



G A I A T E M P L E

AYURVEDİK MASAJ VE TERAPİ MENÜSÜ



Gaia Temple Wellness Deneyimi

Ruhsal Yenilenme, Beden ve Zihin Uyumu

Gaia Temple, Silent Hotel konseptiyle, hayatın hızlı akışından uzak, içsel huzur ve şifaya alan açan özel bir sığınaktır. Kadim Ayurveda geleneğine dayanan terapiler, her dokunuşta ruhsal yenilenmeyi desteklemek üzere tasarlanmıştır. Burada her masaj, yalnızca bedensel rahatlama değil, aynı zamanda zihinsel arınma ve içsel dengeyi yeniden kurma fırsatı sunar. Sessizlik, Gaia'nın her köşesinde özenle korunan ve deneyiminizi derinleştiren önemli bir unsurdur. Spa alanı ve tüm ortak alanlarda bu sessizliğe özen göstermenizi rica ederiz.



Seans Öncesi ve Sonrası Hazırlık:

- **Beslenme:** Masajdan en az 2 saat önce yemek yeme işlemi bitmiş olmalıdır. Seans sonrası sıcak çorba veya kichari (Ayurveda pilavı) önerilir; soğuk ve çiğ gıdalardan kaçınılmalıdır.
- **İçecek:** Seans öncesi ılık su veya kişniş-kimyon-rezene çayı içilebilir. Kahve ve siyah çay tüketilmemelidir.
- **Bedensel Hazırlık:** Yağların cilde nüfuzu için masajdan hemen önce duş alınmaz. Seanstan 1-2 saat sonra ılık suyla (sabun/jel kullanmadan) duş alınabilir.
- **Müzik:** Terapiler, Gandharva Veda geleneğinden ilham alan ve günün saatine uygun raga müzikleri eşliğinde uygulanır.



Baspha Swedana

Bitki Buhar Banyosu

Baspa Swedana, kişinin ihtiyaçlarına göre özenle seçilen bitkilerle uygulanan Ayurvedik bir bitkisel buhar terapisidir. Isı sayesinde gözenekler açılır, bitkilerin şifalı özellikleri derinlemesine vücuda nüfuz eder; bu da toksinlerin atımını destekler. Aynı zamanda kasları gevşetir ve sinir sistemini yatıştırır. Baş kısmı buharın dışında kaldığı için uygulama rahat ve bunaltıcı değildir. Tek başına uygulanabildiği gibi Abhyanga masajıyla birlikte yapıldığında en etkili sonucu verir.



AYURBALANCE HOLİSTİK TERAPİ

Ayurveda'nın beden yapısını dengeleme prensiplerini temel alan; ritmik, ağır ve akıcı dokunuşlarla, bazen de orta ve yüksek basınçla uygulanan bütüncül bir denge terapisi'dir. Soğuk sıkım yoğun baz yağlar kontrollü miktarda kullanılarak uygulanır. Bu sayede fasya dokusuna daha derinlemesine etki edilmesi hedeflenir. Amaç, terapiyi alanı rahatlatmaktan öte bedeni, zihni, ruhu ve kalbi yeniden uyumlu hale getirmektir. Danışanın ihtiyaçlarına göre seans, farklı dokunma ve şifa teknikleriyle birlikte verilmektedir.



ABHYANGA

Sıcak bitkisel yağlarla uygulanan derinlemesine bir beden terapisi. Kişinin beden yapısına uygun seçilen yağlar; ritmik ve senkronize kadim dokunuşlarla tüm vücuda yedirilir. Böylece sinir sistemi yatıştırılır, dolaşım desteklenir; kas dokusu, eklemler ve bağ dokusu beslenir. Abhyanga, bedenin doğal detoks mekanizmalarını aktive etmeye yardımcı olur.

SHIRODHARA

Shirodhara yalnızca bedeni değil, bilinci ve algıyı sakinleştiren bir uygulamadır. Alın bölgesi Ayurveda'da ajna çakra ile ilişkilidir; bu merkez sezgi, içgörü ve zihinsel berraklıkla ilgilidir. Ilık bitkisel yağların belirli bir ritim ve hızla alın bölgesine sürekli akıtılması esasına dayanır.



ABHYANGA + SHIRODHARA

Bu iki terapi birlikte uygulandığında lenfatik dolaşım, periferik kan akışı ve sinir sistemi desteklenir; zihinsel aşırı uyarım sakinleşir. Abhyanga bedeni topraklar, shirodhara ise içsel sessizliği sağlar. Derin merkezlenme, zihinsel berraklık ve duygusal denge hissi seans sonrası yaşanan deneyimlerin başında gelir.

MUKHABHYANGA - YÜZ MASAJI

Yüz, boyun ve baş bölgesine uygulanan terapötik yüz masajıdır. Yüz kasları, lenfatik hatlar ve marma noktaları üzerine çalışılır. Vagus sinirini aktive eder; özellikle çene sıkma ve alın gerginliğini gidermeye yardımcı olur.



UDVARTHANAM

Udvarthanam bitkisel toz masajıdır. Yağsız ya da çok az yağla, kalbe doğru güçlü ve ritmik masaj hareketleriyle uygulanır. Özellikle kapha fazlalığı, ödem, selülit ve dolaşım tembelliği görülen durumlarda tercih edilir. Uygulamamızda dosha dengesine göre nohut ve arpa bazlı, Ayurvedik bitkilerle hazırlanmış özel toz karışımlar (neem, triphala) kullanılmaktadır. Bu karışımlar Sri Lanka'dan özel olarak getirilmektedir.

PADABHYANGA - AYAK MASAJI

Ayak tabanı, topuk, aşil tendonu, parmaklar, ayak bileği ve alt bacak bölgesine uygulanır. Bu bölgelerdeki marma enerji noktaları uyarılır. Kan ve lenf dolaşımını destekler, ödem ve ağırlık hissini yok eder, ayak tabanındaki plantar fasyayı gevşetir.



UDARABHYANGA - KARIN MASAJI

Sindirim sorunları için tasarlanmış, saat yönünde ritmik ve nazik dairesel dokunuşlarla yapılan bir masajdır. Ilık yağ kullanılır. Kalın bağırsağın doğal akışına ve detoks sürecine destek olur. Ayurvedik karın masajının, 3 günlük sindirim ve bağırsak temizliği sonrası uygulanması daha etkili ve güvenlidir.

NASYA - BURUN TERAPİSİ

Ayurvedik kaynaklarda burun, "shiraso dwaram" (başın kapısı) olarak tanımlanır. Burun yoluyla yapılan uygulamalar doğrudan baş, sinüsler, sinir sistemi ve zihinsel fonksiyonlar üzerinde etkilidir. Bu terapi, sinüs boşluklarında birikmiş mukus ve atıkların çözülmesini destekler. Yüz, boyun ve baş masajı ile birlikte uygulanır.

AYURVEDİK KONSÜLTASYON

Ayurvedik Sağlık Danışmanlığı, kapsamlı bir Ayurvedik sağlık değerlendirmesiyle başlar. Bu değerlendirme; Prakruti (doğal beden yapısı) ve Vikriti (mevcut dengesizlik) olarak bilinen dosha testlerini, agni (sindirim ateşı) analizini, ama (toksin) değerlendirmesini, dil ve tırnak analizini içerir. Tüm bu değerlendirmeler hem anketler hem de görsel gözlemler yoluyla gerçekleştirilir.

Zihin ve bedendeki dengesizlikler detaylı şekilde incelendikten sonra, kişiye özel bir plan hazırlanır. Bu plan; Ayurvedik beslenme nerileri, günlük rutinler, yaşam tarzı değişiklikleri, bitkisel tavsiyeler, egzersizler ve daha fazlasını içerir.

Tedavi planı, danışanın yaşam tarzı ve kişisel koşulları göz önünde bulundurularak özel olarak hazırlanır.



Hatırlatma

Gaia Temple, hızlı hayatın dışında kendinizle yeniden bağlantı kurabileceğiniz özel bir mekandır.

Spa deneyiminizin bir şifa sürecine dönüşmesi için yavaşlamaya ve anda kalmaya izin verin.

Sessizlik, bu deneyimin değerli bir parçasıdır.

İptal Politikası

İptal veya değişikliklerin en az 4 saat öncesinden bildirilmesi gerekmektedir.

Ek Not

Tüm misafirlerimize huzurlu ve yenileyici bir deneyim sunabilmek için, lütfen zamanında gelmenizi rica ederiz. Geç varışlar, seans süresinin kısalmasına neden olabilir. Anlayışınız ve iş birliğiniz için teşekkür ederiz.

İhtiyaçlarınıza en uygun terapileri keşfetmek için bizimle iletişime geçmekten çekinmeyin.

Ayurvedik Masaj ve Terapiler

- Ayurbalance Holistik Terapi ~ 75 dk / 110 Euro
- Abhyanga ~ 75 dk / 110 Euro
- Shirodhara ~ 45 dk / 75 Euro
- Abhyanga & Shirodhara ~ 110 dk / 170 Euro
- Udvarthanam ~ 45 dk / 75 Euro
- Mukhabhyanga ~ 60 dk / 100 Euro
- Padabhyanga ~ 45 dk / 75 Euro
- Udarabhyanga ~ 45 dk / 75 Euro
- Nasya ~ 60 dk / 100 Euro

Baspha Swedena

- 15 dk / 30 Euro
- *Masaj sonrası ücretsizdir.*

Ayurvedik Konsültasyon

- 45 dk / 90 Euro

BİZE ULAŞIN

gaia@gaia-temple.com

+90 533 561 26 42

@gaiatempleofsilence

www.gaia-temple.com