

FIT LIFE SPA & HEALTH CENTER

MASAJ ÇEŞİTLERİ VE AÇIKLAMALARI

- **İsveç Masajı:** Kas gerginliğini azaltmak, dolaşımı artırmak ve genel olarak vücut rahatlamasını sağlamak için kullanılan bir masaj türüdür.
- **Aromaterapi Masajı:** Özel aromatik yağların kullanıldığı bir masajdır; bu masaj, solunum yoluyla ve bedene sürülen çiçek özlü yağların etkileşimiyle hem bedeni hem de zihni rahatlatmayı hedefler.
- **Bölgesel Masaj:** Belirli bir bölgeye odaklanarak kas gerginliğini azaltmaya yönelik yapılan bir terapidir ve genellikle misafirin talebi doğrultusunda bel, sırt veya boyun bölgesine uygulanır.
- **Fit Life Spor Masajı:** Fitlife spor masajı, sporcuların performansını artırmak, kas yorgunluğunu azaltmak ve sakatlanma riskini düşürmek amacıyla derinlemesine yapılan bir masaj türüdür.
- **Jet Lag Masajı:** Kısa süre içerisinde beden farklı saat dilimlerine geçildiğinde sirkadiyen ritmin yeni saat dilimine adapte olamaması sonucu gerçekleşir. Biyoritminizi dengeleyici (jetlag) etkilerini azaltmaya yardımcı olur.
- **Sıcak Taş Masajı:** Isıtılmış volkanik taşların aromatik yağlarla birlikte vücut üzerinde kullanıldığı bir masajdır ve kasları rahatlatarak enerji akışını düzenlemeyi hedefler.
- **Esalen Masaj Terapi:** Uzun, akıcı dokunuşlarla tüm masajlarda kullanılan manipülasyonları kullanılarak yavaş tempoyla, terapistin tüm vücutta rahatlama hissi yaratıp vücuda elleriyle uyguladığı küçük titreşimlerle bedendeki enerjiyi balans ederler.
- **Bölgesel Selülit Masajı:** Özel teknikler kullanılarak bölgedeki kan dolaşımı hızlandırılarak selülit görünümünü azaltmayı amaçlayan bir masaj türüdür.
- **Kese & Köpük Masajı:** Cilt üzerindeki hücreleri temizlemek ve cildi canlandırmak amacıyla uygulanan bir hamam ritüelidir.
- **Erguvan / Doğa Meyveleri Hamam Ritüeli:** Erguvan ve doğa meyveleri özümüyle uygulanan ve özel karışımların kullanıldığı bir hamam ritüelidir ve cildi beslerken yenilenmesini sağlar.
- **Geleneksel Bali Masajı:** Geleneksel Bali masajı, Endonezya'nın Bali adasına özgü teknikleri içeren bir masajdır ve zihinsel ve fiziksel rahatlamayı hedefler.
- **Refleksoloji Masajı:** Ayak tabanında bulunan noktaların organları işaret ettiği ve bu bölgelere baskı uygulayarak vücuttaki enerji akışını düzenlemeyi amaçlayan bir masaj türüdür.
- **Hint Baş Masajı:** Baş, boyun ve omuz bölgesine uygulanan özel tekniklerle stresi azaltmayı ve rahatlamayı hedefler.
- **Tuina Masajı:** Geleneksel Çin tıbbına dayanan bir masajdır ve bloke olmuş enerji akışını düzenlemek, kas gerginliğini azaltmak ve vücuttaki dengeyi sağlamayı amaçlar.

ELITEWORLD *Grand*

İSTANBUL KÜÇÜKYALI

- Thai Masajı: Vücudu esneterek ve küçük baskılarla yapılan, enerji kanallarını açmak ve genel rahatlama sağlamak için uygulanan geleneksel bir masaj türüdür.
- Shiatsu Masajı: Parmaklar, eller ve dirseklerle enerji kanalları üzerinde baskı uygulayarak enerji akışını düzenlemeyi amaçlayan geleneksel Japon (Namikosi) tekniği kullanılarak uygulanan bir masaj türüdür.