

Spa

Sanus Per Aquam / Sudan Gelen Sağlık



NARVEN

TERMAL KASABA **BOLU** DEV [RE] ZIDANS

# Narven SPA'ya Hoşgeldiniz





Sanus Per Aquam / Sudan Gelen Sağlık



SPA Alanları Sabah: 08.00  
Akşam: 22.00 Saatleri Arasında  
Hizmet Vermektedir.



SPA Alanları Girişleri Oda  
Kartlarınız İle Yapılmaktadır.

SPA Alanlarında Fotoğraf Çekmek  
ve Video Kaydetmek Mahremiyet  
Kuralları Gereği Yasaktır.



Duş Almadan Havuza Girmeyiniz  
Lütfen Ellerinizi Dezenfekte Ediniz!

Havuzlara Havuz Kıyafeti Haricinde  
Kıyafetlerle Girmek Sağlık ve Hijyen  
Kuralları Gereği Yasaktır!



SPA Alanlarına Bebek Arabası İle  
Girmek Sağlık ve Hijyen  
Kuralları Gereği Yasaktır!

Havuz Kenarlarında Koşmak,  
Havuzlara Atlamak Tehlikeli ve  
Yasaktır!



SPA Alanlarına Dışarıdan Yiyecek ve  
İçecek Getirmek Yasaktır!

SPA Alanlarında Tütün Ürünlerinin  
Tüketilmesi Yasaktır. Tütün Ürünleri  
Tüketenlere ve Göz Yumanlara İdari  
Para Cezası Uygulanır!



Havuzlara Bonesiz Girmek Sağlık ve  
Hijyen Kuralları Gereği Yasaktır.

Tuvalet Eğitimi Almamış Çocukların  
Havuzları ve SPA Alanlarını  
Kullanması Yasaktır.



Havuzları Kullanmadan Önce  
Lütfen Tuvaletleri Kullanınız!

Değerli Eşyalarınızı SPA Alanlarına  
Getirmemenizi Önemle Rica Ederiz.



Misafirlerin SPA Alanlarında Terlik,  
Ziyaretçilerin İse Galoş Kullanımı  
Zorunludur.

Lütfen Olumsuz Durumların  
Yaşanmaması İçin  
Çocuklarınızı İzleyiniz.



Lütfen SPA Alanlarında Rahatsız Edici  
Hal ve Hareketler Sergilemeyiniz.

*Tatlı Su Akarıları*



## Yarı Olimpik Yüzme Havuzları

Uzun ve geniş kulvarlara sahip yüzme havuzları keyifle yüzmeniz için sizleri bekliyor. Ferah şezlonglarda dinlenirken içeceğinizi yudumlayabilir, dinlendirici müziğin ve sakinliğin tadını çıkartabilirsiniz.

## Kaydıraklı Havuzlar

Kaydıraklı havuzlar çocuklarınızın vazgeçilmezi olacak. Kaydıraklı havuzlarda eğlence dolu mutlu anlar minik misafirlerimizi bekliyor.







## Eğlence Havuzları

Spor yaparken eğlenmeniz için tasarlanan eğlence havuzlarında çocuklarınız ile birlikte doyusya eğlenecek, zamanın nasıl geçtiğini anlamayacaksınız.

## Çocuk Havuzları

Sizler büyük havuzunda yüzerken 0-6 yaş grubu için hazırlanan özel havuzlar minik misafirlerimizi eğlendiriyor. İlk havuz deneyimi için alçak seviyede tasarlanan mini havuzlarımızdan çocuklar çıkmak istemeyecekler.





## Vitamin Kafeler

Havuzlarda, SPA alanlarında geçireceğiniz keyifli anlarınıza sağlıklı bir mola sizler için özenle hazırlanmış lezzetlerle Vitamin Kafe'de sizleri bekliyor.

*Terapi Alanları*



## Klasik Saunalar

Nem oranını artırmak için su takviyesi yapılacak şekilde tasarlanmış saunalarımızda özel ahşap malzemelerden oluşan oturma ve uzanma alanları bulunmaktadır. Sauna kömürünün üzerine dökülen mentollü su ile odanın nemi artmakta ve ortama ferah koku yayılmaktadır. Toksinlerin ve vücuttaki fazla suyun terleme yolu ile atılmasını, gözeneklerin açılmasını ve bu sayede cildinizin nefes almasını sağlamaktadır.

## Bitki Terapi Odaları

Sıcaklığın yaklaşık 60 derece olduğu nemin %50 yi geçmediği sauna türümüzdür. Aromatherapy ve ışık terapileri gibi meditasyonlu yan terapilerle zenginleştirilmiştir. Sauna ve buhar odasının kan dolaşımını hızlandırıcı etkisinden rahatsız olanların tercih ettiği sauna türümüzdür. Bio saunada nem oranı %50 ile %60 arasında değiştiğinden, daha yumuşak bir sauna atmosferi sağlar.





## Tuz Odaları

Tuz odalarında kullanılan doğal tuz astım ve alerji gibi rahatsızlıkların tedavisinde destek olur. Aynı zamanda vücuttaki su miktarını düzenleyerek hücrelerin ph dengesini sağlar.

## Sıcak Taş Yatakları

Vücutunuzu rahatlatmak için mükemmel bir seçim olan sıcak taş yatakları ortalama 30-35 derece sıcaklığındadır. Sıcaklık ayarlanabilme özelliği olan taş yatakları vücut yapınıza uygun olarak tasarlanmıştır. Uzmanlar tarafından 10 dakikadan fazla kullanılmaması tavsiye edilir.





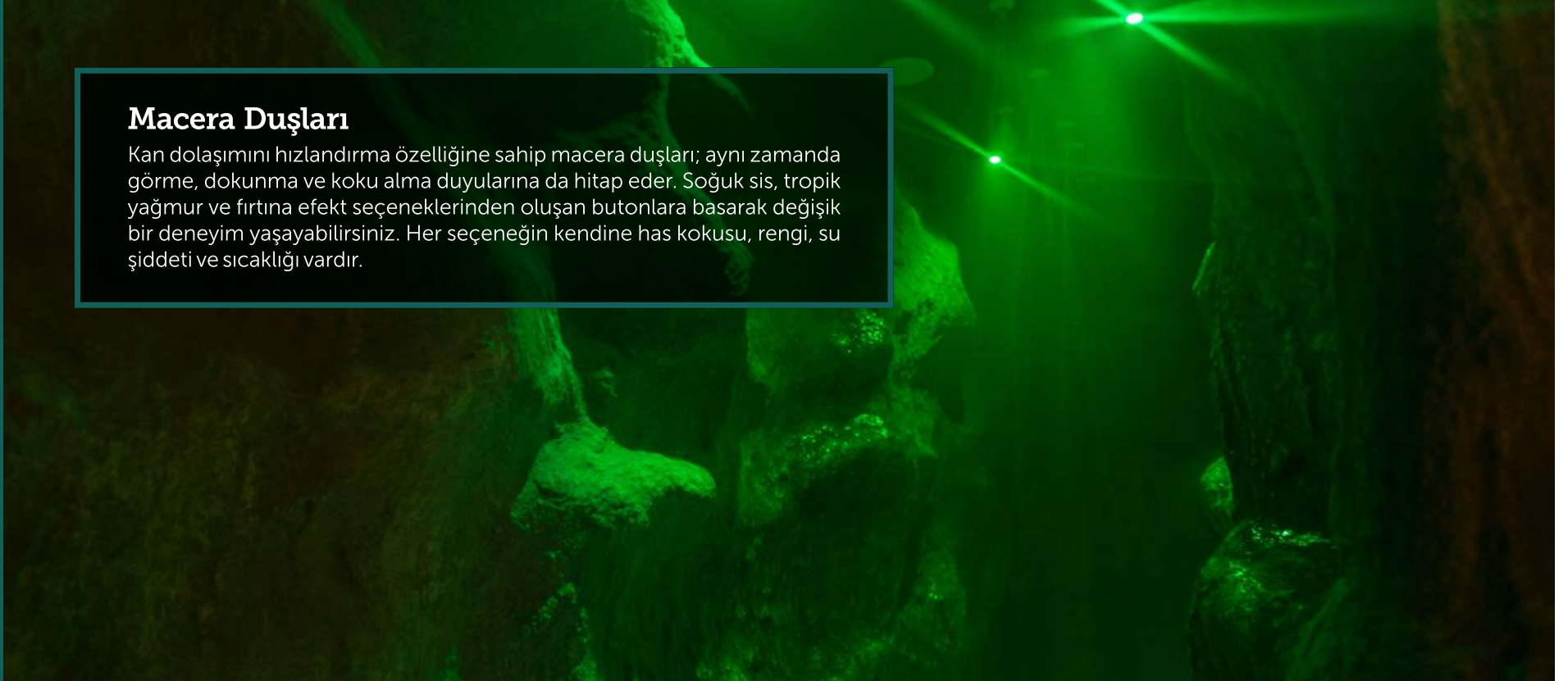


## Buhar Odaları

45 derece sıcaklığa sahip buhar odalarının en büyük faydası vücudunuzu toksin maddelerden arındırmaktır. Buhar banyosu sayesinde ciltteki gözenekler açılır ve cildin temizlenmesini sağlar. Ayrıca kristal mentol ile ekstra ferahlık sağlanmaktadır.

## Macera Duşları

Kan dolaşımını hızlandırma özelliğine sahip macera duşları; aynı zamanda görme, dokunma ve koku alma duyularına da hitap eder. Soğuk sis, tropik yağmur ve fırtına efekt seçeneklerinden oluşan butonlara basarak değişik bir deneyim yaşayabilirsiniz. Her seçeneğin kendine has kokusu, rengi, su şiddeti ve sıcaklığı vardır.



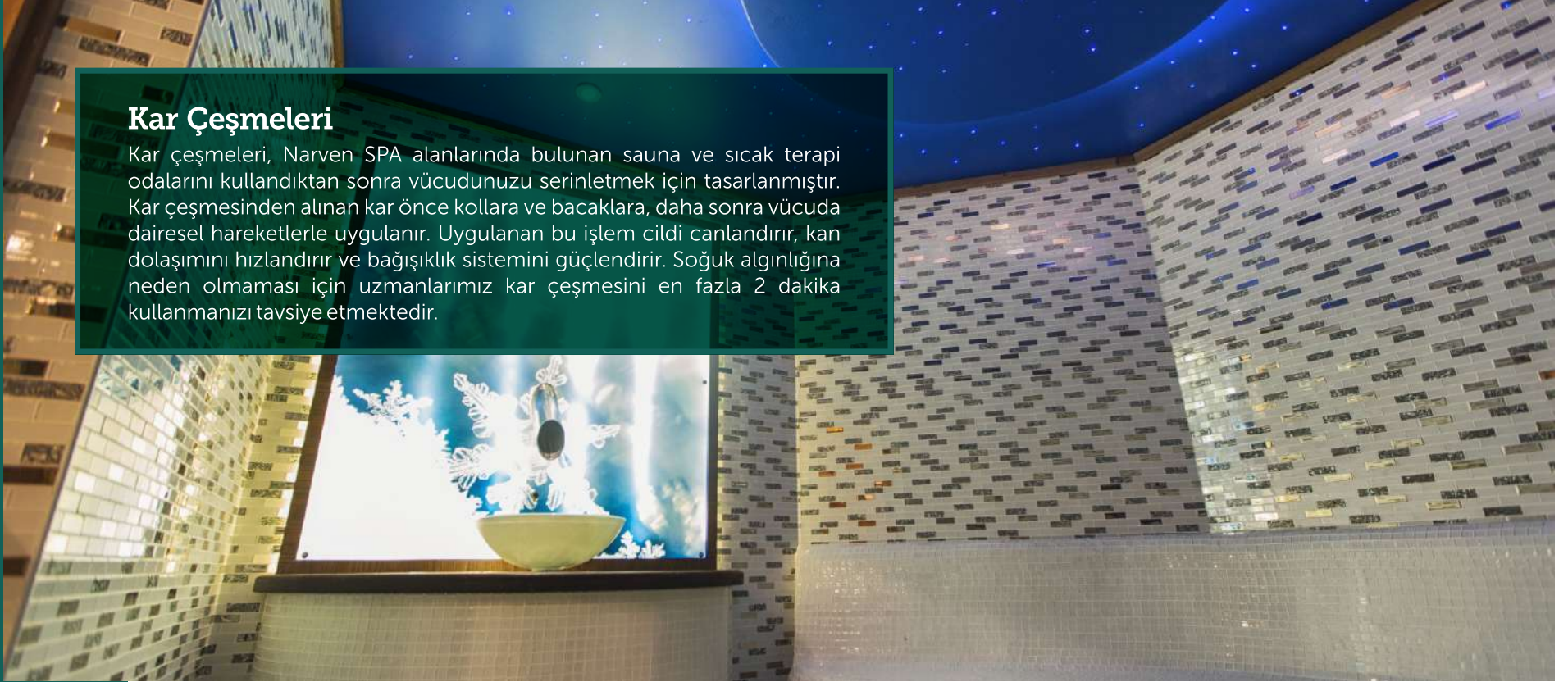


## Kneipp Terapiler

Sıcak ve soğuk küvetlerden oluşan Kneipp banyosunda ayaklar sırasıyla ısıtılır ve soğutulur. Bu yürüyüşler sırasında kan dolaşım sistemi hızlanır. Kneipp terapi strese, gerginliğe bağlı baş ağrısına, sınırdaki hipertansiyon sorununa, diyabetlilere, romatizmal ağrılara da fayda sağlamaktadır.

## Kar eşmeleri

Kar eşmeleri, Narven SPA alanlarında bulunan sauna ve sıcak terapi odalarını kullandıktan sonra vücudunuzu serinletmek için tasarlanmıştır. Kar çeşmesinden alınan kar önce kollara ve bacaklara, daha sonra vücuda dairesel hareketlerle uygulanır. Uygulanan bu işlem cildi canlandırır, kan dolaşımını hızlandırır ve bağışıklık sistemini güçlendirir. Soğuk algınlığına neden olmaması için uzmanlarımız kar çeşmesini en fazla 2 dakika kullanmanızı tavsiye etmektedir.





## Şok Duşları

Şok duşlar eğlenceli bir deneyimin yanı sıra vücudunuza da fayda sağlar. Kan dolaşımınızı dengelerken, vücudunuzu sıkılaştırmanız için ideal bir yöntemdir.

## Vichy Terapiler

Yağmur damlası şeklinde uygulanan terapi ortalama 20 dakika sürmektedir. 10 dakika yüz üstü, 10 dakika sırt üstü olmak üzere uygulanır. Duş başlıklarından gelen su vücudunuzun kan dolaşımını hızlandırmakta vücudun canlanmasını sağlamaktadır. Bu sayede negatif enerjiyi bedeninizden uzaklaştırır.





## Ilıklık Alanları

Ilıklık alanları, SPA keyfinize mola vermek istediğinizde, alandan dışarı çıkmanıza gerek kalmadan dinlenmeniz için hazırlanmıştır. İki katlı ve ahşap tasarım kullanılarak özenle döşenmiş alanlarda müzik eşliğinde dinlenip, SPA keyfinize kaldığınız yerden devam edebilirsiniz.

## Klasik Türk Hamamları

Hamam kültürünün özü olan tüm gelenekler Narven Türk Hamamları'nda uygulanıyor. Narven hamamlarında bulunan termal havuzlar, hamamın sağlığa faydasını arttırmaktadır. Sıcak hava ve buharın etkisiyle vücudunuzdaki gözenekler yumuşar ve keseyle tüm gözenekler açılır. Böylece hem cildiniz ölü deriden arınır hem de daha fazla oksijen alır. Hamam alanlarında bulunan özel odalarda kese-köpük hizmeti verilmektedir.







## Masaj Odaları

Narven'in terapi odalarının kapısından içeri girdiğinizde karşılaşacağınız atmosfer ile daha ilk dakikadan rahatladığınızı hissedecek, tüm yorgunluğunuzu atacaksınız.

*Termal Alanlar*

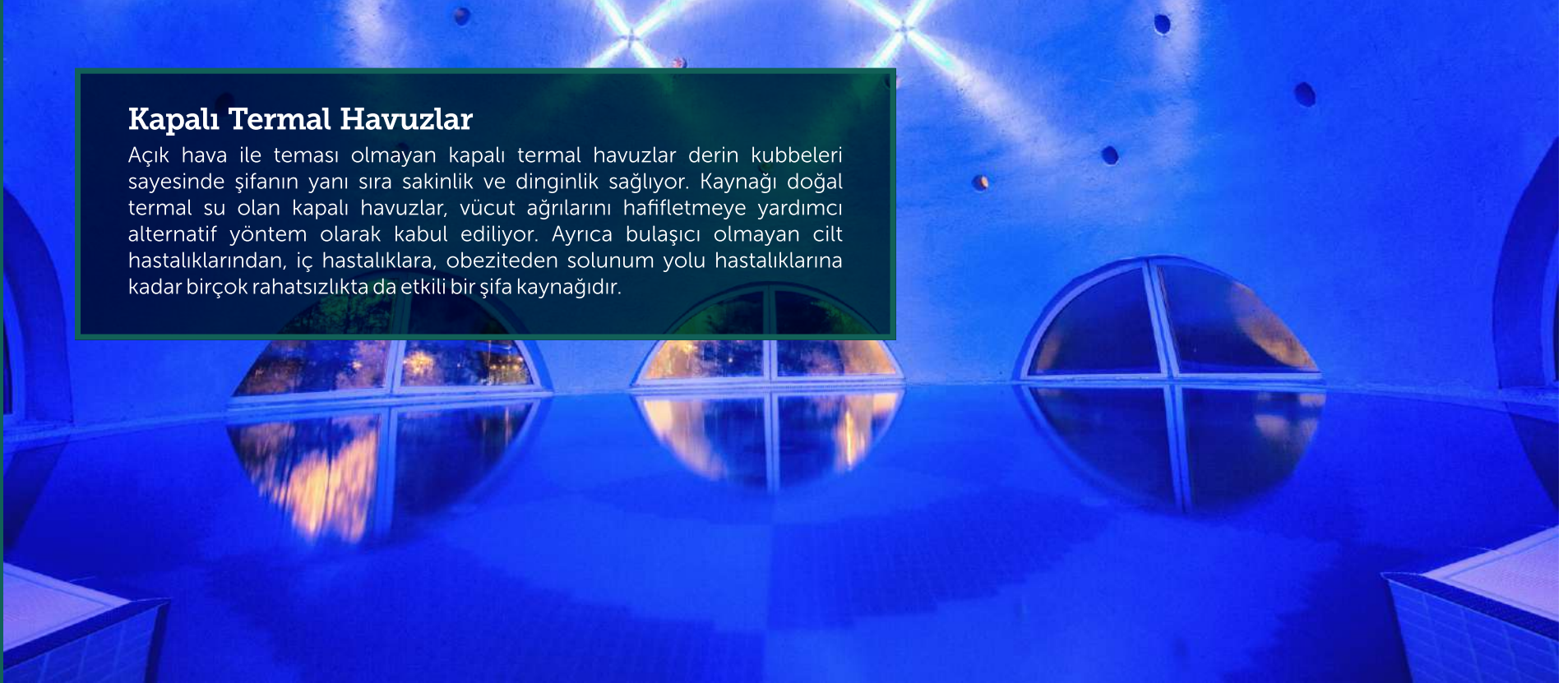


## Yarı Açık Termal Havuzlar

Yarı açık termal havuzumuz sayesinde kışın üzerinize kar yağarken yazın da güneşin altında rahatlayabilirsiniz. Şifalı sularımız; solunum sistemi hastalıkları, cilt hastalıkları, kas iskelet sistemi rahatsızlıkları, kalp dolaşım sistemi rahatsızlıkları, mide bağırsak sistemi rahatsızlıkları, böbrek ve idrar yolları rahatsızlıkları, kadın doğum rahatsızlıklarının tedavisine destek olan minerallere sahiptir.

## Kapalı Termal Havuzlar

Açık hava ile teması olmayan kapalı termal havuzlar derin kubbeleri sayesinde şifanın yanı sıra sakinlik ve dinginlik sağlıyor. Kaynağı doğal termal su olan kapalı havuzlar, vücut ağırlarını hafifletmeye yardımcı alternatif yöntem olarak kabul ediliyor. Ayrıca bulaşıcı olmayan cilt hastalıklarından, iç hastalıklara, obeziteden solunum yolu hastalıklarına kadar birçok rahatsızlıkta da etkili bir şifa kaynağıdır.





## Yataklı Termal Havuzlar

Masaj özelliği sayesinde şifalı sularla vücudunuza etkili masaj yapmaktadır. Düzenli yapılan doğal masaj strese bağlı kas ağrılarında, selülit tedavisinde, gözle görülür fayda sağlamaktadır. Ayrıca dolaşım sistemini hızlandıran bu uygulama venöz kanın(toplar damar) kalbe iletimini kolaylaştıran bir hidroterapi yöntemidir. Masaj özelliği sayesinde şifalı sularla vücudunuza etkili masaj yapmaktadır.

## Masajlı Termal Yürüyüş Yolları

Şifalı suyun içinde yürüyüş yapmak eklemlerinize fayda sağlamaktadır. Aynı zamanda yürüyüş yollarının yanlarında bulunan su püskürtme tekniği de Artroz(kireçlenme) bazı romatizmal hastalıkların kronik dönemlerinde ayak bileği diz ve kalça eklem ağrılarında etkili bir yöntem olarak kabul edilmektedir.





## Termal Havuzlu Türk Hamamları

Kaynağını doğadan alan termal havuzlar Türk geleneğinde önemli bir yeri olan hamamla Narven'de buluştu. Keseden önce, hamam keyfinden sonra şifalı havuzlar sizi bekliyor.

*Genel Atanlar*



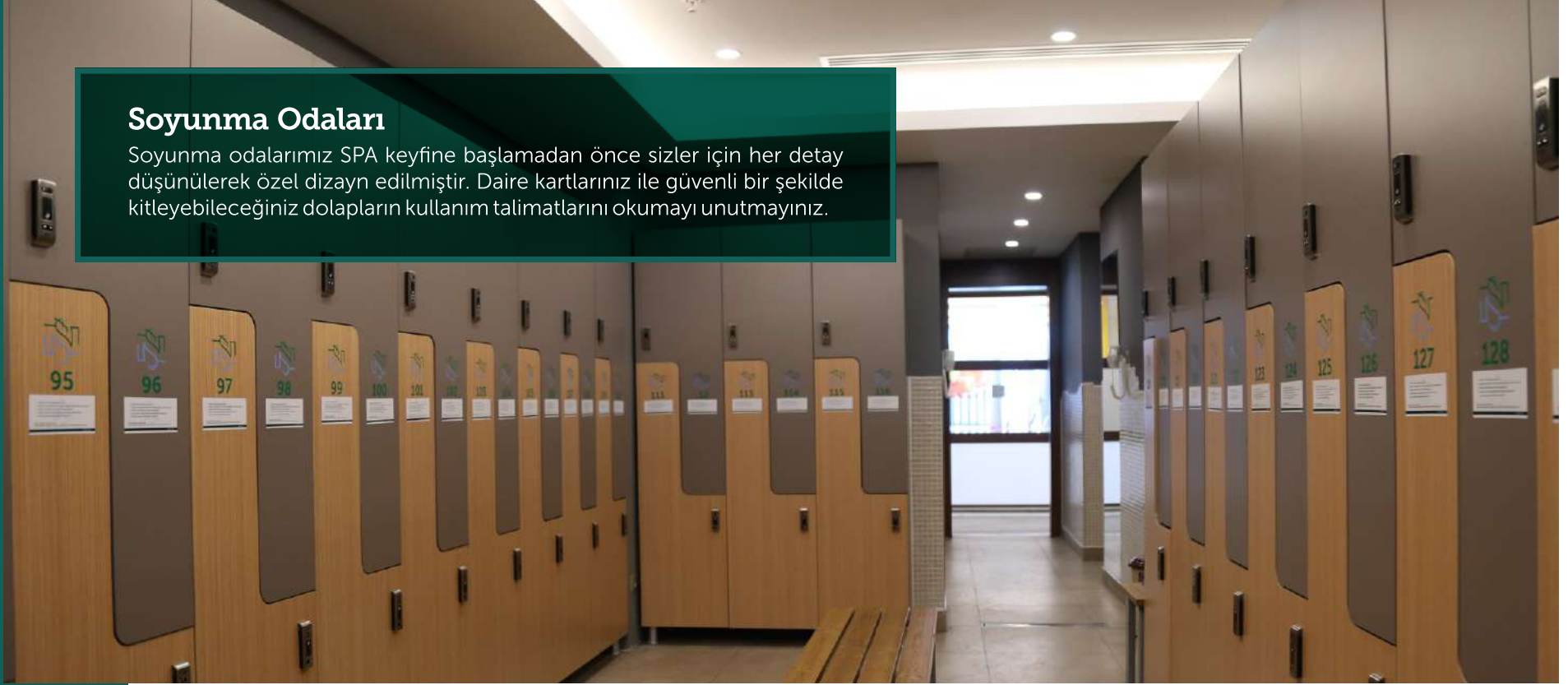


## Dinlenme Odaları

Narven'in şifalı sularından sonra huzurlu ve sakin bir mola için, özenle tasarlanmış konforlu koltukları ve şık tasarımı ile dinlenme odaları sizleri bekliyor. Dinlenme odalarına girdiğinizde sizi, özel terapi kokuları, rahatlatıcı müzikler karşılıyor.

## Soyunma Odaları

Soyunma odalarımız SPA keyfine başlamadan önce sizler için her detay düşünülerek özel dizayn edilmiştir. Daire kartlarınız ile güvenli bir şekilde kitleyebileceğiniz dolapların kullanım talimatlarını okumayı unutmayınız.





## Mescit

Bay-Bayan SPA Alanlarımızda bulunan mescidimiz, huzurla ibadet etmek için en ince ayrıntısına kadar düşünülerek hazırlanmıştır.

# Sağlıklı Yaşam Birimi

'Sağlıklı Yaşam Birimi'nde;  
SPA alanlarının hastalık gruplarına göre uygun ve bilinçli kullanımı için, misafirlerimize fizyoterapist danışmalığı ve doktor gözetiminde destekleyici tedavi hizmeti sunulmaktadır.



# Manuel Terapi

Manuel terapi herhangi bir cihaz kullanmaksızın sadece elle uygulanan; kas , omurga ve iskelet sisteminin biomekanik bozuklukları ve bunun sinir sistemi üzerinde oluşturduğu sorunları önlemesiyle ilgilenen destekleyici bir uygulama alanıdır.

## Faydaları:

- Ani uyarılarla kaslarda spazmı çözümede ve gevşemesinde yardımcı olur
- Hipomobil (hareket yeteneği azalmış) eklemlerde hareket artışı sağlar
- Akut, kronik bel ve boyun ağrılarının tedavisinde etkilidir.
- Sinirin sıkışmasına neden olan yapıların test edilmesi ve mobilizasyon teknikleri ile semptomların ortadan kaldırılması

# Kupa Terapisi

5.000 yıllık geçmişe sahip olan kupa terapi kan dolaşımını arttırmak için bölgesel vakum oluşturmaya dayanan tedaviyi destekleyici yöntem olarak kullanılır.

## Faydaları:

- Deri-deri altı yapışıklıkları önler
- Lokal ağrıyı azaltmada etkilidir
- Yaşam kalitesini arttırmada yardımcı olur
- Mikro kan dolaşımını arttırmada yardımcı olur

# Florudoterapi

Sülük, insanlığın başlangıcından bu yana hekimler tarafından tedavi aracı olarak kullanılmıştır. Ancak tıbbi sülükler sanıldığı gibi kirli kanı emerek tedavi yapmazlar. Tedavi edici özellik kanın alınmasında değil emilirken vücuda verilen salgıdadır. Bu salgı 100'den fazla bioaktif madde içerir.

## Faydaları:

- Oluşmuş pıhtıyı eritici (fibrinolitik) etkiye sahiptir
- Ağrı kesici (analjezik-antiromatizmal) etkiye sahiptir
- Mikrop öldürücü (antibakteriyel) etkiye sahiptir
- Tansiyon dengeleyici (antihipertansif) özelliğindedir
- Kas gevşetici (miyorelaksan) etkiye sahiptir

Sağlıklı Yaşam Birimi

# Sulu Kupa

Hacamat; tedaviye sonuç vermeyen yumuşak doku ve dolaşım problemlerinde son nokta vuruş etkisi yapmaktadır. Kılcal damarlardaki kanın ve dokular arası sıvının vakumlanarak atılması ile bölgede yeni kan hücrelerinin oluşumu sağlanmaktadır.

## Faydaları:

- Dokunun oksijenizasyonu artmış olup semptomların azaltılması
- Visseral (iç) organlarda da reflex etki oluşturarak organların çalışmasını düzenlemektedir
- Ümmin (bağışıklık )sistemi desteklerken birçok kronik ve akut hastalıkta kullanılabilir



# Kuru İğneleme

Kuru iğneleme tedavisi, adı üzerinde herhangi bir ilaç olmaksızın sadece iğne ile kas ve yumuşak dokuların uyarılması esasına dayanan bir tedavi yöntemidir. Ağrılı, hassas, tetik noktalar, kas içi, tendon ve kemik dokusu uygulamasıdır.

## Faydaları:

- Özel iğneler ile yeniden dolaşımı artırmak
- Deri üzerindeki sinir sonlanmalarını uyarmak
- Fibrozitleri (kulunçları) çözmek
- Akut ve kronik yaraların iyileşmesini sağlamak
- Fibromiyalji, bel ve boyun fıtıkları, kireçlenme ve kas tutulmalarının tedavisinde destekçidir

# Akupunktur

Geleneksel Çin tıbbına göre, vücutta meridyen adı verilen hatlar bulunmaktadır ve bu hatlarda Qi adı verilen yaşam enerjisi dolaşmaktadır. Akupunktur uygulamasında, vücuttaki bu meridyenlerin üzerindeki belirli noktaları iğnelemek suretiyle, bozulan enerji akışının düzeltilmesi amaçlanmaktadır.

## Faydaları:

- Ağrı kapılarını kapatmak
- Hormon noktalarına etki ederek serotonin hormonu salgısını artırmak
- En popüler kullanım alanları; Migren, Zayıflama programı, Sigara bıraktırma, Kırıksıklar, Bağışıklık ile ilgili problemler, Uyku bozuklukları, Psikolojik rahatlama ( serotonin ), Menstrasyon problemleri, Sinüzit, Panik atak, vb. birçok etki alanı bulunmaktadır.

*Masajlar*

## Narwen Special

Tüm vücuda özel masaj taşları, bal, medikal kremler ve aromatik yağlarla masaj yapılırken, yüz bölgesine kil maskesi ile uygulanmaktadır.

### Faydaları:

- Gerginlik, yorgunluk ve uykusuzluğun giderilmesine yardımcı olur
- Kas dokusunu esnetir
- Selülit ve kilo vermede yardımcıdır
- Kabızlık ve hazımsızlık rahatsızlıklarının iyileşmesinde yardımcı olur
- Vücudunuza hafiflik ve huzur verir

**Seans Süresi:** 90 dakika

# Klasik Masaj

Aşırı baskı olmadan tüm vücuda uygulanan masaj rahatlatmaya yöneliktir. Tercihe göre özel masaj yağları ile uygulanır. Sıvazlama, yoğurma, friksiyon, darbeleme ve titreşim olmak üzere beş ana teknik uygulanır.

## Faydaları:

- Hem fiziksel hem zihinsel rahatlamaya yardımcı olur
- Stresten kaynaklanan bedensel, zihinsel yorgunluk, uykusuzluk sorunlarının çözümünde etkilidir
- Kan dolaşımını düzenler
- Soğuk algınlığına karşı koruyucudur
- Vücut direncini artırır.

**Seans Süresi:** 40 dakika

Masajlar

# Medikal Masaj

Tercihe göre özel masaj yağları ve medikal kremler ile uygulanır. Yalnızca tedavi destekleyicidir. Mekanik ve refleks etkilerinin çoğaltılmasına yöneliktir.

## Faydaları:

- Yaşam kalitesini arttırmaya yöneliktir.
- Kan dolaşımını düzenler.
- Cildi yumuşatır.

Seans Süresi: 40 dakika

# Taş Masajı

Siyah düz yassı yapıdaki lav taşlarının su içinde ısıtılarak uygulandığı masaj türüdür. Isıtılan taşların sırt, boyun, bel, avuç içi, parmak araları, karın gibi vücudun belirli noktalarına yerleştirilmesiyle uygulama yapılır. Medikal masaj eşliğinde uygulanır.

## Faydaları:

- Fiziksel ve zihinsel anlamda rahatlama sağlar enerji verir.
- Hücrelerin fazla oksijen ile temasa geçmesiyle metabolizmanın hızlanmasını sağlar.
- Kan dolaşımını hızlandırır.
- Periyodik uygulandığında kronikleşmiş ağrılar üzerinde etkilidir.
- Yerleştirilen noktalarda derin dokunun ısıtılmasını sağlar.

**Seans Süresi:** 60 dakika

Masajlar

# Anti Stres Masajı

Tercihe göre özel masaj yağları ile veya yağ kullanmadan uygulanır. Yüzüstü pozisyonunda sadece vücudun arka yüzeyine klasik masaj teknikleri uygulanır. Böylece parasempatik sinirler 2 kat fazla aktive edilmiş olup gerilmeler anında giderilmektedir.

## Faydaları:

- Yorgunluk ve stresin vücutta yarattığı olumsuz etkileri azaltır.
- Baş ağrısına fayda sağlar.
- Ciltte oluşacak kırılganlık ve sarkmaların etkisini azaltır.

Seans Süresi: 40 dakika



# Aura Mum Masajı

Ruhunuzu ısıtmak kendinizi şımartmak için bedeninize vereceğiniz en güzel hediye. Yoğun nemlendirici formülü benzersiz aromatik kokusu sizi bambaşka bir dünyaya götürerek, farklı bir deneyim yaşamanızı sağlar. Aromatik mumların eritilerek vücudunuza uygulandığı dinlendirici bir masaj türüdür.

## Faydaları:

- Anti-Aging etkilidir.
- Kırışıklıkları azaltır, cildi sıkılaştırır.
- Soya, Omega 3 ve 6 içerir.
- İçeriğinde yer alan anti oksidan (E Vitamini) cildi yoğun bir şekilde nemlendirme ve beslemede etkilidir.

**Seans Süresi:** 45 dakika

Masajlar

# Refleksoloji Masajı

Refleksoloji Masajı 12 bin yıllık geçmişe sahiptir. Ayak tabanındaki sinir noktalarına uygulanan bir tekniktir. Tercihe göre özel masaj yağları ile veya yağ kullanmadan uygulanır.

## Faydaları:

- Böbreklerin sağlıklı çalışmasına katkısı vardır.
- Mide rahatsızlıklarına yorgunluk ve uykusuzluğun giderilmesine yardımcı olur.
- Panik atak ve depresyon tedavisine destekleyici etkisi bulunmaktadır.
- Tüm iç organlarında rahatlama ve iyileşme sağlar.
- Kan basıncını düşürerek ağrıların azalmasını sağlar.

**Seans Süresi:** 30 dakika



# Bal Masajı

Bal ile yapılmaktadır. Bal masajı parmak uçları ile küçük ve sık dokunuşlarla yapılır. Vücuttaki hassas bölgelere hafif baskı uygulanır. Balın yapışkan özelliği ile cilt, parmakların çekilmesiyle birlikte kalkar.

## Faydaları:

- Vücuda zindelik kazandırır.
- Cilde canlılık verir.
- Kan dolaşımını hızlandırır.
- Gözenekleri açar.

**Seans Süresi:** 20 dakika

Masajlar

# Hint Baş Masajı

Tercihe göre özel masaj yağları ile veya yağ kullanmadan uygulanır. Vücudun dekolte, boyun bölgesi ve yüze uygulanmaktadır.

## Faydaları:

- Yorgunluk ve stresin vücutta yarattığı olumsuz etkileri azaltır.
- Baş ağrısına faydası vardır.
- Ciltte oluşacak kırışık ve sarkmaların etkisini azaltır.

Seans Süresi: 30 dakika

# Aromaterapi Masajı

Bitki özlerinden elde edilen esansiyel yağlarla uygulanır. Düşük tempoda tüm vücuda uygulanır. Rahatlama, toksin atma, canlandırıcı ve iyileştirici kendine has işlevleri bulunmaktadır.

## Faydaları:

- Menopoz, sancılı ve ağrılı regl sıkıntılarında rahatlama sağlar.
- Gerginlik, huzursuzluk, migren rahatsızlıklarının giderilmesine yardımcı olur.
- Sindirim, solunum, dolaşım, kulak, burun, boğaz, selülit gibi pek çok rahatsızlığın giderilmesine olumlu etkisi vardır.

**Seans Süresi:** 45 dakika

Masajlar

# Afuzyon Masajı

Yağmur Damlası Terapisi; su vücuda duş başlıklarından verilerek yaratılan basınç gücü ile uygulanır. Suyun masaj etkisi ve elle yapılan masajın birlikte uygulanmasından ibarettir.

## Faydaları:

- Kan dolaşımını uyarır.
- Selülitin giderilmesinde destekleyicidir, dokuyu düzenler.
- Ciltteki pürüzlerin giderilmesine etki eder.
- Stresi azaltarak rahatlamayı sağlar.

**Seans Süresi:** 45 dakika

# Lenf Drenaj Masajı

Tercihe göre özel masaj yağları ile uygulanır. Lenf düğümleri belli masaj teknikleri ile açılarak lenf sıvısının kalbe ulaşımını kolaylaştırır. Ödem atma masajı olarak da bilinmektedir.

## Faydaları:

- Selülit ve kilo vermede yardımcıdır.
- Kabızlık ve hazımsızlık rahatsızlığında rahatlama sağlar.
- Hormonal dengesizliklerde etkilidir.
- Romatizmal hastalıklarda rahatlama sağlar.
- Gerginlik, yorgunluk ve uykusuzluğun giderilmesine yardımcı olur.

**Seans Süresi:** 60 dakika

Masajlar

*Hamam Bakımları*



# Sultan Masajı

Kese ve köpük ile yapılmaktadır. Tüm vücuda uygulanırken, baş bölgesine özel rahatlama yönelik masaj yapılır.

## Faydaları:

- Baş ağrılarına fayda sağlar.
- Baş masajı ile uykusuzluk problemini iyileştirici etki sağlar.
- Kese derinin gözeneklerini açar, pürüzsüzleştirir.
- Yoğun köpükle kaplanarak eşsiz bir rahatlama sağlar.

Seans Süresi: 30 dakika

Hamam Bakımları

# Kese - Köpük

Kese, Türk hamamındaki geleneğin ilk aşamasını oluşturur. Tüm vücuda uygulanır. Kese ve sabunla yapılmaktadır.

## Faydaları:

- Ciltteki ölü deriyi atarak toksin atılımını kolaylaştırır.
- Derinin gözeneklerini açar, pürüzsüzleştirir.
- Yoğun köpükle kaplanarak eşsiz bir rahatlama sağlar.

Seans Süresi: 20 dakika

*Cilt Bakımları*

# Yosun Maskesi

Maske cildin her bölümüne yayılır. Uyguladığınız maskenin etkisini göstermesi için 20 dakika kadar beklemeniz gerekir. Belirtilen bu sürede maskenin cildinizde kurumaması gerekir. Eğer maske 20 dakikada kurumazsa süreyi 30 dakikaya çıkarabilirsiniz. Sürenin bitiminde maske ılık suyla temizlenir.

## Faydaları:

- Kırışıklıkların giderilmesine ve nem oranını dengelemede yardımcı olur.
- Antioksidan özelliğiyle cilde zarar veren toksinlerin uzaklaştırılmasına yardımcıdır.
- Hücrelerin iyi beslenmesine ve yenilenmesine yardımcı olduğundan cildin güzelleşmesine olumlu etkisi vardır.
- Ayrı ayrı besinlerden alınması gereken cildi besleyici vitamin mineral ve proteini zengin olarak içerisinde barındırmaktadır.

**Seans Süresi:** 20 dakika

# Kil Maskesi

Kil maskesi toprağın yararlı minerallerinden, yanardağların içinden çıkmış olan lavlardan dolayı içerisinde bolca mineral barındırır. Temiz cilde uygulanır cilt kil maskesiyle kaplanır. Kil ciltte kuruduktan sonra temizlenir ve yağlı kremle kuruluk hissi giderilir.

## Faydaları:

- Fazla yağlanmayı önler ve cildinizde yağ dengesi sağlamanıza yardımcı olur.
- Düzenli olarak yapılan kil maskesi cilt tonunuzu dengelemeye yardımcı olacaktır.
- Gözenekleri temizleyerek, sıkılaştırmasını sağlamaktadır.
- Akne ve sivilce oluşumunu engellemeye yardımcı olur.
- Cildinizi arındırarak daha aydınlık bir cilde kavuşmanıza yardımcı olur.

**Seans Süresi:** 20 dakika

Cilt Bakımları

# Bal Maskesi

Çevresel kirliliğin, zamanın ve zararlı bakterilerin yarattığı yıpranmaları onarmaya yardımcı en eski doğal güzellik ve sağlık formüllerinden biri. Temiz cilde sulandırılmadan parmak uçları yardımıyla yavaş ve yuvarlak hareketlerle yüzünüze sürüp 30 dakika bekletilir, ardından ılık suyla cilt temizlenir.

## Faydaları:

- Doğal antibiyotik olduğundan dolayı, akne semptomlarını azaltır.
- İyileştirici ve doku üretimini arttıran özelliği sayesinde sedeften kaynaklanan cilt problemlerini yatıştırır.
- Sivilcenin neden olacağı enfeksiyonu önler.
- Cilt hücrelerini yeniden canlandırmaya yardımcı olur.

**Seans Süresi:** 20 dakika

# Çamur Maskesi

Maskeyi elimiz ile yüze masaj yapar şekilde dağıtıyoruz. Bütün yüzümüzü çamur maskesiyle kapladıktan 20 dk. sonra iyice kurumuş olacaktır. Kuruduktan sonra ılık su ile iyice yıkanır. Maskenin vermiş olduğu kuruluk hissini yok etmek için nemli krem sürülür.

## Faydaları:

- En önemli faydası yüzümüzdeki ölü deriyi temizlemesidir.
- Sivillerin azalmasına, cildimizin nemlenmesine ve cilt tonunun açılmasına yararı olacaktır.
- Cildinize canlılık kazandırır.

Seans Süresi: 20 dakika

Cilt Bakımları



*Sağlıklı Tatiller Dileriz...*



Sizlere en iyi hizmeti sunabilmemiz için çıkış işlemleri sırasında müşteri anket formunu doldurmanızı rica ederiz...





[narven.com.tr](http://narven.com.tr)  
**444 6 414**  
#Narven