



THE SPA
— AT —
MANDARIN ORIENTAL
—
BODRUM

The Spa at Mandarin Oriental, Bodrum, Ege Denizi manzarası ile lüks ve huzurun uyum içinde olduğu mükemmel bir dinlenme alanı sunuyor. Geleneksel Türk misafirperverliğini son teknoloji sağlıklı yaşam teknikleriyle birleştirerek bütünsel bir yenilenme deneyimi vaat ediyor. İster geleneksel bir hamam ritüeliyle, ister kişiselleştirilmiş bir sağlıklı yaşam programıyla kendinizi şımartarak, dinginliğin içinde dönüştürücü bir dünyayı keşfedin.

The Spa at Mandarin Oriental, Bodrum, beş adet tek kişilik uygulama odası, iki adet çift odası, üç adet yüz bakımı odası ve dört adet benzersiz açık havadaki spa kabanası ile hizmet vermektedir.

Bütünsel iyi yaşam deneyimini tam anlamıyla yaşamak için, randevunuzdan 45 dakika önce gelmenizi öneririz. Bu sayede buhar odası, sauna, deneyim duşu, buz çeşmesi, vitalite havuzu gibi spa olanaklarımızdan faydalanabilirsiniz.



BODRUM ESİNTİLERİ

EGE HUZURU / 1 saat 50 dakika / 2 saat 50 dakika

Ege Denizi'nin huzur veren atmosferiyle çevrili spa'mız, sizi mandalınanın eşsiz aromasıyla zenginleştirilmiş otantik bir bakım yolculuğuna davet ediyor.

Uzman terapistlerimizle gerçekleştireceğiniz kişiselleştirilmiş danışmanlığın ardından, 60 dakikalık Geleneksel Hamam ritüeli ve 50 dakikalık tam vücut akupresür masajından oluşan özel bir deneyime kendinizi bırakın.

Boyun ve omuzlara odaklanan, mandalina esansı ile zenginleştirilen masaj, rahatlatıcı bir ayak masajı ile tamamlanarak derin bir gevşeme sağlar.

Ege'nin dingin atmosferi ile bütünleşen bu özel bakım, yenileyici spa deneyimleri eşliğinde size huzur dolu bir kaçış sunar

AKDENİZ YOLCULUĞU / 1 saat 50 dakika

Geleneksel hamamımızda yapılan bu lüks uygulamamızla tanışın. Uygulama, vücudunuzu nemlendirici bir vücut sarma işlemi için hazırlamak amacıyla ince öğütülmüş zeytin çekirdeği ile yapılan vücut peelingi ile başlar. Ardından, yerel çam çiçeği ve balı ile yapılan nemlendirici vücut sarma işlemi uygulanır. Besleyici sıkılmış badem yağı ile baş veya ayak masajı deneyimleyin ve Akdeniz yolculuğunuz, baştan çıkarıcı aromaterapi yağları ile yapılan geleneksel köpük masajımızla tamamlansın.



MANDARIN ORIENTAL'A ÖZGÜ TERAPİLER

ZAMAN RİTÜELLERİ / 1 saat 50 dakika

Mandarin Oriental'a özel "Zaman Ritüelleri" konsepti, misafirleri belli bakım seansları yerine, zaman rezerve etmeye teşvik ederek, hizmetlerin kişiye göre özelleştirilmesine imkân verir.

ORIENTAL HARMONY DÖRT EL MASAJI / 1 saat 50 dakika

İki terapistin mükemmel uyum içinde çalıştığı vücudu dengeleyen ahenkli dört el masajı, bedene enerji verir ve egzotik bir koku bırakır. Cildi rahatlatan ve dengeleyen bu masaj uzun seyahatler sonrası Jet Lag sorunu yaşayan misafirler için idealdir.

TECH DETOX / 1 saat 30 dakika

Tech Detox, uzun süreli ekran kullanımına bağlı oluşan fiziksel ve duyuşsal yükü hafifletmek üzere tasarlanmıştır. Teknoloji geliştikçe, uzman terapistlerimiz bu bakımı değişen ihtiyaçlara göre uyarlayarak, otantik şifa geleneklerini modern terapötik yaklaşımlarla bir araya getirir. Baş, göz çevresi, boyun, sırt, omuzlar ve eller üzerinde yapılan odaklı uygulamalar; gerginliği azaltır, dijital yorgunluğu hafifletir ve daha berrak, dengeli bir iyilik hali sağlar.

INNER BALANCE / 1 saat 30 dakika

İçsel Denge, geleneksel Çin Tıbbı prensiplerinden yararlanarak, gerginliği gidermek ve dengeyi yeniden sağlamak için aromatik yağlar, akupresür ve nazik germe hareketlerini bir araya getirir. Bu tedavi, duygusal dengeyi ve zihinsel berraklığı destekleyerek, daha istikrarlı bir beden ve zihin durumu arayan misafirler için sakin bir sıfırlama sağlar.

HAREKET İYİLEŞTİRİCİ MASAJ / 1 saat 30 dakika

Derin kas manipölasyonu, kasların gerilmesi ve uzaması yoluyla yapılan bir ağrı tetik noktası serbest bırakma çalışmasıdır. Misafirlerimizin duruşlarını ve hareketliliklerini geliştirmelerine yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Bu bakımda Hypervolt makinası kullanılır ve kas dokusunu yumuşatmaya, gerginliği gidermeye, dolaşımı artırmaya ve vücuttaki genel hareketliliği iyileştirmeye yardımcı olur.

**Bu uygulama duruş egzersizleri ve pilates ile kombine edilebilir.*

ORIENTAL QI / 1 saat 30 dakika

Sade ve benzersiz spa deneyimi; Doğu'ya özgü meridyen masajının güçlü etkisini özel bitki yağlarının şifalı özellikleriyle bir arada sunan, rahatlatıcı dinlendirici vücut masajı ritüelidir.

SLEEPFULNESS / 1 saat 30 dakika

Uykuya dalmanızı kolaylaştıracak bu uygulama, duyuları sakinleştirmek için nazik nefes egzersizleri ve ince aromaterapi ile başlar, ardından sıcaklık, rahatlık ve huzur yaratan yavaş ve iyileştirici masaj tekniklerine geçer. Uygulama, daha derin bir dinlenmeyi destekler ve uyku bozukluğu, seyahat yorgunluğu veya dijital aşırı yüklenmeyle bağlantılı gerginliği hafifletmeye yardımcı olur.

MASAJLAR

Tüm masaj uygulamalarımız her konuğumuz için özelleştirilmiştir. Terapistiniz masaj öncesi ihtiyaçlarınızı anlamak için kapsamlı bir konsültasyon yaparak kaslarınızı rahatlatmak, kan dolaşımınızı hızlandırmak ve genel sağlığınıza katkı sağlamak için farklı tekniklerin kullanıldığı sizin için en uygun terapiyi belirler.

UZAK DOĞU TERAPİSİ / 50 dakika / 1 saat 20 dakika

Doğu ve Batı uygulamalarını harmanlayan bu masaj, esnetmeye ve akupunktur noktalarına baskı yapmaya odaklanır. Kol ve dirseklerle uygulanan derin doku teknikleri, Thai masajının ritmik esnetmeleriyle kombin edilir. Aktif kas ve eklem hareketleri derin kas gerginliklerinin rahatlatılmasına yardımcı olur.

İÇSEL GÜÇ / 60 dakika / 1 saat 30 dakika

Özel olarak hazırlanmış dengeleyici aromatik yağlar ile günlük yaşamın stresinden, fiziksel gerginliklerden kurtulmak ve kaygıları azaltmak için ideal, dinlendirici ve rahatlatıcı bir masajdır.

ORIENTAL BAMBOO / 1 saat 30 dakika

Özel masaj teknikleri ve sıcak bambu çubukları kullanılarak kaslarınız yoğrulup esnetilir; bu tam vücut masajı kan dolaşımını artırır ve gerginliği gidererek derin bir rahatlama hissi sağlar.

DEEP RELAX & SLEEP WELL BODY WELLBEING / 60 dakika / 1 saat 30 dakika

Bodrum'un cazibesi hepimizin özlediği bir şey olsa da, şimdi cennete hoş geldiniz. Mandarin Oriental Bodrum'daki Spa, rahatlatıcı esansiyel yağların bir karışımını kullanarak Derin Rahatlama ve Uyku vücut masajı sunmaktadır. Bu tam vücut masajı, sinir sistemini dengelemek ve aşırı aktif zihni rahatlatmak için özenle uygulanan basınç tekniklerini içerir. Derin bir huzur duygusu ve iyi bir gece uykusu sağlar. Jet lag'inizi kısa sürede ortadan kaldırmayı ve ne olursanız olun eski ihtişamınıza kavuşmanıza yardımcı olmayı vaat ediyoruz.



İYİLEŞTİRİCİ AYURVEDİK / 1 saat 20 dakika

Gerçek huzuru antik Hint geleneklerini yaşayarak keşfedin. Tam vücut Abhyanga Masajı, enerjinizi geri kazanmanıza ve yorgunluğunuzu atmanıza yardımcı olacak, ardından yine antik bir Hint geleneği olan Baş Masajı, gerginliğin depolandığı boyun ve kafadaki enerji merkezleri aracılığıyla gerginliğinizi giderecektir.

SICAK TAŞ TERAPİSİ / 1 saat 20 dakika

Geleneksel Kızılderili uygulama ve bakımlarından ilham alan bu rahatlatıcı masajda daha enerjik ve bir dengeli hisleri ortaya çıkarmak amacıyla ısıtılmış taşlar kullanır. Aynı zamanda uzun süredir yerleşmiş olan kas gerginliğini giderilmesine yardımcı olur.

AROMATERAPİ / 50 dakika / 1 saat 20 dakika

Derinlemesine terapi etkileri olan bu bütünsel uygulamada esansiyel yağların gücü, en iyi Doğu ve Batı masaj teknikleriyle kombin edilerek fiziksel rahatlama ve huzur yaratırken, zihni açar ve pozitif duygular uyandırır.

HAMİLE MASAJI / 1 saat

Gebelik döneminde güvenle kullanılabilecek yağlardan seçiminizi yaparak cildinizi besleyebilir ve bakım yaptırabilirsiniz. Bu uygulamada sırtın üst kısmı ve omuzlardaki gerginliği rahatlatmak için geleneksel Aromaterapi masajı kullanılır.

SPOR MASAJI / 50 dakika

Genellikle spor aktiivitelerinden önce, sırasında ve sonrasında uygulanan özel bir masaj şeklidir. Amacı ise sporcu en yüksek performansa hazırlamak, yorgunluğu gidermek, şişliği ve kas gerginliğini azaltmak, esnekliği artırmak, yaralanmaları önlemektir.

THAI MASAJI / 50 dakika / 1 saat 20 dakika

Thai tarzı rahat giysiler içinde uygulanan bu geleneksel masaj, bir yer minderleri üzerinde gerçekleştirilir. Yumuşak beşik hareketlerini ritmik parmak akupunkturu ve destekli esnetme ile birleştirerek vücudunuzu ve zihninizi derinlemesine rahatlatmayı ve yenilemeyi amaçlar. Masaj ayrıca daha fazla esneklik sağlama, eklem ve kas gerginliğini giderme ve vücudun enerji sistemini dengeleme gibi iyileştirici özelliklere sahiptir.

LENF DRENAJ MASAJI / 50 dakika

Lenfatik sistemi uyandırarak sıvı birikimini azaltmaya, toksinleri atmaya ve dolaşımı iyileştirmeye yardımcı olan nazik bir masaj. Bu uygulama, rahatlamayı teşvik eder, şişkinliği azaltır ve vücudu taze ve canlanmış hissettirir.

KRİSTAL ÇAKRA İYİLEŞTİRME MASAJI / 50 dakika

Kristal terapisi ve masaj tekniklerinin uyumlu birleşimi, vücudun enerji merkezlerini dengelemeye yardımcı olur. Özenle seçilmiş kristaller kullanılarak yapılan bu uygulama, rahatlamayı teşvik eder, enerji akışını yeniden sağlar ve duygusal iyilik halini artırır, kendinizi uyum içinde ve yenilenmiş hissedersiniz.



İLAVE BAKIMLAR

DİNGİN ZİHİN / 30 dakika

Vücudu ve zihni tamamen rahatlatmak baş bölgesine odaklanan bu masaj, vücudun doğal akışının ve hareketlerinin yeniden uyumlu hale gelmesine yardımcı olur.

UZAK DOĞU AYAK TERAPİSİ / 30 dakika

Enerji noktalarına uygulanan rahatlatıcı bir masaj ve ölü derilerden arındırma aşamasıyla tamamlanan terapinin sonrasında, doğal enerjinizin arttırır ve gerginliğinizi hafifletir.

DOĞAL PEELING / 30 dakika

Deniz tuzu, bal ve bahçemizden özenle seçilen, zeytinyağı ile öğütülen, zeytin yapraklarıyla uygulanan cildinize ısıltı kazandıracak benzersiz bir peeling deneyimi yaşayın.

HOLISTIC HAND CARE / 30 dakika

Aromaterapi yağları kullanılarak yapılan rahatlatıcı bir bakım; hafif bir peeling ve sıcak taş terapisi eşliğinde terapötik masajı içerir. Son olarak, dilediğiniz oje ile tamamlanır.



SU TERAPİSİ

TÜRK HAMAM RİTUELLERİ

Uzak Doğu esintileri taşıyan bu hamam deneyimi vücudu canlandıran kese uygulaması ile başlar ve rahatlatıcı köpük masajı ile devam eder. Ayaklarınız Ponza taşıyla ölü deriden arındırılırken aynı zamanda, doğal hamam maskesi bütün vücudunuza uygulanır.

Sultan Hamam / 1 Saat

Kese, Köpük Masajı & Nemlendirici Vücut Maskesi

Oriental Hamam Ritual / 45 dakika

Kese & Köpük Masajı

Geleneksel Fas Hamamı / 1 saat

Ölü deriden kurtulup, bedeni ve zihni rahatlatmanın en iyi yollarından biridir. Fas Hamamını unutulmaz kılan, deneyim esnasında kullanılan esansiyel yağların yarattığı terapötik etkidir.

HEAD SPA / 50 dakika

Nazikçe akan suyun ritmiyle saç ve saç derisini arındırmaya odaklanan duyuşsal bir head spa ritüeli. Sıcak suyun saçlar arasından süzülmesi kafa derisini derinlemesine temizlerken, ritmik masaj teknikleri baş, yüz, boyun ve omuz bölgesindeki gerginliği azaltır.

Sinir sistemini yatıştıran ve dengeyi yeniden kuran bu deneyim, hem saçta hem de bedende hafiflik, tazelenme ve derin bir rahatlama hissi yaratır.

Dilerseniz, yüz maskesi, ayak masajı veya vücut peelingi ile deneyiminizi kişiselleştirebilirsiniz.

**Geleneksel Hamam paketinizi masajlarımız veya yüz bakım terapilerimizden biriyle birleştirebilirsiniz. Daha fazla bilgi için lütfen Spa Danışmanımızla görüşünüz.*



HOLISTIC SKIN CARE

AROMATHERAPY ASSOCIATES UYGULAMALAR

30 yılı aşkın bir süredir aromaterapinin öncülerinden Aromatherapy Associates, uçucu yağların doğal gündün faydalanarak vücudu besler ve ruhu canlandırır. Özel uçucu yağlar, fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığı iyileştirmede oldukça etkilidir.

KİŞİYE ÖZEL AROMATERAPİ YÜZ BAKIMI / 1 saat / 1 saat 20 dakika

Cilt tipinizi belirleyen yüz değerlendirmesiyle başlayan uygulamada terapistlerimiz Aromatherapy Associates markasının yüz bakımı ürün serisinden cildinizin gereksinimlerine uygun ürünleri seçerek eşsiz bir yüz bakım deneyimi sunar.

DERİN TEMİZLEYİCİ YÜZ BAKIMI / 1 saat 20 dakika

Yağlı ve karma ciltler için ideal bir arındırma uygulamasıdır. Lavanta, ylang ylang ve çay çiçeği esansiyel yağlarının gücünden yararlanan bakımda, bu yağların doğal antibakteriyel özellikleri cilde derinlemesine etki eder ve yağ üretiminin düzenlenmesi kolaylaşır. Bu tazeleyici ve dengeleyici bakım, temiz ve taze bir cilde kavuşmanızı sağlar

AUGUSTINUS BADER

AUGUSTINUS BADER JETLAG FACIAL / 60 dakika

Augustinus Bader'in ödüllü cilt bakım ürünleriyle hazırlanan profesyonel maske ritüeli, cildinize derinlemesine bir temizlik sunarken yoğun nemlendirme ve canlandırıcı etkisiyle de ihtiyacınız olan tazeliği kazanın. Bu özel bakım sayesinde cildiniz yeniden ışıltısına kavuşturun ve eşsiz bir deneyimle kendinizi şımartın.

AUGUSTINUS BADER GLOW FACIAL / 1 saat 15 dakika

Cildinizin doğal ışıltısını ortaya çıkarmayı hedefleyen bu özel bakım, üç aşamalı temizlikle başlayarak yüz masajıyla dokuları canlandırır ve cildin sıkılaşmasına destek olur. Hydrogel Face Mask ile cilt yoğun bir nem terapisi alırken, el ve kol masajıyla derinlemesine bir rahatlama hissi sağlar. Augustinus Bader'in ödüllü cilt bakım ürünleriyle cildinizin sağlıklı ve kusursuz bir parlaklık kazanması için bu eşsiz deneyimi keşfedin.

AUGUSTINUS BADER LONGEVITY FACIAL / 1 saat 30 dakika

Cildinizin zamana meydan okuması için tasarlanan bu özel bakım, üç aşamalı derin temizlik ve patentli TFC8® teknolojisinin etkisini artıran kapsamlı bir yüz masajı ile başlar. Ardından, cildi gençleştiren Sheet Mask ve The Eye Patches ile devam eden bu bakım, The Scalp Treatment ile saç derinizi canlandırır, el ve kol masajıyla ise bedeninizi rahatlatmayı hedefler.

ADD-ON

THE EYE RENEWAL RITUAL BY AB / 25 dakika

Hassas göz çevresine parlaklık ve canlılık kazandırmaya yönelik, yüksek performanslı, hedef odaklı bir bakım.

Augustinus Bader'in imzası olan TFC8® teknolojiyle güçlendirilmiş bu gençleştirici ritüel, göz altı bantlarını markanın gelişmiş Kaş ve Kirpik Serumı ile birleştirerek koyu halkaların, şişkinliğin ve yorgunluk belirtilerinin görünümünü gözle görülür şekilde azaltır.

DÉCOLLETÉ RENEWAL BY AUGUSTINUS BADER / 25 dakika

Hassas boyun ve dekolte bölgesi için hedefli bir gençleştirme ritüeli. TFC8® teknolojiyle güçlendirilmiş bu özel bakım, boyun ve dekolte bölgesine nem ve gözle görülür sıklık kazandırarak cildi yumuşak, şekillendirilmiş ve güneşten öpülmüş gibi bir ışıltıyla aydınlatır. Ege gün batımının altın ışığından ilham alan bu rafine boyun ve dekolte ritüeli, nemi geri kazandırır, ince çizgileri yumuşatır ve gözle görülür sıklığı artırır. Cilt şekillendirilmiş, ışıltılı ve yumuşak bir şekilde aydınlatılmış görünür.

ADVANCED SKIN CARE BIOLOGIQUE RECHERCHE

KİŞİYE ÖZEL YÜZ BAKIMI / 70 dakika

Tam cilt bakımı, cildi arındırır, kaldırır, yeniden yapılandırır, sıkılaştırır, nemlendirir ve dışsal agresyonlardan korur. Zamanın izlerini taşıyan hassas cildi dengeleyen ve tedavi eden nemlendirici ve dengeleyici anti-aging uygulama, canlı ve daha sağlıklı bir cilt için uygulanır.

YENİ NESİL CİLT BAKIMI / 70 dakika

Anti-Aging, Kızarıklık Karşısı, Yatıştırıcı, Lipid Yenileyici

Yüksek moleküler Hyaluronik Asitler bazlı bu uygulama, ciltteki çizgileri anında düzelterek kolajen sentezini aktive eder ve kırışıklıkların boyutunu ve derinliğini azaltırken, cildiniz nihai yatıştırıcı etkiden faydalanır. Cilt, daha genç ve sağlıklı görünür, kendini koruma yeteneğine sahip olur.

BOOSTER VIP O2 DETOXIFYING OXYGEN FACIAL / 50 dakika

Cilt dokusunu yeniden oksijenlendirip, epidermisi detoksifiye eden, çıtırıtılı bir mikro-masaj cilt bakımı. Parlak ve enerjik bir görünüm cilt bakımı.

SIGNATURE YÜZ BAKIMI SECONDE PEAU TEDAVİSİ / 70 dakika

Yenileme ve Botoks Uygulaması

Dolgu uygulamalarına gerçek bir alternatif olan bu olağanüstü anti-aging uygulama, Elektroporasyon cihazı kullanarak yaşlanma belirtilerini görünür şekilde kaldırır ve düzeltir.

İLAVE YÜZ UYGULAMALARI

REMODELING YÜZ BAKIMI © / +20 dakika

Daha geniş görünen gözler, daha belirgin elmacık kemikleri, daha az belirgin kırışıklıklar ve daha net bir yüz hattı. Anında ve uzun süreli sonuçlar için biyo-elektro stimülasyonun son teknolojisini bakım sonrası eklemeniz önerilir.

REMODELING FACE © VE ELECTROPORATION / +20 dakika

Biologique Recherche'in özel Cocktail d'Actifs Régénérants serumunun yoğun ve uzun süreli etkisi, içindeki 49 yüksek doz aktif bileşeni ile Peptitler, Amino Asitler, Vitaminler ve Mineraller. Dolgun ve yenilenmiş bir cilt için yüz bakımlarınızın sonuna ekleme yapabilirsiniz.

BIOLOGIQUE RECHERCHE ADD-ON

REVITALISING EYE TREATMENT / 20 dakika

Gözlerinizi canlandırın ve aydınlatın, koyu halkaları ve ince çizgileri hafifletmek için özel masaj teknikleri ve siyah çay, kızılçık ve çilek bitki özleri kullanın. Göz çevresindeki mikro dolaşımı ve drenajı iyileştirin ve şişliği azaltın. Herhangi bir yüz bakımına mükemmel bir ek.

BIOLOGIQUE FEERIE COLLAGEN FACE / 20 dakika veya FACE & NECK MASK / 30 dakika

Biologique Recherche'in benzersiz cilt bakım protokolleri ve ürünleriyle birleştğinde, Feerie maskesi yüz konturunda etkiyi artıracaktır. Bu yoğun bakım, cildinizi sıkılaştırır, tonlandırır ve canlandırır.

TOLE SKIN AFTER SUN CARE / 20 dakika

Güneş sonrası cilt bakımları için ideal olan bu yüz maskesi, cildi anında yatıştırır ve güneşten sonra hasar görmüş cildi onarır.

MASK PIGM 400 BRIGHTENING / 20 dakika

Cildi aydınlatan, gelişmiş antioksidan etkili leke karşıtı maske.

PLATYSMA JAWLINE LIFT / 20 dakika

Çene hattını belirginleştiren ve yanak bölgesindeki dokuyu sıkılaştıran bir maske.

*Tüm ek tedaviler, spa menümüzdeki başka bir tedaviyle birlikte alınmalıdır ve tek başına alınmaz. Lütfen en uygun tedavileri belirlemek için terapistinize veya Spa Resepsiyona danışın.

İLERİ SEVİYE VÜCUT BAKIMI

DETOKS, CANLANDIRMA, PEELING & WRAP /

90 dakika

Bu bakım, selülit ve çukurların üzerinde yoğun drenaj sağlayarak ısı yatağının vermiş olduğu termal etkisi sayesinde aktif deniz bileşenlerini serbest bırakır. Böylece vücudu yeniden mineralleştirir, su ve toksin birikimlerini atarak vücudu arındırır. Anında harika bir rahatlık hissi sağlar. Bu bakımda Biologique Recherche ürünleri kullanılmaktadır.

VÜCUT ŞEKİLLENDİRME BAKIMI / 90 dakika

Bu sıkılaştırıcı ve toparlayıcı vücut bakımında bir peeling seansı ve ardından biyo-refleks masajı uygulanır. Arınmış bir cilt dokusu ve yeniden şekillendirilmiş bir vücuda sahip olmanızı sağlar. Bu bakımda Biologique Recherche ürünleri kullanılmaktadır.

ANTI-ÖDEM BACAK BAKIMI / 75 dakika

Hafiflik hissi için dolaşımı uyandıran ve bacaklarındaki şişlikleri azaltan drenaj ve anti-ödem uygulaması. Bu uygulama bacaklarınızı daha hafif hissettirir. Bu bakımda Biologique Recherche ürünleri kullanılmaktadır.

NEMLENDİRİCİ GÜL BAKIMI / 1 saat

Cildinizi yumuşatan ve canlandıran tam vücut peeling uygulamasıyla başlayan bu bakım seansı, cildi derinlemesine beslemek amacıyla yoğun "Gül Yağı" ve "Şam Gülü", "Papatya" ve "Portakal Çiçekli" vücut kremleriyle bir koza gibi sarılarak devam eder. Rahatlatıcı kafa derisi masajı, bu benzersiz şımartan deneyimi tamamlar.

THE AUGUSTINUS BADER THE HEAD-TO-TOE BESPOKE BODY RITUAL 2 saat

Yolculuk, özel AB yağıyla zenginleştirilmiş hassas bir peeling ile başlar, ardından doku metabolizmasını uyandırmak ve hücresel yenilenmeyi artırmak için tasarlanmış yüzeysel bir masaj yapılır.

Ritüel, cildi gözle görülür şekilde pürüzsüzleştirdiği, sıkılaştırdığı ve iyileştirdiği klinik olarak kanıtlanmış ikonik Vücut Kremi ile sona erer; tek bir seansta baştan ayağa şekillendirilmiş, ışıltılı bir görünüm sağlar.





ERKEKLERE ÖZEL

CİLT BAKIMI / 50 dakika

Yorgun ve stresli ciltler için besleyici, arındırıcı ve dengeleyici olan bu yüz bakımı, doğal bitkisel ürünler ve çiçek esansları kullanılarak özellikle erkek ciltleri için formüle edilmiştir.

SPA YOLCULUĞU / 2 saat

Geleneksel Türk Hamamı'nda kese ile vücudunuz arındırıldıktan sonra kaslarınızdaki gerginliği ve stresi gidermek için menüden seçmiş olduğunuz canlandırıcı masaj seçeneklerimizden biriyle tam bir rahatlama ve dinlenme sağlayıp ardından 40 dakikalık cilt bakımı ile kendinizi şımartabilirsiniz. 30 dakika kese, 50 dakika masaj, 40 dakikalık cilt bakımı.

AİLE ZAMANI

HAYATINIZDAKİ EN DEĞERLİ ZAMAN AİLENİZLE GEÇİRDİĞİNİZ ZAMANDIR

Günlük yaşama kısa bir mola vererek ailenizle birlikte keyifli vakit geçirirken benzersiz bir spa gününün tadını çıkarın.

ANNE - KIZ SPA BAKIM PAKETİ / 2 Saat 10 dakika

Anneler ve kızları özel bir spa deneyiminin tadını birlikte çıkarabilirler. Bu paket kaliteli vakit geçirmek, rahatlamak ve eğlencenin mükemmel dengesini yaratmak için tasarlanmıştır.

Yoga / 40 dakika

Peeling-Hamam / 30 dakika

Dilediğiniz Bir Masaj / 30 dakika

Mini Yüz Bakımı / 30 dakika

Programın sonunda taze meyvelerle hazırlanmış mokteyl servis edilir.

BABA & OĞUL SPA BAKIM PAKETİ / 150 dakika

Babalar ve oğulları için keyifli bir spa deneyimi sunmak ve ailelerin kaliteli ve eğlenceli zaman geçirmeleri için tasarlanmıştır.

Kickbox / 60 dakika

Canlandırıcı Masaj / 60 dakika

Peeling-Hamam / 30 dakika

Programın sonunda taze meyvelerle hazırlanmış mokteyl servis edilir.



İYİ YAŞAM PROGRAMLARI

VITALITY BOOST PROGRAMI

Vitality Boost Programı, genel enerjiyi artırmak, sağlığı desteklemek ve taze, canlanmış bir beden ve zihin teşvik etmek için tasarlanmıştır. Bu program, beslenme, egzersiz, farkındalık ve yaşam tarzı uygulamalarını birleştirerek canlılığı maksimize etmeyi hedefler.

Beden Taraması / **30 dakika**
Sabah Yürüyüşü x2 / **30 dakika**
Kişisel Eğitim veya Pilates x3 / **60 dakika**
Yoga veya Meditasyon x2 / **45 dakika**
Geleneksel Hamam / **45 dakika**
Zayıflatma Algea Antisellülit x2 / **90 dakika**
Aromaterapi Masajı / **50 dakika**

**Vitality Boost Programı ve ek bilgiler için lütfen Spa Resepsiyon ile iletişime geçin.*

INNER BALANCE PROGRAMI

Inner Balance Yoga Programı, zihin, beden ve ruh arasında uyum sağlamanıza yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Nefes çalışması, farkındalıklı hareket ve meditasyonu birleştirerek, bu program sizi kendini keşfetme ve huzur yolculuğunda rehberlik eder. İster yeni başlayan bir kişi olun, ister deneyimli bir uygulayıcı, bu program dengeyi geri kazandırır, esnekliği artırır, stresi azaltır ve derin bir iç huzur duygusu yaratır.

Yaşam Tarzı Danışmanlığı / **30 dakika**
Yoga (Hatha, Vinyasa, Yin, Aerial) x3 / **60 dakika**
İç Denge Meditasyonu x2 / **60 dakika**
Güneş Doğumu İyileştirme / **30 dakika**
Tech Detox / **90 dakika**
Dingin Zihin / **30 dakika**
Aromaterapi Masajı / **50 dakika**

**Inner Balance Programı ve ek bilgiler için lütfen Spa Resepsiyon ile iletişime geçin.*

FLOURISH FOREVER PROGRAMI

Flourish Forever Anti-Aging Programı, zihin, beden ve ruhunuzu canlandırarak yaşlanma etkilerine zarifçe ve canlılıkla yardımcı olmaya odaklanır. Programımız, yaşlanma sürecini yavaşlatırken genel sağlığı artırmak için bilimsel araştırmaların, wellness stratejilerinin ve kişiselleştirilmiş bakımın en son yeniliklerini birleştirerek bütünsel bir yaklaşım sunar.

Güzellik Konsültasyonu / **30 dakika**
Yüz Yogası x2 / **45 dakika**
Farkındalık Meditasyonu / **30 dakika**
Geleneksel Türk Hamamı / **45 dakika**
The Lift CVS x2 / **70 dakika**
Soin Restructurant Et Lissant / **70 dakika**
Yüz Remodeling Makinesi x2 / **20 dakika**
Aromaterapi Masajı / **50 dakika**

**Flourish Forever Programı ve ek bilgiler için lütfen Spa Wellness Concierge'ımızla iletişime geçin.*

İNZİVALAR

ENERJİ VEREN TEK GÜNLÜK İNZİVA

Tech Detox / **90 dakika**
Kişisel Antrenör / **45 dakika**
Bitkisel ve İyi Yaşam Odaklı Öğle Yemeği / **30 dakika**

YENİLEYİCİ TEK GÜNLÜK İNZİVA

Konsültasyon / **10 dakika**
Anti-ageing Yüz Bakımı / **70 dakika**
Bitkisel ve İyi Yaşam Odaklı Öğle Yemeği / **30 dakika**

FITNESS

YOGA & HOLISTIC WELLNESS

- Yoga / 60 dakika
- Terapi Amaçlı Yavaş Akış / 50 dakika
- Nefes Meditasyonu Tekniği / 30 dakika
- Aerial Yoga / 60 dakika
- Barre Workout / 50 dakika
- Ice Bath / 50 dakika

PİLATES

- Klasik Reformer Pilates / 60 dakika
- Reformer & Cadillac Pilates / 50 dakika
- Kinesis & Pilates / 60 dakika

FITNESS ANTRENMANI

- Kişisel Antrenman / 60 dakika
- Kinesis Antrenmanı / 50 dakika
- METCON / 45 dakika
- SUP Tüm Vücut Antrenmanı / 60 dakika
- HIIT Kardiyo / 30 dakika
- Kickbox / 60 dakika €
- Destekli Esneme (Fitness) / 30 dakika

SU SPORLARI

- Başlangıç Seviyesi Yüzme Dersi / 45 dakika
- Paddle Board Yoga / 40 dakika
- Aqua Pilates / 40 dakika

WELLNESS TEKNOLOJİSİ

- Normatech 3 Legs İyileşme Teknolojisi / 30 dakika
- Hypervolt 2 Pro Release Seansı / 30 dakika
- İki Kişilik Pilates Dersi / 60 dakika
- Üç Kişilik Pilates Dersi / 60 dakika





MANDARIN ORIENTAL
BODRUM

T:+90 252 311 18 88 | mandarinoriental.com/bodrum | [#mandarinorientalbodrum](https://www.instagram.com/mandarinorientalbodrum)