları yok eder.

## **TERMAL ÇAMUR MASKESİ 40 dk.**

Termal çamur cildin nem ve mineral dengesini düzenleyerek akne ve sivilce oluşmasını önlemeye yardımcıdır. Cilde canlılık ve parlaklık kazandırır. Kese köpük bakımından sonra temiz cilde uygulanması tavsiye edilir.



## **THALGO YOSUN VÜCUT SARGISI 40 dk.**

Yosunlar, magnezyum, K vitamini ve kalsiyum gibi vücudumuzun ihtiyaç duyduğu temel mineralleri, vitaminleri ve besinleri içerir. Toz halindeki yosun sıcak su ile karıştırılarak tüm vücuda uygulanır ve sargılama işlemi yapılır. Detoksifikasyon etkisi ile selülitte neden olan toksinleri elimine eder ve cildinizi sıkılaştırır, canlandırır.

## **BN ŞİFA RİTÜELİ 80 dk.**

Amantara markasının, ilhamını Osmanlı ve Fransız reçetelerinden alan saf, lokal bitkiler ve özler ile birleştirilmiş doğal ürünleriyle hazırlanan bakımlardır. Vücut ovması 30 dk. ve özel kokulu, aromatik yağ ile yapılan 30 dk.'lık tüm vücut masajının kombinasyonudur. Amantara ürünleri %100 doğal esanslı yağlar ile üretilmiştir.

# SPA SUİTLERİ

Partnerinizle, ailenizle veya arkadaşlarınızla birlikte 3. katımızda yer alan VIP SPA Suitlerimizi kiralarak sevdiğinizle keyifli vakitler geçirebilirsiniz...  
Detaylı bilgi almak isterseniz lütfen SPA resepsiyonumuzu arayarak iletişime geçiniz.  
Ekibimiz sizlere kişiye özel hizmetler sunmak için yardımcı olmaktan mutluluk duyacaktır.



**SPA SUITE**  
2 Saat Kullanım  
4 Saat Kullanım  
Tüm Gün Kullanım



**VIP SPA SUITE**  
2 Saat Kullanım  
4 Saat Kullanım  
Tüm Gün Kullanım



**BABY SPA**  
Bebek Masajı  
Bebek Jakuzi  
Bebek Jakuzi ve Masajı

## ÖZEL TEKLİFLER

**ANTI-SELÜLİT**  
60 dk./1200 TL  
Yenileyici Peeling  
Anti-Selülit Masajı

**KLASİK**  
80 dk.  
Klasik Türk Hamamı  
Klasik İsveç Masajı

**OZON TERAPİ**  
60 dk.  
Ozon Sauna  
Ozon Masajı

**THERMAL HEAL UP**  
120 dk.  
Klasik Türk Hamamı  
Termal Çamur Bakımı  
Aromaterapi Masajı

**RÖNESANS**  
120 dk.  
Yenileyici Peeling  
Hint Baş Masajı  
Anti-Aging Cilt Bakımı

**VIP SUITE AROMATİK**  
180 dk.  
Thermal Havuz Keyfi  
Aromaterapi Masajı  
VIP İkramlar ve Soft İçecekler

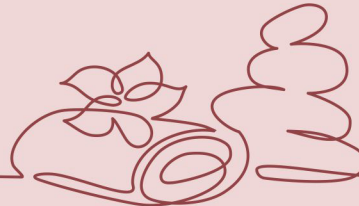
**VIP SUITE ROMANTİK**  
240 dk.  
Thermal Havuz ve Thermal Jakuzi Keyfi  
Klasik Türk Hamamı  
Bali Masajı  
VIP İkramlar ve Soft İçecekler



İki kişilik



İki kişilik



\*6268 mg/lt mineral değeri ile romatizma, deri, kalp, kan dolaşımı ve kadın hastalıkları ile sinir ve kas yorgunluğuna iyi geldiği gibi, beden ruhun tüm yorgunluğunu alan, metabolizma hızını artıran olağanüstü bir deneyim sunar. İdeal bir termal tedavi için hem içme kürü, hem de termal banyo tavsiye edilmektedir.



38°C ve 41°C termal açık kapalı havuzlar



Baby SPA



Kişiyeye özel masajlar



Macera ve şok duşu



Termal jakuziler



Kapalı yüzme havuzu



Kişiyeye özel cilt bakımları



Ozon sauna



İçme kürü



Türk hamamı



Kuaför ve berber



Dinlenme ve terapi alanları



SPA suite



Kese & köpük masajı



Tuz odası



Vitamin barlar



SPA VIP suite



Sauna & buhar odası



Kar çeşmesi



Fitness center

Hizmet Saatleri **07:00-21:00** • Kişisel Bakım Saatleri **08:00-20:00**

### Rezervasyon & Danışma



Beauty & Nature Thermal SPA'nın iyiliklerle dolu dünyasına otel dışından +90 324 4225242 no'lu telefonu, otel içinden ise 1200'ı arayarak ulaşabilirsiniz. Beklentilerinizi belirlemek ve size en uygun olan kişiselleştirilmiş SPA paketlerini sunmak için özel danışmanınız hizmetinizde olacak. Bakımınızı tercih ettiğiniz zamandan alabilmeniz için önceden rezervasyon yaptırmanızı ve rezervasyon saatinden en az 15 dakika önce Thermal SPA resepsiyonuna gelmenizi önemle rica ederiz.



### Özel Eşyalar

Sizin için size özel havlunuzu, bornozunuzu, terliğinizi hazırladık. Kişisel eşyalarınızı ise kilitleli dolaplarımızda muhafaza edebilirsiniz. Eşyalarınızın kaybolması halinde sorumluluk tarafımıza ait değildir.



### Her Şey Size Özel

Lütfen rezervasyon esnasında bakımınızı etkileyebilecek sağlık durumunuzla ilgili bilgileri bizimle paylaşınız. Ayrıca, bakımınızın kişiselleştirilebilmesini sağlayacak anket formunu doldurmanızı rica ederiz.



### SPA Butik

SPA deneyiminize arzu ederseniz evinizde devam edebilirsiniz. Beauty & Nature Thermal SPA'da almış olduğunuz profesyonel bakımların tüm ürünlerini ve daha fazlasını SPA butiğimizde bulabilirsiniz. Cilt ve vücut bakım ürünleri, bakım yağları, mumlar, parfümler, hediye setleri ve dahası butiğimizde sizi bekliyor.



### İptal ve Erteleme

Rezervasyonunuzu değiştirmek ya da iptal etmek için lütfen en az 4 saat öncesinden haber vermenizi önemle rica ederiz. Bilgilendirme olmadan yapılan iptallerde hizmetin % 50'si faturalandırılacaktır.

**BNHOTEL**  
Thermal & Wellness  
MERSİN  
\*\*\*\*\*

İçmeler Mevkii/Mersin

+90 324 422 52 42

spa@bnhotels.com.tr