



ashvin



Wellness & SPA

MENÜ



ASHVIN HOLİSTİK SAĞLIK KLİNİĞİ MENÜSÜ

Fonksiyonel Tıp Bölümü

Fonksiyonel Tıp Danışmanlığı

90 dk

Bu danışmanlık paketi aşağıdaki hizmetleri içerir:

Holistik Sağlık Değerlendirmesi

Sağlık geçmişinizin, yaşam tarzınızın ve güncel sorunlarınızın kapsamlı değerlendirilmesi.
Fiziksel, zihinsel ve duygusal iyilik halinin değerlendirilmesi.
Sağlık sorunlarının olası temel nedenlerinin belirlenmesi.

Beslenme Danışmanlığı

Benzersiz ihtiyaçlarınıza ve hedeflerinize dayalı kişiselleştirilmiş beslenme rehberliği,
beslenme eksikliklerini, gıda hassasiyetlerini ele alma ve genel beslenmeyi optimize etme.
Dengeli, tam gıdalara dayalı beslenme önerileri.
Optimal sağlık için besinlerin önemini eğitimi.

Bitkisel Tıp

Belirli sağlık koşullarını ele almak için özelleştirilmiş bitkisel çözümler.
Doğal iyileşme için bitkisel çaylar ve takviyeler.
Vücudun çeşitli sistemlerini desteklemek için bitkisel formüller.

Takviye Önerileri

Belirli sağlık ihtiyaçlarını desteklemek için özelleştirilmiş takviye planları.

Yaşam Tarzı Değişiklikleri

Stres yönetimi, uyku iyileştirme, egzersiz önerileri ve toksik maruziyetleri azaltma stratejileri dahil, yaşam tarzı değişiklikleri konusunda rehberlik.

SAĞLIK DANIŞMANLIKLARI

Ayurvedik Tıp Danışmanlığı

55 dk

Bir Ayurvedik Tıp Danışmanlığı, vücut tipinizi (Prakriti) ve bedeninizde ve zihninizdeki herhangi bir dengesizliği (Vikriti) değerlendiren eğitimli Ayurvedik uzmanımız tarafından yürütülür. Bu danışmanlık, genellikle diyetiniz, günlük rutininiz ve genel yaşam tarzınız hakkında hekimimizi detaylı bilgilendirmeyi içerir. Ayurvedik tedaviler ve öneriler, size özel vücut tipinizi dengelemeye yönelik olarak özelleştirilmiş bitkisel çözümler, diyet düzenlemeleri, yaşam tarzı değişiklikleri ve belirli uygulamaları içerebilir.

Homeopatik Tıp Danışmanlığı

55 dk

Bir Homeopatik Tıp Danışmanlığı sırasında, fiziksel, duygusal ve zihinsel semptomlarınız hakkında sorular soracak olan homeopatımızla tanışacaksınız. Homeopati, bütün insanı tedavi etmeye odaklanır ve bireysel semptom resminize uygun bir çare bulmayı amaçlar. Homeopatik çözümler, yüksek derecede seyreltilmiş doğal maddelerdir ve sağlıklı bir kişide semptomlara neden olabilecek bir madde kullanılarak, hasta bir kişide benzer semptomları tedavi etme ilkesi olan "benzer benzeri tedavi eder" prensibine dayanarak seçilir.

Geleneksel Çin Tıbbı (GÇT)

Danışmanlığı ve Akupunktur Seansı

55 dk

Bir GÇT Danışmanlığında, hekimimiz sağlığını nabız teşhisi, dil muayenesi ve kapsamlı bir sağlık geçmişi gibi yöntemler kullanarak değerlendirir. Teşhise dayanarak, kişiselleştirilmiş bir tedavi planı geliştirilir, bu plan akupunktur, bitkisel tıp, diyet önerileri ve yaşam tarzı tavsiyeleri içerebilir. Bir akupunktur seansı, hayati enerjinin (Qi) akışını dengelemek ve ağrı, stres ve iç dengesizlikler dahil olmak üzere çeşitli sağlık sorunlarına yönelik olarak vücudunuzun belirli noktalarına ince iğnelerin yerleştirilmesini içerir.

Fonksiyonel Laboratuvar Testleri

Tedaviyi yönlendirmek için hormonları, besin düzeylerini, gıda hassasiyetlerini ve diğer biyomarkerleri değerlendirmek için uzmanlaşmış laboratuvar testleri.

Laboratuvar Modülleri

Gıda Alerjisi Testi

Gıda Hassasiyeti (İntoleransı) Testi

Bağırsak Sağlığı Değerlendirmesi

Vitamin Profil Analizi

Metal Toksisitesi ve Hassasiyeti Değerlendirmesi

Küçük Bağırsak Bakteriyel Aşırı Büyümesi (SIBO) Testi Adrenokortikal Stres Profili (ASP) Değerlendirmesi

Tam Kan Mineral Analizi

Kapsamlı Esansiyel Besin Analizi

Vitamin ve İz Elementler Değerlendirilmesi

Hormon Profili Analizi

Günlük Kortizol Profili Değerlendirmesi

Ağır Metal Taraması

İNFÜZYON TERAPİLERİ

İntravenöz (IV) Besin Terapisi

45 dk

Vitaminlerin, minerallerin ve diğer besin öğelerinin doğrudan kan dolaşımına verilerek hızlı emilim ve terapötik faydalar sağlanması.

Detoksifikasyon Protokolü

45 dk

Bağırsak ve karaciğer detoksifikasyon süreçlerini desteklemek ve geliştirmek için tasarlanmış bir protokol. Karaciğer sağlığını teşvik etmeye ve vücuttan toksinlerin atılmasına yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır.

Yorgunluk Azaltma Protokolü

45 dk

Yorgunluğu azaltmaya ve enerji seviyelerini artırmaya odaklanmış bir protokol. Yorgunluğun altında yatan nedenleri ele almak ve genel canlılığı iyileştirmek için tasarlanmıştır.

Anti-Aging Protokolü

45 dk

Yaşlanma sürecini yavaşlatmayı amaçlayan kapsamlı bir protokol. Yıllara meydan okumayı ve sağlıklı yaşlanmayı teşvik etmek için tedaviler ve stratejiler içerir.

Bağışıklık Güçlendirme Protokolü

45 dk

Bağışıklık sistemini güçlendirmek ve optimize etmek için tasarlanmış bir protokol. Vücudun hastalık ve enfeksiyonlara karşı doğal savunmalarını güçlendirmeyi amaçlar.

İnfüzyon Afrodisyak

45 dk

Aşk ve arzu hislerini teşvik eden afrodisyak özellikli bir infüzyon.

İnfüzyon Cilt ve Saç Canlandırıcı

45 dk

Hem cildin hem de saçın sağlığını ve görünümünü iyileştirmek üzere özel olarak formüle edilmiş bir infüzyon.

İntravenöz Ozon Terapisi

45 dk

Ozon gazının (O₃) doğrudan kan dolaşımına bir intravenöz (IV) hattı aracılığıyla verildiği tıbbi bir işlem. Ozon, üç oksijen atomundan (O₂) oluşan bir molekül ve bu terapide potansiyel terapötik özellikleri için kullanılır.

AĞRI HAFİFLETME PROTOKOLLERİ

Fonksiyonel Fiziksel Muayeneler

50 dk

Kas-iskelet dengesizliklerini ve hareket kalıplarını değerlendirme içeren detaylı bir fiziksel muayene.

Fiziksel Rehabilitasyon Terapisi

50 dk

Fiziksel sağlığı ve işlevi artırmayı içeren fizyoterapi tekniklerini içeren bir rehabilitasyon yaklaşımı -stim, tens, kuru iğneleme, paketler, miyofasiyal serbestleme ve manipülasyonu içerir.

Medikal Osteopatik & Kiropraktik Bakım

50 dk

Çeşitli sağlık endişelerini ele almak ve iyilik halini teşvik etmek için sunulan osteopatik medikal ve kiropraktik bakım. Terapist ellerini kullanarak omurganızı ve sinir sisteminizi ayarlayarak sırt ve boyun ağrısını tedavi eder.

Platelet Zengini Plazma ile Ortopedik Tedavi

30 dk

Platelet Zengini Plazma (PRP) Tedavisi, vücudun doğal iyileşme sürecini artırmak için tasarlanmış yenilikçi ve minimal invaziv bir terapidir. PRP tedavisi, geniş bir yelpazedeki ortopedik koşulları tedavi etmede çığır açan bir yaklaşımdır.

Platelet Zengini Plazma (PRP) Tedavisi Nedir?

Platelet Zengini Plazma (PRP), kendi kanınızdan türetilmiş, platelet ve büyüme faktörlerinden zengin bir plazma konsantresidir. Bu bileşenler, doku onarımı ve rejenerasyonu teşvik ederek iyileşme sürecinde kritik bir rol oynar. PRP, basit bir kan alma işlemiyle elde edilir, plateletleri yoğunlaştırmak için işlenir ve sonra etkilenen alana enjekte edilir.

Nöral Terapi

50 dk

Ağrı rahatlaması ve genel iyilik hali için nöral tedavi tekniklerine odaklanan terapötik bir yaklaşım.

Ağrı Yönetimi için Mezoterapi

30 dk

Ağrı yönetimi için özel olarak hazırlanmış mezoterapi, rahatsızlığı hedef alır ve rahatlama sağlar.

ASHVIN SPA MENÜSÜ

Masaj Terapileri

Detoksifikasyon Drenajı

50 dk

Vücudunuzun etkin ve derin drenajının arındırılmasına odaklanan canlandırıcı bir süreci deneyimleyin. Bu terapi, vücudun doğal detoksifikasyon yollarını uyarmak, sıvı dolaşımını güçlendirmek ve toksinleri ortadan kaldırmayı hedefler. Yenilenme ve canlanma için bütüncül bir yaklaşım sunar.

Derin Doku Uyumlu Masajı

50 dk

Bağ dokularını hedef alarak vücudunuzu arındırmak üzere tasarlanmış özel bir derin dokumasajın kendinizi bırakın. Bu terapötik yolculuk, gerginliği azaltmayı, derin yerleşik toksinleri parçalamayı ve tüm varlığınıza dengeyi geri getirmeyi amaçlar. Vücudunuz kapsamlı bir detoksifikasyon geçirirken enerjinin uyumlu akışını hissedersiniz.

İyileştirici Dokunuş Terapisi

50 dk

Terapötik amaçlar için özenle hazırlanmış dönüştürücü bir masaj tedavisine kendinizi teslim edin. Her seansın benzersiz ihtiyaçlarınıza uygun olarak özelleştirilmesiyle, genel bir iyi oluş hissi sağlanır.

Lenfatik Arınma

50 dk

Lenfatik akışı optimize etmeye odaklanan özel bir masaj tekniğini deneyimleyin. Bu terapötik yolculuk, detoksifikasyona yardımcı olur, sisteminizden toksinlerin uzaklaştırılmasını teşvik eder. Vücudunuzun doğal ritmi yeniden sağlandıkça sakin ve huzur verici bir deneyim yaşayın.

Chi Nei Tsang & Terapötik Kupa Çekme

50 dk

Chi Nei Tsang ve kupa çekme terapisi tekniklerinin birleşimiyle masaj deneyiminizi yükseltin. Bu yolculuk, Chi Nei Tsang'ın antik bilgeliğini kupa çekmenin modern terapötik faydalarıyla birleştirir, rahatlama, enerji akışının iyileştirilmesi ve genel sağlık durumunun iyileştirilmesini teşvik eder. Bu benzersiz ve bütüncül yaklaşımın canlandırıcı etkilerini hissedin.

Bitkisel-Infüze Volkanik Terapi

90 dk

Bitkisel buharın sıcaklığı ve sıcak taşların yatıştırıcı dokunuşunun birleşimiyle lüks bir 90 dakikalık masaj tedavisinin keyfini çıkarın. Bu sürükleyici deneyim, derin bir rahatlama sağlar; bitkisel-infüze buhar gözeneklerinizi açar ve sıcak taşlar gerginliği alır. Sizi derinden sakin ve yenilenmiş hissettiren bir volkanik terapi deneyimi yaşayın.

Aromaterapi

90 dk

Aromaterapi ile zenginleştirilmiş 90 dakikalık sakinleştirici bir masaja kendinizi bırakın. Terapötik özellikleri için özenle seçilmiş esansiyel yağlar, rahatlama yolculuğunuzu güçlendirir. Inhalasyon, topikal uygulama ve difüzyon yoluyla, bu yağlar ruh halinin iyileştirilmesine, stresin azaltılmasına etkili şekilde yardımcı olur.

YÜZ BAKIMLARI

Yenilikçi Cilt Bakımları

Ashvin İmza Yüz Bakımı

50 dk

Stresli ve yorgun cildi canlandırmak için tasarlanmış bir yenileyici yüz bakımı deneyimine kendinizi bırakın. Aloe vera, gül ve bal karışımı ile yapılan derin peeling sayesinde temizliğin huzurlu dokunuşunu yaşayın. Uzmanlaşmış marma masaj teknikleri cildinizin doğal parlaklığını geri kazandırmak için uyumlu bir şekilde çalışırken, gül maskesi cildinizi yenilemek için harikalar yaratır. Safran ve gül yağının iyileştirici gücü ile cildiniz ışıldarken derin bir huzur hissini yeniden keşfedin.

Zamanın Ötesinde Yenilenme

50 dk

Biologique Recherche ile

Lifting etkisi yaratan olağanüstü bir yüz bakımıyla yaşlanma karşıtı ve yenileyici bir yolculuğa çıkın. Tedavi, cildinizin hücresel boyutta yenilenmesini ve onarımını hızlandırırken gözle görünür sıkılaştırıcı bir etki sağlar. Yüz hatlarınızı yeniden şekillendirir. Bu dönüştürücü deneyim, parlak ve genç bir cilt için Biologique Recherche'ın benzersiz teknolojisi ve etkili faydalarından yararlanır.

Devrim Niteliğinde Işık Yayan Cilt Çözümleri

50 dk

Yenilikçi yaşlanma karşıtı ürünlerin son bilimsel gelişmeleri kullandığı tıbbi dermatolojik kozmetiğin mucizelerine kendinizi bırakın. Derinlemesine cilde nüfuz eden ve saf aktif içerikleri içeren bu güçlü antioksidanların ve formülasyonların kullanılmasıyla dikkate değer ve gözle görülür sonuçlar deneyimleyin.

HidroGlow Cilt Terapisi

50 dk

HidroGlow, peeling, derin temizlik ve antioksidanlar, vitaminler ve hyaluronik asidin dermal enjeksiyonunu tek bir serumda mükemmel bir şekilde birleştirerek yüz bakımını yeni bir seviyeye taşır. Işık terapisi ve lenf drenajı ile tamamlanan bu kapsamlı tedavi, cildiniz için derinden yenilenme sağlar.

Lifting Yüz Yenileme

50 dk

Yüz, boyun ve dekolte üzerindeki yaşlanma belirtileriyle başa çıkmak için özel olarak tasarlanmış yenileyici yaşlanma karşıtı bir ritüeli deneyimleyin. C vitamini, E vitamini ve hyaluronik asit gibi saf aktif içeriklerin yoğun bir karışımı ile zenginleştirilmiş olan, ışığa maruziyetin neden olduğu kırışıklıkları, çizgileri ve elastikiyet kaybını etkili bir şekilde azaltır. Özel masaj teknikleri ve proxylane, bitkisel ekstre ve hyaluronik asit ile zenginleştirilmiş ürünler, canlılığı geri kazandırarak daha genç ve sıkı bir görünüm ortaya çıkarır.

Precision Düzeltme Cilt Terapisi

50 dk

Akneye eğilimli ciltler için tasarlanmış olan bu tedavi, yoğunlaştırılmış C vitamini, floretin, salisilik asit ve glikolik asidin gücünden faydalanır. Kompleks cildi yeniden canlandırmak için bütüncül bir çözüm sunarak canlılığı ve saflığı geri kazandırır. Nazik temizlik ve peelingin ardından, cilt kirlilerden arındırılır ve nemlendirici hyaluronik asit ile birlikte yenileyici antioksidanlar uygulanır, kusursuz bir sonuç için bakım tedavisi ile sonlandırılır.

Pigment Uyumlu Yüz Yenileme

50 dk

Pigmentasyon ve düzensiz cilt tonu hedeflenerek, bu tedavi konsantre C vitamini, floretin, alfa ve beta hidroksi asitleri sorunlarına karşı mücadele etmek için bir araya getirir. Zamanla, UV hasarını azaltır ve gelecekteki pigment problemlerini önler, daha eşit ve parlak bir cilt tonunu oluşumunu destekler.

DERMA VÜCUT SARIMLARI

Yenilenmenin Getirdiği Güzellik

Vücudun farklı bölgeleri için özenle tasarlanmış bir dizi vücut sarımının keyfini çıkarın. Her sarım özel etkiler sunar, böylece ihtiyaçlarınıza uygun olanı seçebilirsiniz.

Detoks Temizleme Sarımı

50 dk

Jojoba incileri ve silika ile zenginleştirilmiş özel ürünlerimiz, cildi kirlerden arındırmak için uyumlu bir şekilde çalışır. Detoks prosedürlerine öncülük eden ideal bir öncü olarak, bu sarım size ferahlatıcı ve arındırıcı bir his sağlar.

Bitkisel İyileştirici Sarımı

50 dk

Yin & Yang

Bu kişiselleştirilmiş tedavi ile rahatlama ve detoksifikasyonun mükemmel dengesini yaşayın. Yin terapisi rahatlama sağlarken, yang terapisi detoksifikasyona odaklanır. Bitkisel bir vücut sarımının ardından rahatlatıcı bir Thalasso banyosu veya duşun keyfini çıkararak, cildinizin rahatlamış, tonlanmış ve derinlemesine nemlendirilmiş hissetmesini sağlayın.

Aktif Sıkılaştırıcı Selülit Tedavisi & Sıkılaştırıcı Vücut Sarımı

50 dk

Cildinizi, esansiyel yağlarla zenginleştirilmiş özel çamur ve bitkisel karışımların faydalarıyla şımartın. Bu sarım, cildi sıkılaştırmak, selülit azaltmak ve vücudu arındırmak için tasarlanmıştır. Sıkılaşmayı ve tonlamayı teşvik ederek canlandırıcı bir deneyim sunar. Hassas ciltler için uygundur.

Zayıflatıcı Algi Vücut Sarımı

90 dk

Biologique Recherche ile

Detoksifiye eden, canlandıran ve oksijenleyen 90 daklık zayıflatıcı bir vücut bakımıyla kendinizi şımartın. Canlandırıcı bir masaj ve bir sarım içeren bu tedavi, denizden gelen aktif bileşenlerini serbest bırakır, vücudu mineralize eder ve arındırır. Denizden gelen elementler, yosun ve tuz dahil, cildinizi gençleştirirken harika bir huzur ve konfor hissi yaşamınızı sağlar. Bu tedavi sadece stresi azaltmakla kalmaz aynı zamanda cildinize denge sağlar ve içten dışa yenilenme hissi verir. Deneyiminizi Biologique Recherche'nin mükemmelliği ile rahatlatıcı Thalasso banyosu ile tamamlarsınız.

Biyo-Ritim Vücut Sarımı

90 dk

Bu güçlü protokol ile vücudunuzun doğal biyoritimlerini şarj edin ve sinir sisteminizi derinlemesine dinlendirin. İyonlaştırıcı enerji scrub ve çamur sargının birleşimi, rahatlatıcı bir masaj eşliğinde, kilo verme programları için ideal bir deneyim oluşturur. Bu tedavinin gençleştirici etkilerinin tadını çıkararak, vücudunuza doğal dengesini ve canlılığını yeniden kazandırın.

TERMAL SU HİDROTERAPİ MENÜSÜ

Hidroterapi, fiziksel ve zihinsel iyilik sağlamak için suyu kullanan bir tedavi yaklaşımıdır. Hidroterapi seanslarımız Ashvin Wellness'teki doğal termal sularla desteklenen çeşitli terapötik prosedürlere oluşur.

İyileştirici Hidroterapi Ritüeli

120 dk

Tepidarium ve Flotarium Cenneti

Hidroterapi yolculuğunuza, Tepidarium ve Flotariumun huzurlu sıcaklığıyla başlayın. Islak alanımız, çoklu basınç noktalı jet havuzu, kapalı termal yüzme havuzu ve bir hydropool'a sahiptir. Bu jakuziler, kas gevşemesini teşvik eden, dolaşımı iyileştiren, kas spazmlarını hafifleten ve genel ağrıyı hafifleten su jetlerini kullanır.

Caldarium ve Vaporium ile Sakinleşme

Hafifçe yükselen sıcaklıkların olduğu Vaporium bitkisel buhar odalarına adım attığınızda sakin bir ortama geçiş yaparsınız. Aroma Saunada hoş bir koku deneyimi sunar. İyileştirici ve terapötik otlar suya katılır ve sıcak volkanik taşların üzerine dökülerek aromaterapötik etkiler ve nem artırılır.

Aroma saunadan sonra, size gerçek bir Türk Hamamı ritüeli olan deniz tuzu ve zeytinyağı vücut peelingi ve tazelenen bir saç yıkama ve nemlendirici bir saç derisi bakımının tadını çıkarın. Canlandırıcı yolculuğunuzu özel ısınan mermer yataklarımızda tamamlayın.

HIDROTERAPİ BANYOLARI

Magnezyum & Alkali Tuz Banyosu

30 dk

Vücudu yalnızca rahatlatmakla kalmayıp aynı zamanda metabolizmayı, drenajı ve yenilenmeyi destekleyen, eşsiz bir iyilik hissi yaşadığınız canlandırıcı bir deneyim yaşayın. Bu terapötik banyo, magnezyum tuzları ve Ölü Deniz tuzlarını kullanarak doku sıvı değişimini aktive eder, gerilim, sert cilt ve alerjileri etkin bir şekilde hedef alır. Kendinizi derinden gevşemiş ve gençleşmiş hissedersiniz.

Bitki Terapisi Aroma Banyosu

45 dk

Gerginlik ve cilt sorunları için etkili sakinleştirici ve rahatlatıcı bir deneyim yaşayın. En kaliteli uçucu yağları kullanarak, kişiselleştirilmiş 'bitkisel iksirler' nazikçe vücuda masaj yapılır ve sonra Hidro Masaj sırasında banyo suyuna eklenir. Su sıcaklığı ve basıncının dinamik etkileşimi, bitki özlerinin termal dinamik etkisiyle birleşerek etkilerin derinlemesine inmesini sağlar. Bu eylem, doğal fizyolojik fonksiyonları uyarmak suretiyle cilt dokusundaki toksinleri ve yağ depolarını ortadan kaldırır. Ayrıca cilt yaşlanmasının etkileriyle savaşarak spontan hücre yenilenmesini teşvik eder, kan ve lenf dolaşımını iyileştirir.

Jet Terapili Çamur Banyosu

45 dk

Çamur Banyosu

Çamurumuz kükürt, kalsiyum, magnezyum ve diğer faydalı mineraller içeren termal kaynaklardan veya çamur volkanlarından özenle temin edilir.

Uygulama Süreci

Çamur, rahat bir sıcaklığa kadar hafifçe ısıtılır ve tüm vücuda veya hedeflenen bölgelere hassas bir şekilde uygulanır, kas ağrıları veya stresin üzerinizdeki olumsuz etkilerini gidermeyi hedefler.

Rahatlama Banyosu

Cildinizin zengin mineralleri emmesini sağlamak için yaklaşık 15-20 dakika boyunca çamur cildinizde dururken siz de derinlemesine rahatlarsınız.

Canlandırıcı Durulama

Çamur banyosunun ardından, yenileyici bir jet duş ile temizlenirken ve siz de tüm vücudunuzun yeniden canlanma hissini keyfini çıkarırsınız.

Seans mikroalg ve saf esansiyel yağlarla tamamlanır. Esansiyel yağların ve minerallerin sinerjik etkisi, vücudu daha fazla drenaj, detoksifikasyon ve canlandırma amacıyla destekler.

Ashvin Prestij Hamamı

50 dk

Vücudunuzun detoksifikasyon sürecini destekleyen, cildinizi ölü hücrelerden arındırarak canlandıran ve zihninizi rahatlatan eşsiz bir deneyim yaşayın. Geleneksel hamam teknikleriyle özenle uygulanan gül özleriyle zenginleştirilmiş peeling ardından anti-aging etkili yeşil kil vücut maskesi uygulanır. Canlandırıcı bir saç yıkama ve nemlendirici bir saç derisi bakımı yapılır. Hamam deneyimi köpük masajıyla sonlandırılır.

Geleneksel Türk Hamamı

30 dk

Bu otantik Türk hamamı deneyimine derinlemesine arındırıcı ve canlandırıcı bir vücut peelinginin ardından tam vücut köpük masajıyla devam edilir. Seans, ferahlatıcı bir saç yıkama ve canlandırıcı bir saç derisi bakımıyla son bulur.

Aileye Özel Doğal Termal Hidroterapi VIP Suit Deneyimi

Özel suitlerimiz, bir hamam, buhar odası, sauna, masaj ve dinlenme yatakları, aile jakuzisi ve duşundan oluşmaktadır. Bu özel alanlar, ailenizle birlikte özel ve rahatlatıcı bir deneyim yaşamamız için tasarlanmıştır. Kendinizi doğal termal suların şifalı etkilerine bırakırken, hamamın geleneksel rahatlama sunumunu, buhar odasının temizleyici etkisini, saunanın detoks etkisini keşfedin. Masaj ve dinlenme yataklarında derinlemesine rahatlama yaşayın. Aile jakuzisi, birlikte kaliteli zaman geçirmeniz için ideal bir ortam sunarken, özel duşunuzda günün yorgunluğunu üzerinizden atabilirsiniz. Aileye özel doğal termal hidroterapi süitimiz, fiziksel ve zihinsel yenilenme için size özel dizayn edilmiştir.

Suit Kiralama

1 Saat

VIP Suit Paketi

2 Saat

*2 Masaj
İçecek ve Sağlıklı Atıştırmalık*

ZİHİNSEL SAĞLIK VE UYKU BÖLÜMÜ

Zihin & Beden Sağlığı

90 dk

Bu kapsamlı oturumda, zihinsel iyi oluşu ve farkındalık pratiklerini önceliklendiriyor, stres, anksiyete ve depresyonu etkili bir şekilde ele alan bütüncül tedaviler sunuyoruz. Duygusal iyi oluşu, dengeyi ve zihinsel berraklığı teşvik etmek için tasarlanan bu seans stres ve anksiyeteyi daha iyi yönetmenize yardımcı olurken zihin ve beden arasında daha güçlü bir bağ kurmanızı sağlar, farkındalığınızı artırır.

Meditasyon ve Mindfulness Farkındalık pratikleri, meditasyon, nefes çalışmaları ve yönlendirilmiş hayal gücü üzerinde durarak sükunet ve denge duygusu elde etmenize yardımcı oluyoruz.

Vedik Psikolojik Analiz ve Terapi Yaklaşımımız, psikolojik blokajları belirlemek ve ele almak için kapsamlı bir kişilik analizi, tanı ve terapi içerir. Ayrıca, daha sağlıklı bir zihin yapısı için başa çıkma stratejileri geliştirmenize de yardımcı olur.

Enerji Tıbbi Oturumu Bu oturum, bedeninizin enerji alanlarını dengelemeye ve hizalamaya odaklanır. Canlılık ve duygusal dengeyi teşvik eder. Oturum, Reiki, Qi Gong, Çakra Enerji iyileştirme ve ses iyileştirme gibi pratikleri içerir.

Enerji İyileştirme Oturumu

Bedeninizin enerji alanlarını uyumlu hale getirme ve hizalama üzerine odaklanır. Zihin beden uyumunu yeniden sağlamak, canlılığı artırmak ve duygusal denge yaratmak için tasarlanmıştır.

Reiki

Bu eski Japon tekniği, rahatlama ve genel iyi oluşu teşvik etmek için iyileştirici enerjiyi kanalize eder.

Çakra Enerji İyileştirme

Bedenin çakralarını dengelemek ve yeniden hizalamak, duygusal ve fiziksel uyumu teşvik eder.

Ses Şifalanması

Ses terapisinin yatıştırıcı titreşimleri enerji seviyeleriniz ve duygusal durumunuz üzerinde derin etkiler bırakır.

Derin Nefes Alma Pratikleri ve Pranayama

45 dk

Zihin-beden bağlantınızı güçlendirmek, biriken duyguları serbest bırakmak ve zihinsel berraklık kazanmak için sizi derin nefes alma egzersizleriyle yönlendiriyoruz.

Yoga seansı

50 dk

Zihin ve Bedenle Uyumun Yolculuğuna Çıkın. Bu huzurlu ve yükseltici deneyimde, sizi antik yoga pratiği aracılığıyla içsel benliğinizle derinden bağlantı kurmaya davet ediyoruz. Bilinçli hareket ve nefes alma sanatını uzman ellerde deneyimlerken bedeninizi nazikçe esnetin, güçlendirin ve yatıştırın, zihninizi sakinleştirip merkezleyin. Tüm seviyeler için mükemmel olan bu yoga seansı, günlük hayatınızda dengeli bir iyilik hali elde etmenize yardımcı olur. Ruhunuzu beslemek, bedeninizin enerji seviyelerini yükseltmek ve derin bir iç huzur duygusu yaşamanız için sizi özel yoga seansına davet ediyoruz..

FİZİKSEL SAĞLIK VE SPOR BÖLÜMÜ

Açık hava deneyimleri sadece vücudunuzun direncini artırmakla kalmaz, aynı zamanda zihninizi ve ruhunuzu da canlandırır.

Ashvin'de, fiziksel aktivitenin genel sağlıkla olan iç içe geçmişliğini benimsiyor esenliğiniz için bütüncül bir yaklaşımla özel deneyimler sunuyoruz.. Profesyonellerden oluşan ekibimiz, vücut, zihin ve ruhunuzu tamamiyle gözetken bir şekilde fiziksel fitness ve sağlığınıza geliştirmeye yönelik kişiselleştirilmiş programlar sunar.

Bölümümüz, fiziksel yeteneklerinizi artırırken aynı zamanda zihinsel ve duygusal dengenin de teşvik edildiği çeşitli aktivite ve programlar sunmaktadır. Dinamik spor ve fitness derslerinden kişiye özel antrenman seanslarına kadar sağlık hedeflerinizi desteklemek için tasarlandı.

İster performans artışı arayan bir sporcu, ister fitness düzeyini geliştirmek isteyen bir birey, isterse iyileşme ve detoksifikasyon yolculuğunda olan birisi olun, bölümümüz her adımda size destek olmak için hazırır.

Dağcılık ve Yürüyüş

Ulu zirvelere tırmanırken veya manzaralı patikalarda yürürken nefes kesen yolculuklara çıkın. Rehberli dağcılık ve yürüyüş maceralarımız, fiziksel meydan okumanın ve doğal keşfin mükemmel bir karışımını sunarak çeşitli beceri seviyelerine hitap eder.

At Binme

Resim gibi manzaralar arasında at sırtında özgürlüğün ve neşenin tadını çıkarın. At binme seanslarımız, bu zarif hayvanlarla benzersiz bir bağ kurma fırsatı sunarken huzurlu ve terapötik bir açık hava etkinliği keyfi sağlar.

Dağ Bisikleti

Heyecan verici dağ bisikleti maceraları için hazırlanın. İster engebeli patikalarda manevra, ister düz arazide keyifli bir sürüş yapın, bisiklet programımız doğayı keşfederken ve fitness seviyenizi artırmanın eğlenceli ve canlandırıcı bir yolunu sunar.

Kişisel Antrenman

Daha kişiselleştirilmiş bir fitness deneyimi için, kişisel antrenman seanslarımız bireysel hedeflerinize ve tercihlerinize göre tasarlanmıştır. Uzman antrenörlerimiz sizinle birebir çalışarak, ister güç arttırmak, ister esnekliği geliştirmek, ister genel esenliğe ulaşmak olsun, özel ihtiyaçlarınıza odaklanan özelleştirilmiş antrenman planları sunar.

Fiziksel sağlık, canlılık ve doğal keşfi birlikte deneyimleyin

Fiyat Listesi
ASHVIN HOLİSTİK
SAĞLIK KLİNİĞİ MENÜSÜ
Fonksiyonel Tıp Bölümü

Fonksiyonel Tıp Danışmanlığı	70€
Wellness Danışmanlıkları	
Ayurveda Tıbbi Danışmanlığı	70€
Homeopati Tıbbi Danışmanlığı	70€
Geleneksel Çin Tıbbi (GCT) Danışmanlığı ve Akupunktur Seansı	70€

Fonksiyonel Laboratuvar Testleri

Lütfen doktorunuza danışın

Wellness Programları

Ayurveda Panchakarma ve Detoks Program	160/gün
<i>Ayurvedik Terapi (1.5 saat) Ayurvedik Beslenme</i>	
Bütüncül Oruç ve Kilo Yönetimi	80/gün
Longevity	100/gün

İntravenöz (IV) Besin Terapisi

Detoksifikasyon Protokolü	70€
Yorgunluk Azaltma Protokolü	70€
Anti-Aging Protokolü	70€
Afrodizyak İnfüzyonu	70€
Cilt ve Saç Canlandırıcı İnfüzyon	70€
İntravenöz Ozon Terapisi	70€

Ağrı Giderme Protokolleri

Fonksiyonel Fiziksel Muayeneler	50€
Fiziksel Rehabilitasyon Terapisi	50€
Tıbbi Osteopatik & Kiropraktik Bakım	50€
Platelet Zengin Plazma Ortopedik Terapi (PRP)	50€
Nöral Terapi	50€
Ağrı Yönetimi Mezoterapisi	50€

ASHVIN SPA MENÜSÜ

Masaj Terapileri

Detoksifikasyon Drenajı	60€
Derin Doku Masajı	60€
Şifalı Dokunuş Terapisi	60€
Lenfatik Masajı	60€
Bitkisel Volkanik Çamur Terapi	90€
Aromaterapi Masajı	90€

Cilt Bakımları

Ashvin İmza Cilt Bakımı	70€
Zamansız Yenilenme	70€
İçten Dışa Parıltı Bakımı	70€
HydroGlow Cilt Terapisi	70€
Yüz Lifting Yenilenmesi	70€
Precision Düzeltme Cilt Terapisi	70€
Pigment Uyumlu Yüz Yenileme	70€

Derma Vücut Sarımları

Detoks Temizleme Sarımı	70€
Bitkisel İyileştirme Sarımı	70€
Aktif Sıkılaştırıcı Selülit Tedavisi & Sıkılaştırıcı Vücut Sarımı	70€
Zayıflama Yosunu Vücut Sarımı	70€
Bio-Ritim Vücut Sarımı	70€

TERMAL SU HİDROTERAPİ MENÜSÜ

İyileştirici Hidroterapi Ritüeli

70€

Hidroterapi Banyoları

Magnezyum & Alkali Tuz Banyosu

30€

Aromatik Hidroterapi

30€

Jet Terapili Çamur Banyosu

30€

Ashvin İmza Hamamı

60€

Geleneksel Türk Hamamı

30€

Aileye Özel Doğal Termal
Hidroterapi VIP Suit Deneyimi

Özel Suitlerde Sunulan Deneyim Paketleri

Suit Kiralama

50€

VIP Suit Paketi

190€

Ayurveda Bölümü

Abhyanga	60€
Marma Abhyanga	60€
Pizhichil	60€
Pindasveda (Bundle Massage)	60€
Shirodhara	60€
Takra Dhara	60€
Udwarthanam	60€
Prista Vamsha Therapy (Complete Spine Care and Back Therapy)	60€
Samvahana	60€
Vishesh	60€
Kalari	60€
Kati Vasti	30€
Talapodhichil	30€
Urovasti	30€
Shiroabhyanga	30€
Pada Abhyanga (Ayurveda Foot Massage)	30€
Garshana	30€
Nasya	30€
Tarpana	30€
Gandusa	30€
Kavala	30€
Pichu	30€
Lepam	30€

Ayurvedik Kozmetik Uygulamaları

Mukha Lepa	60€
Tan Lepa	60€

Mental Sağlık ve Uyku Bölümü

Zihin & Beden Sağlığı	60€
Derin Nefes Alma Pratikleri ve Pranayama	40€
Yoga Seansı	60€

Fiziksel Sağlık ve Spor Bölümü

Dağcılık ve Yürüyüş
At Binme
Dağ Bisikleti
Kişisel Antrenman

Lütfen satış masasına danışın

