

ESTD 2010

CASA LAVANDA

BOUTIQUE HOTEL
RESTAURANT

SPA MENU

Masajlar / Massages

KLASİK BALİ MASAJI* / CLASSIC BALI MASSAGE 50 dk / min 4500TL

Özel bitkisel yağlar kullanılarak yapılan bu aromaterapik masaj kan dolaşımını hızlandırır, kaslardaki gerginliği azaltarak fizyolojik ve psikolojik rahatlama sağlar.

It is performed using specially-blended massage essential oils that are steamed distilled. This aromatherapeutic massage is good to accelerate the blood, oxygen and energy flow and to bring deep relaxation to both the mind and the body.

ABHYANGA HİNT AYURVEDİK MASAJI* /

TRADITIONAL ABHYANGA INDIAN MASSAGE 50 dk / min 4500TL

Bu geleneksel masajla, vücudumuzdaki enerji kanallarının aktivite edilir ve beden-ruh-zihin bütünlüğünde tekrar denge oluşturulur.

This traditional massage, generates re-balance the integrity of the mind-bodyspirit activity of our body's energy channels.

LOMI LOMI* 50 dk / min 4500TL

"Lomi Lomi" bir Hawai masajıdır. Ruh, beden ve beyinin uyum içerisinde çalışmasını sağlar, hayat enerjisini harekete geçirir.

"Lomi Lomi" is a Hawaiian massage that allows the harmonious work of spirit, body and the brain together by stimulating life energy to flow.

SHIATSU MASAJI* / SHIATSU MASSAGE 50 dk / min 4500TL

Yağsız olarak, parmak, avuç içi ve dışıyla uygulanan bir masaj tekniğidir. Belirli noktalara uygulanan basınç sayesinde vücudun çeşitli bölgelerinde oluşan gerginlikler ve kasılmalar giderilir.

The massage gently but firmly applies pressure using his or her fingers, knuckles, and palms onto the pressure points without oil and calms an overactive sympathetic nervous system, relieves stiff muscles, and alleviates stress.

*Bu mesajları 2900 TL fark ile iki terapist eşliğinde dört el olarak alabilirsiniz.

*These massages can be done by two therapists with four hands for 2900 TL extra charge.



Masajlar / Massages

REFLEKSOLOJİ / REFLEXOLOGY 25 dk / min 3000TL

Özel el ve parmak teknikleriyle ayaktaki reflex noktalarına uygulanan baskı ve stresin azalmasını sağlayarak insana rahatlama hissi verir.

Reflexology seems to be a variation of pressure, with its notion that there are correspondences between special pressure points and the feeling of relaxation that promote and maintain good health and well-being.

MYOTERAPİ / MYOTHERAPHY 25 dk / min 3000TL

Sırt kaslarındaki belirli noktalardan kaynaklandığına inanılan gerilim ve ağrının azaltılması için uygulanan bir çeşit derin masaj tekniğidir.

It is a pain-relieving deep tissue massage technique for the relief of chronic pain and stress on damaged muscles and tendon joints in the back. The result of an adverse action can spread other parts of the body and cause pain.

GELENEKSEL CAMPISAJ HİNT BAŞ MASAJI / TRADITIONAL CAMPISAJ INDIAN HEAD MASSAGE 25 dk / min 3000TL

Sadece baş, boyun ve omuz bölgesine yönelik bir masajdır. Özellikle baş ağrısı, uykusuzluk, gerginlik, boyun ağrıları, gibi sorunların giderilmesinde etkindir.

Very old Indian massage applied to your head, neck and shoulder area; especially good for headaches, insomnia, stress, tension, back and neck pains.

