



AS  
ARTE SPA  
*"Be Your Best"*

[www.artespa.com.tr](http://www.artespa.com.tr)





# VERDİĞİMİZ HİZMETLER / SERVICES WE PROVIDE

---

◦ MASAJ / MASSAGE

◦ HAMAM / BATH

◦ SAUNA / SAUNA

◦ FITNESS / FITNESS

◦ HAVUZ / POOL

◦ PLATES / PILATES

◦ BUHAR ODASI / STEAM ROOM

◦ ZUMBA / ZUMBA

◦ AQUA DUMBELL / AQUA DUMBELL

◦ YÜZME KURSU / SWIMMING COURSE



*“Be Your Best”*

[www.artespa.com.tr](http://www.artespa.com.tr)

# MASAJ RİTÜELİ (MASSAGE RITUAL)

**Derin Doku Medikal Masaj:** Ciltte En Derin Tabakada Bulunan Kaslar Üzerine Yoğunlaşılın Bir Masaj Tekniğidir. Derin doku masajı tekniğinin en büyük amacı, ağrı ve rahatsızlıkları giderirken bedenin kendini tedavi etmesini kolaylaştırmaktır.

**Deep Tissue Medical Massage:** It is a massage technique that focuses on the muscles in the deepest layer of the skin. The main purpose of the deep tissue massage technique is to treat the body itself while relieving pain and discomfort.To make it easier.

**Aroma Terapi Masajı:** Bitki ve çiçek özlerinin karışımları ile hazırlanan masaj yağlarının kullanılarak uygulandığı bir masaj yöntemidir. Aromaterapi masajı, düşük tempolu ve hareketlerin şiddetinin hafif olmasıdır.

**Aroma Therapy Massage:** It is a massage method applied by using massage oils prepared with mixtures of plant and flower extracts. Aromatherapy massage is low tempo and light intensity of movements.

**Refleksoloji Masajı:** Ayak refleksolojisi masajı, plantar fasiit, ayak bileği yaralanmaları ya da gün içinde spor ya da ayakta iş yapmak durumunda olan kişiler için rahatlatıcı ve terapötik bir yöntemdir. Refleksoloji masajında terapisti, ayak, bilek ve bacağına masaj uygular.

**Reflexology Massage:** Foot reflexology massage is a relaxing and therapeutic method for people with plantar fasciitis, ankle injuries or those who have to do sports or standing work during the day. In reflexology massage, the therapist massages your feet, ankles and legs.





*“Be Your Best”*



[www.artespa.com.tr](http://www.artespa.com.tr)



**Thai Masajı:** Thai Masajı, el veya parmakların kas dokularına yönlendirilen ritmik presleme hareketleriyle sıkıştırma ve masaj tekniği ile uygulanır. Thai masajı genellikle zeminde bir futon minderi üzerinde uygulanır ve misafir yoga kıyafetleri gibi gevşek, rahat ve esnek kıyafetler giyinir.

**Thai Massage:** Thai Massage is applied with a compression and massage technique with rhythmic pressing movements directed to the muscle tissues of the hands or fingers. Thai massage is usually practiced on a futon mat on the floor, and the guest wears loose, comfortable and flexible clothing such as yoga attire.

**Bali Masajı:** Bali masajı, kan dolaşımını hızlandırıp, kas gerginliğini azaltarak vücutta rahatlama sağlar.

**Bali Massage:** Bali massage accelerates blood circulation and relieves muscle tension. It provides relaxation in the body.

**Mum masajı:** En iyi bitkisel yağlardan oluşan içeriği ile cildi nemlendirir, besleyicidir ve esansıyla hoş bir koku sağlar, ılıkılığı ile ciltte uzun süreli, canlandırıcı etki bırakır, hafiflik verir.

**Candle massage:** It moisturizes the skin with its content consisting of the best vegetable oils, is nourishing and provides a pleasant scent with its essence, leaves a long-lasting, refreshing effect on the skin with its warmth and gives lightness.



*“Be Your Best”*

[www.artespa.com.tr](http://www.artespa.com.tr)





**Altın Masajı:** İçeriğindeki 24 ayar altın parçacıkları hücre fonksiyonlarını dengeler ve bloke olmuş enerji noktalarını açar.

**Gold Massage:** The 24-carat gold particles in its content balance cell functions and open blocked energy points.

**Shiatsu Masajı:** Vücut üzerindeki belirli bölgelere elin içi veya parmaklarla basınç uygulama tekniğini kapsar.

**Shiatsu Massage:** It covers the technique of applying pressure to certain parts of the body with the palm of the hand or with the fingers.

**Lenf Drenaj Masajı:** Lenf drenaj masajı, özellikle ödemi azaltmak için en önemli uygulamadır. Son derece hafif, monoton, yavaş, ritmik ve cilt yüzeyine yapılan bir masajdır.

**Lymph Drainage Massage:** Lymph drainage massage is the most important application especially to reduce edema. It is an extremely light, monotonous, slow, rhythmic massage applied to the skin surface.

*“Be Your Best”*

[www.artespa.com.tr](http://www.artespa.com.tr)



**Köpük Masajı:** Köpük masajı diğer yağlı masaj türlerine göre biraz daha baskılı ve seri yapılan bir masaj türüdür.

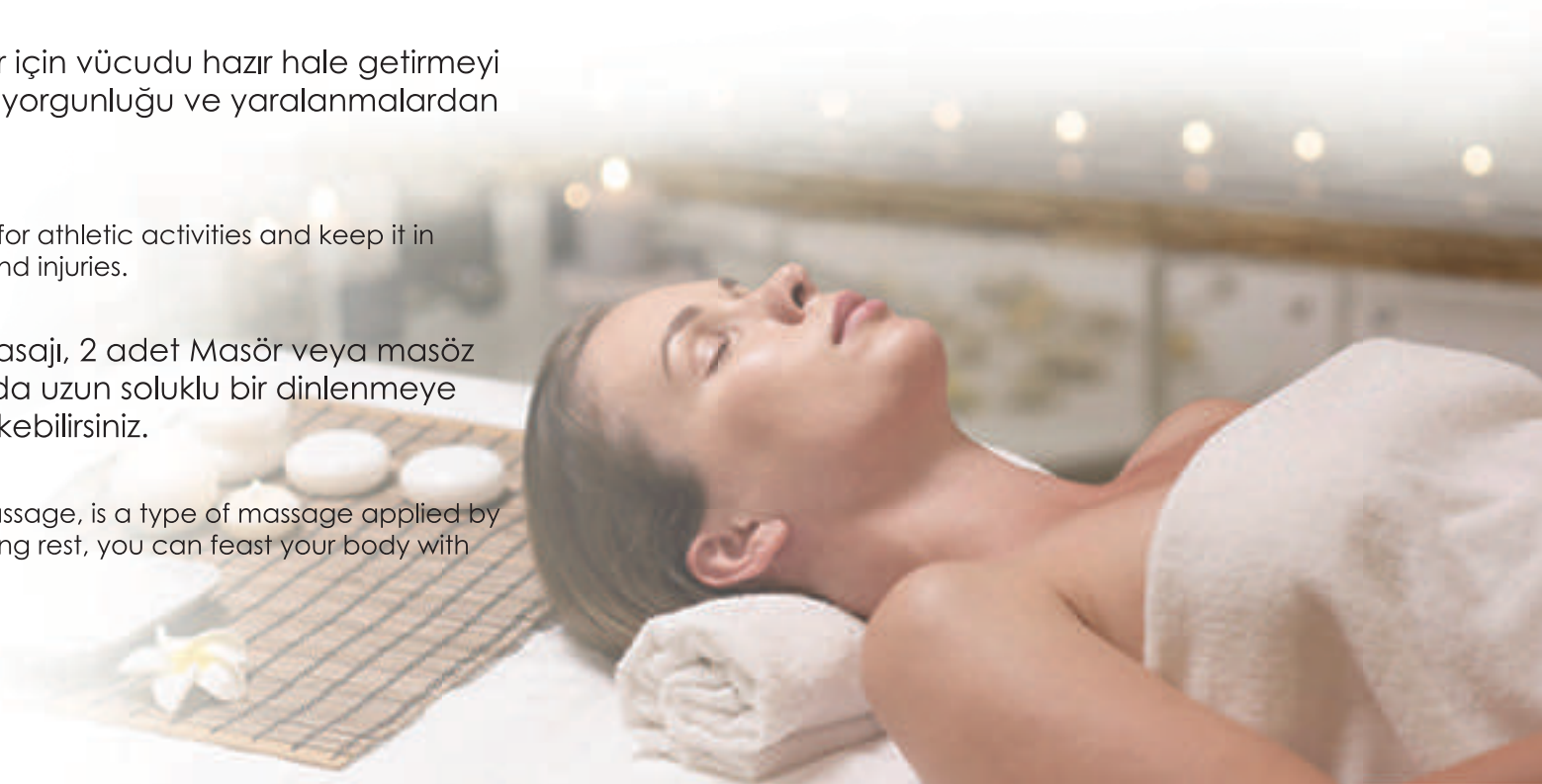
**Foam Massage:** Foam massage is a type of massage that is a little more pressured and serialized compared to other types of oily massage.

**Spor masajı:** Yaralanmaları önlemeyi, atletik faaliyetler için vücudu hazır hale getirmeyi ve en iyi durumda tutmayı sağlamak ve atletleri idmanın yorgunluğu ve yaralanmalardan kurtarmaya yardımcı olmak için kullanılır.

**Sports massage:** Used to prevent injuries, prepare the body for athletic activities and keep it in optimal condition, and help athletes recover from training fatigue and injuries.

**Sultan Masajı:** 4 el masajı ya da diğer adıyla Sultan Masajı, 2 adet Masör veya masöz tarafından uygulanan masaj türüdür. Aşırı yorgunken ya da uzun soluklu bir dinlenmeye ihtiyacınız olduğunda, bu masaj ile bedeninize ziyafet çekebilirsiniz.

**Sultan Massage:** 4 hands massage, also known as Sultan Massage, is a type of massage applied by 2 masseurs or masseuses. When you are extremely tired or need a long rest, you can feast your body with this massage.



*“Be Your Best”*





**Taş Masajı:** Bu masajda aromatik yağlar da kullanılır. Masaj esnasında kullanılan taşlar düzdür ve bazalt denilen volkanik kayaç türüne sahiptir.

**Stone Massage:** Aromatic oils are also used in this massage. The stones used during the massage are flat and have a type of volcanic rock called basalt.

**Mix masajı:** Sırt, boyun, bel ve bacak ağrıları için ideal bir masaj yöntemi olan mix masaj, ülkemizde ve dünyanın birçok yerinde uygulanan bir tekniktir.

**Mix massage:** Mix massage, which is an ideal massage method for back, neck, waist and leg pain, is a technique applied in our country and in many parts of the world.



*"Be Your Best"*



**Kahve Peeling:** Cildinizi peeling ile arındırmak birçok yarar sağlar. Yalnızca cildinizin daha canlı ve genç görünmesini sağlamakla kalmaz, gözeneklerinizi tıkayan ölü deri hücrelerini de temizlemeye yardımcı olabilir.

**Coffee Peeling:** Purifying your skin with peeling provides many benefits. Not only does it make your skin look more vibrant and youthful, it can also help remove dead skin cells that clog your pores.

**Kese+Köpük:** Ölü deri tabakasının atılmasını, cildin daha sağlıklı ve canlı olmasını sağlar. Gözenekleri açarak cildi yumuşatır ve nefes aldırır. Kan dolaşımını hızlandırır.

**Pouch + Foam:** It ensures the removal of the dead skin layer and makes the skin healthier and more vibrant. It opens the pores, softens the skin and makes it breathe. It accelerates blood circulation.





*"Be Your Best"*

[www.artespa.com.tr](http://www.artespa.com.tr)



*“Be Your Best”*







AS  
ARTE SPA  
*"Be Your Best"*

[www.artespa.com.tr](http://www.artespa.com.tr)