

# SPA CARESSE

RUHUNUZA VE BEDENİNİZE  
İLHAM VERECEK

Büyülü Bir Deneyimle Tanışın







CARESSE  
RESORT & SPA  
BODRUM

THE  
LUXURY  
COLLECTION



# SPA CARESSE HİZMETLERİ

SPA CARESSE	2
BAKIMLAR	3
ÜRÜNLER	3
CARESSE İMZALI SPA BAKIMLARI	8
MASAJ	9
ESPA CİLT BAKIMLARI	11
HAMAM RİTÜELLERİ	12
ESPA YÜZ BAKIMLARI	13
ERKEKLERE ÖZEL ESPA	14
SPA CARESSE GÜNLÜK PAKETLER	15
FITNESS VE SAĞLIKLI YAŞAM	19
SPA KULLANIMI	23

SPA CARE





## SPA CARESSE

Dinginlik ve huzurun saklı cennetine hoş geldiniz. SPA Caresse’de sağlığınıza g¼c katacak ve i sesinizi canlandırıcak bir ortamı sizler için yarattık. En doğal, s¼rd¼r¼lebilir ve kaynağından ¼zenle seçilmiş içerikleri kullanarak zihninize, bedeninize ve ruhunuza dokunalım.

Bodrum koyunun dinginliği, saf beyaz kumları ve turkuaz rengindeki denizinin sergilediği sahne, sizlere yerel içerikler ve prestijli ESPA cilt bakımı ¼r¼nleriyle harika bakım seansları sunuyor. T¼m bakımlar, SPA Caresse’nin “Degrees” ısıtıcı deneyimleri, spa uygulamaları ve Carresse’in ¼zel karşılama içeceği ile sizi unutulmaz bir yolculuğa çıkartıyor.

## SPA CARESSE

ESPA, SPA Caresse için özel olarak geliştirilmiş sonuç odaklı bakım koleksiyonunu yarattı. ESPA terapistleri özel olarak seçilirler ve en kapsamlı eğitimlerden geçerek, yeteneklerini ve bilgi birikimlerini en iyi şekilde kullanırlar. Bu zorlu eğitimler, ESPA'nın teknik yönden gelişmiş, bütüncül ve kişiselleştirilmiş yaklaşımlarıyla bakım deneyimini en üst seviyeye çıkarır.

## ÜRÜNLER

Hayatın her döneminde, cildin göz kamaştırıcı güzellikte görünmesini sağlamak için, doğal cilt bakımını keyif verici hale getiren sonuç odaklı ürünleri üretmeye kendini adayan ESPA, spa alanında dünya lideri olarak, beş kıtada tüm saygın spa merkezlerinde kullanılmaktadır. Her biri, küresel bir ağ içerisinde bulunan iyi eğitilmiş ve konusunda profesyonel terapistler tarafından her gün test edilmekte olan ESPA'nın ödüllü ürünleri, benzersiz ve etkileyici olmalarıyla hem erkekler hem de kadınlar tarafından aynı derecede sevilerek kullanılmaktadır.













# CARESSE İMZALI SPA BAKIMLARI

Misafirlerinin günlük hayattan tamamıyla uzaklaşmalarını ve beden sağlığı ve zindeliğini yeniden canlandırmalarını sağlayacak üç adet bakım, Hotel Caresse' özgü olarak doğal ve yerel bitkilerle tasarlandı.

Her bir bakım tüm algılarınızı harekete geçirecek nane esansı kullanarak yapılan canlandırıcı ayak ritüeli ile başlar ve sizi ESPA'nın heyecan uyandıran yolculuğuna hazırlayarak terapistin Spa deneyimini size özgü bir hale getirmesini sağlar.

## **CARESSE KAÇIŞ**

**120 dakika**

Yöresel Türk bitkilerinden esinlenilerek hazırlanan bu bakım tam bir gevşeme ile bedeni sarar ve zihni rahatlatır. Bakım, vücudu ölü derilerden arındırarak canlandırmak için yeşil nane ve mentol ile zenginleştirilmiş doğal tuzlar kullanılarak başlar, kaslardaki gerginlik ve çekilmeyi azaltacak Caresse'e özgü rahatlatıcı kompres masajı ile sona erer.

Dahil olanlar: Ayak ritüeli ile karşılama – tuz bakımı ile canlandırma – kompres masajı – baş masajı

## **UZAKLAŞMA**

**40 dakika**

Konforlu odanızda kendinizi Ege Denizinin dalgalarından gelen melodilere ve muhteşem manzaraya bırakın. Son derece iyileştirici olan dört el masajı; baş, boyun ve ayaklara yoğunlaşarak tam bir rahatlamaya ve sağlık hissine kavuşmanızı sağlar. Masaj teknikleri ve ayaklara yapılan nokta basıncı tekniği, baş ve boyun bölgelerinde birikmiş gerginlik ve stresi azaltır. Bu ritüel, yöresel bitkilerle hazırlanmış uykuya hazırlayıcı çay ve lavantalı yatıştırıcı göz yastığı ile son bulur.

Sadece 20:00 ve 22:00 saatleri arasında ve müsaitlik durumuna göre yapılan bu ritüel için önceden rezervasyon yapılması gereklidir. Bu ritüelden en yüksek verimi alabilmeleri için misafirlerimizin akşam yemeklerini erken almaları önerilmektedir (ritüelden en az 2 saat önce).

Dahil olanlar: Ayak ritüeli ile karşılama – Baş & Boyun / Omuz masajı – ayak masajı

## **ÇİFTLERE ÖZEL**

**150 dakika**

Çiftlere özel süitimiz spa deneyiminin keyfine en iyi şekilde varabilmeniz için size tam bir mahremiyet sunuyor. Bu özel süit ruhunuzu besleyecek gevşeme anlarını bir arkadaşınız veya sevdiğinizle paylaşmanız ve gündelik hayattan uzaklaşmanız için size harika bir imkan sağlıyor.

Dahil olanlar: Ayak ritüeli ile karşılama – küvet ritüeli (yıkama ritüeli) – cildi ölü hücrelerden arındırma – aromaterapi masajı – baş masajı

# MASAJLAR

Masajlar, ESPA'nın %100 doğal, iyileştirici masaj yağları karışımlarıyla uygulanır.

Dahil olanlar: Thai masajı, germe, ve baş, bacaklar, kollar, karın, sırt ve omuzlardaki belirli noktalara parmak basıncı

## **AROMATERAPİ MASAJI**

**60/90 dakika**

ESPA Aromaterapi masajı, her biri ayrı ayrı seçilmiş yağların karışımı kullanılarak yapılan temel, uzmanlık gerektiren ve kendine özgü bir masajdır. Kişiyeye özel masaj belirleme hizmeti, kişisel ihtiyaçlarınıza uygun, tamamen size özel bir iyileştirme seansı almanızı sağlar.

İhtiyaçlarınıza özgü aşağıdaki masajlardan birini seçebilirsiniz:

Arındırıcı, Stres giderici, Kas Rahatlatıcı, Uçak yolculuğu sersemliğini giderici, Başıksıklığı güçlendirici, Enerji verici, Vücut güçlendirici

Dahil olanlar: Baş, bacaklar, kollar, karın, sırt/omuz bölgelerine uygulanan aromaterapi masajı

## **SICAK TAŞ MASAJI**

**60 / 90 dakika**

Yoğun kas gerginliğini gidermek için aromaterapi yağları ve sıcak volkanik taşlar kullanılarak yapılan iyileştirici tüm vücut masajı. Taşların sıcaklığı kaslarınıza nüfuz ederek gevşemenizi sağlar, ağrı ve acıyı yatıştırarak vücudunuzu canlandırır.

Dahil olanlar: Sıcak Taş ile baş, bacaklar, kollar, karın, sırt/omuz bölgelerine uygulanan aromaterapi masajı

## **İSVEÇ MASAJI**

**60 / 90 dakika**

Gevşemeye yardımcı olmak ve kaslardaki gerginliği azaltmak için şiddetli basınç ile uygulanan geleneksel tüm vücut masajı. Bu bakım, masaj ile tanışma için idealdir ve uyarıcı hareketler yorgun ve ağrıyan kasları rahatlatarak gevşemenize ve tazelenmenize yardımcı olur.

Dahil olanlar: baş, bacaklar, kollar, karın, sırt/omuz bölgelerine uygulanan İsveç masajı

## **DERİN KAS MASAJI**

**60 / 90 dakika**

Kökleşmiş gerginliği ve kaslardaki gerilimi yatıştırmak için tasarlanmış güçlü etkisi olan bir masajdır. Özel teknikler ilgili belirli bölgelere yoğunlaşır ve boyun tutulması, sırt ağrısı ve sinir sıkışmaları, gerilmiş omuzlar gibi süregelen rahatsızlıkları yatıştırır.

Dahil olanlar: İlgili belirli bölgelere uygulanan özel masaj

## **BALİ MASAJI**

**60 /90 dakika**

Bu masaj vücuttaki kan akışını hızlandırmak ve vücuda derin bir rahatlama sağlamak amacıyla uzun, esnek ve etkili darbesel dokunuşlar uygulanarak yapılır.

Hafifçe ısıtılmış aromaterapi yağları vücudun merkez noktası üzerine dökülür ve yağların cilde işlemesi için esnek ve ovalayıcı hareketler uygulanarak derin rahatlama sağlar. Bu yatıştırıcı ve keyif veren masaj zihninizi, bedeninizi ve ruhunuzu dinlenmiş ve rahatlamış hale getirir.

Dahil olanlar: baş, bacaklar, kollar, karın, sırt/omuz bölgelerine uygulanan Bali masajı

## **THAI MASAJI**

**60 /90 dakika**

Bu masaj vücuttaki enerji akışını canlandırmak, kasları uzatmak ve yerleşmiş gerginliği gidermek için belirli noktalara eller, dirsekler ve ayaklar ile basınç yapılarak uygulanır. Nesillerdir kullanılan geleneksel tekniklerin ışığında farklı hareketler ile vücuda germe ve çekme uygulanarak esnekliği ve zindeliği artırır. (Bu masaj için bol ve rahat giysiler verilir, masaj yağları kullanılmaz.)

## **AYAK BASI AKUPUNKTURU (REFLEKSOLOJİ)**

**30 dakika**

Sadece ayaklara yönelik uygulanan bu masaj, tüm bedenin ve zihnin rahatlmasına ve vücut enerjisinin yenilenmesine yardımcı olur ve Çin kültüründe hayat enerjisi anlamına gelen "Qi" yi düzenler. Ayak masajı, Çin kültürünün ve geleneğinin temel ögesidir ve terapinin atalardan kalma bir şeklidir. Birçok kültürde, ayakların, vücudun tüm sistemlerini yansıttığına inanılır. Ayaklarda bulunan belirli refleks noktalarına ve meridyenlerine masaj uygulanarak vücudun tüm fonksiyonları dengelenir ve tam bir iyileşme hissi ortaya çıkar.

Dahil olanlar: Sıcak kompres ve ayak masajı

# ESPA VÜCUT BAKIMLARI

Her biri ihtiyaçlarınız doğrultusunda özel olarak tasarlanmış, en iyi fiziksel ve duygusal iyileşme sürecini deneyimleyeceğiniz sonuç odaklı ESPA vücut bakımları ve masajlarını geniş bir yelpazede size özel olarak sunuyoruz.

## **BASEN & BALDIR BAKIMI**

**60 dakika**

Son derece etkili ve uyarıcı olan bu bakım selülit, ödem ve düzgün görüntüde olmayan cilt dokusunu hedef alır. Güçlü deniz özütleri, buzlu eldivenler kullanılarak ve ayrıca mide bölgesi için özel olarak geliştirilmiş teknikler kullanılarak yapılan bu yoğun detoks masajı bağırsakları temizleyip arındırarak harika sonuçlar elde edilmesini sağlar. Selülit görünümünden şikayetçi olan kişiler için ideal bir masajdır. 6 kürlük bakım tavsiye edilir.

Dahil olanlar: Cilt fırçalama – detoks etkili tuz ve yağ ile ölü hücre arındırma – belirli bölgelere detoks etkili masaj – özelleştirilmiş bağırsak masajı teknikleri

## **HAMİLELİK ÖNCESİ VE SONRASI DOĞUM BAKIMI**

**60 / 90 dakika**

Vücudu derinlemesine besleyen bu masaj, hamilelik boyunca veya hamilelik sonrası stres ve gerginliğe yatkın bölgeleri hedef alarak tasarlanmıştır. Eğer arzu edilirse sırt bölgesini ölü hücrelerden arındıran yumuşak bir masajın ardından kişisel tercihleriniz ile uyumlu, kas ağrılarının olduğu bölgeye odaklanarak ağrıları yatıştıran rahatlatıcı vücut masajı uygulanarak vücudunuzun gevşemesine, yenilenmesine ve canlanmasına yardımcı olunur. Hamileliğin ilk üç haftasını takiben 6 kürlük bakım tavsiye edilir.

Dahil olanlar: sırt bölgesini ölü hücrelerden arındırma (arzu edilirse) – vücut/baş masajı – bu bakım özel ihtiyaçlarınız doğrultusunda şekillendirilir.

## **TUZ & YAĞ İLE ÖLÜ HÜCRE ARINDIRMA**

**30 dakika**

Bu ayrıcalıklı cilt yumuşatıcı vücut arındırma, deniz tuzları ile bitkilerden elde edilen yağları birleştirerek cildinizin beslenmesini, pürüzsüz olmasını ve yumuşamasını sağlar. Diğer bakımlardan bağımsız olarak tek başına uygulandığında veya ESPA masajlarından herhangi birine hazırlık olarak uygulandığında mükemmel sonuçlar elde edilir. Daha hafif bir uygulama arzu edildiğinde Tuz & Yağ Ölü Hücre Arındırıcısı yerine Arındırıcı Vücut Parlaticısı kullanılır.

Dahil olanlar: Tuz ve yağ ölü hücre arındırıcısı veya Arındırıcı Vücut Parlaticısı





# HAMAM RİTÜELLERİ

## **CARESSE GÜL HAMAMI SEFASI**

**60 dakika**

Cildinizi okşayan, vücudunuzu canlandıran ve zihninizi dinlendiren komple vücut bakımı deneyimi. Bu geleneksel deneyim, cildinizi derinlemesine temizleyen geleneksel Kese arındırması ile başlar, gül sabunu kullanılarak yapılan masaj, vücuda uygulanan besleyici deniz kili maskesi ve canlandırıcı gül ile saç temizliği ile devam eder ve yatıştırıcı buzlu gül ritüeli ile sona erer.

Dahil olanlar: Ölü hücrelerden arındıran köpük masajı – vücut kil maskesi – saç yıkama bakımı – buzlu gül ritüeli

## **GELENEKSEL TÜRK HAMAMI**

**40 dakika**

Vücudu arındırmak ve yumuşatmak için uygulanan besleyici tüm vücut bakımı ve saf zeytinyağı sabununun doğal besleyiciliği ile tüm vücudu ölü hücrelerden arındıran geleneksel Hamam, köpük masajı ile başlar, ESPA besleyici saç ve baş bakım ürünleriyle uygulanan baş masajı ile devam eder ve saç yıkama ve kremlerle son bulur.

Dahil olanlar: Ölü hücrelerden arındırma – Köpük masajı – Saç yıkama ve kremlerle bakım

# ESPA YÜZ BAKIMLARI

Yüz bakımlarımız, cilt üzerinde gözle görülmeyen durumları belirlemek için SkinVision™ teknolojisi kullanılarak cildin derinlemesine incelenmesi ve analizi ile başlar. Yüz bakımınız; temizleme, ölü hücrelerden arındırma, buhar ve gerekli durumlarda sıkma ve özel iyileştirici masaj, maske ve yoğun serumu içeren aşamalarla size özel tasarlanır. Son olarak kişisel ihtiyaçlarınız doğrultusunda en doğru sonucun alınabileceği cilt bakımı ürünleri seçilir. Sağlıklı ve parlak bir cilde sahip olmak için ayda bir kere yüz bakımı yaptırmanızı öneririz.

## CİLT İÇİN ÇÖZÜMLER

### **ESPA GELİŞTİRİLMİŞ CİLT PARLATICI YÜZ BAKIMI**

**90 dakika**

Geliştirilmiş yeni yüz bakımımız ile cilde canlılığını yeniden kazandırın ve cildin ışığını ortaya çıkarın, pürüzsüz ve ışıltıyan taze görünümlü cilt rengine kavuşun.

Tüm cilt tipleri ve yaşları için uygun olan bu bakım cildin içine işleyerek cildi hassas bir şekilde ölü hücrelerinden arındıran benzersiz Optimal Skin ProCleanser ürünümüzle birlikte ölü deri hücrelerini yok eden fırça ile uygulanan derin temizlik ve ışıltı veren maske ile uygulanır. Cilde etkili bir biçimde aydınlık veren, sıkılaştırıcı ve cilt tonunu eşitleyen, cilt tonunuzu dengeli, lekesiz ve sağlıklı parlak bir görünüme kavuşturmak için pembe kuvarz kristalleri kullanılarak uygulanan yaşlanma karşıtı son derece rahatlatıcı masaj ile başlar ve ardından sıkılaştırıcı ve pürüzsüzleştirici maske ve devrim niteliğindeki yani Cilt Parlaticı Yoğun Serum uygulaması ile son bulur.

Dahil olanlar: Fırça ile uygulanan derin temizlik – benzersiz ProCleanser – pembe kuvarz kristalleri ile uygulanan yaşlanma karşıtı masaj – profesyonel Sıkılaştırıcı & Pürüzsüzleştirici Maske – devrim niteliğindeki Parlaticı Serum

### **YAŞLANMA KARŞITI YÜZ BAKIMI**

**60 dakika**

Olgun ciltlerde göz, boyun, dudak ve çene bölgelerindeki çizgi ve kırışıklıkları azaltarak yaşlanma belirtileri ile savaşılan şımartıcı ve yenileyici yüz bakımı. Bu bakım, yaşlanma karşıtı özel masaj teknikleri ile cilt görünümünde gözle görülür bir iyileşme sağlar ve özenle seçilen yaşlanma karşıtı ürünler ile cildi tazeler ve canlandırır, cilde ton verir, cildin ışıltılı ve genç bir görünüm kazanmasını sağlar.

Dahil olanlar: Derinlemesine temizlik, buhar & sıkma – yaşlanma karşıtı masaj – maske – baş masajı

### **ESPA KİŞİYE ÖZEL YÜZ BAKIMI**

**60 dakika**

Uzmanlık gerektiren bu yüz bakımı sadece size özel olarak hazırlanır ve derinlemesine temizlik, ölü hücrelerden arındırma, buhar ve gerektiği takdirde sıkma, iyileştirici özel masaj ve maske aşamalarını kapsar. En iyi sonucu elde etmek için kişisel ihtiyaçlarınıza uygun yoğun güçlendirici serumu da içeren ESPA ürünleriyle desteklenir.

Dahil olanlar: Derinlemesine temizlik – Ölü hücrelerden arındırma – Buhar – Masaj – Maske



### **GERGİNLEŞTİRİCİ & SIKILAŞTIRICI GÖZ ÇEVRESİ BAKIMI**

**30 dakika**

Göz çevresinde yaşlanma belirtileri yeni oluşmuş olan kişiler için idealdir. İnce çizgilerin görünümünü azaltmaya ve göz yorgunluğu ve bilgisayar kullanımından kaynaklanan baş ağrısını gidermeye yardımcı etkili bir sıkılaştırıcı ve nemlendirici bakımdır. Temizleme, ölü hücrelerden arındırma, masaj ve Gerginleştirici & Sıkılaştırıcı Yoğun Göz Serumunu içerir.

Dahil olanlar: Temizleme – Göz masajı – Göz maskesi – Göz Serumunu

## **ERKEKLERE ÖZEL ESPA**

Erkekler için özel ESPA yüz ve vücut bakımlarımız size özel olarak tasarlanmıştır.

### **Sıcak taşlarla SIRT, YÜZ & BAŞ BAKIMI**

**120 dakika**

'Hero' bakımı olarak ün salan ve herkes tarafından sevilen bu ESPA deneyimi üç kilit bölgeye odaklanarak (sırt, yüz ve baş) herkes için en uygun bakımı sağlayan üçlü çözüm sunar.

Dahil olanlar: Sırt bölgesini ölü hücrelerden arındırma ve sıcak taş ile sırt masajı – kişiye özel yüz bakımı – baş masajı.

### **DERİNLEMESİNE TEMİZLEYİCİ YÜZ BAKIMI**

**60 dakika**

Cildinizin derinlemesine temizliğe, sağlıklı bir ışıltıya, rahatlamaya veya nem kazanmaya ihtiyacı varsa, siz erkek misafirlerimizi, rahatlatıcı omuz, boyun, yüz ve baş masajından oluşan ve cildinizin ihtiyaçları doğrultusunda tasarlanan bu kişiye özel bakımı deneyimlemeye davet ediyoruz.

Dahil olanlar: İki kat temizleme – ölü hücrelerden arındırma – buhar ve sıkma – yüz masajı – maske – baş masajı

### **DERİN KAS MASAJI**

**60/90 dakika**

Yerleşmiş gerilim ve kas gerginliğini gidermek için uygulanan etkili masaj. Özelleştirilmiş teknikler sorunlu bölgelere odaklanır ve boyun tutulması, bel ağrısı ve tutulması, kasılmış omuzlar gibi süregelen rahatsızlıkları azaltmaya yardımcı olur.

Dahil olanlar: Sorunlu bölgelere uygulanan özelleştirilmiş masaj

## **SPA CARESSE GÜNLÜK PAKETLER**

Özenle hazırlanmış Günlük Spa bakım paketlerimiz ile herşeyden uzaklaşın. Günlük Spa Paketlerimiz misafirlerimizin, sessiz bir ortam içerisinde konforlu ve etkili bakımları deneyimlemeleri için tasarlandı.

Günlük Spa Paketlerimiz; spor salonu, kapalı havuz, buhar, sauna ve dinlenme alanlarına giriş dahil olmak üzere tüm spa imkanlarından tamamıyla faydalanabilmenize olanak sağlar.

### **ESPA ÇİFTLERE ÖZEL SUİT**

**120 dakika**

ESPA Çiftlere Özel Suitimiz, spa deneyiminin en iyi şekilde tadına varmanız için kişiye özel mahremiyet alanından oluşur. Bu özel suit, bir arkadaşınız veya sevdiğinizle şımartıcı rahatlatma zamanlarını paylaşmanız için idealdir. Çiftlere özel suit, çiftler için deniz manzaralı Jakuzi içerisinde aromaterapi, özel duş alanı, yan yana masaj, şampanya ve çikolatanın dahil olduğu iki saat boyunca huzur cennetiniz olacak.

### **SINIRSIZ MUTLULUK**

**180 dakika**

Kendinizi şımartacağınız bu güne tüm vücut ölü hücrelerden arındırma seansı ile başlayın, ardından seçeceğiniz 90 dakikalık bir masaj ile mutluluğun ve rahatlamamanın keyfine varın. Spa'nın huzur veren ortamında bir öğle yemeği ve dinlenme arasının ardından Cilde Işıltı Veren Yüz Bakımı ile tazelenin ve yorgun cildinizi anında ışıltılı bir hale çevirin. Canlanmış, parıldayan ve dinlenmiş bir halde yeniden doğun!

Dahil olanlar: Tüm vücudu ölü hücrelerden arındırma – Masaj – öğle yemeği ve dinlenme arası – Cilde Işıltı Veren Yüz Bakımı

## **ENERJİ DENGELEME**

**165 dakika**

Spa'da gevşetici ve dengeleyici vücut bakımının keyfine varmadan önce, yoga ve meditasyon sınıfında bir yandan vücudunuza enerji verirken bir yandan da zihninizi yavaşlatın. Vücudu ölü hücrelerden arındırma & sıcak taş masajı & Shirodhara baş bakımı kombinasyonu ile stresinizi yatıştırın ve gerginliğinizi yok edin, harika bir topraklanma deneyimi yaşayın.

Dahil olanlar: Meditasyon / nefes teknikleri – Yoga – Ölü hücrelerden arınma – Sıcak Taş Masajı – Shirodhara

## **DETOKS & YENİLENME**

**120 dakika**

Detoks ve sağlığını yeniden kazanmanız için uygulayabileceğiniz en ideal zihin ve vücut deneyimi. Gününüze yoga sınıfı ve detoks etkili hoş geldiniz smoothie içeceği ile başlayın ve derin uyarıcı masaj ile devam edin. Tam detoks uygulaması isteyenler için idealdir.

Dahil olanlar: Esneme hareketleri – Yoga – detoks içeceği – detoks etkili aromaterapi masajı

## **GELİN / DAMAT HAMAM PARTİSİ (4 SAATLİK ÖZEL HAMAM KİRALAMA, MAKSİMUM 8 KİŞİ)**

Dahil olanlar: Her kişi için 25 dakikalık hamam seansı – canlandırıcı spa – açık hava Jakuzisine ücretsiz giriş. Düğününüz için harika bir kutlama. Spa resepsiyonumuz size özel Gelin / Damat Hamam partisi Paketini düzenlemekten memnuniyet duyacaktır.

## **KAPSAMLI GELİN PAKETİ**

**250 dakika**

Spa Caresse, gelinleri unutulmaz bir spa deneyimi keyfiyle karşılıyor. Uzman terapistlerimiz tepeden tırnağa tüm vücudunuzda güzelliği ve sağlığı hissetmeniz için sizlere yardımcı olacaklar, böylece hayatınızın en önemli anlarından birinde ışıltınızla etrafınızdakileri büyüleyeceksiniz. Paket, canlandırıcı gül hamamı ile başlar, ardından stresinizi azaltacak rahatlatıcı aromaterapi masajı ile devam eder. Olağanüstü bir ışıltı için ESPA'nın gelinlere özel yüz bakımını düğünden bir hafta önce almanızı tavsiye ederiz. Paket, nemlendirme özellikli özel manikür & pedikür ile sona erer.

Dahil olanlar: Gül Hamamı – Aromaterapi Masajı – Espa yüz bakımı – Manikür – Pedikür

## **KAPSAMLI DAMAT PAKETİ**

**250 dakika**

Tüm gözlerin güzel gelininin üzerinde olduğu kadar kendi üzerinde de olacağını bilen damatlar için Kapsamlı Damat Paketi. Bu paket yumuşak ve ışıltılı bir cilt için Türk hamamı ile başlar ardından derin kas masajı ile devam eder. Derinlemesine yüz temizliği ve kusursuz bir görünüme destek olan erkek manikür pedikürü ise düğünden bir hafta öncesinde tavsiye edilir.





# FITNESS VE SAĞLIKLI YAŞAM

Spa Caresse kapsamlı bir sağlık ve iyileşme deneyimini lüks ve konforlu bir ortamda bir araya getiriyor. Enerji verici kardiyo çalışması ya da sakinleştirici pilates veya yoga sınıfı arıyorsanız, kişisel eğitmenlerimiz hedefiniz ne olursa olsun sizlere kişiye özel çok yönlü bire bir eğitim seansları ve sınıfları ile gününüze canlanmış, rahatlamış ve hazır olarak başlama garantisini veriyor.











## FITNESS MERKEZİ

Technogym aletleriyle donatılmış Pilates Stüdyosu ve serbest ağırlık çalışma alanı ile modern bir fitness merkezi. Konusunda uzman kişisel eğitmenler çalışmanız süresince size destek olmaya hazırdır. Fitness merkezimiz otel müşterilerimiz için 24 saat boyunca açıktır.

### **KİŞİYE ÖZEL ANTRENMAN**

**60 dakika**

Eğer özel bir gelişim veya kilo kontrolü programı arıyorsanız, formunuzu geliştirmek için Kişiyeye Özel Antrenmandan daha etkili bir yol olamaz. Kişisel eğitmenlerimizin programınızı gözden geçirmesine ve yeni hedeflere yelken açmanıza yardımcı olmasına izin verin!

### **PILATES**

**60 dakika / 12 seans / 24 seans**

Kontrollü egzersizlerin tüm zihninizi ve bedeninizi sarmasının keyfine varın. Dayanıklılık ve esneklik ile bütünleşmiş çalışma, duruşu düzeltir, stresi azaltır ve uzun ve yağsız kaslara sahip olmanızı sağlar. Pilates, kaslarınıza dengeli bir yaklaşım sağlar böylece hiç bir kas grubu aşırı çalışmaya maruz kalmaz ve vücut, verimli ve bütüncül bir sistem içerisinde hareket eder. Pilates Stüdyomuzun Sınıfları vücudun çalışması, çalışmalardan yarar sağlaması, güçlenmesi, farkındalığının artırılması, duruş & esnekliğinin geliştirilmesi üzerine çalışmaktadır.

### **YOGA**

**60 dakika**

İç huzurunuzu sertifikalı yoga eğitmenlerimizin rehberliğinde yakalayın. Kendinizi gün boyu enerjik ve rahatlamış hissettirecek güçlendirici, dayanıklılık verici özel sınıf yelpazemizden seçiminizi yapın. Sınıflarımız spanın açık havada nefis deniz manzaralı jakuzili alanında bulunur.

# SPA KULLANIMI

## SPA KURALLARI

Spa ortamımız dinlenme ve rahatlama üzerine tasarlanmıştır. Lütfen tüm spa misafirlerimizin bu dingin ve huzurlu ortamdaki faydalanma haklarına saygı göstermek adına cep telefonlarınızı ve diğer elektronik aletlerinizi spa alanına getirmeyiniz.

## SPA'YA GELİRKEN

Lütfen bakımınız öncesi doldurulması gereken Spa Sağlık Danışma Formu için vakit ayırınız. Üzerinizi değiştirmeniz, rahatlamanız ve spa imkanlarından faydalanmanız için bakımınızdan 20 dakika kadar önce gelmenizi tavsiye ediyoruz. Randevu saatine gecikmeniz durumunda bakım sürenizin kısılacağını bilgilerinize sunarız.

## SPA İMKANLARI VE SPA'YA GİRİŞ

Misafirlerimiz Spa Caresse'de bulunan aşağıdaki imkanlardan yararlanabilirler:

Kilitli dolaplar, Erkekler ve Kadınlar için Buhar ve Sauna, rahatlama alanı, kapalı havuz ve modern fitness merkezi. Spa bakımları için rezervasyon yaptırmış olan 16 yaşın üzerindeki misafirlerimiz açık havada bulunan deniz manzaralı jakuziden ücretsiz olarak faydalanabilirler. Misafirlerimizin Hamam kullanımının yalnızca Hamam bakımı rezervasyonu yaptıklarında mümkün olduğunu lütfen dikkate alınız. Göz kamaştırıcı Saç ve Güzellik Salonumuzdan faydalanmak ve rezervasyon yaptırmak için lütfen spa resepsiyonumuz ile iletişime geçiniz.

## NE GETİRMELİ?

Spa Caresse, spa ziyaretiniz süresince ihtiyacınız olacak havlu, bornoz, terlik ve diğer gerekli malzemeleri sizlere sunmaktadır. Ortak alanlar ve diğer ıslak alanlarda bulunduğunuz süre içerisinde mayonuzu giymenizi rica ederiz. Vücut bakımları için tek kullanımlık iç giyim ürünü sizlere sunulmaktadır. Diğer bakımlar için kendi iç giyim ürünlerinizi veya kuru mayonuzu kullanabilirsiniz.

## KİŞİSEL SAĞLIK DURUMU

Eğer sağlık durumunuzla ilgili dikkate alınması gereken veya bakımınızı etkileyebilecek herhangi bir alerji, sakatlık gibi durumunuz var ise, lütfen spa rezervasyonunuzu yaptırırken bildiriniz.

## HAMİLELİK

Bebek bekleyen veya emziren anneler için özel olarak tasarladığımız bakımlarımız bulunmaktadır. Bu özel sürecinizde size en uygun bakımın seçilmesi konusunda lütfen spa ekibimizden rehberlik talep ediniz.

## EV BAKIMI

Spa deneyiminize evinizde devam etmek için belirli Espa ürünlerini resepsiyonumuzdan satın alabilirsiniz.

## **KAYIP VEYA ZARAR**

Kişisel eşyalarınızda oluşabilecek herhangi bir kayıp veya zarar durumunda sorumluluk kabul etmediğimizi üzümlere bildirmek isteriz. Ziyaretiniz esnasında lütfen tüm değerli eşyalarınızı kilitli dolaba koyarak kilitleyiniz.

## **İPTAL POLİTİKASI**

Spa Hizmetleri yalnızca size özel olarak rezerve edilir. Bakım randevunuzun saatinde herhangi bir değişiklik yapmak veya randevunuzu iptal etmek isterseniz lütfen bizi dört saat öncesinden bilgilendiriniz. Rezervasyonunuza gelmeme veya bakım saatine dört saatten az kalan süre içerisinde iptal durumlarında tüm bakım ücreti tarafınıza faturalandırılır. Grup rezervasyonlarında iptal bildirimini 48 saat önceden yapılmalıdır. Bakım saatinize geç kalmanız bakım süresinizi kısaltacaktır.

## **HEDİYE ÇEKLERİ**

Özel birisine verilecek en ideal hediye Spa Caresse'de bir günlük spa keyfidir. Hediye Çeki spa deneyimi öncesi randevuya geliş anında verilmelidir.

## **SPA AÇILIŞ – KAPANIŞ SAATLERİ**

08:00'dan 22:00'a kadar (Yaz Sezonu için geçerlidir) 08:00'dan 21:00'a kadar (Kış sezonu için geçerlidir)  
(Fitness Merkezi otel misafirlerimiz için 24 saat boyunca açıktır)

## **BAKIM UYGULANAN SAATLER**

10.00'dan 21.00'e kadar

## **ÇOCUKLAR İÇİN SPA KULLANIMI**

Spa Caresse sessiz bir ortamda bulunduğundan, 16 yaş altındaki çocukların terapi imkanlarından yararlanması mümkün değildir. Kapalı havuzdan yararlanmak isteyen çocuklar için kullanım, sabah 08:00 öğlen 13:00 saatleri arasında ailelerin katılımı ile mümkündür.

## **REZERVASYONLAR**

Telefon: 0 252 311 36 36, Pazartesi – Pazar 09.00'dan 21.00'e kadar

## **FİYATLAR**

Tüm fiyatlar, sezon periyodlarına, belirli promosyon tekliflerine ve yaz sezonuna göre değişiklik gösterebilir. Bahşışler fiyatlara dahil değildir. Aldığınız hizmetin kalitesine ve memnuniyetinize göre sizin takdirinizdedir.



CARESSE  
RESORT & SPA  
BODRUM

THE  
LUXURY  
COLLECTION





CARESSE  
RESORT & SPA  
BODRUM

THE  
LUXURY  
COLLECTION

CARESSE  
A LUXURY COLLECTION RESORT & SPA, BODRUM  
ADNAN MENDERES CADDESİ NO. 89 ASARLIK MEVKİİ 48400 BODRUM TURKEY  
[www.caresse.com.tr](http://www.caresse.com.tr)