



Türkiye'nin her yerinden

444 6377
444 NESS

TH
NESS
Thermal - Spa - Convention Center
★ ★ ★ ★ ★

Thermal & Spa





*Yaşamı huzurlu ve sağlıklı kılan
unsurların en önemlisi beden ile
ruh arasında sağlanan kusursuz
dengedir.*

*Zihinsel ve fiziksel olarak yenilenip tazeleneyeceğiniz şifa kaynağı olan
Termal Spa & Wellness deneyimleri ile kendinizi yeniden keşfedin...
Mistik Uzakdoğu dokunuşları, kültürümüzün binlerce yıllık geleneği
olan eşsiz Türk Hamamı ile huzurun, arınmanın ve tazelenmenin
keyifli yolculuğuna çıkmaya hazır olun...*

Termal Suyla Sağlıklı Yaşamlar...



Gölcük/Ilıca, kaynağından direkt olarak taşınarak tüm tesise ulaştırılan termal suyun niteliğine göre doğal tedavi unsurunun tıbbi balneolojik tanımlanması;
Termal kaynak suyu 305,731 mgm/ Lt Toplam mineralizasyona sahip kükürtlü (1,10 mgm / Lt) mineralli su kaynağıdır.

Termal Havuzlarımız

Bay, bayan ve aile havuzu olmak üzere 3 adet kapalı termal, 1 adet kapalı, 1 adet te açık havuzumuz bulunmaktadır. Ayrıca VIP termal localarımızda da yorgunluğunuzu atabilir ve sevdiğinizlerle keyifli zamanlar geçirebilirsiniz.

Termal Suyun Faydaları

- Romatizmal Hastalıklar
- Dejeneratif eklem hastalıkları
- İnflamatuvar romatizmal hastalıklar
- Yumuşak Doku romatizmaları (örn. Fibromyalji)
- Lokomotor Sistemin Travmatik Lezyonları
- Bazı cilt hastalıkları (örn. Psoriasis, Dermatit)
- Nörovejetatif Distoniler (örn. Sudeck Sendromu)
- Nevraljiler (örn. Siyatalji)
- Fonksiyonel Düzenleyici olarak
- Yaşlılıkta (Gençleştirici Kür)
- Menstrüel Siklus Bozuklukları
- Endokrin Sistemin Disregülasyonu

İçme Kürlerinde Kullanım

Florür içeriği (0,69 mg/ L F)

- Beslenmede florür eksikliği
- Çocuklar ve Gençlerde diş çürüklerinin önlenmesi
- Hamilelikte ve yetişkinlerde florür eksikliği



Hamamlar



Hamam Terapileri

Türk hamamında sunulan hizmet, Anadolu kültürüne ait sanatı ve kültürü ile vücudun dinlenmesini sağlayan bir törene benzemektedir. Yayılan sıcaklığın etkisiyle kendinizi geçmişte yaşayan sultanlar gibi hissedeceksiniz. Hamamdaki sıcak buharın rahatlatıcı etkisiyle vücudunuz ısınır ve cildiniz yumuşaklık kazanır.

Kese

500 yılı aşkın geçmişi olan Türk hamamında göbek taşı üzerinde özel ipekten kese ile ölü derinin atılması ve gözeneklerin açılması için yapılan genel vücut bakımındır.

80₺/30dk

Köpük Masajı

Keseden sonra özel liflerle vücut temizlenir ve köpükle rahatlatma ve dinlendirmeye yönelik masaj yapılır.

Sauna & Buhar Banyoları

Saunanın ve buhar odalarının rahatlatıcı ve dinlendirici etkisi yorgunluk ve stres gibi olumsuzlukları ortadan kaldırarak sinir sistemi için de olumlu etki yapar. Ayrıca Sauna başışıklık sistemini güçlendirir ve dış etkenlere karşı son derece dirençli hale getirir. Sauna odalarımız bayan ve erkekler için ayrı ayrı hazırlanmıştır.



Uzak Dođu Masajları

Abhyanga

170₺/45dk

Vücutu, ruhu ve zihni olağanüstü rahatlatır. Ayurveda yağları ile bünyenize uygun komple vücut masajıdır. Bu geleneksel masaj, organizmadaki enerji kanallarını uyararak kan dolaşımını ve enerji akımını harekete geçirir, vücutun savunma mekanizmalarını güçlendirir ve zararlı maddelerin vücuttan atılmasını kolaylaştırır.

Shirodhara

120₺/30dk

Merkezi sinir sistemini olumlu yönde etkileyen ve strese dayalı semptomları, uykusuzluk ve baş ağrısını gideren, eşsiz ayurveda yağı. Sıcak Ayurveda yağı kontrollü bir şekilde yavaşça "Ajna" (alin çakra) ardından "Sahasrara" (taç çakra) üzerinden akıtılır.

Shiroabhyanga

210₺/60dk

Abhyanga ve Shirodhara ile rahatlama kombinasyonu. Sıcak baharat yağları ile vücut, zihin ve ruhunuzu rahatlatan ve canlılık veren bir masajdır. Sinir sistemini rahatlatır, duyu larınızı canlandırır, enerji kanallarını temizler ve çalıştırır.

Shiatsu

220₺/60dk

Shiatsu, Japonya'nın geleneksel tedavi sanatı "parmak tazyiki" anlamına gelmektedir. Bu teknikle ellerle yapılan tazyik, vücutun iç yapısını dengeleyip, doğal enerjileri uyarmaktadır.

Geleneksel Bali Masajı

150₺/60dk

Endonezya'nın Bali bölgesine özgü bir masajdır. Vücuttaki enerji noktaları üzerinde yapılan etkili baskılar, yumuşak vuruşlar ve gerekli gerinme hareketleriyle yüzeydeki kas dokusunu geçerek çok daha derinlerine kadar etki eder.

Lomi Lomi Nui

190₺/60dk

Değişen ve birbirine bağlı, alt kol ile yapılan uzun ve akıcı masaj hareketleri ve dirsek yardımıyla eklemelerin gevşemesi, ruhun serbest kalması sağlanır, derin bir rahatlama hissi uyandırır. Sevgi dolu, insanı sarmalayan bu dokunuşlar, hoş kokulu ılık vücut yağları ve Havai müziği eşliğinde kendinizi emin ellerde hissettirir ve her yönden rahatlama yı sağlar.





Masajlar

Klasik Masaj

110₺/50dk

Kas gevşetici ve stres giderici, duyarlı, derine inen masaj. Kaslara yönelik bir masajdır. Hafif ya da kuvvetli dokunuşlarla kan dolaşımı hızlandırılır.

Aroma Terapi Masajı

140₺/50dk

Bitki özlerinden elde edilmiş karışımlardan hazırlanan masaj yağları kullanılarak uygulanan bir masaj yöntemidir. Rahatlatıcı, gevşetici ve dinlendirici bir özelliğe sahip bir masajdır.

Derin Doku Masajı

160₺/60dk

Derin kas gevşetmesi kolay öğrenilebilen, fonksiyonu gerilme ve gevşemeye dayanan bir rahatlatma tekniğidir. Hedefli kas çalışması dinlenme anında gevşemenin bilinçli şekilde algılanmasını kolaylaştırır, böylece ruhta ve vücutta rahatlatma sağlar.

Anti Selülit Masajı

110₺/40dk

Anti-Selülit Masaj baskı tekniğiyle, deri altı kan dolaşımını iyileştirerek damarların çapının daraltılması ve kanın bacaklardan düzenli olarak akmasını sağlar. Böylece bozuk kan dolaşımının yeniden düzenlenmesi, hücrelere daha iyi oksijen gitmesi ve toksit maddelerin vücuttan atılması desteklenmektedir.

Spor Masajı

100₺/50dk

Spor sonrası karşılaşılan kas problemlerinin giderilmesinde etkili bir medikal masaj tekniğidir. Bu masajın öncelikli amacı kan dolaşımını hızlandırmaktır. Kas ve iskelet sistemi üzerinde tedavi edici etkiye sahip bir masaj tekniğidir.

Lenf Drenajı

150₺/60dk

Lenf drenajının görevi vücudun lenf sistemini harekete geçirmektir. Lenf sadece vücuttaki suyu atma, yumuşatma ve toksinlerden arındırma etkisiyle kalmaz, aynı zamanda organizmanın tüm savunma sisteminin taşıyıcısıdır.

La Stone Terapi (Sıcak taş masajı)

150₺/60dk

La Stone terapisi eski Kızılderili iyileştirme metotlarına dayanan iddialı bir masaj türüdür. Sıcak bazalt ve soğuk mermer taşları vücudun enerji noktaları üzerine koyulur. Yoğun masaj ve taşların sıcaklığı ile dokudaki kan dolaşımı yükselir ve inatçı gerilimler çözülür. Vücudunuzda hoş, derin bir rahatlatma ve ahenk hissedersiniz.

Refleksoloji (Ayak masajı)

100₺/40dk

Refleksoloji, bir tür denge masajıdır ve kişinin kendisini fiziksel, duygusal ve ruhsal olarak iyi hissetmesini sağlar. Refleks noktalarına basınç uygulanarak vücuttaki sinirler ve kan dolaşımı uyarılır.

Sultan Masajı (4 el)

200₺/60dk

Aynı anda iki terapistin sekronize hareketleriyle uygulanan bu masajda amaç iki farklı enerjiyi aynı anda tek bir vücuda vererek vücuttaki negatif enerjiyi pozitif bir enerjiye çevirmektir. Merkezimizdeki uzman terapistler tarafından uygulanan Sultan masajı dört el masajı olarakta bilinmektedir. Özel bir masaj yağıyla yapılan bu masaj vücutta aşırı bir dinlenme hissi uyandırarak vücutun gündelik dengesini korumasına yardımcı olur ve güne daha pozitif başlamasını sağlar.





Cilt Bakımı & Güzellik Merkezi



Cilt Bakımı

Klasik Cilt Bakımları

120₺/60dk

Cilt analizi yapıldıktan sonra; cildin temizlenmesi ve buhar işlemi ile birlikte derinlemesine temizliği ve peeling uygulaması ile başlayan bakımları içermektedir. Her cilt tipine uygun kişiye özel bakım programı ile cilt toksinlerinden arınır, nemlenir, yumuşak ve ipeksi bir görünüm kazanır. İhtiyacınıza yönelik farklı bakımları ile klasik bakımlar şişlikleri ve kırışıklıkları hafifletir, cildin canlılığını geri kazandırır.

Anti-Aging Cilt Bakımları

160₺/60dk

Deniz bazlı ürünlerden elde edilen; cildi yaşlanmaya karşı koruyan kişiye özel uygulamalardır. Cilt için gerekli destek maddeleri olan Kolajen'i kapsayan ve ciltteki Anti-Aging hormonlarının yapımını arttıran özler içermektedir. Cilt saf kolajen ile yoğun şekilde nemlendirilir ve sıkılaştırılır. Kırışıklıklar düzeltilir ve yüz hatları netleşir. Le Elixir Anti-Aging bakımında yosundan kazanılan bitkisel hormonlar, cilde genç bir görünüm kazandırır. Cildin doğal yaşlanma süreci yavaşlatılarak kırışıklıkların oluşumu geciktirilir, mevcut kırışıklıkların görünümleri düzeltilir.

Özel Cilt Bakımları

Cilt analizi yapıldıktan sonra; cildin temizlenmesi ve buhar işlemi ile birlikte derinlemesine temizliği ve peeling uygulaması ile başlayan bakımları içermektedir. özel cilt bakımları içerisinde yer alan bakımlar; cildin spesifik ihtiyacına yönelik olarak uygulanan özel bakım programlarıdır. Yoğun nemlendirme, cilt altı dokusunu kuvvetlendirme (lifting), kırışıklıklar ile savaş etme konularında etkilerini bakım esnasında hissetmeye başladığınız ve cildinizdeki olumlu yansımalarının uzun süre devam ettiğini gördüğünüz bakımlardan oluşmaktadır. Kür halinde uygulanan bu bakımlar için uzmanımız cilt analizinize göre planlama yapmaktadır.

Vücut Bakımı

Yosun Vücut Sargısı

100₺/50dk

Okyanus orjinli saf su yosunu içeren jel, ferahlatıcı tazelik veren kokusu ve zengin mineralleriyle kan dolaşımını hareketlendirir, cilt altı dokularında biriken yağların yakılmasını sağlar, ödemleri giderir. Cildi toksinlerden arındırır ve kaybolan mineralleri geri kazandırır. Yorgun ve dolaşım problemi olan bacaklar için de ideal bir bakımdır.

Çamur Terapi

100₺/50dk

Çamur, cildi temizlerken aynı zamanda nem ve mineral dengesini de düzenler. Termal çamur bakımı, cilde canlılık ve parlaklık kazandıran, sonrasında vücutta hoş bir koku bırakan, keyifli bir bakımdır.

Kavitasyon

60₺/40dk

Cildin dış yüzeyine uygulanan ultrasonun yayılması, yağ dokusundaki hücre sıvısında ani ve yüksek basınç değişikliklere dayanan, bölgesel yağlanma ve selülitte ses dalgaları yardımıyla savaşan, cerrahi olmayan bir yöntemdir.

Kleopatra

75₺/40dk

Bol mineralli süt, vitaminler ve eterik yağlar ile dolu bu banyo, vücuda, ruha ve zihne hitap ederek dinlendiren şımartıcı bir bakımdır.

Fitness & Plates

Sağlıklı bir yaşam için vücudunuza gerekli önemi vererek ve formda tutarak hem kendinize olan güveniniz artacak hem de kendinizi daha da zinde hissedeceksiniz. İçerisinde 300 m² kapalı havuz bulunan ve en son teknolojik ürünlerle donatılmış salonumuzda sizleri ağırlamaktan mutluluk duyacağız.

Kuaför

Son derece deneyimli kadrosu ile her türlü saç kesimi, bakımı, perma, röfle, örgü, manikür, pedikür, ağıda gibi daha birçok hizmetlerin yer aldığı kuaför salonumuzda sizleri beklemekteyiz.



Ozonla Gelen Sağlık

Ozon Terapi

60 ₺/25dk

Ozon tedavisi birçok patolojik durumu iyileştirir veya tamamen düzeltir. Bu olumlu sonuçlar bir seri tıbbi araştırma ve tıbbi yayın ile kanıtlanmış olmakla birlikte kural olarak hastalıkların tedavisinde ozon diğer tedavilere ek olarak uygulanır ve tamamlayıcı tedavi grubuna girer.

Ozon tedavisi, bireylerin metabolik hızını artırmanın en iyi yollarından bir tanesidir. Çoğu kişide kan şekerinin düzenlenmesine destek olur ve açlık krizlerini önler. Organizmanın yağlardan enerji üretmesi için gerekli hücrel düzenlemeleri kuvvetlendirir. Başta cilt olmak üzere, beyin ve kasların kan dolaşımını artırarak vücudun daha iyi oksijenlenmesine, enerjiye daha kolay ulaşmasına yardımcı olur. Pek çok bilim insanı asıl doyması gerekenin midemiz değil beynimiz olduğunu kabul eder. Ozon tedavisi ile desteklenen metabolizma sonucu beynimiz ve algılarımız enerji krizine girmez, yağların enerji amaçlı kullanımı artar ve hem diyetle hem de egzersize uyum desteklenir. Birkaç seans ozon tedavisinden sonra ortaya çıkan "artmış iyilik ve zindelik hali" vücut tarafından son derece olumlu algılanır. Bu durum zayıflamaya karşı gayretinizi artırır. Ozon tedavisi ile yağ hücrelerinde kan dolaşımının artmasına bağlı selülitlerin eritilmesi diğer avantajıdır.



Ozonun Faydaları

Zayıflamaya yardımcı

Dolaşım bozuklukları

Anti-aging (Geriye Yaşlanma) ve yeniden canlanma

Yaşlı kişilerde önlem ve tedavi

Göz hastalıkları tedavisi

Kanser ve kanserde tedavi

Cilt mantarları ve enfekte cilt lezyonları

Enfekte yaralar

Bağırsak Hastalıkları: Proktitis ve Kolit

Virüslerden Kaynaklanan Hastalıklar

Karaciğer Enflamasyonu (Hepatit A, B, C)

Enflamasyonlu ve Dejeneratif Eklem Hastalıkları

Artrit / Romatizmal Durumlar - Kronik Poliartritler







Yeniköy Merkez Mah.
Kültür Sk. No:(40-yanı)
Başiskele - Kocaeli
T. 444 63 77
T.+90 262 341 4898
F.+90 262 341 3854
info@thenesshotel.com
www.thenesshotel.com