



MaxxWellbeing  
MAXXROYAL

*Wellbeing Menu*

İşsel dünyamız, duygu ve düşüncelerimizin bir yansımasıdır.

Sağlıklı yaşam sadece fiziksel sağlığımızdan ibaret değildir. Sakin bir zihin, dinç bir vücut, hem fiziki hem de ruhsal olarak hastalıklardan arınmış bir hayat yaşamaktır. Kısacası; tam anlamıyla sağlıklı olmak, zihinsel ve duygusal yönden dengeli bir yaşam sürmektir.

Zaman ayırın ve içten dışa kendinizle yeniden bağlantı kurun. Her canlının, var olmanın koşullandırılmış yollarının ötesine geçmesi için zamana ve alana ihtiyacı vardır.

Doğal enerjinizin akışına kendinizi bırakın ve tamamen var olmaya ve yaşamaya odaklanın.

Hayatın her anına ve her alanına saygı duyun. Tüm benliğinizle yaşadığımızı hissedin ve uzun, sağlıklı yaşama giden yolu keşfedin. Anın tadını çıkarın.

Yaratıcılığımızı keşfedin ve gerçek benliğinizi ortaya çıkarın.

Kendinize ve ana odaklanın, düşüncelerinizi ve duygularınızı dengeleyin, bedeninizi iyileştirin.

Bizim dünyamızın eşliğinde kendi iç dünyanızı yeniden keşfedin. Zihin, beden ve ruh arasındaki bağlantıyı deneyimlemek için bize katılın!

*Amacımız, hayatınıza farkındalık ve bilinci getirmek. Öz bakıma verilen değeri artırmak için ilham olmak. Bütünsel bir keşfe doğru çıkacağınız yolculukta size rehberlik etmek; bedeniniz, zihniniz ve ruhunuz için nihai refah durumuna ulaşmanıza yardımcı olacak gerekli araçları sağlamak için buradayız.*

*Daha mutlu ve daha sağlıklı halinize kavuşmak amacıyla çıktığınız bu dönüşüm yolculuğunda size eşlik edelim.*

## Maxx Royal

### Sağlıklı Yaşam (Well-Being) Felsefesi

Uzun ömürlü bir yaşamın sırrının önlemek olduğuna inanıyoruz. Amacımız, önleyici yöntemleri modern tıbbi uygulamalarla bütünleştirerek iyileşmeye bütüncül bir yaklaşım sunmak.

Bunu başarmak için, 7 sağlıklı yaşam unsurunu birleştiren benzersiz bir program geliştirdik.

Bu program; vitaminlerin ve yaşlanma karşıtı IV'lerin özelleştirilmiş bir karışımını, cilt ve vücut için yenilikçi ve teknoloji odaklı yaşlanma karşıtı tedavileri, fiziksel uyum ve zindeliği, deneyimli terapistler tarafından uygulanan gevşeme terapilerini, benlik kavramı boyunca size rehberlik edecek bütünsel şifacıları ve vücudunuzu beslemek için dengeli bir yaklaşımı içerir.

Her program, kişiye özgü ihtiyaçları karşılayacak şekilde özelleştirilmiş olup, vücudunuza tam olarak ihtiyaç duyduğu şeyi sunmak için titizlikle planlandı. Maxx Wellbeing'e gelen her misafirin etkili ve yaşamını değiştirecek sonuçlar alacağını taahhüt ediyoruz.

## Maxx Royal Bodrum Wellbeing Merkezine Genel Bakış

Açıldığı günden bu yana Maxx Royal Resorts'un ayrılmaz bir parçası olan Wellbeing merkezimiz, bu yıl yepyeni bir sağlıklı yaşam felsefesiyle misafirlerini ağırlıyor. Yaklaşımımız, genel sağlık ve canlılığa dengeli bir bakış açısı sunan 7 temel sağlıklı yaşam unsurunu kapsıyor.

Maxx Wellbeing Merkezi, iki kattan oluşuyor:

Birinci kat, saf rahatlamaya adanmış, rekreasyon alanı, kubbe hamam ve kapalı havuza

ev sahipliği yapıyor. Burada rahatlamanız ve yenilenmeniz için tasarlanmış, detoks etkisi yaratan 6 farklı rekreasyon odası ve farklı hamam ritüelleri sunuluyor.

İkinci kat; klinik uygulamalarının yapıldığı alanla birlikte Longevity ve Treatment bölümüne ev sahipliği yapıyor. Ayurveda doktorumuz, hemşiremiz, güzellik ve vücut rehabilitasyon uzmanlarımız ile cildinizin ve vücudunuzun ihtiyaçlarını karşılamak ve mümkün olan en iyi bakımı almanızı sağlamak için geniş kapsamlı hizmet sunuluyor. Klinik alanımızda ozon, oksijen, kolajen, PRP, mezoterapi, ayurvedik terapiler ve çok daha fazlasını içeren benzersiz terapi seçenekleri bulunuyor.

Fitness merkezimiz akredite fitness eğitmenleri ekibimiz tarafından yönetiliyor.

Her biri en son vücut dönüşüm teknikleri üzerine sertifika sahibi olan eğitmenler; fitness hedeflerinize güvenli ve etkili bir şekilde ulaşmanıza yardımcı oluyor. Reformer Pilates Stüdyosu'nda kaslarınızı güçlendirebilir, mobilizasyonunuzu artırabilir ve duruşunuzu iyileştirebilirsiniz.

Böylelikle, fitness programınızda veya katıldığınız diğer spor faaliyetlerinde daha iyi bir performans gösterebilirsiniz. Birkaç adım ileride ise sağlıklı yiyecekler bulabileceğiniz restoranımız bulunuyor. Burada protein açısından zengin yiyecekler, vegan seçenekler, enerji veren ve besleyici taze sıkılmış

meyve ve sebze suları içeren kapsamlı bir menü sizi bekliyor.



## Bodrum Tesisimizde Neler Sunuyoruz:

- Dorn Terapi Stüdyosu Osteopat Stüdyosu
- Kayropratik & Graston Stüdyosu 21 Adet Terapi Odası
- Adet Jakuzili Çift Kişilik Masaj Odası 2 Adet Jakuzili ve Saunalı SPA Süt
- 5 Estetik Odası
- 2 Thai Masaj Odası
- 12 Ayurveda Uygulama Odası
- 2 Buhar Odası
- Karma Hamam
- Özel Hamam & Masaj Odası 1 Ozon Terapi Odası
- The I-Sopod Float Uyku Terapi Yatağı
- Floating Bed
- Caci Synergy Cihazı
- G5 Body Contour Cihazı
- Icoon Face & Body Cihazı
- Japanese Saç ve Saç Derisi
- Zerobody Cryo Bed
- Yoga & Meditasyon Stüdyosu
- Yetişkin ve Çocuklar için Kapalı Havuz
- Private Hamamve Vichy Hamamı
- Dinlenme Alanları
- WELLBEING Butik
- Wellbeing Restoran & Detoks ve Vitamin Bar Zengin İçecekler
- Özel Karışım Bitki Çayları
- Dolaplı Soyunma Odaları

## Maxx Royal Bodrum Resorts Maxx Wellbeing Merkezi'ne Hoş Geldiniz... Merkez Rehberi

Bizimle olan deneyiminizi daha da unutulmaz hale getirmek için Merkez kullanımına dair aşağıdaki bilgileri sizinle paylaşmak istiyoruz.

SPA ve Wellness alanlarımızda sigara içilmiyor. Sağlığımız ve güvenliğiniz için lütfen terapiden veya hamam, jakuzi, buhar odası, sauna ve havuz kullanımından en az 1 saat önce alkol tüketimini bırakın.

Çocukların sağlığı önceliğimiz... Bu nedenle, reşit olmayan kişilerin Hidro/Termal alanlar ve havuz kullanımları için sınırlamalar bulunmaktadır. Bu alanları yalnızca 16 yaş ve üzeri misafirlerimiz kullanabiliyor. 16 yaşın altındaki misafirlere ebeveynlerinin eşlik etmesi gerekiyor.

Konforunuz ve rahatınız için oldukça huzurlu bir ortam yaratmaya çalıştık; bu sebeple cep telefonlarınızı ve diğer iletişim cihazlarınızı sessiz moda almanızı rica ederiz.

Tüm değerli eşyalarınızı odada bulunan kasada saklamanızı önemle hatırlatırız. Kaybolan ve çalınan eşyalardan merkezimiz ve otel sorumlu değildir.

İş birliğiniz ve anlayışımız için teşekkürler.

## Rezervasyon

Randevularınızı planlamak için lütfen Maxx Asistanımız veya Maxx Wellbeing Merkezi ekibiyle iletişime geçin ya da oda telefonunuzdan 6844'ü tuşlayın. Tercih edilen tedavinin, zamanın ve terapistin uygun olduğundan emin olmak için randevularınızı önceden planlamamızı öneririz. Müsaitlik durumuna bağlı olarak aynı gün yapılan rezervasyonlar ve girişte yapılan randevular kabul edilir.

## İptal Politikası

Bizimle geçirmeyi seçtiğiniz her an bizim için çok değerli ancak randevunuzu iptal etme isteğinize de saygı duyuyoruz. İptal politikamızı aşağıda bulabilirsiniz.

İptal veya değişiklik talepleriniz için lütfen randevunuzdan en az 6 saat önce SPA resepsiyonunu veya Maxx Asistanımızı bilgilendirin. Aksi bir durumda, uygulama ücretinin %50'si oda hesabımıza yansıtılır.

Randevuya gelmeyen misafirler için, uygulama ücretinin %100'ü oda hesabına yansıtılır.

## Check-in Prosedürü

SPA hazırlığı, deneyiminizin önemli bir parçası. Okaliptüs buharı ve sauna gibi rahatlatıcı olanaklarımızın veya hamamın tadını doyasıya çıkarmak için kendinize bolca zaman ayırabilmeniz ve rahatlayabilmeniz adına randevu saatinizden en az 30 dakika önce gelmenizi öneririz. Bunu yapmak, ritüelin terapötik faydalarını daha iyi şekilde özümsemesi için vücudunuzu hazırlar.

## Duş

Terapi ritüelinizden hemen önce hızlı bir duş almanız önerilir. Bu; cildinizin tazelenmesini, temizlenmesini ve kullanılacak ürünlerin besleyici bileşenlerini emmeye hazır hale gelmesini sağlar.

## What to Wear?

Merkezimizde karma alanlar bulunuyor ve tüm misafirlerimizin SPA, hamam, buhar odası ve sauna kullanımları sırasında mayo giymesi gerekiyor. Hidro/Termal alanlarında havlu, randevunuz varsa giymeniz için bornoz temin ediyoruz. Terapiniz sırasında kullanabilmeniz için tek kullanımlık iç çamaşırları dolaplarımızda hazır bulunmaktadır. Bu iç çamaşırlarını giymeniz zorunludur. Mahremiyetinizi korumak adına terapi seansınız sırasında vücudunuzu örtmek için yumuşak çarşaf kullanılıyor.

## İletişim Kurun

Sağlık anketimizi doldurduğunuz için teşekkür ederiz. İletişim, bizimle olan deneyiminizin unutulmaz ve etkili olmasını sağlamanın anahtarlarından biridir.

Lütfen herhangi bir esansiyel yağa veya benzer bir ürüne alerjiniz varsa, bizi bilgilendirin.

Terapiye başlamadan önce, daha fazla odaklanmak istediğiniz veya kaçınılması gereken alanları terapistinizle konuşmaktan çekinmeyin. Ayrıca terapi esnasında herhangi bir rahatsızlık hissederseniz, derhal terapistinizi bilgilendirin.

Ve Rahatlayınson olarak...

Gözlerinizi kapatın, derin nefes alıp verin... İşte şimdi hazırsınız!

## WORLD OF RITUALS

Dünyanın dört bir yanından gelen, son derece deneyimli profesyonel terapistlerden oluşan ekibimizin anatomi konusundaki uzman bilgileri, her bir misafirin benzersiz ihtiyaçlarını karşılama konusundaki doğuştan gelen yetenekleriyle birlikte eşsiz bir masaj deneyimi sunuyor.

### Endonezya

#### Bali Masajı

50'

*Geleneksel Bali Masajı; vücudunuzdaki enerji, kan ve oksijen akışını teşvik etmek için nazik esnetme, kaydırma, yağurma, vuruş ve baskı noktalarının bir kombinasyonunu kullanır. Aromaterapi ve refleksolojinin kullanımını da içeren bu masaj sayesinde yenilenmiş ve tazelenmiş hissedecek, derin bir rahatlama duygusu yaşayacaksınız.*

70'

### Tayland

#### Geleneksel Thai Masajı (Yağsız)

50'

*13. yüzyılda geleneksel Thai tıbbi olarak sayılı kişiler tarafından uygulanmaya başlanan Thai masaj ritüelleri, gelenek açısından oldukça zengindir. Masajların çoğu vücudun kas rahatsızlıklarını tedavi etmeye odaklanırken, Thai gelenekleri sağlık açısından vücutta dengesizliğe neden olan enerji meridyenlerinin blokajını kaldırmayı amaçlar. Detoksifikasyon sürecini canlandırarak, vücuttaki tıkanıklıkları gidermek, esneklik ve hareket çeşitliliğini artırmak için yoga uygulamasına çok benzer şekilde germe, çekme ve sallama teknikleri kullanılır.*

#### Dört El Ritüel Masajı

50'

*Dört el ritüel masajı, iki masaj terapistinin aynı anda ritmik ve senkronize bir şekilde Uzak Doğu dokunuşlarını sunduğu rahatlatıcı bir masaj terapisidir.*

#### Thai Sıcak Aroma Yağ Masajı

50'

*Thai yağ masajı, sıcak bitki paketlerini kullanarak vücudu rahatlatır ve kasları gevşetir. Sıkıca bastırarak ve hafif vurma teknikleri kullanılarak vücudun farklı bölgelerine derin ve eşit basınç uygulanır. İlık bitkisel yağlar ile avuç içleri, başparmaklar ve dirsekler kullanılarak uygulanan bir masaj türüdür.*

70'

#### Ayak Refleksolojisi

50'

*Ayak refleksolojisi, bedeni ve zihni dengeleyen bir deneyim sunar. Kullanılan teknikler; vücuttan toksinlerin atılmasına, dengeyi geri kazandırırken stresi ve gerginliği gidermeye, yorgunluğu azaltmaya ve huzurlu bir ruh haline kavuşulmasına yardımcı olur. Uzman terapist tarafından belirli enerji noktalarına basınç uygulanır ve vücudun o enerji meridyeniyle ilişkili belirli bir bölümü uyarılır. Bunun sonucunda sadece ayaklarda değil, tüm vücutta ve zihinde tam bir arınma ve rahatlama hissedilir.*

### Polinezya

#### Lomi Lomi Masajı

70'

*Bu Hawaii ritüelinin sevgi dolu gelenekleriyle benzersiz bir deneyim yaşayacaksınız. Lomi Lomi masajı, Huna'nın 7 yaşam ilkesine ve bunların vücudumuzla ve iyileşme süreçlerimizle ilişkisine odaklanır. Ön kollar ve eller kullanılarak, bir kerede vücudun tek tarafına uygulanan sürekli ve akıcı vuruşlar, kaslara nazikçe ama derinden etki ederek rahatlamanızı sağlar.*

## VÜCUT MASAJLARI & VÜCUT BAKIMI

Maxx Wellbeing'te masaj ritüellerimiz için her biri kendine özgü aromatik karışıma sahip %100 doğal yağlar kullanıyoruz. Tercih ettiğiniz masaj uygulaması ile bunlardan herhangi birini denemeyi unutmayın. Kara Gül esansiyel yağı veya zarafeti simgeleyen mistik İstanbul kokusu, bir parça Rumi's Rose ya da hassas bir tazelik esintisi yayan özel İncir Ağacı özü... Nötr bir koku istiyorsanız ise baz yağımızı tercih edebilirsiniz.

### İsveç Masajı

50'

*Bu masaj, nazik ancak sıkı yağurma ve gevşetme teknikleriyle uygulanır. Yetenekli terapistlerimiz, vücudun farklı bölgelerini hedefleyerek ağrı ve gerginlik olarak ortaya çıkan bloke enerjini serbest bırakmak için spesifik doğal esansiyel yağlar ve karışımlar kullanır. Bu, kan dolaşımının iyileştirilmesine ve sağlıklı bir zihin ve vücut dengesi sağlanmasına teşvik eden iç enerji akışına izin verir.*

### Sıcak Taş Terapisi

50'

*Sıcak bazalt taşlarının yardımıyla çakralarınızı harekete geçirin. Terapistiniz, vücudunuzun belirli bir bölgesine nazikçe ısıtılmış ve enerji yüklü bir bazalt taşı yerleştirerek her bir çakranın enerji kanalını açar. Taş, ısını ve enerjisini çakraya aktarır ve böylece içsel dengeyle yeniden bağlantı kurmanızı sağlayarak daha açık bir enerji aktarımına olanak tanır. Bu ritüel ile yorgun bedeninizin ve huzursuz zihninizin yatıştığını hissedeceksiniz.*

## Asia Derin Doku Masajı

50'

*Yorucu bir antrenmandan sonra kaslarınızda ağrı veya gerginlik hissetmeniz oldukça normal. Bu derin doku masajını, şiddetli gerilimlerin azaltılması ve kaslara kan akışı sağlanması için daha güçlü, derin basınçlı bir masajı tercih edenler için öneriyoruz. Bu masaj, özellikle düzenli spor yapanlar için birebir. Spor sonucu vücutta biriken laktik asitten kurtulmak ve ağrıyan kasları rahatlatmak için iyileştirici yöntemdir. Böylece antrenmanınıza hızlı ve acısız bir şekilde dönebilirsiniz. Ayrıca vücutta portakal kabuğu görünümüne yol açan yağ dokusunun azaltılmasına da yardımcı olur.*

70'

# Maxx Wellbeing Menü

Santa Maria Novella Four Seasons Masajı

50'

*4 mevsim masaj deneyimi lüks ve kişiye özel bir SPA tedavisi olarak tasarlanmıştır. Dinlenme, yenilenme ve holistik bir iyilik hali sunmayı amaçlar.*

Santa Maria Novella Vücut Ovması ve Banyo Ritüeli

50'

## YER ÇEKİMSİZ HAVUZ

Yer çekimsiz yatakta yapılan uyku terapisi, kan akışını arttırarak kas ağrısını azaltmaya yardımcı Flotasyon terapisi, fiziksel ağrıları tedavi edilmesine, vücudun yaralanma ve ağrıyla ilişkili bozukluklardan iyileşmesine yardımcı olur. Bu yer çekimsiz suyla dolu havuzda kendinizi kuş kadar hafif hissedeceksiniz.

**Tek kişilik uyku terapisi** 30'

**Çift kişilik Uyku Terapisi** 50'

## Nuvola Yer Çekimsiz Yatak

Yer çekimsiz yatakta yapılan uyku terapisi, kan akışını arttırarak kas ağrısını azaltmaya yardımcı Flotasyon terapisi, fiziksel ağrıları tedavi edilmesine, vücudun yaralanma ve ağrıyla ilişkili bozukluklardan iyileşmesine yardımcı olur. Bu yer çekimsiz suyla dolu havuzda kendinizi kuş kadar hafif hissedeceksiniz.

**Uyku terapisi** 50'

**Zerobody cryo terapi yatağı** 10'

## RAHATLATICI SU RİTÜELLERİ

Terapi öncesi lüks su ritüellerimizin keyfini çıkarın ve rahatlama deneyimimizi üst seviyeye taşıyın.

### Geleneksel Hamam Ritüeli

50'

*İpek peeling kesemizle kuru görünümlü ciltten kolayca kurtulabilir, ardından özel imza içerikli sabunumuzla tatlı bir köpük banyosu yapabilirsiniz. Aynı zamanda, yine özel imza saç bakım ürünlerimizi de deneyimleyerek, bu keyifli ritüeli sonlandırabilirsiniz.*

### Morjana Hamam Ritüeli

50'

*Rafine deniz tuzlu ve esansiyel yağlı peeling kesemiz, cildinizde derilemesine temizlik ve beslenme hissi yaratacak. Hamamın rahatlatan sıcaklığı ve mistik İstanbul kokusuyla tüm vücudunuzun arındığını ve nemlendiğini hissedeceksiniz. (Saç yıkama bu ritüele dahil değildir.)*

### Hamam (Kese & Köpük)

30'

*Özel doğal içerikli esansiyel yağlar eşliğinde hamam ritüelimizi deneyimleyin. İpek keseyle vücut temizliğine başlıyoruz, ardından sabunla yıkama ve son olarak da deniz tuzu ile arınma... Cildinizin yenlendiğini hissedeceğinizi bu deneyimin sonunda vücudunuz tamamen gevşemiş olacak. Bu ritüelde aynı zamanda imza saç bakım ürünlerimizi kullanıyoruz.*

## REKREASYON ALANI

Rahatlama ve detoks etkisi yaratan 6 farklı rekreasyon odamızla vakit geçirmenin ve özel karışım bitki çaylarımızın tadını çıkarın.

Rekreasyon Alanı Günlük Kullanım

2 saat

10'lu paket

Rekreasyon Fitness Add-on

2 saat

## Vichy Hammam Detoks

50'

*Zengin içerikli Maskelerin ve Peelinglerin uygulandığı mermer yatağın üzerinde Vücudunuza rahatlatıcı yağmur etkisi ile bakım ritüelleri uyguluyoruz.*

Çocuk Hamamı (10 yaşına kadar)

30'



## REHABİLİTASYON PROGRAMI

Günlük hayatımızda yaşadığımız stresin artması, fiziksel rahatsızlıkları ve ağrıları da peşinde getirir. Uzmanlarımız, manuel terapi yoluyla bu ağrıların giderilmesine yardımcı olabilir. İlk seansınızdan önce bir ön görüşme gerçekleştirmenizi ve genel sağlığınız için en az 3 seans almanızı tavsiye ediyoruz. Mevcut kişiselleştirilmiş programlarımız hakkında bilgi almak için bize danışabilirsiniz.

Osteopat Seansları	20'
	40'
	60'

Danışmanlık Dahil

### Manuel Terapi – Vücut Manipülasyonu

*Manuel Terapi veya manipülatif terapi, kas-iskelet ağrı ve rahatsızlıklarını tedavi etmek için uygulanan fiziksel bir terapi yöntemidir. Çoğunlukla kas ve eklemlerin yoğunlaşmasını içeren bu teknik, ilgili bölgede gevşeme ve mobilizasyon sağlayarak hareket kalitesini önemli ölçüde artırır.*

20'

40'

60'

### Graston Terapisi

*Graston tekniği, kaslardaki yapışık ve sıkışmış dokuları açmayı ve yara dokularını bulmayı hedefleyen vücudun farklı bölgeleri için özel olarak tasarlanmış titanyum kaplı metal çubukların kullanıldığı manuel bir terapi yöntemidir. Yumuşak doku üzerinde çalışır, laktik asit salgılanmasını sağlayarak sertleşmiş dokuları ayırır ve parçalar. Bu teknik üzerinde uzmanlaşmış terapistimiz, bu bölgeleri tespit etmek için özel olarak tasarlanmış aletleri kullanır ve söz konusu rahatsızlıkların giderilmesini sağlar. Seanstan sonra kendinizi rahatlamış ve tazelenmiş hissedeceksiniz.*

20'

### Dorn Terapi

*Dorn Terapi, doku yapısı ve duruş bozukluğu ile ilişkili eklem ve kas ağrılarını hafifletmek için tasarlanmış bir manuel terapi türüdür. Vücudu tekrar dengeye getirme süreci sırasında omurga ve eklemler üzerindeki yanlış hizalanma ve sıralanma düzenlenir; bu sayede sinirler rahatlar ve vücudun daha rahat hareket etmesi sağlanır. Eklem manipülasyonu yapılırken, kol ve bacaklar gerdirilir ve derin basınç noktalarına masaj teknikleri uygulanır.*

60'

## Ağrı Yönetimi Seansı (Infrared)

20/40/60'

*Ağrı yönetimi oturumu, akut veya kronik bireyin ağrısını ele almayı ve yönetmeyi amaçlayan yapılandırılmış bir sağlık uygulamasıdır.*

## Fizyoterapi

20/40/60'

*Konusunda uzman fizyoterapist tarafından, fiziksel sağlığı korumak, geliştirmek ve tedavi etmek amaçlı uygulanır. Spor sakatlanmaları, fiziksel disfonksiyonda ve vücudun sağlıklı fiziksel halini korumak için tercih edilir.*

## Lenf Drenaj Masajı

50'

*Vücuttaki toksinler, lenf kanallarımız tarafından vücuttan atılır. Lenflerin hareketi, sadece hareket ve en çok lenflere uygulanan masaj ile sağlanır. Bu masaj hafif ama etkili dokunuşlar ile vücudunuzdaki fazla toksinleri atmayı amaçlar.*

## İyileştirici Masajı

75'

*İyileştirici masaj, vücuttaki belirli kas iskelet sorunlarını, yaralanmaları veya işlev bozukluklarını tedavi etmeye odaklanan bir terapötik masaj biçimidir. Genellikle kas gerilimi, ağrı, sertlik ve kısıtlı hareket gibi sorunları ele almak için kullanılır.*

## Derin Doku Masajı

75'

*Derin baskılar ile kasların ve bağ dokusunun alt katmanlarını hedef alır. Derin rahatlama ve gevşeme sağlar.*

## Spor Masajı

*Spor masajı, atletik performansı artırmaya, sporla ilişkili yaralanmaları önlemeye ve tedavi etmeye odaklanan, sporcular için genel iyileşme ve rahatlama sağlamaya odaklanan uzmanlaşmış bir masaj terapi şeklidir.*

50'

## **Kinezyo Bantlama (Ek Uygulama)**

*Fizyoterapi uygulamalarında kasi rahatlatmak için uygulanan bir bantlama yöntemidir.*

## Hypervolt2 Infrared (Ek Uygulama)

*Hypervolt, kas iyileşmesine, ağrı gidermeye ve hareketliliği artırmaya yardımcı olması için tasarlanmış bir perküsyon masaj cihazıdır.*

20'

## İYİ HİSSETTİREN WELLBEING MASAJLARI

### Aromaterapi Masajı

50'

*Aromaterapi masajı masajın terapötik faydalarını, ot ve çiçek gibi farklı bitkilerden elde edilen uçucu yağlarla birleştirir. Bu uçucu yağlar yüksek derecede konsantre olup çeşitli aromatik ve terapötik özelliklere sahiptir Masaj deneyimini geliştirir ve genel olarak iyi hissetmeye teşvik ederler.*

### Hamile Masajı

50'

*Hamilelik masajı, hamilelik sırasında oluşan ağrı ve gerginliklerin giderilmesini sağlarken, hem annenin hem de büyüyen bebeğin rahatlamasını ve iyi hissetmesini hedefler.*

### Çocuk Masajı

30'

*Çocuk masajı, çocuklar için özel olarak uyarlanmış, nazik ve terapötik bir dokunma terapi yaklaşımıdır. Birçok fiziksel ve duygusal fayda sunar.*

### Sırt Masajı

30'

*Sırt bölgesine yönelik rahatlatıcı ve gevşetici bir masajdır. Bu masajdan tek veya diğer masajlarınıza ekleyerek faydalanabilirsiniz.*

# Maxx Wellbeing Menü

Kendi Villanız ve Pavilionunuzun Konforunda  
Rahatlama Lüksünü Yaşayın.

Bali masajının tadını villanızdan veya pavilyondan  
ayrılmadan kendi konforunuzda çıkarın.

**Pavilyonda Bali Masajı** 50'

*Bali Masajı*

**Villada Bali Masajı** 50'

*Bali Masajı*

AYRICALIKLI SPA ODALARI ÖZEL HAMAM

8.30-10.30 ve ya 11.00-13.00 arasında kullanılabilir.

Özel SPA süitinizde lüks bir deneyim ile kendinizi şımartın. Cildinizi besleyecek özel kokulu banyo tuzları ve esansiyel yağlar eklenmiş ılık bir jakuzi keyfinin ardından, tercihlerinize göre uyarlanmış özel masaj menümüzden seçeceğiniz 60 dakikalık bir vücut masajı ile iyice rahatlayın. Taze sıkılmış meyve suları veya keyifli bitkisel karışımlarımız arasından seçiminizi yapın ve bu rahatlama anının tadını çıkarın.

**Bespoke SPA Suite A'LLURE** 90'

*Hamamsız Suite* 120'

240'

Deneyiminizi 2 kişilik Wellbeing Restoran ziyafeti ile taçlandırın.

# Maxx Wellbeing Menü

Gerginlikten kurutmak ve içsel dinginliği bulmanıza yardımcı olmak için tasarlanmış Özel Presidential SPA Suite'te nihai rahatlama ve huzuru yaşayın. Fin saunasında gevşedikten sonra, uçucu yağlar ve gül suyu ile doldurulmuş besleyici bir süt banyosunun keyfini çıkarın. Ardından 90 dakikalık bir vücut terapisi seçin; bu belki cildinizi besleyecek deniz tuzu peelinginin ardından 1 saatlik bir masaj karışımıyla da gerginliği ve yorgunluğu gidermek için tüm vücut terapisi süresini kullanacağınız imza hamam ritüelimiz olabilir. Bu hak edilmiş rahatlama seansından sonra kendinizi Maxx Wellbeing Restoran'ın muhteşem menüsünden seçeceğiniz güzel bir kahvaltı, öğle yemeği veya akşam yemeğiyle şımartabilirsiniz. (Yemek seçiminin önceden bildirilmesi rica olunur).

Özel SPA Suite'inizde lüks bir sabah ile kendinizi şımartın. Cildinizi besleyecek özel kokulu banyo tuzları ve esansiyel yağlar eklenmiş ılık bir jakuzi keyfinin ardından, tercihlerinize göre uyarlanmış özel masaj menümüzden seçeceğiniz 60 dakikalık bir vücut masajı ile iyice rahatlayın. Taze sıkılmış meyve suları veya keyifli bitkisel karışımlarımız arasında seçiminizi yapın ve bu rahatlama anının tadını çıkarın.

<b>Özel SPA Suite A'DORE</b>	90'
Hamamlı Suite	120'
	240'
Ek Uygulama	60'

## WELLBEING BESPOKE PAKETLERİ

### Wellbeing Pampering Paketi

*İçsel yolculuğunuzda kendinizi tamamen adayabileceğiniz bir yenilenme cenneti olan Maxx Wellbeing Merkezi, konuklarına özel sürdürülebilir tedavileri, lüks markalar ve son teknoloji gençleşme cihazları ile birleştirerek eşi benzeri görülmemiş bir yenilenme yolculuğuna davet ediyor.*

#### 3 gün

##### İyileştirici Masaj

Hamam Kese

##### CITYLIFE Anti Pollution Skin Freshness Treatment

#### 5 gün

İsveç Masajı

##### Aromaterapi Masajı

##### Bali Masajı

##### Hamam Ritüeli

##### Marin Vücut Maskesi

##### BR Soın Restructurant Lissant

#### 7 gün

##### Bespoke SPA Suite 90 dk.

SANTA MARIA NOVELLA FOUR SEASONS MASSAGE

SANTA MARIA NOVELLA BODY SCRUB BATH RITUAL

##### Aromaterapi Masajı

##### Asya Derin Bağ doku masajı

##### icoone Vücut

##### Çakra Dengeleme Meditasyonu

## FİZİKSEL YENİLENME PAKETİ

Yaş ve hareketten bağımsız olarak zaman içinde kaslarda yıpranma ve yorgunluk olabilir. Fiziksel yenilenme paketlerinde fiziksel iyileşme ve sağlıklı fiziksel hali koruma konusunda uzman ekibimiz ile birlikte sizin için harika paketler oluşturduk. Uzman fizyoterapist ve masaj terapistlerimiz eşliğinde uygulanacak farklı paket seçeneklerimiz ile vücudunuza derin rahatlama ve yenilenme sunuyoruz.

### 3 gün

**Manuel Terapi**  
**Fizik Tedavi Seansı**  
**Ağrı Yönetimi Seansı**

### 5 gün

**Dorn Method Terapisi**  
**Osteopati Seansı**  
**Pressoterapi**  
**Uyku Terapisi**  
**İyileştirici Masaj**

### 7 gün

**Manuel Terapi**  
**Fizik Tedavi Seansı**  
**Ağrı Yönetimi Seansı**  
Ozon Sauna  
**Asya Derin Bağ doku masajı**  
Pranayama  
**Kinezyo Terapi**



## İÇ HUZUR PAKETLERİ

Stres, artık birçok hastalığın ana sebeplerinden biri olarak kabul görmektedir. Maxx Wellbeing'in İç Huzur Paketleri, basit bir mantraya odaklanıyor. 'Kendini iyileştir, zihnini özgürleştir' İlk adım, basit meditasyon tekniklerini öğrenmektir. Sadece birkaç dakikalık farkındalık sonrasında stres tarafından oluşturulan zararlı kimyasalları yok etmeye hazır hissedeceksiniz. Yoga, en güçlü stres gidericilerden biridir. Kendi iç dünyanızı hissetmek, size stresi nasıl yöneteceğiniz konusunda ipuçları verecek.

### 5 gün

#### Thai Masajı

Sıcak Taş Masajı

#### Bali Masajı

#### Derin Bağ Doku Masajı

#### Aromaterapi Masajı

#### 2 Meditasyon

#### 1 Yoga Dersi

### 7 gün

#### Thai Masajı

Sıcak Taş Masajı

#### Bali Masajı

#### Derin Bağ Doku Masajı

#### Aromaterapi Masajı

2 Asya Masajı

#### Floating Havuzu

#### Tibet Ses Terapisi

## DOĞAL ŞIFALANMA PAKETİ

*Doğal Şifalanma paketi sağlığınızın kontrolünü yeniden kazanmanızın anahtarıdır. Bu paket sizi detaylıca inceleyerek, doğal iyileştirme yollarını size sunar. Tüm geleneksel iyileştirme modellerinde sindirim, sağlığın merkezidir. Bu nedenle sindirim organlarınızı güçlendirmenize ve tüm vücuda canlılık enerjisini geri kazandırmanıza yardımcı olabilecek Shiroabhyanga veya Refleksoloji gibi bütünsel sağlık seanslarına yer veriyoruz. Uzun süreli sağlığın anahtarı olumlu adımlar atmaktır. Her değişiklik ve faydalı yaşam tarzı alışkanlığı, yakın gelecekte sağlık ve canlılık için bir yatırım haline gelecektir.*

### 3 gün

**Ayak Refleksolojisi**  
**Yenileyici Saç Derisi Terapisi**  
**Asya Derin Doku Masajı**  
**Tibet Ses Terapisi**

### 5 gün

**Thai Masajı**  
**Bali Masajı**  
**Ayak Refleksolojisi**  
**Yenileyici Saç Derisi Terapisi**  
**Asya Derin Bağ Doku Masajı**  
**Tibet Ses Terapisi**

### 7 gün

**Thai Masajı**  
**Bali Masajı**  
**Ayak Refleksolojisi**  
**Yenileyici Saç Derisi Terapisi**  
**Asya Derin Bağ Doku Masajı**  
**Tibet Ses Terapisi**  
SCIO Quantum  
Pranayama

## YAŞAM İÇİN YOGA

*Bilinçli yapılan yoga uygulaması, vücudu yeniler, zihni sakinleştirir ve daha derin bir farkındalık ve öz keşif yoluyla ruhu iyileştirir. Size yoga pratiği kazandırmak için bire bir ve size özel hazırlanan yoga dersleri sunuyoruz. Yoga pratiğinizi destekleyecek nefes çalışmaları, meditasyon, Jala Neti ve Bach çiçekleri terapisi gibi uygulamalar ile pratiğiniz daha derin bir hale gelecektir. Deneyimli veya başlangıç seviyesinde olmanızdan bağımsız olarak Yaşam için Yoga Paketi ile, istediğiniz hedeflere ulaşmanızı sağlarken sizi motive edip ilham vermeye yardımcı olacağız. Buradan ayrılırken günlük yoga ve nefes pratikleri benimsemiş olacaksınız.*

### 3 gün

2 Yoga Sınıfı

**İç Huzur Meditasyonu**  
**Bach Çiçekleri Terapisi**  
**Yer Çekimsiz Yatak**

### 5 gün

Access Bars Seansı

**4 Yoga Dersi**  
**Bach Çiçekleri Terapisi**  
**Floating Havuzu Uyku Terapisi**  
**Jala Neti Pot**

### 7 gün

6 Yoga Sınıfı

**İç Huzur Meditasyonu**  
**Çakra Dengeleme Meditasyonu**  
**Bach Çiçekleri Terapisi**  
**Jala Neti Pot**  
**Abhyanga**

Bize Ulařın!

Maxx Wellbeing

[www.maxxroyal.com](http://www.maxxroyal.com)

[@maxxwellbeing](https://www.instagram.com/maxxwellbeing)

Maxx Wellbeing  
MAXXROYAL