



THE LONGEVITY
SPA

B O D R U M

5.	Introduction
6.	Signature Rituals from the Blue Zones
10.	Longevity Experiences
14.	Longevity Biohacking
18.	Face Treatments
22.	Body Treatments
24.	Hammam Rituals
26.	Massage Therapies
30.	Longevity Check-up
34.	Longevity Programs
38.	Fitness
40.	SPA Etiquette



The Longevity SPA® offers a holistic approach and a multidisciplinary perspective which combines expertise in the anti-aging sector with treatments that go beyond the ordinary, expertly crafted by merging paths inspired by tradition with a selection of the most advanced beauty, rebalancing, and rejuvenation treatments.

Guests will live a unique experience through the combination of science, technology and method, where our high-tech and high-touch approach defines the optimal path to guide them towards the best version of themselves through a perfect balance of harmony, conscious beauty and mental energy.

The SPA experience allows exploration of comprehensive well-being practices inspired by the 5 longest-living locations on Earth, in special places where not only we do find the highest life expectancy compared to the global average, but where people, thanks to their lifestyle, age better and feel happier.

The Longevity SPA®, anti-aging sektöründeki uzmanlığı, gelenekten ilham alan yöntemleri ve en gelişmiş güzellik, dengeleme ve gençleştirme tedavilerini bir araya getirerek, sıradan tedavilerin ötesine geçen, uzmanlıkla hazırlanmış tedavilerle bütünsel bir yaklaşım ve çok disiplinli bir bakış açısı sunar.

Konuklar, bilim, teknoloji ve yöntemin birleşimiyle benzersiz bir deneyim yaşayacaklar. Yüksek teknoloji ve yüksek dokunma yaklaşımımız, uyum, bilinçli güzellik ve zihinsel enerjinin mükemmel dengesi ile kendilerinin en iyi versiyonuna ulaşmaları için en uygun yolu belirler.

SPA deneyimi, dünyanın en uzun ömürlü 5 bölgesinden ilham alan kapsamlı sağlık uygulamalarını keşfetme imkanı sunar. Bu özel yerlerde, küresel ortalamaya göre en yüksek yaşam beklentisi bulunmakla kalmaz, aynı zamanda insanlar yaşam tarzları sayesinde daha iyi yaşar ve daha mutlu hissederler.

SIGNATURE RITUALS FROM THE BLUE ZONES

BY THE LONGEVITY SPA®

Within a forward-thinking vision, focused on the here and now, where health, beauty and vital energy take the center stage, the Signature Rituals from the Blue Zones are born.

Suggestions, manual techniques, music, and aromatic synergies are created for a journey beyond time and space, where the guest is transported to each of the world's longest-living destinations.

Sağlık, güzellik ve yaşam enerjisinin ön planda olduğu, şimdiki ana odaklanan ileri görüşlü bir vizyonla, Blue Zones'un Signature Rituals doğmuştur.

Öneriler, manuel teknikler, müzik ve aromatik sinerjiler, konukların dünyanın en uzun ömürlü destinasyonlarının her birine taşındığı, zaman ve mekanın ötesine geçen bir yolculuk için yaratılmıştır.

JET LAG BLESSING RITUAL

110 MIN | SINGLE/COUPLE | €320/€550

Slowdown, Loma Linda's Longevity secret

De-stress ritual created to relieve sleep disturbances caused by jet lag.

The ritual begins with a *Cryosuite Total Body* session that evenly reduces inflammation, stimulates melatonin production, and activates individual energy awakening mechanisms.

The ritual continues with a decontracting, enveloping back massage combined with head acupressure, followed by a multisensory treatment in which LED Therapy, binaural sounds, and inhalation aromatherapy induce deep relaxation of body and mind. A ritual dedicated to those who wish to regain a peaceful, restorative sleep in line with their biological clock, implementing a complete mental and physical detox.

Jet lag'in neden olduğu uyku bozukluklarını gidermek için oluşturulmuş stres giderici ritüel.

Ritüel, iltihaplanmayı eşit şekilde azaltan, melatonin üretimini uyararak ve bireysel enerji uyanma mekanizmalarını harekete geçiren Cryosuite Total Body seansı ile başlar.

Ritüel, baş akupresürü ile birlikte gevşetici ve sarıcı bir sırt masajı ile devam eder, ardından LED Terapi, binaural sesler ve inhalasyon aromaterapisinin vücut ve zihinde derin bir rahatlama sağladığı çok duyulu bir tedavi uygulanır. Biyolojik saatine uygun, huzurlu ve dinlendirici bir uykuya kavuşmak isteyenler için tasarlanmış, zihinsel ve fiziksel detoks sağlayan bir ritüeldir.

PURA VIDA RITUAL

110 MIN | SINGLE/COUPLE | €320/€550

Love, Nicoya's Longevity secret

Ritual designed to deeply detoxify the body, lighten the body and spirit and savor every present moment. It embraces the Costa Rican concept of "Pura Vida": a hymn to essential, genuine and generous living towards oneself and others.

A cloud of steam generated by a dance of warm cloths and olfactory symphonies predisposes the body and mind to surrender to a state of relaxation. Cocoa beans promote deep exfoliation, while volcanic mud and stimulation of reflex points at the feet ensure effective purification. During the experience, a facial and an enveloping massage in a harmonious choreography with bamboo canes instill a pure state of well-being and lead one to slow down, fall in love with oneself and open up to life.

Vücudu derinlemesine detoksifiye etmek, bedeni ve ruhu hafifletmek ve her anın tadını çıkarmak için tasarlanmış bir ritüel. Kosta Rika'nın "Pura Vida" konseptini benimser: kendine ve başkalarına karşı özgün, samimi ve cömert bir yaşamın övgüsü.

Sıcak bezlerin dansı ve koku senfonileriyle oluşturulan buhar bulutu, bedeni ve zihni rahatlama için hazırlar. Kakao çekirdekleri derinlemesine peeling sağlarken, volkanik çamur ve ayaklardaki refleks noktalarının uyarılması etkili bir arınma sağlar. Deneyim sırasında, bambu çubuklarla uyumlu bir koreografi içinde yapılan yüz bakımı ve saran masaj, saf bir zindelik hissi uyandırır ve kişinin yavaşlamasına, kendine aşık olmasına ve hayata açılmasına yardımcı olur.

All prices are Euro, V.A.T. included. Prices will be charged in Turkish Lira based on the hotel's current exchange rate.
Tüm fiyatlar Euro cinsindendir ve KDV dahildir. Ödemeler, güncel döviz kuru üzerinden Türk Lirası olarak tahsil edilecektir.

AION RITUAL

110 MIN | SINGLE/COUPLE | €320/€550

Reconnect, Ikaria's Longevity secret

Draining and oxygenating ritual designed to reconnect with the infinite dimension of limitless time. The power of cold, produced by the expert use of CryoSpheres, combined with the warmth of aromatic butters, leg wraps with red vine extract and rhythmic massage, promote instant activation of microcirculation and drainage of excess fluids, producing an immediate feeling of lightness and new vitality. A lifting facial completes the experience. An oxygenating experience for the tissues and rebalancing for the mind that allows you to rediscover the pleasure of a life of healthy and positive biorhythms for the body.

Sınırsız zamanın sonsuz boyutuyla yeniden bağlantı kurmak için tasarlanmış drenaj ve oksijenlendirme ritüeli. CryoSpheres'in uzman kullanımıyla üretilen soğukun gücü, aromatik yağların sıcaklığı, kırmızı asma özlü bacak sargıları ve ritmik masajla birleşerek mikro dolaşımın anında aktivasyonunu ve fazla sıvıların drenajını teşvik eder, anında hafiflik ve yeni bir canlılık hissi yaratır. Yüz germe uygulaması deneyimi tamamlar. Dokular için oksijenlendirici ve zihin için dengeleyici bir deneyim, vücut için sağlıklı ve pozitif biyoritmlerin keyfini yeniden keşfetmenizi sağlar.

AÉRAS RITUAL

110 MIN | SINGLE/COUPLE | €320/€550

Move naturally, Sardinia's Longevity secret

Moisturizing and revitalizing ritual inspired by the ancient practices of thalassotherapy that transports us to the magical dimension of the Sardinian land; together with its scents, it invigorates the body, stimulates blood and lymphatic circulation and reactivates the natural bioenergetic postural balance. A foot ritual enriched with sea salt crystals and scented with the aromas of the Mediterranean scrub gives a sense of relief to the legs. A precise blend of juniper, myrtle and Sardinian salt gently smooths the skin, which is nourished with a natural fluid with powerful soothing, moisturizing and illuminating properties. A massage performed with cork balls and a synergy of pressure and stretching help ease accumulated tension to promote a natural recovery of the body. The ritual ends with a stimulating scalp treatment that drives away thoughts while inebriating the mind with a blast of Sardinian seawater.

Thalassoterapi'nin eski uygulamalarından ilham alan nemlendirici ve canlandırıcı ritüel, bizi Sardunya topraklarının büyüğü boyutuna taşır; kokuları ile birlikte vücudu canlandırır, kan ve lenf dolaşımını uyarır ve doğal biyoenerjetik postüral dengeyi yeniden harekete geçirir.

Deniz tuzu kristalleri ile zenginleştirilmiş ve Akdeniz peelinginin aromaları ile kokulandırılmış ayak ritüeli, bacaklara rahatlatıcı hissi verir. Ardiç, mersin ve Sardunya tuzunun hassas bir karışımı, cildi nazikçe pürüzsüzleştirir ve güçlü yatıştırıcı, nemlendirici ve aydınlatıcı özelliklere sahip doğal bir sıvı ile besler. Mantar topları ile yapılan masaj ve basınç ile germe hareketlerinin sinerjisi, biriken gerginliği gidererek vücudun doğal bir şekilde yenilenmesini sağlar. Ritüel, zihni Sardunya deniz suyu ile sararak düşünceleri uzaklaştıran uyarıcı bir kafa derisi bakımı ile sona erer.

All prices are Euro, V.A.T. included. Prices will be charged in Turkish Lira based on the hotel's current exchange rate.
Tüm fiyatlar Euro cinsindendir ve KDV dahildir. Ödemeler, güncel döviz kuru üzerinden Türk Lirası olarak tahsil edilecektir.

IKI-SABI RITUAL

110 MIN | SINGLE/COUPLE | €320/€550

Purpose, Okinawa's Longevity secret

A regenerating ritual which blends two ancient Japanese philosophies: *Ikigai*, the search for one's reason for being, and *Wabi-Sabi*, the spiritual and aesthetic acceptance of the imperfection of life.

A treatment that harmonizes the body and spirit and gives new luminosity and elasticity to the face. Seaweed leaves on legs for a remineralizing effect with a fermented rice water and silk powder blend for an intensive care and beauty treatment. A gentle and sweet massage with olfactory symphonies that caresses the mind and silk cocoons that smooth and embellish the face lead to complete renewal.

The ritual guides us to savor the value of what is truly important to ensure a healthy and long life.

İki eski Japon felsefesini harmanlayan yenileyici bir ritüel: Ikigai, kişinin varoluş nedenini arama felsefesi ve Wabi-Sabi, hayatın kusurlarını ruhsal ve estetik olarak kabul etme felsefesi.

Vücudu ve ruhu uyumlu hale getiren, yüze yeni bir parlaklık ve elastikiyet kazandıran bir bakım. Bacaklara uygulanan deniz yosunu yaprakları, fermente pirinç suyu ve ipek tozu karışımı ile yoğun bakım ve güzellik tedavisi için remineralize edici etki sağlar. Zihni okşayan koku senfonileri ve yüzü pürüzsüzleştiren ve güzelleştiren ipek kozalarla yapılan nazik ve tatlı bir masaj, tam bir yenilenme sağlar. Ritüel, sağlıklı ve uzun bir yaşam için gerçekten önemli olan şeylerin değerini tatmamızı sağlar.

LONGEVITY EXPERIENCES

Tailored experiential journeys designed for a quick recovery from daily stress.

A blend of cutting-edge technologies and specific treatments, ideal for treating oneself to a unique and rejuvenating experience.



Günlük stresten hızlı bir şekilde kurtulmak için tasarlanmış kişiye özel deneyimsel yolculuklar.

En son teknolojiler ve özel tedavilerin birleşimi, kendinizi benzersiz ve canlandırıcı bir deneyimle şımartmak için ideal.

MIND & BODY DETOX

2 H | €380

Healing the mind ensures new beauty for the body.

Careful selection of our de-stress protocols to deeply cleanse the body and eliminate toxins, ensure the body relaxes and the mind recharges, with the goal of initiating a lasting wellness process.

Zihni iyileştirmek, vücuda yeni bir güzellik kazandırır.

Vücudu derinlemesine temizlemek ve toksinleri atmak için özenle seçilmiş stres giderici protokollerimiz, vücudun rahatlamasını ve zihnin yenilenmesini sağlayarak kalıcı bir sağlık süreci başlatmayı amaçlamaktadır.

Includes / Şunları içerir:

- Cryosuite Total Body 10 min
- Multisensory LED 30 min
- Rebalance 50 min
- Face Detox 30 min

SKIN GLOW EXPERIENCE

2 H 30 MIN | €380

Radiance is the keyword for this comprehensive skin treatment.

The experience begins with the Longevity Skin Check, which defines the characteristics of the tissue and allows customization of the journey based on the specific needs. The experiential journey, through specific treatments, will make the face appear more radiant, the skin velvety and regenerated to slow down the aging process.

İşildamak, bu kapsamlı cilt bakımının parolasıdır.

Bu eşsiz deneyim, cildin özelliklerini belirlemeye ve dolayısıyla yüz bakımını özel ihtiyaçlara göre özelleştirmeye olanak tanıyan Longevity Skin Check ile başlar. Özel bakımlar ile bu deneyimsel yolculuk, yüzün daha parlak, cildin kadifemsi ve yenilenmiş görünmesini sağlayarak yaşlanma sürecini yavaşlatır

Includes / Şunları içerir:

- Body Detox 60 min
- Face Treatment 60 min

All Longevity Experiences include access to the Wet Area.

Tüm Longevity Experiences Wet Area erişimi dahildir.

All prices are Euro, V.A.T. included. Prices will be charged in Turkish Lira based on the hotel's current exchange rate.
Tüm fiyatlar Euro cinsindendir ve KDV dahildir. Ödemeler, güncel döviz kuru üzerinden Türk Lirası olarak tahsil edilecektir.

FITNESS EXPERIENCE

2 H | €320

Program designed to take care of yourself while enhancing fitness.

A Cryosuite Total Body session to enhance sports performance and reduce recovery time, combined with a deep and specific massage on muscle tension, will provide a stimulating and energizing experience to reprogram and improve one's overall state of well-being.

Fitness seviyenizi artırırken kendinize özen göstermeniz için tasarlanmış program.

Spor performansını artırmak ve iyileşme süresini kısaltmak için Cryosuite Total Body seansı ile kas gerginliğine yönelik derin ve özel bir masajın birleşimi, genel sağlık durumunuzu yeniden programlamak ve iyileştirmek için uyarıcı ve enerji verici bir deneyim sunar.

Includes / Şunları içerir:

- Personal training session 60 min
- Cryosuite Total Body 10 min
- Intensive Recovery Massage 50 min

YOUR PERFECT BODY

1 H 45 MIN | €280

Regain your body harmony and rediscover your fitness naturally, with body and facial treatments selected to stimulate tissue reactivation and oxygenation and ensure long-term benefits.

Dokuların yeniden aktif hale gelmesini ve oksijenlenmesini teşvik ederek uzun vadeli faydalar sağlamak için seçilmiş vücut ve yüz bakımlarıyla vücudunuzun uyumunu yeniden kazanın ve doğal olarak formunuzu yeniden keşfedin.

Includes / Şunları içerir:

- Cryosuite Total Body 10 min
- Cool Dren & Toning Treatment 60 min
- Face Treatment 30 min

*All Longevity Experiences include access to the Wet Area.
Tüm Longevity Experiences Wet Area erişimi dahildir.*

All prices are Euro, V.A.T. included. Prices will be charged in Turkish Lira based on the hotel's current exchange rate.
Tüm fiyatlar Euro cinsindendir ve KDV dahildir. Ödemeler, güncel döviz kuru üzerinden Türk Lirası olarak tahsil edilecektir.



LONGEVITY BIOHACKING

A series of strategies to positively hack our biological system, control inflammation, and slow down chronological aging by making healthy lifestyle modifications to build maximum physical and mental potential.

The four pillars of The Longevity Suite's Biohacking are controlled cold exposure, photobiomodulation, intermittent fasting and mindfulness.

Biyolojik sistemimizi olumlu yönde hacklemek, iltihaplanmayı kontrol etmek ve kronolojik yaşlanmayı yavaşlatmak için sağlıklı yaşam tarzı değişiklikleri yaparak fiziksel ve zihinsel potansiyeli en üst düzeye çıkarmak için bir dizi strateji.

The Longevity Suite'in Biohacking'inin dört temel direği kontrollü soğuğa maruz kalma, fotobiyomodülasyon, aralıklı oruç ve farkındalıktır.

CRYOSUITE TOTAL BODY

The treatment involves the whole body's exposure to a cold chamber with a temperature ranging from -85°C to -95°C for a period of 3 to 5 minutes. Short-term cooling promotes numerous positive reactions due to increased circulatory response of blood and lymphatic flow.

Total Body Cryosuite tedavisi, tüm vücudun -85 °C ile -95 °C arasında değişen sıcaklıklara sahip soğuk bir odada 3 ila 5 dakika arasında bir zaman aralığında tutulmasını içerir. Kısa süreli soğutma, hem kanın hem de lenf akışının artan dolaşım tepkisi sayesinde vücutta çok sayıda olumlu reaksiyon sağlar.

SINGLE €70

BUNDLE PACK 5 | 10 | 20 SESSIONS | €300 | €500 | €900

PASS UNLIMITED 1 | 3 | 6 | 12 MONTHS | €660 | €1320 | €1980 | €3300

LOCAL CRYO

10 MIN | €50

It is a treatment that involves the use of dry cold air at -32°C on specific areas of the body. The low temperatures bring numerous benefits to the body by improving microcirculation and better oxygenation of the treated area. It is ideal to combine localized treatment with the Total Body Cryosuite treatment.

Local Cryo, vücudun belirli bölgelerinde -32 °C'de lokalize kuru soğuk havanın kullanıldığı bir prosedürdür. Düşük sıcaklıklar, iyileştirilmiş oksijenasyon ve mikrosirkülasyon dahil olmak üzere çok sayıda fayda sağlar. Local Cryo'yu Total Body Cryosuite ile birleştirmek en iyi sonuçları verir.

CRYO FAST RECOVERY

50 MIN | €180

The benefits of localized and systemic cold air enhanced by a subsequent specific connective tissue massage which, leveraging the high density of nerve endings in the superficial fascia, stimulates mechanical and functional recovery of the body, becoming valuable support for a faster physical recovery.

Lokalize ve sistemik soğuğun faydası, yüzeysel fasyada bulunan yüksek miktardaki sinir uçlarını kullanarak vücudun mekanik ve işlevsel restorasyonunu uyarmasıdır. Daha hızlı fiziksel iyileşme için işlem sonrası spesifik bir baş dokusu masajı yapılır. Tedaviyi radyofrekansla tamamlayarak etkinliği daha da yoğunlaştırmak mümkündür.

Cryo Fast Recovery

Local Cryo + Cryosuite + Connective Massage

Local Cryo + Cryosuite + Baş Dokusu Masajı

All prices are Euro, V.A.T. included. Prices will be charged in Turkish Lira based on the hotel's current exchange rate.
Tüm fiyatlar Euro cinsindendir ve KDV dahildir. Ödemeler, güncel döviz kuru üzerinden Türk Lirası olarak tahsil edilecektir.

LED THERAPY

An innovative technology to perform high-performance photobiomodulation treatments on the face and neck thanks to the perfect synergy of 130 LED lights. The protocols combine Multisensory LED light with manual treatments and specific cosmeceutical products, WiFi acoustics for listening to binaural musical frequencies that promote neuronal interconnections, and inhalation aromatherapy with organic essential oil blends.

130 LED ışığının mükemmel sinerjisi sayesinde yüz ve boyunda yüksek performanslı fotobiyomodülasyon tedavileri gerçekleştirmek için yenilikçi bir teknoloji. Protokoller, Multisensory LED ışığı ile manuel tedavileri ve özel kozmesötik ürünleri, nöronal bağlantıları destekleyen binaural müzik frekanslarını dinlemek için WiFi akustığı ve organik esansiyel yağ karışımları ile inhalasyon aromaterapisini birleştirir.

Multisensory LED

30 MIN | €150

Multisensory relaxing and de-stressing treatment. The benefits of LED Therapy and inhalation aromatherapy are amplified by involving the sense of “touch” through specific manual techniques that help restore balance for strengthening circulation in blood vessels.

Çok duyulu rahatlatıcı ve stres giderici tedavi. LED Terapisi ve inhalasyon aromaterapisinin faydaları, kan damarlarında dolaşımı güçlendirerek dengeyi yeniden sağlamaya yardımcı olan özel manuel teknikler aracılığıyla “dokunma” duyusunu da dahil ederek daha da artırılır.

Hydra Collagen Boost

60 MIN | €180

Indicated to promote metabolic activation of fibroblasts compromised by chrono-aging. By stimulating collagen and elastin neoformation through red light, it promotes tissue redensification and improves skin tone.

Kronolojik yaşlanma nedeniyle bozulmuş fibroblastların metabolik aktivasyonunu desteklemek için endikedir. Kırmızı ışıkla kolajen ve elastin neoformasyonunu uyararak doku yoğunlaşmasını destekler ve cilt tonunu iyileştirir.

Acne Repair

60 MIN | €180

Specific for acne-prone or problematic skin. Helps control bacterial overgrowth and excess sebum.

Akneye eğilimli veya sorunlu ciltler için özel olarak geliştirilmiştir. Bakteri üremesini ve aşırı sebum oluşumunu kontrol etmeye yardımcı olur.

Skin Recovery

60 MIN | €180

Dedicated to skin that is sensitive or sensitized by external factors. Relieves redness and restores skin's softness and elasticity.

Dış etkenlerden dolayı hassaslaşmış veya hassas ciltler için özel olarak geliştirilmiştir. Kızarıklıkları giderir, cildin yumuşaklığını ve elastikiyetini geri kazandırır.

All prices are Euro, V.A.T. included. Prices will be charged in Turkish Lira based on the hotel's current exchange rate.
Tüm fiyatlar Euro cinsindendir ve KDV dahildir. Ödemeler, güncel döviz kuru üzerinden Türk Lirası olarak tahsil edilecektir.



FACE TREATMENTS

A blend of highly effective active ingredients and specific manual techniques designed by The Longevity SPA® to help enhance one's harmony and beauty.

The Longevity SPA® tarafından kişinin uyum ve güzelliğini artırmak için tasarlanmış, son derece etkili aktif bileşenlerin ve özel manuel tekniklerin birleşimi.

RITUAL PHYTO DETOX

90 MIN | €230

A treatment which ensures intense detoxification and deep cleansing of the skin. The *Phyto Massage*, a triple facial visceral, and plantar massage, with the support of a blend of pure precious oils, synergizes the main organs for better detoxification, providing immediate well-being and infusing energy to the mind and body.

Cildin yoğun detoksifikasyonunu ve derinlemesine temizliğini sağlayan tedavi. En saf değerli yağların karışımının desteğiyle uygulanan yüz, visceral ve ayak masajı olan Phyto Masajı ile daha iyi detoksifikasyon için ana organları sinerjiye sokar. Böylece anında Well-Being sağlar. Zihne ve vücuda enerji verir. Rahatlatıcı, gençleştirici, tüm duyuuları harekete geçiren benzersiz ve eksiksiz bir deneyim sağlayan bir ritüeldir.

CRYOFACIAL HYDRASHINE

60 MIN | €180

A hydrating and illuminating facial treatment. Thanks to the synergy of *Local Cryo* and the active ingredients delivered through an oxygenating and re-densifying mask, it effectively stimulates the production of elastin and collagen, improving skin tone.

Nemlendirici ve canlandırıcı cilt bakımı. Local Cryo'nun sinerjisi ile oksijenlendirici ve yeniden yoğunlaştırıcı bir maske aracılığıyla cilde iletilen aktif bileşenler sayesinde elastin ve kolajen üretimini etkili bir şekilde uyarak cilt tonunu iyileştirir.

LUXURY CRYOLIFT

60 MIN | €180

A facial treatment to counteract the signs of chronological aging, visibly improve skin tone and achieve an immediate lifting effect. Protocol combined with the *Cryo Sphere Cool Sculpting Device*, an ultra-tensor effect mask, and the *Longevity Sculpting Lift* massage.

Kronolojik yaşlanma belirtilerini ortadan kaldırmak, cilt tonunu gözle görülür şekilde iyileştirmek ve anında bir lifting etkisi elde etmek için özel bir cilt bakımı. Cryo Sphere Cool Sculpting Cihazı, ultra-tensör etkili maske ve Longevity Sculpting Lift masajı ile birleştirilmiş protokol.

HYDRALUXE

60/90 MIN | €190/€320

The ideal facial treatment for all seasons and all skin types, even the most sensitive, combining a detoxifying action with deep and effective cleansing for a non-invasive resurfacing effect. The result is a visibly brighter, firmer, and more hydrated complexion, with an immediate regenerating effect.

Tüm mevsimler ve tüm cilt tipleri, hatta en hassas ciltler için ideal yüz bakımı, detoks etkisi ile derinlemesine ve etkili temizliği birleştirerek, non-invaziv bir cilt yenileme etkisi sağlar. Sonuç, gözle görülür şekilde daha parlak, daha sıkı ve daha nemli bir cilt ile anında yenileyici bir etki.

All prices are Euro, V.A.T. included. Prices will be charged in Turkish Lira based on the hotel's current exchange rate.
Tüm fiyatlar Euro cinsindendir ve KDV dahildir. Ödemeler, güncel döviz kuru üzerinden Türk Lirası olarak tahsil edilecektir.





60 MIN | 250€

60 MIN | 250€

20 MIN | 40€

BODY TREATMENTS

Meticulous research and the combination of body technologies and highly effective actives for self-care and visible results in a short time.

Titiz araştırmalar ve vücut teknolojileri ile son derece etkili aktif bileşenlerin birleşimi, kısa sürede görünür sonuçlar ve kişisel bakım için güçlü bir etki sağlar.

ULTRASHAPE

60/ 90 MIN | €180/€240

Specific treatment for body reshaping using infrared light that heats adipocytes in depth, radiofrequency that stimulates a toning action, and vacuum which improves lymphatic drainage on specific areas such as the abdomen, buttocks, legs and arms.

Adipositleri derinlemesine ısıtan kızılötesi ışık, tonlama etkisi yaratan radyofrekans ve karın, kalça, bacak ve kol gibi belirli bölgelerdeki lenf drenajını iyileştiren vakum kullanılarak vücudun yeniden şekillendirilmesine yönelik özel terapi.

CRYODRAINING

60 MIN | €180

Unique protocol to reduce venous and lymphatic stasis in the lower limbs, minimise oedematous cellulite and reshape the silhouette. The combination of osmotic bandages, pressure therapy and specific manual techniques guarantees an immediate reactivation of the microcirculation, increasing the general circulation and improving skin imperfections.

Alt ekstremitelerdeki venöz ve lenfatik stazı azaltmak, ödemli ve selülitli gidermek, silüeti yeniden şekillendirmek için benzersiz protokol. Osmotik bandajlar, pressoterapi ve özel manuel tekniklerin kombinasyonu olan bu bakım mikro dolaşımın anında yeniden etkinleştirilmesini sağlayarak genel dolaşımı artırır ve cilt lekelerini iyileştirir.

COOL DREN & TONING

60 MIN | €180

Draining and toning body treatment combining Local Cryo with Skin Icing Massage to activate an intense regeneration process. Improved microcirculation and tissue oxygenation reduce swelling in the lower limbs, promote toxin elimination, stimulate collagen production and give tone and vigor to legs and buttocks.

Local Cryo ile Skin Icing Masajını birleştiren, derin yenilenme sağlayan, Drenaj ve tonlama yapan vücut bakımı. İyileştirilmiş mikro dolaşım ve oksijenasyon şışliğı azaltır, toksinlerin atılmasını sağlar, kolajen üretimi sağlar, bacaklara ve kalçalara ton - canlılık verir.

All prices are Euro, V.A.T. included. Prices will be charged in Turkish Lira based on the hotel's current exchange rate.
Tüm fiyatlar Euro cinsindendir ve KDV dahildir. Ödemeler, güncel döviz kuru üzerinden Türk Lirası olarak tahsil edilecektir.

HAMMAM RITUALS

Experience the timeless tradition of the Turkish Hammam,
a rejuvenating ritual that combines heat, steam, and exfoliation to
cleanse both body and mind.
This immersive treatment promotes detoxification, enhances
circulation, and leaves the skin soft and radiant.

*Isı, buhar ve peelingi bir araya getiren, bedeni ve zihni arındıran
gençleştirici bir ritüel olan Türk hamamının zamansız geleneğini
yaşayın. Bu sürükleyici bakım, detoksifikasyonu destekler, kan dolaşımını
hızlandırır ve cildi yumuşak ve ışıltılı bir hale getirir.*

SULTAN HAMMAM

60 MIN | €185

Our most luxurious Hammam treatment, using the benefits of Rose, the most traditional hydrating ingredient to be used in Turkish Hammam. During the Ottoman times no other perfume besides the rose was considered proper for the newly washed woman's body. Enjoy the beautiful Rose hair washing and nourishing marine mud body mask, finishes with a cool soothing rose ice ritual.

Türk hamamında kullanılan en geleneksel nemlendirici bileşen olan gülün faydalarını içeren en lüks hamam bakımımız. Osmanlı döneminde, yeni yıkanmış kadınların vücudu için gül dışında başka hiçbir parfüm uygun görülmezdi. Güzel gül saç yıkama ve besleyici deniz çamuru vücut maskesinin ardından serinletici ve yatıştırıcı gül buz ritüeli ile bakımınız sona erer.

TRADITIONAL TURKISH HAMMAM

45 MIN | SINGLE/COUPLE | €160/€400

The Turkish Bath is a cleaning tradition that draws on a heritage dating back to the Byzantines and Romans. It is an unforgettable treatment for any guest looking for an authentic Turkish experience. The steam in the Hammam softens your skin in preparation for the exfoliation and soap massage. Our Therapist cleanses your skin with a traditional exfoliation glove before covering you from head to toe with white frothy bubbles for the traditional soap massage.

Türk Hamamı, Bizans ve Roma dönemlerine kadar uzanan bir temizlik geleneğidir. Otantik bir Türk deneyimi yaşamak isteyen tüm misafirlerimiz için unutulmaz bir bakımdır. Hamamdaki buhar, cildinizi peeling ve sabun masajı için yumuşatır. Terapistimiz, geleneksel peeling eldiveni ile cildinizi temizledikten sonra, geleneksel sabun masajı için baştan ayağa beyaz köpüklerle kaplar.

All prices are Euro, V.A.T. included. Prices will be charged in Turkish Lira based on the hotel's current exchange rate.
Tüm fiyatlar Euro cinsindendir ve KDV dahildir. Ödemeler, güncel döviz kuru üzerinden Türk Lirası olarak tahsil edilecektir.

MASSAGE THERAPIES

An exclusive selection of massages, designed to offer a unique and unforgettable experience.
Each treatment has been carefully crafted to provide maximum comfort and the best benefit for both body and mind.

*Eşsiz ve unutulmaz bir deneyim sunmak için tasarlanmış özel masaj seçenekleri.
Her tedavi, hem vücuda hem de zihne maksimum konfor ve en iyi faydayı sağlamak için özenle hazırlanmıştır.*

BODY DETOX

60 MIN | €160

Detoxifying treatment that gives the body new vitality through fundamental elements: blue salt scrub for a deep exfoliation and thermal mud with anti-inflammatory and purifying effects.

Vücuda temel unsurlar aracılığıyla yeni bir canlılık kazandıran detoks tedavisi: derinlemesine peeling için mavi tuz ovma ve iltihap önleyici ve arındırıcı etkileri olan termal çamur.

DEEP REJUVENATING DETOX

90 MIN | €220

Deep relaxation treatment which, through the synergy of *Infinity Luxury Care Oil*, multisensory stimulation of *Deep Infinity Touch* and deep peeling with micronized pumice stone, guarantees exfoliation, drainage and detoxification of the body. Completely renews the skin surface, making the tissue elastic and extraordinarily velvety.

Infinity Luxury Care Oil'in sinerjisi, Deep Infinity Touch'ın çok duyulu uyarımı ve mikronize derin peeling ile vücudun eksfoliasyonunu, drenajını ve detoksunu garanti eden derin gevşeme tedavisi. Cilt yüzeyini tamamen yeniler, dokuyu elastik ve olağanüstü kadifemsi hale getirir.

RE-BALANCE

50/80 MIN | €160/€220

Rebalancing massage performed with long and enveloping movements. Ideal for those who want to free the mind and achieve a deep state of psychophysical relaxation.

Uzun ve saran hareketlerle yapılan dengeleme masajı. Zihni boşaltmak ve derin bir psikofiziksel rahatlama elde etmek isteyenler için idealdir.

INTENSIVE RECOVERY

50/80 MIN | €170/€230

Deep and specific work on muscle tension. Dedicated to those who desire a personalized massage based on their needs.

Sarıcı hareketler. Zihni özgürleştirmek ve derin bir psikofiziksel rahatlama durumuna ulaşmak isteyenler için idealdir.

ENERGIZE

50/80 MIN | €160/€220

An effective massage which oxygenates and nourishes the tissues, activates the circulatory and lymphatic system while promoting toxin elimination, thanks to the power of Body Brushing. Perfect for rebalancing energy flow and achieving smoother, more elastic and toned skin.

Dokuları oksijenlendiren ve besleyen, dolaşım ve lenf sistemini harekete geçiren ve toksin atılımını destekleyen terapi. Vücut Fırçalamanın gücü sayesinde etkisi artar. Enerji akışını yeniden dengelemek ve daha pürüzsüz, daha elastik, daha tonlu bir cilde kavuşmak için mükemmeldir.

All prices are Euro, V.A.T. included. Prices will be charged in Turkish Lira based on the hotel's current exchange rate.
Tüm fiyatlar Euro cinsindendir ve KDV dahildir. Ödemeler, güncel döviz kuru üzerinden Türk Lirası olarak tahsil edilecektir.

DREN

50/80 MIN | €160/€220

Specific massage to drain tissues and reduce lymphatic stasis, freeing the legs from fatigue, heaviness and swelling.

Dokuların drenajını arttırmak ve lenfatik durgunluğu azaltmak için yapılan özel masaj. Bacakları yorgunluktan, ağırlıktan ve şişlikten kurtarır.

REMODELING

50/80 MIN | €160/€220

An elegantly sculpted body provides a healthy harmony. Skillful remodeling techniques allow for the redesign of body lines, and with exclusive, vigorous, and decisive maneuvers, this massage reactivates blood circulation and stimulates effective drainage of excess fluids. In the long version, the experience is completed with an application of the innovative Re-define formula, an ultra-lifting body cream mask which improves skin health, making it younger and smoother.

Zarifçe şekillendirilmiş bir vücut sağlıklı bir uyum sağlar. Ustaca yeniden şekillendirme teknikleri vücut hatlarının yeniden tasarlanmasına olanak tanır. Özel, güçlü ve kararlı manevralarla bu masaj kan dolaşımını yeniden harekete geçirir ve fazla sıvıların etkili bir şekilde boşaltılmasını sağlar. Uzun versiyonda bu deneyim, cilt sağlığını iyileştiren; daha genç ve pürüzsüz hale getiren ultra lifting etkili bir vücut kremi maskesi olan yenilikçi Re-define formülünün uygulanmasıyla tamamlanır.

DEEP BLUE

50/80 MIN | €160/€220

The quality of sleep influences our physical well-being and mood. An holistic experience that combines back-decontracting and relaxing techniques with functional digitopressure on the head. A journey into a state of deep relaxation for those who need to release the tensions of daily stress, regain restorative sleep and combat disorders caused by Jet Lag, restoring the natural circadian rhythm.

Sırt kaslarını gevşetme ve rahatlatma tekniklerini fonksiyonel baş akupresürüyle birleştiren bütünsel bir deneyim. Günlük stresin oluşturduğu gerginliği atmaya, dinlendirici bir uykuya kavuşmaya ve doğal sirkadiyen ritmini geri kazanmaya ihtiyaç duyanlar için derin bir rahatlama durumuna yolculuk sağlar.

BALINESE

50/80 MIN | €160/€220

This massage uses long, warming strokes to encourage complete calm and wellbeing. Gently heated aromatherapy oils are poured onto the centre of the body and massaged into the skin using stretching and sweeping movements for deep relaxation. This soothing and indulgent massage leaves your mind, body and spirit soothed and relaxed.

Bu masaj, uzun ve ısıtıcı hareketlerle tam bir sakinlik ve zindelik sağlar. Hafifçe ısıtılmış aromaterapi yağları vücudun ortasına dökülür ve derin bir rahatlama için germe ve süpürme hareketleriyle cilde masaj yapılır. Bu yatıştırıcı ve şımartıcı masaj, zihninizi, vücudunuzu ve ruhunuzu rahatlatır ve gevşetir.

All prices are Euro, V.A.T. included. Prices will be charged in Turkish Lira based on the hotel's current exchange rate.
Tüm fiyatlar Euro cinsindendir ve KDV dahildir. Ödemeler, güncel döviz kuru üzerinden Türk Lirası olarak tahsil edilecektir.

BABY MOON

50/80 MIN | €160/€220

A deeply nourishing body massage designed to target areas prone to stress and tension during or after pregnancy. Gentle back exfoliation, if required, is followed by a soothing body massage specifically designed to suit your individual concerns, focusing on the areas needed to alleviate muscular aches, whilst helping to relax, restore and revitalise. It is recommended following the first trimester of pregnancy.

Hamilelik sırasında veya sonrasında stres ve gerginliğe maruz kalan bölgeleri hedefleyen, derinlemesine besleyici bir vücut masajı. Gerekliğinde nazik bir sırt peelingi uygulandıktan sonra, kas ağrılarını hafifletmek için gerekli bölgelere odaklanarak, rahatlamaya, yenilenmeye ve canlanmaya yardımcı olan, kişisel ihtiyaçlarınıza göre özel olarak tasarlanmış yatıştırıcı bir vücut masajı yapılır. Hamileliğin ilk üç aylık döneminden sonra yapılması önerilir.

ADD ON TREATMENTS

Customizable treatments bookable in addition to another treatment.

Başka bir tedaviye ek olarak rezerve edilebilen özelleştirilebilir tedaviler.

Add On Massage

30 MIN | €70

Customizable body massage bookable in addition to another treatment.

Başka bir tedaviye ek olarak rezerve edilebilen kişiselleştirilebilir vücut masajı.

Add On Body Scrub

30 MIN | €80

Stimulating and revitalizing exfoliation with brown sugar and pure almond and jojoba oil, combined with the toning and anti-inflammatory power of peppermint and lemongrass essential oils.

It stimulates the body and mind, leaving the skin smooth and radiant.

Kahverengi şeker, saf badem ve jojoba yağı ile canlandırıcı ve yenileyici peeling, nane ve limon otu esansiyel yağlarının tonlayıcı ve iltihap önleyici etkisiyle birleşir. Vücudu ve zihni canlandırır, cildi pürüzsüz ve ışıltılı bırakır.

Add On Facial

30 MIN | €90

Customizable facial massage bookable in addition to another treatment.

Başka bir tedaviye ek olarak rezerve edilebilen kişiselleştirilebilir yüz masajı.

All prices are Euro, V.A.T. included. Prices will be charged in Turkish Lira based on the hotel's current exchange rate.
Tüm fiyatlar Euro cinsindendir ve KDV dahildir. Ödemeler, güncel döviz kuru üzerinden Türk Lirası olarak tahsil edilecektir.

LONGEVITY CHECK-UP

Specific diagnostic tests designed to accurately assess the overall health and understand the individual's potential in order to design the most suitable personalized prevention and care program.



En uygun kişiselleştirilmiş önleme ve bakım programını tasarlamak için genel sağlığı doğru bir şekilde değerlendirmek ve bireyin potansiyelini anlamak üzere tasarlanmış özel tanı testleri.

DNA TEST - INFLAMMAGING

€600

Evaluate your susceptibility to chronic inflammation and cellular damage. This test examines the body's repair and defense mechanisms, helping to create strategies to slow down aging and support a long, healthy life.

Kronik inflamasyona ve hücresel hasara karşı duyarlılığınızı değerlendirir. Bu test, vücudun onarım ve savunma mekanizmalarını inceleyerek yaşlanmayı yavaşlatmak ve uzun, sağlıklı bir yaşamı desteklemek için stratejiler oluşturmayı sağlar.

DNA TEST - NUTRITION

€600

Genetic test designed to reveal how the body processes essential nutrients, providing insights on how to improve the metabolism of proteins, fats, and carbohydrates. It also identifies potential intolerances or vitamin deficiencies, offering guidance for personalizing a nutrition plan to maintain long-term balance and well-being.

Vücudun, temel besinleri nasıl işlediğini ortaya çıkarmak için tasarlanmış genetik test, proteinlerin, yağların ve karbonhidratların metabolizmasını nasıl iyileştireceğinize dair veriler sunar. Ayrıca potansiyel intoleransları veya vitamin eksikliklerini belirleyerek uzun vadeli denge ve wellbeing'i korumak için kişiselleştirilmiş bir beslenme planı oluşturma konusunda rehberlik sunar.

DNA TEST - HORMONE BALANCE

€600

A genetic test designed to support you during menopause, providing clear insights into bone health, hormone balance, and thyroid function. Learn how to prevent osteoporosis, better manage estrogen levels, and maintain quality of life during this period of change.

Menopoz sırasında sizi desteklemek için tasarlanmış, kemik sağlığı, hormon dengesi ve tiroid fonksiyonu hakkında net bilgiler sağlayan genetik test. Vücudun bu değişim döneminde osteoporozu nasıl önleyeceğinizi, östrojen seviyelerini nasıl daha iyi yöneteceğinizi ve yaşam kalitenizi nasıl koruyacağınızı gösterir.

DNA TEST - PREVENTION

€600

Genetic test ideal for those who want to take care of their health after age 50. It helps prevent cardiovascular problems, optimize the effectiveness of medications, and protect the nervous system from neurodegenerative diseases, offering a personalized approach to wellness as we age.

50 yaşından sonra sağlığına dikkat etmek isteyenler için ideal genetik test. Kardiyovasküler sorunları önlemeye, ilaçların etkinliğini optimize etmeye ve sinir sistemini nörodejeneratif hastalıklardan korumaya yardımcı olur. Yaş aldıkça sağlıklı olmak için kişiselleştirilmiş bir sonuç sunar.

All prices are Euro, V.A.T. included. Prices will be charged in Turkish Lira based on the hotel's current exchange rate.
Tüm fiyatlar Euro cinsindendir ve KDV dahildir. Ödemeler, güncel döviz kuru üzerinden Türk Lirası olarak tahsil edilecektir.

DNA TEST - SPORT

€600

Indicates genetic predisposition to power or endurance sports, wear and tear on tendons, cartilage and ligaments related to sports, with a focus on foods that interfere with sports activity and performance.

Cüç veya dayanıklılık sporlarına genetik yatkınlığı, sporla ilgili tendon, kıkırdak ve bağlardaki aşınma ve yıpranmayı, spor aktivitesine ve performansa müdahale eden gıdalara odaklanarak gösterir.

DNA TEST - SKIN

€450

Genetic testing that helps you understand your skin's unique needs. Find out how to prevent blemishes, reduce susceptibility to photo-aging, and maintain young, healthy skin with customized solutions that protect skin from pollutants and free radicals.

Cildinizin benzersiz ihtiyaçlarını anlamana yardımcı olan genetik test. Cilt lekelerini nasıl önleyeceğinize, Photo-Aging'e karşı duyarlılığı nasıl azaltacağınıza dair bilgi verir. Cildi kirleticilerden ve serbest radikallerden koruyan özelleştirilmiş çözümlerle genç ve sağlıklı bir cilde nasıl sahip olacağınızı öğrenin.

CORTISOL BIORHYTHM TEST

€350

Epigenetic analysis of circadian rhythms and inflammatory status, based on cortisol and melatonin levels, aimed at restoring balance and improving daily well-being.

Kortizol ve melatonin düzeylerine dayalı sirkadiyen ritimlerin ve inflamatuvar durumun epigenetik analizi, dengeyi yeniden sağlamak ve günlük refahı iyileştirmek amacıyla.

MICROBIOTA ANALYSIS

€300

Innovative test that, through next-generation DNA sequencing techniques, provides a map of the microbial diversity present in the gastrointestinal tract. It is designed to assess the balance of the gut microbiota, prevent digestive disorders and diseases, and optimize overall health.

Yeni teknoloji DNA dizilim teknikleri aracılığıyla gastrointestinal sistemde bulunan mikrobiyal çeşitliliğin bir haritasını sağlayan yenilikçi test. Bağırsak mikrobiyotasının dengesini değerlendirmek, sindirim bozukluklarını - hastalıklarını önlemek ve genel sağlığı iyileştirmek için tasarlanmıştır.



LONGEVITY PROGRAMS

Custom-designed protocols based on the needs and goals of the guest, allowing them to achieve the optimal balance between physical fitness and mental well-being through advanced biohacking techniques.

Each program includes an initial consultation, during which the most functional products, a training and mindfulness program, a protocol for cold exposure and professional face and body treatments are defined.

Konukların ihtiyaç ve hedeflerine göre özel olarak tasarlanmış protokoller, gelişmiş biyolojik hackleme teknikleri sayesinde fiziksel zindelik ve zihinsel sağlık arasında optimum dengeyi sağlamaya yardımcı olur.

Her program, en işlevsel ürünlerin, bir eğitim ve farkındalık programının, soğuğa maruz kalma protokolünün ve profesyonel yüz ve vücut bakımlarının belirlendiği bir ilk danışma görüşmesini içerir.

NATURALLY SLIM

3/6 DAYS | €890/€1680

This program, utilizing the best techniques and the latest clinical studies, offers a multidisciplinary approach for effective and lasting weight loss. This tailor-made program is developed to lead to the goal, while orienting towards a strategy for maintaining a healthier, fitter body in the long term.

En iyi teknikleri ve en son klinik çalışmaları kullanan bu program, etkili ve kalıcı kilo kaybı için çok disiplinli bir yaklaşım sunar. Bu kişiye özel program, hedefe ulaşmak için geliştirilmiş olup, uzun vadede daha sağlıklı ve zinde bir vücuda sahip olmaya yönelik bir strateji izler.

Includes / Şunları içerir:

- Cryosuite Total Body 3/6 sessions | Cryosuite Total Body 3/6 seans
- Body Shaping Treatments 3/6 sessions | Body Shaping uygulamaları 3/6 seans
- Longevity Fitness Program (with personal trainer) 3/6 sessions | (kişisel antrenör ile) 3/6 seans

SLEEP BETTER PROGRAM

3/6 DAYS | €1190/€2200

The perfect day begins after a perfect night of sleep. Many people have a complicated relationship with sleep, but its quality determines health and mental readiness, not just for the next morning but for the time to come. This program is designed to rediscover restful sleep, essential for recovering lost energy, reducing negative states resulting from prolonged insomnia and generating immediate and long-term well-being.

Mükemmel bir gün, mükemmel bir gece uykusunun ardından başlar. Birçok insan uykuyla karmaşık bir ilişki içindedir, ancak uykunun kalitesi sadece ertesi sabah için değil, gelecek için de sağlık ve zihinsel hazırlığı belirler. Bu program, kaybedilen enerjiyi geri kazanmak, uzun süreli uykusuzluktan kaynaklanan olumsuz durumları azaltmak ve anında ve uzun vadeli bir iyilik hali yaratmak için gerekli olan dinlendirici uykuyu yeniden keşfetmek için tasarlanmıştır.

Includes / Şunları içerir:

- Cryosuite Total Body 3/6 sessions | Cryosuite Total Body 3/6 seans
- Multisensory LED 3/6 treatments | Multisensory LED 3/6 uygulamaları
- Deep Blue Massage 1/2 treatments | Deep Blue Massage 3/6 uygulamaları
- Re-Balance Massage 1/2 treatments | Re-Balance 3/6 uygulamaları
- Intensive Recovery Massage 1/2 treatments | Intensive Recovery Massage 3/6 uygulamaları
- Longevity Fitness Program (with personal trainer) 3/6 sessions | (kişisel antrenör ile) 3/6 seans

All prices are Euro, V.A.T. included. Prices will be charged in Turkish Lira based on the hotel's current exchange rate.
Tüm fiyatlar Euro cinsindendir ve KDV dahildir. Ödemeler, güncel döviz kuru üzerinden Türk Lirası olarak tahsil edilecektir.

INTENSIVE MIND & BODY DETOX PROGRAM

3/6 DAYS | €890/€1680

A special journey to restore the balance between mind and body, eliminate toxins and kickstart a healthier lifestyle. In addition to a general sense of well-being, it provides new awareness of how such a state of health can naturally accompany us in life through small daily care measures. The program is not only intended as passive physical purification but aims to deepen the connection with one's inner self

Zihin ve beden arasındaki dengeyi yeniden kurmak, toksinleri atmak ve daha sağlıklı bir yaşam tarzına başlamak için özel bir yolculuk. Genel bir iyi hissetme hissinin yanı sıra, küçük günlük bakım önlemleriyle böyle bir sağlık durumunun hayatımızda doğal olarak nasıl eşlik edebileceğine dair yeni bir farkındalık sağlar. Program sadece pasif fiziksel arınma amaçlı değil, kişinin içsel benliğiyle olan bağını derinleştirmeyi de hedeflemektedir.

Includes / Şunları içerir:

- Cryosuite Total Body 3/6 sessions | Cryosuite Total Body 3/6 seans
- Ritual Phyto Detox 1/2 treatments | Ritual Phyto Detox 1/2 uygulamaları
- Multisensory LED 1/2 treatments | Multisensory LED 1/2 uygulamaları
- Deep Rejuvenating Detox 1/2 treatments | Deep Rejuvenating Detox 3/6 uygulamaları
- Yoga 3/6 sessions | Yoga 3/6 seans

ENERGIZE PROGRAM

3/6 DAYS | €1190/€2200

This program aims to generate rapid recovery in case of fatigue and physical and mental exhaustion, rediscovering the possibilities of a life at its fullest. Specifically designed to promote cell regeneration and counteract the negative effects of daily stress factors on skin vitality and metabolic health, allowing the body to reach high energy levels.

Bu program, yorgunluk ve fiziksel ve zihinsel bitkinlik durumunda hızlı bir iyileşme sağlamak ve hayatın tüm güzelliklerini yeniden keşfetmeyi amaçlamaktadır. Hücre yenilenmesini desteklemek ve günlük stres faktörlerinin cilt canlılığı ve metabolik sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini önlemek için özel olarak tasarlanmış bu program, vücudun yüksek enerji seviyelerine ulaşmasını sağlar.

Includes / Şunları içerir:

- Cryosuite Total Body 3/6 sessions | Cryosuite Total Body 3/6 seans
- Cool Dren & Toning 2/4 treatments | Cool Dren & Toning 3/6 uygulamaları
- Energize Massage 3/6 treatments | Energize Massage 3/6 uygulamaları
- Cryofacial Hydrashine 1/2 treatments | Cryofacial Hydrashine 1/2 uygulamaları
- Longevity Fitness Program (with personal trainer) 3/6 sessions | (kişisel antrenör ile) 3/6 seans

All prices are Euro, V.A.T. included. Prices will be charged in Turkish Lira based on the hotel's current exchange rate.
Tüm fiyatlar Euro cinsindendir ve KDV dahildir. Ödemeler, güncel döviz kuru üzerinden Türk Lirası olarak tahsil edilecektir.



FITNESS

A state of the art fitness centre with a Pilates studio equipped with Technogym machines and free weights area.

Expert personal trainers are available to assist you throughout your workout.

Our fitness centre is open 24 hours for hotel guests.



Technogym aletleri ve serbest ağırlık alanı ile donatılmış Pilates stüdyosu bulunan son teknoloji fitness merkezi.

Egzersizleriniz boyunca size yardımcı olacak uzman kişisel antrenörler hizmetinizdedir.

Fitness merkezimiz otel misafirleri için 24 saat açıktır.

PERSONAL TRAINING

If you are looking for specific improvements or as a part of weight management programme there is no more effective way to improve your level of fitness than Individual Training. Allow our personal trainers to review your routine and help you achieve new goals.

Belirli iyileştirmeler arıyorsanız veya kilo yönetimi programının bir parçası olarak, fitness seviyenizi geliştirmek için bireysel antrenmandan daha etkili bir yol yoktur. Kişisel antrenörlerimizin rutinlerinizi gözden geçirmesine ve yeni hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olmasına izin verin.

60 MIN (SINGLE/COUPLE) | **€100/€150**

PILATES

Enjoy controlled exercises that engage the mind and condition the whole body. The blend of strength and flexibility training improves posture, reduces stress and creates long, lean muscles. Pilates takes a balanced approach so that no muscle group is overworked and the body moves as an efficient, holistic system. Our Pilates Studio Classes are dedicated to mind.

Zihni çalıştıran ve tüm vücudu kondisyonlayan kontrollü egzersizlerin keyfini çıkarın. Güç ve esneklik antrenmanlarının birleşimi, duruşu iyileştirir, stresi azaltır ve uzun, ince kaslar oluşturur. Pilates, hiçbir kas grubunun aşırı çalışmaması ve vücudun verimli, bütünsel bir sistem olarak hareket etmesi için dengeli bir yaklaşım benimser. Pilates Stüdyo Derslerimiz zihne adanmıştır.

60 MIN (SINGLE/COUPLE) | **€100/€150**

YOGA

Find your inner bliss with the guidance of our certified yoga instructors. Choose from array of empowering, strengthening, private classes that will leave you feeling energized and relaxed throughout the day. Classes are conducted on the beautiful open air sea view jacuzzi tranquil area of our SPA.

Sertifikalı yoga eğitmenlerimizin rehberliğinde iç huzurunuzu bulun. Gün boyu enerjik ve rahat hissetmenizi sağlayacak, güçlendirici ve özel derslerden oluşan geniş yelpazeden seçim yapın. Dersler, SPA merkezimizin güzel açık hava deniz manzaralı jakuzili sakin alanında gerçekleştirilmektedir.

60 MIN (SINGLE/COUPLE) | **€100/€150**

All prices are Euro, V.A.T. included. Prices will be charged in Turkish Lira based on the hotel's current exchange rate.
Tüm fiyatlar Euro cinsindendir ve KDV dahildir. Ödemeler, güncel döviz kuru üzerinden Türk Lirası olarak tahsil edilecektir.

SPA ETIQUETTE

To ensure a relaxing and enjoyable experience for all guests please observe the following guidelines.

Tüm misafirlerimizin rahat ve keyifli bir deneyim yaşayabilmesi için lütfen aşağıdaki kurallara uyunuz.

SPA OPENING HOURS | SPA AÇILIŞ SAATLERİ

09.00 am to 21.00 pm

(Fitness Centre 24 hours open for hotel guests)

(Fitness merkezi otel misafirleri için 24 saat açıktır)

TREATMENT TIME | TEDAVİ SÜRESİ

10.00 am to 20.00 pm

RESERVATION | REZERVASYON

To schedule an appointment for your perfect treatment, please contact our spa reception who will be able to guide you to the right choice. To ensure your preferred time and service is available we recommend to book in advance.

Mükemmel tedaviniz için randevu almak için lütfen spa resepsiyonumuzla iletişime geçin. Resepsiyon görevlilerimiz size en uygun seçeneği sunacaktır. Tercih ettiğiniz saat ve hizmetin müsait olmasını sağlamak için önceden rezervasyon yapmanızı öneririz.

email: spa@caresse.com

phone / telefon: +90 252 311 36 36 mobile (whatsapp): +90 530 061 84 32

SPA ARRIVAL | NE GETİRMELİSİNİZ

Please allow sufficient time before your treatment to complete a SPA Health Consultation Form. We recommend you arrive 30 minutes in advance of your treatment so that you can change, relax and enjoy the spa facilities. Please be advised, late arrival will result in a reduction of treatment time.

Tedavinizden önce SPA Sağlık Danışma Formunu doldurmak için yeterli zaman ayırınız.

Tedavinizden 30 dakika önce gelmenizi tavsiye ederiz, böylece giyinip rahatlayabilir ve spa tesislerinin keyfini çıkarabilirsiniz. Geç gelmeniz durumunda tedavi süresi kısıllacaktır.

SPA ETIQUETTE | SPA ETİKETLERİ

Our SPA environment is one of relaxation and tranquillity. Please respect all SPA guests' right to privacy and serenity by refraining from bringing mobile phones and other electronic devices to the SPA.

SPA ortamımız dinlenme ve huzur dolu bir ortamdır. SPA misafirlerimizin mahremiyet ve huzur hakkına saygı göstererek, spa alanına cep telefonu ve diğer elektronik cihazları getirmekten kaçınınız.

WHAT TO BRING | NE GETİRMELİSİNİZ

The Longevity SPA will provide towels, robes and slippers and a wide range of amenities required for use during your SPA visit. In the mixed areas and all other wet areas we ask that you wear a swimming costume at all times. For body treatments we will supply disposable underwear. For other treatments you may keep your own underwear on or dry swimwear if you prefer.

The Longevity SPA, havlular, bornozlar, terlikler ve SPA ziyaretiniz sırasında kullanmanız gereken çeşitli olanakları sağlayacaktır. Karışık alanlarda ve diğer tüm ıslak alanlarda her zaman mayo giymenizi rica ederiz. Vücut bakımları için tek kullanımlık iç çamaşırları temin edilecektir. Diğer bakımlar için kendi iç çamaşırlarınızı giyebilir veya isterseniz kuru mayo giyebilirsiniz.

SPA FACILITIES AND ACCESS | NE GETİRMELİSİNİZ

We encourage guests to take advantage of the following SPA facilities that are available at The Longevity SPA: Separate Lockers, Steam and Sauna for men and women, relaxation lounge, indoor pool and state of the art fitness centre. Guests who book SPA treatments only over 16 years of age will get complimentary access to our exclusive open air sea view jacuzzi. Please note that guests can access the Hammam area only when booking a Hammam treatment.

Konuklarımızın The Longevity SPA'de bulunan aşağıdaki spa tesislerinden yararlanmalarını tavsiye ederiz: Ayrı kilitli dolaplar, erkekler ve kadınlar için buhar odası ve sauna, dinlenme salonu, kapalı yüzme havuzu ve son teknoloji fitness merkezi. Sadece SPA tedavileri için rezervasyon yapan 16 yaş ve üstü konuklar, özel açık hava deniz manzaralı jakuzimize ücretsiz olarak erişebilirler. Konukların Hamam alanına sadece Hamam tedavisi rezervasyonu yaptıkları takdirde erişebileceklerini lütfen unutmayın.

CANCELLATION POLICY | IPTAL POLİTİKASI

SPA Services are reserved especially for you. Please provide at least four hours' notice if you wish to reschedule or cancel your treatment appointment. No shows or cancellations made less than 24 hours before the treatment time will be billed at the full treatment rate. Cancellations of group bookings require 48 hours notice. Late arrival will shorten your treatment time.

SPA hizmetleri sizin için özel olarak ayrılmıştır. Tedavi randevunuzu yeniden planlamak veya iptal etmek isterseniz, lütfen en az dört saat önceden haber veriniz. Tedavi saatinden 24 saat önce yapılmayan iptaller veya randevuya gelmeme durumlarında, tedavi ücretinin tamamı tahsil edilecektir. Grup rezervasyonlarının iptali için 48 saat önceden haber verilmesi gerekmektedir. Geç gelmeniz durumunda tedavi süreniz kısılacaktır.

HEALTH CONDITIONS | SAĞLIK DURUMU

Kindly advise us of any health conditions, allergies or injuries which could affect your choice of treatment when making your SPA reservation.

SPA rezervasyonunuzu yaparken, tedavi seçiminizi etkileyebilecek herhangi bir sağlık sorunu, alerji veya yaralanma durumunuzu lütfen bize bildiriniz.

PREGNANCY | GEBELİK

We have specially designed treatments for expectant women or nursing mothers. Please allow our SPA team to guide you in selecting which treatments are most suitable during this special time.

Hamile kadınlar ve emziren anneler için özel olarak tasarlanmış tedavilerimiz mevcuttur. Bu özel dönemde size en uygun tedavileri seçmenizde SPA ekibimizin size yardımcı olmaktan memnuniyet duyarız.

LOSS OR DAMAGE | KAYIP VEYA HASAR

We regret that we cannot be held responsible for any loss or damage of your personal possessions. When you visit, please remember to keep all valuables locked in your locker.

Kişisel eşyalarınızın kaybolması veya hasar görmesi durumunda sorumluluk kabul edememekteyiz. Ziyaretiniz sırasında tüm değerli eşyalarınızı kilitli dolaplarda saklamayı unutmayınız.

HOMECARE | EV BAKIMI

To continue your SPA experience at home, most products used in our treatments are available for purchase at our SPA reception.

SPA deneyiminizi evinizde de sürdürmek için, tedavilerimizde kullanılan çoğu ürünü SPA resepsiyonumuzdan satın alabilirsiniz.

CHILDREN'S POLICY | ÇOCUK POLİTİKASI

As The Longevity SPA is a peaceful tranquil area, access to the rest of the spa including the Changing rooms, Heat Experiences, Indoor Pool and Fitness Centre are restricted to over 16 years of age.

Children below 16 years of age can use the indoor pool only from 10.00 am to 14.00 pm accompanied by their parents.

The Longevity SPA huzurlu ve sakin bir alan olduğundan, soyunma odaları, ısı deneyimleri, kapalı havuz ve fitness merkezi dahil olmak üzere spa'nın geri kalanına erişim 16 yaşından büyükler için sınırlandırılmıştır. 16 yaşından küçük çocuklar, ebeveynleri eşliğinde sadece 10.00-14.00 saatleri arasında kapalı havuzu kullanabilirler.

PRICES | FİYAT

All prices are subject to change according to promotional offers, seasonal period and summer time. Gratuities are not included and are welcomed at your discretion.

Tüm fiyatlar promosyon tekliflerine, sezonluk dönemlere ve yaz saatlerine göre değişiklik gösterebilir. Bahşışlar dahil değildir ve isteğe bağlı olarak kabul edilir.

GIFT VOUCHERS | HEDİYE KARTLARI

An ideal gift for someone special to experience a day of indulgence at The Longevity SPA. The Gift Voucher must be presented upon arrival when redeeming the experience.

Özel birine The Longevity SPA'da keyifli bir gün yaşatmak için ideal bir hediye. Hediye çeki, deneyimi kullanmak için varışta ibraz edilmelidir.





**CARESSE
RESORT & SPA
BODRUM
THE
LUXURY
COLLECTION**

THE LONGEVITY SPA at CARESSE LUXURY COLLECTION RESORT & SPA
Asarlık Mevkii, Adnan Menderes Cd. No: 89, 48400 Bodrum/Muğla, Turkey
+90 252 311 36 36 | +90 530 061 84 32
spa@caresse.com