

# SPA HILL Cappadocia

Sudan Gelen Sağlık

## Spa Klasikler

### KLASİK MASAJ

30 DK. - 60 Dk.

Kas gevşetici ve stres giderici, duyarlı, derine inen masaj. Kaslara yönelik bir masajdır. Hafif ya da kuvvetli dokunuşlarla kan dolaşımı hızlandırılır. Ayrıca doku'nun, her bir hücrenin ve bunun sonucunda tüm organizmanın gevşemesi hedeflenmektedir.

### ANTİ-STRES MASAJ

50 Dk.

Bu masaj i-te vücudu rahatlatan ve tazeleyen teknikler kullanılır. Sinirler rahatlatılır ve iç huzur sağlanır. Baştan ayağınıza kadar yapılan hassas ama aynı zamanda derine inen masaj sayesinde gerilimler rahatlatılır ve yepyeni bir yaşam zevinci hissedersiniz.

### AROMA TERAPİ MASAJ

50 Dk.

Bu masaj Akdeniz bitkilerinden elde edilen aromatik yağların sağladığı ruhsal ve fiziksel rahatlamayı vaadeden nazik bir tüm vücut masajıdır.

### AYAK MASAJ / REFLEKSOLOJİ

30 DK. - 60 Dk.

Özel bir masaj tekniği ile uygulanan yoğun ayak masajı. Ayaklardaki refleks noktaları yardımıyla tüm vücuda ve organlara ulaşılır. Enerji blokları çözülür, vücudun kuvvet noktaları aktive edilir ve kendini iyileştirme sürecine katkı sanlanır.

### HILL İMZA MASAJ

60 Dk.

Farklı masaj tekniklerinin kombinasyonu ile yapılan bit masajıdır. Eski tapınak masajı olan Lomi Lomi Nui'den sıcak bazalt taşlar kullanılarak Kızılderili iyileştirme sanatı olan La Stone'a kadar Shitasu'dan Ayak Refleksine kadar, Thai, İsveç. Baü gibi bir çok özel masaj teknikleri içinde barındırır. İsteğe ve ihtiyaca yönelik yapılan yumuşak veya derin dokunuşlarla yapılan eşsiz bir bakımdır,

### KAPADOKYA HILL (Çiftlere Özel Masaj)

60 Dk.

Çiftler için özel olarak hazırlanmış masaj odamızdaki romantik atmosferin tadım çıkarın. Burada spa keyfiniz, etkileri tüm bedeninize yayılan bir ayak masajıyla başlayıp, baş ve yuz masajıyla son bulacak.

## Türk Hamamı

### PAŞA HAMAMI

30 Dk.

Sıcaklığın, ruhunuzu ve bedeninizi tamamen rahatlattığını hissedeceksiniz. Hamam ustası tüm vücuda etkili ve temizleme özelliğine sahip rahatlatan ve iyi hissetmenizi sağlayan keseleme işlemi tüm vücuda uygulanarak, mükemmel bir temizlik hissi sağlar, cilt pürüzsüzleştirir ve yumuşar, hızlanan kan dolaşımı ise tüm kaslarını gevşetir.

### SULTAN HAMAMI

30 Dk.

Özel günler için hazırlanmış olan sultan hamamın da, seçiminize göre kahve çekirdekleri, deniz tuzu ya da hindistan cevizi ile yapılan vücut peelingiyle başlar. Siz aromatik köpüklerle kaplı bir şekilde uzanırken tüm vücuda özel ka- bak lifi eşliğinde dairesel hareketlerle masaj yapılır.

### ŞEHRAZAT HAMAMI

60 Dk.

Özel günler için hazırlanmış olan sultan hamamın da, seçiminize göre kahve çekirdekleri, deniz tuzu ya da hindistan cevizi ile yapılan vücut peelingiyle başlar. Siz aromatik köpüklerle kaplı bir şekilde uzanırken tüm vücuda özel ka- bak lifi eşliğinde dairesel hareketlerle masaj yapılır.

## Dünya Masajları

### GELENEKSEL BALI MASAJ

50 Dk. - 75 Dk.

Kökü Bali ye uzanan bu derin baskı masajı vücudun basınç noktalarına odaklanarak yüzey altı kas dokularına ulaşır. Kas gerginliklerini yok ederek vücudun enerjisini dengeler.

### THAİ MASAJ

50 Dk. - 75 Dk.

Tayland'da 2.500 yıldan bu yana yapılan ve Tayland'ın geleneksel şifa sanatlarından bir tanesi olan Thai masajının temel yapısını Hint Yoga ve Çin'in geleneksel tıbbi oluşturmaktadır. Enerji akışını hızlandırmak ve kaslardaki stresi almak için belirli noktalara baskı uygulanan bu masaj tüm vücudun bir yer min- derinde es nedimesiyle son bulur.

### THAİ HARMANLANMIŞ ÖZEL MASAJ

60 Dk.

Özellikle Tayland'da yaygın olarak kullanılmakta olan Thai Blend Masajı çoğunlukla gerdirm hareketlerini kapsamakta ve sonrasında sıcak aroma- tik yağlar kullanılarak ruhsal ve bedensel dinginlik sağlanmaktadır. Vücuttaki dolaşımı düzenleyen, sertlik ve gerginlikleri gideren, sinir sistemi üzerinde etki göstererek gevşeme duygusu uyandıran özelliğe sahiptir.

### LOMI-LOMI-NUI

50 Dk.

Kolların alt kısımları ile dirseklerin senkronize hareketleriyle uygulanarak bedeni rahatlatan bu masaj, Hawaii kültürünün önemli bir parçası olan tapınak masajlarının en âlâsıdır.

### DERİN ASYA MASAJ

50 Dk.

Geleneksel Bali masajına göre daha baskılı olarak uygulamaktır. Masaj tekniğine kollar ile uygulamada eklenmiştir. Çok baskılı ve sert nokta baskılı masajdır.

### SHAITSU (Japon Masajı)

50 Dk.

Bu geleneksel Japon masajının anlamı parmakla uygulanan baskıdır. Terapist vücudun stresli noktaları rahatlatmak için ellerini, ayaklarını ve dizlerini kullanır.

### LA STONE TERAPİ

50 Dk.

Eski Hint şifalanna dayalı bu masajda sıcak bazalt ve soğuk mermer taşları vücudun enerji noktalarına yerleştirilir. Yoğun masaj ve taşların sıcaklığı ile dokudaki kan dolaşımı yükselir ve inatçı gerilimler çözülür. Vücudunuzda hoş ve derin bir rahatlama ve ahenk hissedersiniz.

### MANDARA MASAJ

75 Dk.

Adını Bali Destinallerinden sonsuz gençlik saçan Mandara Dağı'ndan alan Mandara Masajı iki terapisten birbirleriyle ritmik olarak geleneksel bali masajı japon shiatsu masajı, lomi lomi nui ve klasik masaj tekniklerini uygu- layarak gerçekleştirilen bir ritüeldir.

### HAMİLE MASAJ

60 Dk.

Hamile bayanlarımızın karın kaslarındaki gerginliği azaltmak için bitkisel yağlarla yumuşak dokunuşlarla yapılan masajdır. Tansiyonun dengelenmesine, dolaşımın hızlanmasına ve karın yorgunluğu alınarak kasların rahatlamasını sağladığı gibi masaj sırasında verilen enejî, minik misafirimizi de rahatlatacaktır.



552

KAPADOKYA HILL HOTEL & SPA

NİĞDE YOLU 4 Km. Göre/Neveşehir

Tel: +90 (384) 215 44 55 - Fax: +90 (384) 215 44 56

www.kapadokyahill.com

## The Best of Asia

- Sauna & Buhar Dinlenme 10 Dk.
- Sultan Hamam 25 Dk.
- Bali Masajı 50 Dk.
- Toplam 85 Dk.**

85 €

## After Work

- Sauna & Buhar Dinlenme 10 Dk.
- Şehrazat Hamam 50 Dk.
- Hill İmza Masajı 60 Dk.
- Hill Maskesi 10 Dk.
- Toplam 130 Dk.**

95 €

## Katerina'nın Aşkını

- Sauna & Buhar Dinlenme 10 Dk.
- Şehrazat Hamam 50 Dk.
- Tai Masajı 10 Dk.
- Lastone Terapisi 30 Dk.
- Ayak Masajı 20 Dk.
- Süt Sıcak Terapi 10 Dk.
- Masker 10 Dk.
- Toplam 140 Dk.**

175 €

# Spa Rituals

## Seandos

- Sauna & Buhar Dinlenme 10 Dk.
- Paşa Hamamı 30 Dk.
- Anksiyete Masajı 50 Dk.
- Toplam 90 Dk.**

60 €

## Secret of Kapadokya Hill

- Sauna & Buhar Dinlenme 10 Dk.
- Jembrana Bal Masajı 40 Dk.
- Reflexology Masajı 20 Dk.
- Paşa Hamam 30 Dk.
- Toplam 100 Dk.**

80 €