

Narven

Wellness & SPA

SPA Masajları	Süre	Misafir Fiyatı	Üye Özel Fiyatı
Narven VIP Paket	100 dk.	3600₺	2880₺
Narven Special	85 dk.	2900₺	2320₺
Aura Mum Masajı	45 dk.	2200₺	1760₺
Klasik İsveç Masajı	40 dk.	1800₺	1440₺
Medikal Masaj	45 dk.	2000₺	1600₺
Derin Doku	45 dk.	2200₺	1760₺
Taş Masajı	45 dk.	2300₺	1840₺
Lokal Masaj (Hint Baş-Sırt-Ayak)	25 dk.	1500₺	1200₺
Lenf Drenaj Masajı	45 dk.	2000₺	1600₺
Anti Stres Masajı	40 dk.	1800₺	1440₺
Hamam Bakımları			
Köpük Masajı	15 dk.	850₺	680₺
Sultan Kесе	25 dk.	1400₺	1120₺
Kahve Peeling	30 dk.	1100₺	880₺
Vücut Kürleri			
Yosun Vücut Kürü	25 dk.	950₺	760₺
Kil Vücut Kürü	25 dk.	750₺	600₺
Cilt Bakımları			
Mini Cilt Bakımı	20 dk.	1300₺	1040₺
Sivilce Karşıtı Bakım	40 dk.	2000₺	1600₺
Anti-Age Bakım	40 dk.	2000₺	1600₺
Maskeler			
Yosun Maskesi		500₺	400₺
Kil Maskesi		350₺	280₺
Aloe Vera Yüz Maskesi (E Vitaminli)		850₺	680₺
Saç Besleyici Maskesi		1000₺	800₺
Aloe Vera Ayak Maskesi (E Vitaminli)		850₺	680₺
Soyalı Ayak Maskesi (E Vitaminli)		850₺	680₺
Manikür		700₺	560₺
Pedikür		900₺	720₺
Ağda-Bakım			
Yüz Ağda		700₺	560₺
Kaş-Bıyık Bakımı		500₺	400₺
Kol Ağda		600₺	480₺
Yarım Kol Ağda		350₺	280₺
Bacak Ağda		700₺	560₺
Yarım Bacak Ağda		450₺	360₺
Koltuk Altı Ağda		350₺	280₺
Göbek Ağda		350₺	280₺
Bel Ağda		350₺	280₺
Bikini Ağda (Özel Bölge)		700₺	560₺
Tüm Vücut Ağda		1800₺	1440₺



Narven

Wellness & SPA

Terapiler	Süre	Misafir Fiyatı	Üye Özel Fiyatı
Manuel Terapi 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.	2000₺	1600₺
Craston Terapi 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.	1800₺	1440₺
Kupa Terapi 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.	1800₺	1440₺
Refleksoloji 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.	1350₺	1080₺
Su İçi Egzersiz Suyun mekanik etkilerinden faydalanarak kişiyeye özel planlanan fizyoterapist eşliğinde su içi manuel terapi ve egzersiz uygulamalarıdır.	30 dk.	1200₺	960₺
Kinezyolojik Bantlama 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.	800₺	640₺
Kişiyeye Özel Egzersiz Eğitimi 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.	950₺	760₺
Nefes Eğitimi Solunum kapasitesini artırmaya yönelik solunum egzersizleri, doğru nefes alma eğitimi ve gevşeme teknikleri uygulanır.	30 dk.	950₺	760₺

