

# Narven

Wellness & SPA

SPA Masajları	Süre	Misafir Fiyatı	Üye Özel Fiyatı
Narven VIP	110 dk.	3500₺	2800₺
Narven Special	85 dk.	2500₺	2000₺
Aura Mum Masajı	45 dk.	1850₺	1480₺
Klasik İsveç Masajı	40 dk.	1300₺	1040₺
Medikal Masaj	45 dk.	1600₺	1280₺
Derin Doku	55 dk.	1850₺	1480₺
Taş Masajı	55 dk.	1850₺	1480₺
Lokal Masaj (Hint Baş-Sirt-Ayak)	25 dk.	1150₺	920₺
Lenf Drenaj Masajı	55 dk.	1800₺	1440₺
Anti Stres Masajı	40 dk.	1300₺	1040₺
Vichy Terapi	20 dk.	850₺	680₺
Afüzyon Masajı	40 dk.	1500₺	1200₺
<b>Hamam Bakımları</b>			
Köpük Masajı	15 dk.	700₺	560₺
Sultan Kесе	25 dk.	1000₺	800₺
Kahve Peeling	30 dk.	1000₺	800₺
<b>Yüz Maskeleri</b>			
Yosun Maskesi		400₺	320₺
Kil Maskesi		250₺	200₺
Aloe Vera Yüz Maskesi E Vitamini		650₺	520₺
Saç Maskesi Besleyici		800₺	640₺
Aloe Vera Ayak Maskesi E Vitaminli		650₺	520₺
Soyalı Ayak Maskesi E Vitaminli		700₺	560₺
Manikür - Pedikür		1100₺	880₺
Manikür		600₺	480₺
Pedikür		600₺	480₺
<b>Tüm Vücut Kürleri</b>			
Yosun Vücut Kürü		750₺	600₺
Kil Vücut Kürü		550₺	440₺
<b>Cilt Bakımı</b>			
Mini Cilt Bakımı		1200₺	960₺
Sivilce Karşıtı Cilt Bakımı		1650₺	1320₺
Antiage Cilt Bakımı		1650₺	1320₺
<b>Vücut Bakımı</b>			
Yüz Ağda		600₺	480₺
Kaş-Bıyık Bakımı		350₺	280₺
Kol Bakımı		300₺	240₺
Yarım Kol Bakımı		250₺	200₺
Bacak Bakımı		350₺	280₺
Yarım Bacak Bakımı		250₺	200₺
Koltuk Altı Bakımı		250₺	200₺
Bikini Bakımı		500₺	400₺
Tüm Vücut Ağda		1250₺	1000₺





# Narven

Wellness & SPA

Terapiler	Süre	Misafir Fiyatı	Üye Özel Fiyatı
<b>Manuel Terapi</b> Kişiyeye özel değerlendirme sonrasında yapılan sinir, kas ve eklem mobilizasyon uygulamalarıdır. Kas spazmı, kas gerginliği ve eklem disfonksiyonunun neden olduğu ağrıları azaltmak için kullanılır.	30 dk.	1700₺	1360₺
<b>Kupa Terapi</b> Kas ağrılarının giderilmesi ve iyilik hissini sağlanması amacıyla uygulanan geleneksel terapi yöntemidir. Kronik yorgunluk, halsizlik ve ağrıların azalmasını sağlar. Seans süresince lokal olarak vakum uygulaması ve kupa masajı yapılır. İnvaziv işlem yapılmaz.	30 dk.	1500₺	1200₺
<b>Kinezyolojik Bantlama</b> Biyomekanik problemlerde kas ve diğer yumuşak dokuyu desteklemek için kullanılır. Bantlar cildi yukarı kaldırıp deri ile kasların arasındaki boşluğu artırarak ağırlı bölgede oluşan basıncı hafifletmekte ve dolaşımı artırmaktadır.	20 dk.	650₺	520₺
<b>Graston Terapi</b> Yaralanmış dokuyu ve skar doku (sert,kulunç...) kısıtlamalarını etkili bir şekilde tespit etmeyi sağlar. Herhangi bir ilaç içermeyen bu uygulamada vücudun kendi kendini iyileştirme mekanizmasından yararlanır. Bilinçli yapılan mikro doku hasarları ile doku iyileşme süreci başlatılır. Büyük kas gruplarına uygulama yapılır.	30 dk.	1500₺	1200₺
<b>Kişiyeye Özel Egzersiz Eğitimi</b> Bireyin anatomik, fizyolojik ve biyomekanik özelliklerine göre hazırlanan, kişiyeye özel egzersiz eğitimidir. İhtiyaca göre aerobik, kuvvetlendirme, endurans, germe veya bunların kombinasyonu olarak planlanır.	30 dk.	800₺	640₺
<b>Su İçi Egzersiz</b> Suyun mekanik etkilerinden faydalanarak kişiyeye özel planlanan fizyoterapist eşliğinde su içi manuel terapi ve egzersiz uygulamalarıdır.	30 dk.	1050₺	840₺
<b>Refleksoloji</b> Refleksoloji,bedenin tüm bölgelerine, organlarına ve sistemlerine karşılık gelen el ve ayaklardaki refleks noktalarına, el ve parmaklarla uygulanan bir baskı tekniğidir. Bu yöntemle bedende fizyolojik bir rahatlama sağlanır.	30 dk.	1150₺	920₺
<b>Nefes Eğitimi</b> Solunum kapasitesini artırmaya yönelik solunum egzersizleri, doğru nefes alma eğitimi ve gevşeme teknikleri uygulanır.	30 dk.	800₺	640₺

