



GAIA TEMPLE

WELLNESS

MENU



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 Öneriler

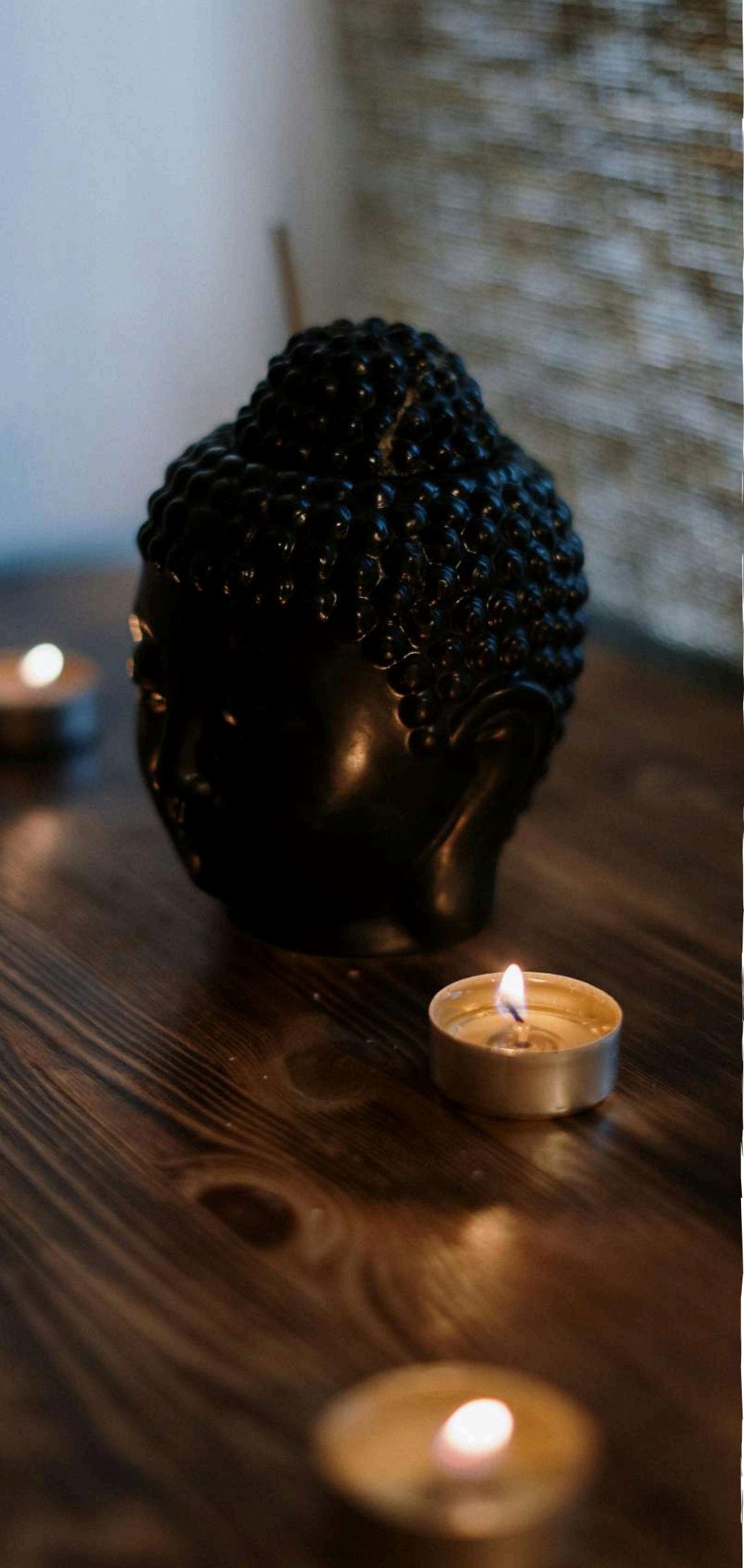
- Seans öncesinde alkali suyumuzdan içerek bedeninizi içeriden destekleyin.
- Derin birkaç nefes alarak zihninizi ve bedeninizi gevşetmeye odaklanın.
- Herhangi bir sağlık durumunuz, alerjiniz veya özel hassasiyetiniz varsa, terapistinizi mutlaka bilgilendirin.
- Çevrenizdeki sessizliğe özen gösterin ve anda kalmaya niyet edin.
- Bedeninizin ihtiyaçlarını dinleyin; seans öncesinde ve sırasında terapistinizle paylaşmaktan çekinmeyin.
- Seans öncesinde duş almak, bedeninizi terapiye hazırlayarak deneyimin derinliğini artırır.



Baspha Swedana

Bitki Buhar Banyosu

Baspa Swedana, kişinin ihtiyaçlarına göre özenle seçilen bitkilerle uygulanan Ayurvedik bir bitkisel buhar terapisidir. Isı sayesinde gözenekler açılır, bitkilerin şıfalı 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 uygulanabilldiği gibi Abhyanga masajıyla birlikte yapıldığında en etkili sonucu verir.



STANDART MASAJLAR

KLASİK MASAJ

En yaygın masaj türüdür. Kas grupları üzerinde yoğurma, ovalama ve dairesel hareketlerle uygulanır. Kas gerginliğini azaltır, kan dolaşımını destekler ve bedensel-zihinsel rahatlama sağlar.

REFLEKSOLOJİ

Ayak tabanında, vücuttaki organ ve sistemlerle bağlantılı özel noktalara baskı uygulanarak gerçekleştirilen bir terapi yöntemidir. Bu uygulama, bedensel dengeyi ve genel sağlığı desteklemeye yardımcı olur.



CHI NEI TSANG

Taoist kökenli derin karın masajı tekniğidir. İç organlarda biriken fiziksel ve duygusal toksinleri serbest bırakmayı, sindirimi düzenlemeyi ve yaşam enerjisinin akışını dengelemeyi hedefler.

HOLİSTİK MASAJ

Kişinin ihtiyacına göre derin doku, refleksoloji ve karın masajı gibi çeşitli tekniklerin bir arada kullanıldığı özel bir beden terapisi seansıdır. Beden, zihin ve ruh uyumunu destekler. Seans, hem fiziksel gevşeme hem de enerjisel denge sağlamayı hedefleyerek kişiye özel bir şifa ve derin rahatlama deneyimi sunar.

AYURVEDİK KONSÜLTASYON

Ayurvedik Sağlık Danışmanlığı, kapsamlı bir Ayurvedik sağlık değerlendirmesiyle başlar. Bu değerlendirme; Prakruti (doğal beden yapısı) ve Vikriti (mevcut dengesizlik) olarak bilinen doğa 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 bulundurulularak özel olarak hazırlanır.

AYURVEDİK TERAPİLER

ABHYANGA

Sıcak bitkisel yağlar ile tüm beden üzerine ritmik ve akışkan hareketlerle uygulanan geleneksel bir Ayurvedik masajdır. Sinir sistemini yatıştırır, dolaşımı destekler ve bedensel ile duygusal dengeyi güçlendirir.

PINDA CHURNA SWEDANA

Özel bitkisel tozların sıcak keseler içine konularak, masaj ve kompres teknikleriyle cilde uygulandığı bir terapi yöntemidir. Kas-iskelet sistemi rahatsızlıklarında ağrı, sertlik ve gerginliği hafifletmek için kullanılır.





UDVARTHANAM

Terapötik bitkisel tozlarla, vücuda kuvvetli ovma teknikleriyle uygulanan özel bir masajdır. Özellikle kilo yönetimi, selülit görünümünün azalması ve lenf drenajının desteklenmesinde etkilidir.

DİĞER BAKIMLAR

En iyi sonuçlar, Abhyanga ile birlikte uygulandığında elde edilir. En uygun kombinasyon için terapistinizden destek alabilirsiniz.

SHIRODHARA

Sıcak bitkisel yağın alın ortasına kesintisiz olarak döküldüğü Ayurvedik bir terapidir. Zihni sakinleştirir, stresi azaltır ve genel rahatlama sağlar.

HRID BASTI

Sıcak bitkisel yağların kalp bölgesine uygulandığı bir terapidir. Duygusal dengeyi yeniden sağlamaya, kalp çakrasını güçlendirmeye ve rahatlatıcı bir etki yaratmaya yardımcı olur.

KATI BASTI

Sıcak bitkisel yağın ağrılı bölge üzerinde tutulmasıyla bel ağrısı ve sertliğini hafifletmek amacıyla uygulanan Ayurvedik bir terapidir. Kasları derinlemesine besler, dolaşımı iyileştirir ve bedenin dengesini yeniden sağlar.





Seans Sonrası Öneriler

- Bedeninizin detoks sürecini desteklemek için alkali su içmeyi ihmal etmeyin.
- Seansın etkilerinin içselleşmesi için bir süre sessizlikte kalın.
- İsterseniz deneyiminizi bütünleştirmek ve yavaşlamak için havuz kenarında ya da odanızda vakit geçirebilirsiniz.
- Hafif yürüyüşler veya derin nefes egzersizleri, bedeninizdeki enerji akışını yeniden dengelemeye yardımcı olur.
- Bazı terapiler duygusal açılımlara neden olabilir; bunu şifa sürecinin doğal bir parçası olarak kabul edin.



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.

Standart Masajlar

- Klasik Masaj ~ 60 dk / 95 Euro
- Refleksoloji ~ 45 dk / 75 Euro
- Refleksoloji ~ 20 dk / 40 Euro
- Chi Nei Tsang ~ 45 dk / 75 Euro
- Holistik Masaj ~ 90 dk / 120 Euro

Ayurvedik Konsültasyon

- 30 dk / 90 Euro

Ayurvedik Terapiler

- Abhyanga ~ 60 dk / 110 Euro
- Pinda Churna Swedana ~ 75 dk / 150 Euro
- Udvartanam ~ 60 dk / 110 Euro

Diğer Bakımlar

- Shirodhara ~ 30 dk / 70 Euro
- Hrid Basti ~ 30 dk / 70 Euro
- Kati Basti ~ 30 dk / 70 Euro

BİZE ULAŞIN

gaia@gaia-temple.com

+90 533 561 26 42

@gaiatempleayurveda

www.gaia-temple.com