



THE SPA
— AT —
MANDARIN ORIENTAL
—
BODRUM





ESSENCE OF BODRUM



AEGEAN CALM

1 hour 50 minutes / 2 hours 50 minutes

Surrounded by the Aegean Sea, enjoy our authentic, aroma infused treatments. After a consultation with one of our professionals, a selection of treatments around your needs will be created.

Treatment offerings: 60 minutes Traditional Hamam, 50 minutes body massage and 60 minutes facial treatments.

MEDITERRANEAN JOURNEY

1 hour 50 minutes

An indulgent treatment performed in our traditional Hamam.

Beginning with a finely-ground olive seed body scrub, to prepare your body for a hydrating body envelopment of local pine-flower and honey.

During this time you will experience a head or foot massage with nourishing pressed almond oil. Your Mediterranean Journey will be complete with our traditional foam massage with heady aromatherapy oils, for a truly relaxing and de-stressing treatment.

BODRUM ESİNTİLERİ

EGE HUZURU

1 saat 50 dakika / 2 saat 50 dakika

Ege Denizi kıyısında güzel bir gün geçirmek isteyen misafirlerimizin özel olarak kişisel ihtiyaçları için tasarlanmış özgün ve seçkin bakımlarla spamızın keyfini çıkarabilirsiniz. Bu özel spa gününde 60 dakika Geleneksel Hamam, 50 dakika Vücut Masajı ve 60 dakikalık cilt bakımını deneyimleyebilirsiniz. Size uygun bakımlarınızın seçimi ve tercihleriniz için lütfen Spa Danışma'ya başvurmanızı rica ederiz.

AKDENİZ YOLCULUĞU

1 saat 50 dakika

Zeytinyağı ve öğütülmüş zeytin çekirdekleriyle hazırlanmış bir peeling ile başlayan gerçek Türk Hamamı deneyimi, vücudu besleyici yerel çam ve çiçek balyı ile hazırlanan bir maskenin uygulanmasıyla devam eder. Bal maskesi cildinizi derinlemesine nemlendirirken, soğuk pres badem yağıyla yapılan baş ya da ayak masajı, besleyici özellikleriyle günün stresinden arınmanızı sağlar. Maske ve masajın ardından da, geleneksel aromatik köpük masajıyla rahatlayabilirsiniz. Devamında gerçek dinlenme, canlılık ve detoks sağlayan özel Oriental Essence Masajı'mızla güzel bir spa deneyimi yaşayabilirsiniz.

TURKISH HAMAM EXPERIENCES

ORIENTAL HAMAM RITUAL

1 hour

This Oriental-inspired Hamam experience begins with invigorating body scrub, followed by full body foam massage, its rhythmical strokes helping to calm and nourish, mind, body and soul. A natural Hamam mask is then applied to enrich the body, while the soles of the feet are gently exfoliated with a traditional "Ponza" stone. The Eastern meridian lines of your feet and head are massaged using our signature oil bringing you into complete holistic harmony. The experience is concluded with a refreshing hair wash with our signature Quintessence shampoo.

TRADITIONAL HAMAM

Steeped in Turkish tradition and origin, hamams provide a place for relaxation, wellbeing cleansing and detoxifying for the body and mind since the old Ottoman days. Our traditional hamam treatments are designed in 3 different time options for you to choose according to your individual needs.

Invigorating Body Scrub, Foam Massage & Hydrating Body Mask

1 hour

Invigorating Body Scrub & Foam Massage

45 minutes

Invigorating Body Scrub

30 minutes

*You can combine your Traditional Hamam treatment with one of our massages or skin care treatments. Please consult with our Spa Concierge for further details.



TÜRK HAMAMI DENEYİMLERİ

ORIENTAL HAMAM RİTÜELİ

1 saat

Uzak Doğu esintileri taşıyan bu hamam deneyimi vücudu canlandıran “Kese” uygulaması ile başlar ve rahatlatıcı köpük masajı ile devam eder. Ayaklarınız Ponza taşıyla ölü deriden arındırılırken aynı zamanda, doğal hamam maskesi bütün vücudunuza uygulanır. Ayaklarınızdaki ve başınızdaki doğu meridyen çizgilerine size özel bileşenlerle hazırlanan bir yağ ile uygulanan masaj, bütünsel bir uyuma kavuşmanızı sağlar. Deneyim, saçlarınızın imzamızı taşıyan yenileyici Quintessence şampuanıyla yıkanması ile tamamlanır.

GELENEKSEL HAMAM

Geleneksel Türk Hamamı, Osmanlı döneminden günümüze kadar rahatlama, kendini iyi hissetme, temizlenme ve arınma mekanları olarak gelmiştir. Geleneksel Türk Hamamı deneyimlerimiz misafirlerimiz için 3 farklı zaman ve seçenek olarak dizayn edilmiştir.

Kese, Köpük Masajı & Nemlendirici Vücut Maskesi

1 saat

Kese & Köpük Masajı

45 dakika

Canlandırıcı Kese

30 dakika

* Ayrıca 60 dakikalık Türk Hamamı'nı, masaj ve / veya cilt bakım uygulamalarımızla birleştirebilirsiniz. Daha fazla bilgi için Spa Danışmanımız bakım seçimine ilişkin yardımcı olmaktan memnuniyet duyacaktır.

SIGNATURE THERAPIES

TIME RITUALS™

1 hour 50 minutes / 2 hours 50 minutes

Book a length of time and enjoy the most holistic experience possible, by allowing our therapists to utilize their individual talents to create and customize treatments to your unique individual needs.

ORIENTAL QI

1 hour 50 minutes

A simple, effective and authentic spa experience. This relaxing, hands-on body massage ritual works on the energy of the meridians' using the benefits of essential oils.

ORIENTAL HARMONY

1 hour 50 minutes

Four hands work in perfect unison in a remarkable experience that inspires a harmony of the senses, two therapists work together in time and movement. Ideal for those suffering from Jet Lag.

DIGITAL WELLNESS ESCAPE

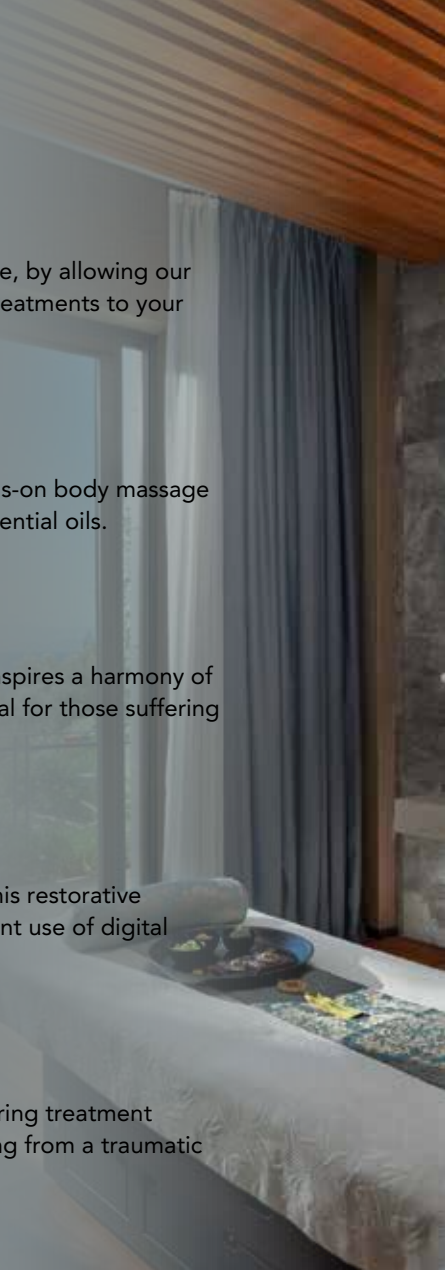
1 hour 20 minutes

Concentrating on the head, eyes, neck, shoulders, hands and feet, this restorative treatment aims to ease stresses and strains resulting from the frequent use of digital devices.

INNER STRENGTH

1 hour 50 minutes

Using a blend of healing and balancing aromatherapy oils, this nurturing treatment uses massage to ease physical tension and emotional anxiety resulting from a traumatic experience or stressful time in one's life.



MANDARIN ORIENTAL'A ÖZGÜ TERAPİLER

ZAMAN RİTÜELLERİ™

1 saat 50 dakika / 2 saat 50 dakika

Mandarin Oriental'a özel "Zaman Ritüelleri" konsepti, misafirleri belli bakım seansları yerine, zaman rezerve etmeye teşvik ederek, hizmetlerin kişiye göre özelleştirilmesine imkân verir.

ORIENTAL QI

1 saat 50 dakika

Sade ve benzersiz spa deneyimi; Doğu'ya özgü meridyen masajının güçlü etkisini özel bitki yağlarının şifalı özellikleriyle bir arada sunan, rahatlatıcı ve dinlendirici vücut masajı ritüelidir.

DÖRT EL AHENGİ

1 saat 50 dakika

İki terapistin mükemmel uyum içinde çalıştığı bu deneyim, vücudu dengeleyen ahenkli masajla, bedene enerji verir ve egzotik bir koku bırakır. Uzun seyahatler sonrası Jet Lag sorunu yaşayan misafirler için idealdir.

DİJİTAL YAŞAMDAN KAÇIŞ

1 saat 20 dakika

Hayatımızda dijital cihazlardan kaynaklanan stresleri hafifletmek amacıyla baş, gözler, boyun, omuzlar, eller ve ayaklar üzerine yoğunlaşan canlandırıcı ve dinlendirici bir bakımdır.

İÇSEL GÜÇ

1 saat 50 dakika

Özel olarak hazırlanmış dengeleyici aromatik yağlar ile günlük yaşamın stresinden, fiziksel gerginliklerden kurtulmak ve kaygıları azaltmak için dinlendirici ve rahatlatıcı bir masajdır.

TRAVELLER'S ESSENTIALS

DEEP SLEEP

1 hour 50 minutes

Using a blend of relaxing essential oils, this full body massage involves carefully applied pressure techniques to balance the nervous system and ease an overactive mind. Induces a deep sense of tranquility and a good night's sleep.

CALM MIND

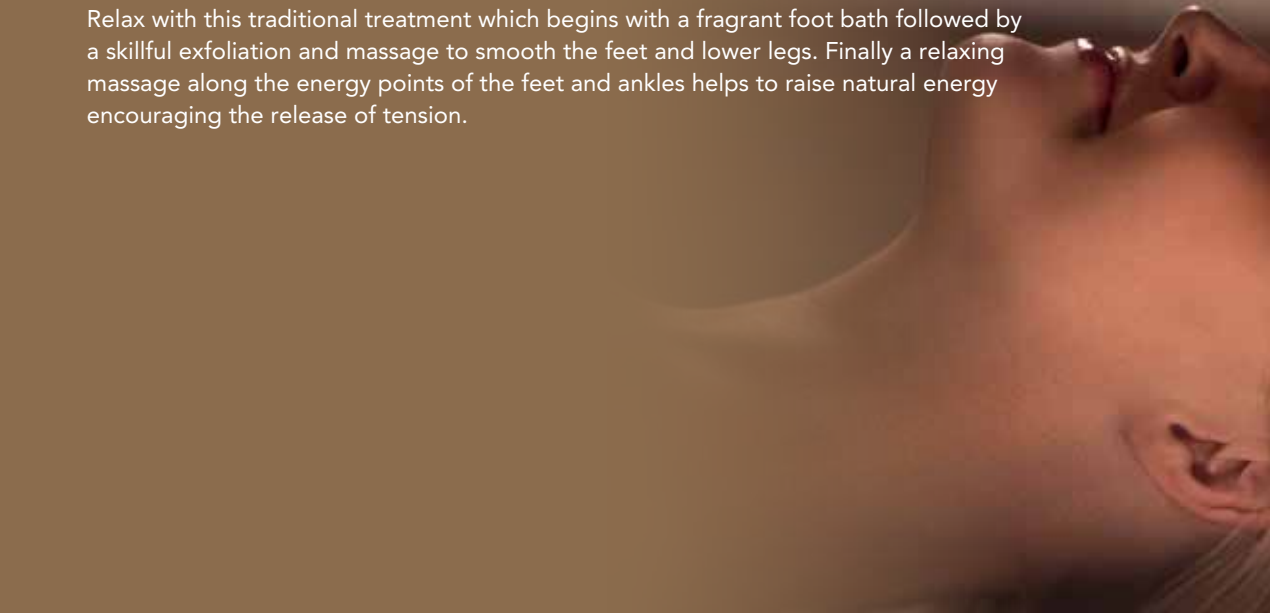
50 minutes

Re-harmonizing the body's natural flow and movement, our signature head massage is designed to completely relax both the body and mind.

ORIENTAL FOOT THERAPY

50 minutes

Relax with this traditional treatment which begins with a fragrant foot bath followed by a skillful exfoliation and massage to smooth the feet and lower legs. Finally a relaxing massage along the energy points of the feet and ankles helps to raise natural energy encouraging the release of tension.



SEYAHAT EDENLERE ÖZEL

DERİN UYKU

1 saat 50 dakika

Yoğun dinlendirici özelliğe sahip, rahatlatıcı ve sinir sistemini dengelemek için yorulan zihni rahatlatmak ve iyi bir gece uykusuna hazırlanmak için ideal bir bakımdır.

DİNGİN ZİHİN

50 dakika

Vücudu ve zihni tamamen rahatlatmak için tasarlanan baş masajımız, vücudun doğal akışını ve hareketlerini yeniden uyumlar.

UZAK DOĞU AYAK TERAPİSİ

50 dakika

Uzak Doğu felsefesinde ayaklar, vücudun işlevlerinin ve sistemlerinin aynası kabul edilir. Ayak ve bileklerdeki enerji noktalarına uygulanan rahatlatıcı masajla tamamlanan terapiden sonra doğal enerjinizin arttığını ve gerginliğinizin hafiflediğini hissedeceksiniz.

HOLISTIC SKINCARE

CUSTOMISED AROMATHERAPY FACIAL

1 hour / 1 hour 20 minutes

Beginning with a facial assessment to determine your skin type, our therapist will select products from our Aromatherapy Associates facial range to create a facial experience tailor-made to your skin's needs.

ROSE INFINITY FACIAL

1 hour 20 minutes

Achieve instant, long lasting results that noticeably lift, tone and firm the skin, leaving you with a flawless, healthy and younger looking complexion. Wrinkles and lines are plumped out for visibly smoother, younger looking skin.

DEEP CLEANSING FACIAL

1 hour

A purifying treatment for oily and combination skin. Essential oils of lavender, ylang ylang and tea tree with natural antibacterial properties, they penetrate deep into the skin, helping to regulate sebum production. This treatment refreshes and balances, leaving the complexion super clean and fresh.



BÜTÜNSEL CİLT BAKIMI

KİŞİYE ÖZEL AROMATERAPİ YÜZ BAKIMI

1 saat / 1 saat 20 dakika

Cilt tipinizi belirleyen yüz değerlendirmesiyle başlayan uygulamada, terapistlerimiz Aromatherapy Associates markasının yüz bakımı ürün serisinden cildinizin gereksinimlerine uygun ürünleri seçerek eşsiz bir yüz bakım deneyimi sunar.

YAŞLANMA KARŞITI YÜZ BAKIMI

1 saat 20 dakika

Cildinizde uzun süre kalıcı ve gözle görülür kaldırma, şekillendirme ve sıkılaştırma sonuçlarını anında ortaya çıkararak pürüzsüz, sağlıklı ve genç görümlü bir cilde kavuşmanızı sağlar. Kırışıklıklar ve çizgiler, yerini daha yumuşak ve daha genç görümlü bir cilde bırakır.

DERİN TEMİZLEYİCİ YÜZ BAKIMI

1 saat

Yağlı ve karma ciltler için ideal bir arındırma uygulaması. Lavanta, ylang ylang ve çay çiçeği esansiyel yağlarının gücünden yararlanan bakımda, bu yağların doğal antibakteriyel özelliklerinin cilde derinlemesine etki etmesi ve yağ üretiminin düzenlenmesi sağlanır. Bu tazeleyici ve dengeleyici bakımla temiz ve taze bir cilde kavuşacaksınız.

ADVANCED SKINCARE

BIOLOGIQUE RECHERCHE'S FACIALS

Since 1980 it has devoted itself to the art of personalized treatments, delivering outstanding immediately visible and long lasting results. The first step of Biologique Recherche's Methodology.

SKIN RENEWAL

1 hour

Replumping, restructuring and renewing treatment for non-reactive, devitalized and / or toneless skin with fine lines and wrinkles. A treatment for reducing wrinkles and lines designed for lackluster skin instants. It leaves the skin on your face, neck and chest toned and redefined.

AFTER SUN ADVANCE CARE

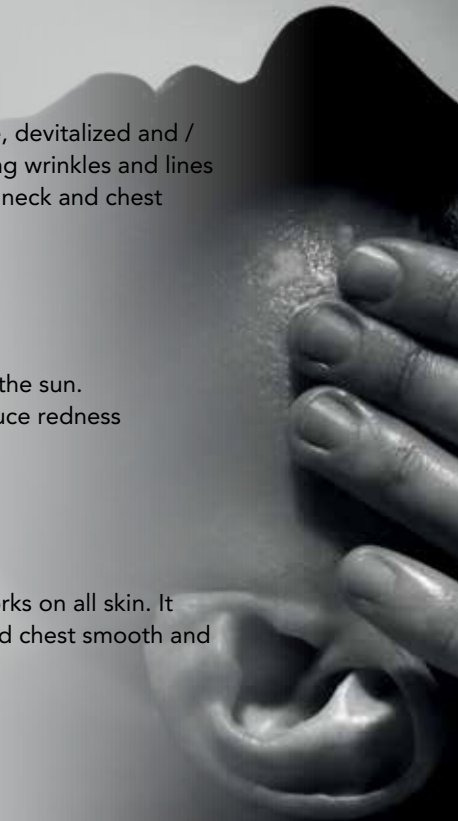
1 hour

Amazing treatment for sensitive skin, especially when damaged by the sun. Calming and hydrating for your skin, this treatment will help to reduce redness and any sensitivity.

OXYGEN REGENERATING FACIAL

1 hour

A regenerating and revitalizing treatment for the epidermis that works on all skin. It restores the natural balance of your skin, leaving your face, neck and chest smooth and glowing.



İLERİ SEVİYE CİLT BAKIMI

BIOLOGIQUE RECHERCHE CİLT BAKIMLARI

1980 yılında kurulan ve kendini cilt bakımı sanatına adanmış Biologique Recherche's, estetik uzmanlığıyla sunduğu olağanüstü güzellik uygulamalarını, şimdi The Spa at Mandarin Oriental, Bodrum'un felsefesiyle buluşturuyor.

CANLANDIRICI YÜZ BAKIMI

1 saat

Kırışıklıkların azaltılmasına, reaktif olmayan veya tonlamasız ciltlerin yenilenmesine uygun olarak tasarlanmış bu bakım; yenilikçi, yüksek konsantrasyonlu içeriği sayesinde sadece bir seansta cildin gözle görünür bir ölçüde sıkılaşmasını, dolgunlaşmasını ve rahatlamasını sağlar.

GÜNEŞ SONRASI BESLEYİCİ YÜZ BAKIMI

1 saat

Özellikle güneşten zarar görmüş hassaslaşan ciltler için güçlü bir yenileyici, nemlendirici, ferahlatıcı ve koruyucu özelliği olan bu bakım, güneşten etkilenen ciltler için idealdir.

YENİLEYİCİ OKSİJEN YÜZ BAKIMI

1 saat

Yenileyici, canlandırıcı ve sıkılaştırıcı özelliğiyle tüm ciltler için uygun olan bu bakım; cildinize doğal dengesini kazandırarak kırışıkların görünürlüğünü azaltırken, cildinizi nemlendirerek sağlıklı ve kusursuz bir cilt görünümü sağlar.

BODY MASSAGES

All of our massage treatments are customized for each guest. Your therapist will perform a thorough consultation to understand your needs, before designing a treatment drawing from a number of massage techniques to increase muscle relation, improve circulation and increase overall wellbeing.

TRANQUILIZER

ORIENTAL ESSENCE

50 minutes / 1 hour 20 minutes

Using custom-blended oriental oils and movements inspired by traditional oriental therapies, this tension-busting massage treats the whole body. Focuses on the traditional stress-holding areas of the back, neck and shoulders.

AYURVEDIC HEALING

1 hour 20 minutes

Immerse yourself into the world of ancient Indian traditions to discover a true sense of peace. A full-body Abhyanga Massage will assist in the restoration of energy and the relief of fatigue, followed by an ancient Indian Head Massage to relieve tension through the energy centres of the head and neck where tension is stored.

HOT STONES THERAPY

1 hour 20 minutes

This relaxing massage uses heated precious stones to generate energy and create a sense of balance and calm, as well as giving relief to deep-seated muscle tension.



VÜCUT MASAJLARI

Tüm masaj tedavilerimiz her konuğumuz için özelleştirilmiştir. Terapistiniz masaj öncesi ihtiyaçlarınızı anlamak için kapsamlı bir konsültasyon yaparak kan dolaşımınızı artırmayı hedefler ve sağlığınız için en uygun teknikleri belirler.

RAHATLATICI

ORIENTAL ESSENCE

50 dakika / 1 saat 20 dakika

Mandarin Oriental imzalı spa terapilerinin bir parçası olan bu masaj, yorgun düşmüş seyahat severler, stres altında çalışan yöneticiler veya sadece boyun ve omuzlarındaki gerginlikten kurtulmak isteyenler için tasarlanmıştır.

İYİLEŞTİRİCİ AYURVEDİK

1 saat 20 dakika

Gerçek huzuru antik Hint geleneklerini yaşayarak keşfedin. Tam vücut Abhyanga Masajı, enerjinizi geri kazanmanıza ve yorgunluğunuzu atmanıza yardımcı olacak, ardından yine antik bir Hint geleneği olan Baş Masajı, gerginliğin depolandığı boyun ve kafadaki enerji merkezleri aracılığıyla gerginliğinizi giderecektir.

SICAK TAŞ TERAPİSİ

1 saat 20 dakika

Bu rahatlatıcı masaj, enerji üretmek, denge ve dinginlik hissi yaratmak için ısıtılmış değerli taşları kullanarak, kaslarınıza uzun süredir yerleşmiş olan gerginliği giderir.

AROMATHERAPY

50 minutes / 1 hour 20 minutes

A deeply therapeutic holistic treatment which combines the power of essential oils with the best of Eastern and Western massage techniques, to create a feeling of physical relaxation and calm, whilst mentally uplifting and clearing the mind.

MUM TO BE

1 hour

Choose from a selection of oils each safely formulated to be used during pregnancy to nourish and care for your skin. This treatment uses traditional Aromatherapy Massage to ease away tension in upper back and tight shoulders.



AROMATERAPİ

50 dakika / 1 saat 20 dakika

Derinlemesine terapi etkileri olan bu bütünsel uygulamada esansiyel yağların gücü, en iyi Doğu ve Batı masaj teknikleriyle kombine edilerek fiziksel rahatlama ve huzur yaratırken, zihni açar ve pozitif duygular uyandırır.

HAMİLE MASAJI

1 saat

Gebelik döneminde güvenle kullanılacak yağlardan seçiminizi yaparak cildinizi besleyebilir ve bakım yaptırabilirsiniz. Bu uygulamada sırtın üst kısmı ve omuzlardaki gerginliği rahatlatmak için geleneksel Aromaterapi Masajı kullanılır.



THERAPEUTIC



EASTERN THERAPEUTIC

50 minutes / 1 hour 20 minutes

The essence of this massage fuses Eastern and Western practices; focusing on restorative stretching and pressure point therapy. This massage is an ideal synthesis of deep tissue techniques (using forearm and elbow) combined with the rhythmic stretches of Thai massage. Active muscle and joint de-stress movements help to dissolve deep muscles strains and tension.

THAI

50 minutes / 1 hour 20 minutes

Performed wearing loose Thai-style clothing, this traditional massage is conducted on a futon. A combination of gentle rocking motions, rhythmic acupressure and assisted stretching serve to deeply relax and revitalize body and mind. Benefits include increased flexibility, relief of joint and muscle tension and a balance of the body's energy system.

LEGS RELEASE

50 minutes

An intensive massage that works deep into stiff, tight, aching muscles on your legs, instantly releases the pain and muscle tension and improve circulation. Perfect indulgence for the active man or woman.

TERAPÖTİK

UZAK DOĞU TERAPİSİ

50 dakika / 1 saat 20 dakika

Doğu ve Batı uygulamalarını harmanlayan bu masaj, esnetmeye ve akupunktur noktalarına baskı yapmaya odaklanır. Kol ve dirsekle uygulanan derin doku teknikleri, Thai masajının ritmik esnetmeleriyle kombine edilir. Aktif kas ve eklem hareketleri derin kas gerginliklerinin rahatlatılmasına yardımcı olur.

THAİ MASAJI

50 dakika / 1 saat 20 dakika

Thai tarzı rahat giysiler içinde uygulanan bu geleneksel masaj, bir yer minderinde gerçekleştirilir. Yumuşak beşik hareketlerini ritmik parmak akupunkturu ve destekli esnetme ile birleştiren bu masaj, vücudunuzu ve zihninizi derinlemesine rahatlatmayı ve yenilemeyi amaçlar. Masaj ayrıca daha fazla esneklik sağlama, eklem ve kas gerginliğini giderme ve vücudun enerji sistemini dengeleme gibi iyileştirici özelliklere sahiptir.

RAHATLATICI BACAK MASAJI

50 dakika

Gevşetici bacak masajı ile bacak kaslarında gerginliği ve ağrıyı gevşetmeye yönelik olarak yapılan, özellikle yoğun olarak ayakta ve aktif bir spor yaşamına sahip olan misafirlerimizin bireysel ihtiyaçlarını hedef alan bir masajdır.

SCRUBS & WRAPS

A bowl of brown powder, a pink orchid, and a glass jar with a wooden stick.

QUINTESSENCE BODY SCRUB

30 minutes

Mandarin Oriental Quintessence body scrub balancing essential oil blend brings the body's energy flow, mind and emotions into alignment, whilst the sea salt and sweet almond oil work together to gently smooth and rejuvenate dry or tired skin.

NATURAL SCRUB

30 minutes

An indigenous body scrub combining ingredients from our own garden, handpicked olive tree leaves, ground with sea salt, honey and olive oil. Leaving your skin glowing.

ROSE HYDRATING COCOON

1 hour

This treatment comprises a deep-moisturizing body wrap treatment including full body scrub that softens and revitalizes skin, followed by a full-body wrap with rich rose oil and rose body creams of rose damascane, roman chamomile and neroli for nurturing skin.

SUMMER SKIN COOLER

1 hour

Powerfully soothing and re-hydrating for over exposed skin. Thanks to its active rose, lavender and peppermint ingredients, this treatment leaves the body nourished and cooled. Perfect treatment for those who have been out in the sun and need to cool down their skin and take care of their body.

BODY REFINER

1 hour

A specially designed deep tissue detoxifying massage targeting stubborn areas of cellulite. This treatment also includes a mud envelopment to aid in firming and toning the skin. A toning and slimming treatment to refine the body contours and eliminate excess fluids, leaving a slimmer silhouette and smoother skin.

PEELING VE VÜCUT BAKIMLARI

QUINTESSENCE VÜCUT PEELINGİ

30 dakika

Mandarin Oriental imzalı Quintessence peeling uygulamasında beş element yer alır. Sıcacık zencefil, canlandırıcı mandalina ve kutsal ağkünüük ağacı özleri buluşarak zihni ve duyguları uyumlarken, deniz tuzu ve badem yağı birlikte çalışarak cildi canlandırır ve düzgünleştirir.

DOĞAL PEELING

30 dakika

Bahçemizden özenle seçilen ve deniz tuzu, bal ve zeytin yağıyla öğütülen zeytin yapraklarıyla benzersiz bir peeling deneyimi yaşayın. Cildinize ışıltı kazandıracak bir uygulama.

NEMLENDİRİCİ GÜL BAKIMI

1 saat

Cildinizi yumuşatan ve canlandıran tam vücut peeling uygulamasıyla başlayan bu bakım seansı, cildi derinlemesine beslemek amacıyla yoğun "Gül Yağı" ve "Şam Gülü", "Papatya" ve "Portakal Çiçekli" vücut kremleriyle bir koza gibi sarılarak devam eder. Rahatlatıcı kafa derisi masajı, bu benzersiz, şımartan deneyimi tamamlar.

SERİNLETİCİ YAZ BAKIMI

1 saat

Güneşin altında uzun süre kalan, yatıştırıcı, nemlendirici ve serinletici etkiye sahip vücut bakımına ihtiyaç duyan misafirlerimiz için ideal bir bakımdır.

SIKILAŞTIRICI SELÜLİT BAKIMI

1 saat

İnatçı selülit alanlarını hedefleyen ve özel olarak tasarlanan bu derin doku detoks masajı, cildi sıkılaştıran ve şekillendiren bir çamur maskesi de içerir. Vücut hatlarını şekillendirerek, fazla sıvıları uzaklaştırarak daha ince bir görünüm ve daha yumuşak bir cilt yaratan, sıkılaştırıcı ve inceltici bir bakım seansıdır.

GENTLEMEN'S ESSENTIALS

ESSENTIAL FACIAL

50 minutes

An instant boost for tired and stressed complexions. This facial is specifically formulated for the male complexion and all skin types. This skin-nourishing, tension-dissolving treatment uses natural plant extracts and flower essences to help purify and revitalize the skin.

DE-STRESS MASSAGE

50 minutes

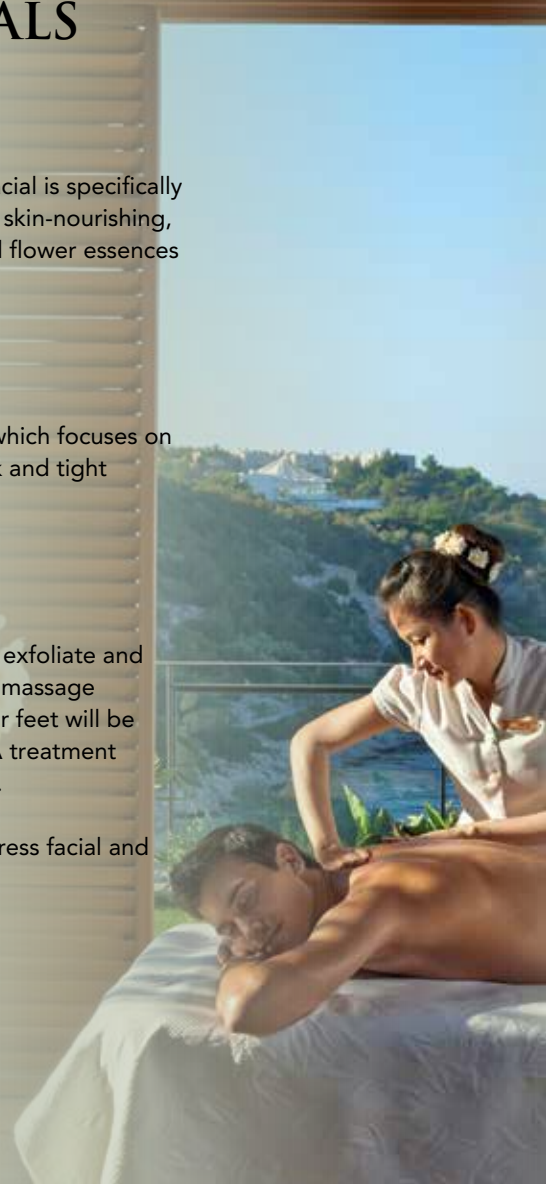
Increase your energy with a reviving upper body massage which focuses on common chronic patterns of tension such as stiff back, neck and tight shoulder muscles.

MAN SPACE

2 hours

A Traditional Turkish Hamam "invigorating body scrub", to exfoliate and deeply cleanse your skin. Followed by a choice of full body massage and an express facial. During your facial treatment, hands or feet will be pampered with a Bastien Gonzalez manicure or pedicure. A treatment combination leaving you relaxed, invigorated and renewed.

Turkish Hamam Kese 30 minutes, massage 50 minutes, express facial and Bastien Gonzalez manicure or pedicure 30 minutes.



ERKEKLERE ÖZEL

ERKEKLERE ÖZEL CİLT BAKIMI

50 dakika

Yorgun ve stresli ciltler için besleyici, arındırıcı ve dengeleyici olan bu yüz bakımı, doğal bitkisel ürünler ve çiçek esansları kullanılarak özellikle erkek ciltleri için formüle edilmiştir.

DE-STRES MASAJI

50 dakika

Yoğun olarak omuz, sırt ve boyun bölgelerinde meydana gelen kas ağrıları, gerginlikleri ve stresi azaltmak için uygulanan canlandırıcı üst vücut masajıyla enerjinizi artırın.

ERKEKLERE ÖZEL SPA YOLCULUĞU

2 saat

Geleneksel Türk Hamamı'nda kese ile vücudunuz arındırıldıktan sonra canlanmış hissedeceksiniz. Kese bakımından sonra, kaslarınızdaki gerginliği ve stresi gidermek için menüden seçmiş olduğunuz canlandırıcı masaj seçeneklerimizden biriyle tam bir rahatlama ve dinlenme sağlanır. Masaj sonrasında devam eden yüz bakımı esnasında Bastien Gonzalez manikürü veya pedikürü ile ellerinizi veya ayaklarınızı şımartabilirsiniz.

30 dakika kese, 50 dakika masaj, ekspres cilt bakımı ve 30 dakikalık Bastien Gonzalez manikürü veya pedikürü.

TREATMENT ADDITIONS

REVITALISING EYE TREATMENT

30 minutes

Refresh and brighten your eyes, dark circles and fine lines are eased by using specialized massage techniques and herbal extracts of black tea, cranberry and strawberry to improve micro-circulation and drainage and reduce puffiness in the eye area. The perfect addition to any facial.

BIOLOGIQUE FEERIE TREATMENT

30 minutes

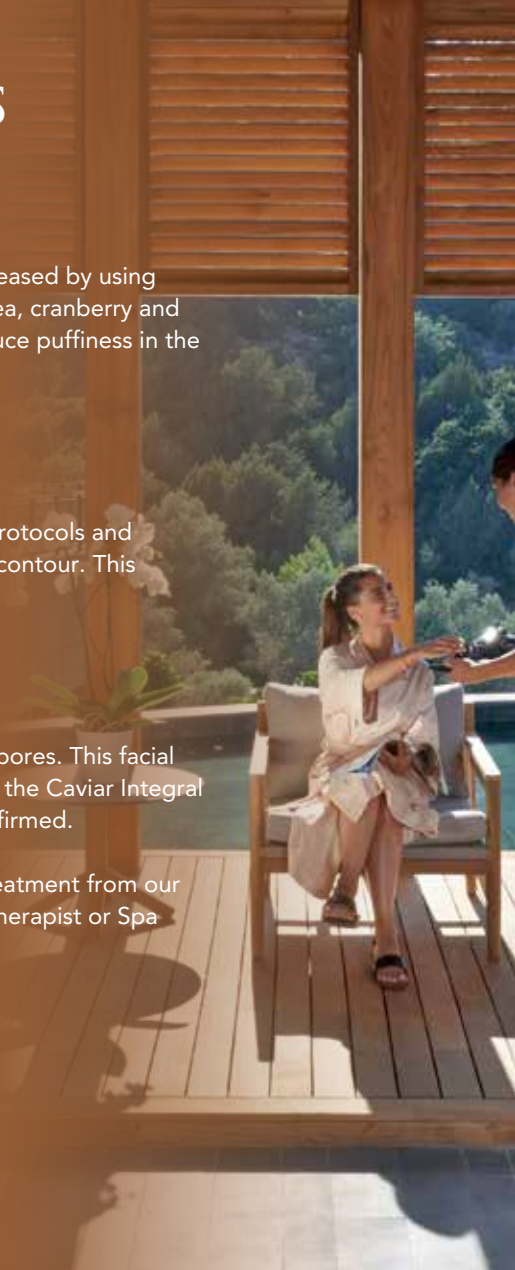
Combined with the Biologique Recherche's unique skin care protocols and products, the Masque Feerie will enhance action on the facial contour. This intensive treatment firms, tones and revitalizes your skin.

SOIN CAVIAR INTEGRAL

30 minutes

For devitalized, dehydrated skins, less toned and with dilated pores. This facial treatment is designed for cares of demanding skins. Thanks to the Caviar Integral Masque's regenerating properties, your skin is smoothed and firmed.

*All Treatment Additions should be combined with another treatment from our spa menu and cannot be received alone. Please consult your therapist or Spa Concierge for the most suitable treatments to book with.



İLAVE BAKIMLAR

CANLANDIRICI GÖZ ÇEVRESİ BAKIMI

30 dakika

Bu canlandırıcı göz çevresi bakımında uzman masaj teknikleriyle siyah çay, kızılçık ve çiçek özleri kullanılarak göz çevresindeki mikro dolaşım artırılır ve şişkinlikler giderilir. Koyu göz altı halkalarının ve ince çizgilerin hafiflemesine yardımcı olan bakım kapsamında kafa derisine uygulanan yumuşak masaj, göze kan akışını iyileştirir. Yüz bakımını tamamlayan mükemmel bir ilave uygulama.

PERİ MASKESİ YÜZ BAKIMI

30 dakika

Biologique Recherche'nin eşsiz cilt bakımları arasında olan Peri Maskesi, cildinizde meydana gelen kırışıklıkların görünümünü düzeltir, cildinizi canlandırır ve doğal görünümünü tekrar kazandırır.

INTEGRAL HAVYAR BAKIMI

30 dakika

Cildinizde meydana gelen kurulukları, genişleyen gözenekleri ve ton kaybını önlemek için uygulanan havyar maskesinin yenileyici sıkılaştırıcı ve canlandırıcı özelliğiyle, cildinizi pürüzsüz ve sıkılaştırılmış hissedeceksiniz.

* Bütün ilave bakımlar diğer spa bakımları ile birlikte uygulanır ve tek başına bakım olarak rezerve edilemez. Lütfen Spa Danışmanı'na veya terapistinize, uygun bakımlar hakkında danışınız.



FITNESS & WELLNESS

The fitness and wellness center is equipped with state of the art results offering a full range of cardiovascular, strength and flexibility equipment targeted to achieve your wellness goals. Our team of dedicated professionals will cater to all levels of expertise, experience and current conditioning in a luxurious wellness environment.



SPOR VE SAĞLIKLI YAŞAM

Spor ve sağlıklı yaşam merkezimiz, sağlıklı yaşam hedeflerinize ulaşmanızı amaçlayan son teknolojiye sahip kardiyovasküler, bölgesel güç ve esneklik ekipmanlarıyla donatılmıştır. Profesyonel ekibimiz; farklı uzmanlık, deneyim seviyesi ve vücut kondisyonuna sahip misafirlerimizin beklentilerini karşılayacak hizmetleri lüksle, sağlıklı yaşamı buluşturan ayrıcalıklı ortamında sunmaktadır.

ASSESSMENT & PERSONAL TRAINING

COMPREHENSIVE EXERCISE ASSESSMENT

2 hours

Part I - Comprehensive Fitness / Wellness assessment & identification of primary goals (short & long term) and obstacles as well as documentation of past medical history which includes; functional movement screening, strength testing, balance assessments, followed by flexibility and mobility testing, postural and body composition assessments and a general nutrition assessment.

Part II - Personal trainers will develop an exercise program for your specific needs and expectations. Timing is based on the information and data gathered from Part 1.

INITIAL FITNESS ASSESSMENT

1 hour

Fitness / Wellness assessment & identification of primary goals (short & long term) and obstacles as well as documentation of past medical history which includes; functional movement screening, strength testing, balance assessments, flexibility / mobility testing, postural assessment, body composition assessments and general nutrition assessment.

FITNESS & WELLNESS ASSESSMENT

1 hour

Allowing our specialist instructors to obtain objective information on your current level of fitness. This will be achieved through assessment of your vital signs and will also include an In-Body compositions analysis, flexibility, Y-Balance assessment and cardiovascular submax VO2 test.



DEĞERLENDİRME & KİŞİSEL EGZERSİZ

KAPSAMLI EGZERSİZ DEĞERLENDİRMESİ

2 saat

1. Bölüm - Bu kapsamlı değerlendirmenin amacı, öncelikli hedefleri, engelleri ve medikal geçmişinizi de belirlemektir. Bunlarla beraber güç testi, denge değerlendirmesi, kardiyovasküler test, VO2 submax testi, duruş değerlendirmesi, vücut bileşimi değerlendirmesi yapılır ve beslenme değerlendirmesi yapılır.

2. Bölüm - Kişisel eğitmenlerimiz sizin özel ihtiyaçlarınıza ve beklentilerinize uygun programınızı sizinle birlikte hazırlar. Zamanlama 1. bölümde alınan bilgilere göre belirlenecektir.

ÖNCELİKLİ EGZERSİZ DEĞERLENDİRMESİ

1 saat

Bu kapsamlı değerlendirmenin amacı, öncelikli hedefleri, engelleri ve medikal geçmişinizi de belirlemektir. Bunlarla beraber güç testi, denge değerlendirmesi, duruş, genel beslenme değerlendirmesi yapılır.

SPOR VE SAĞLIKLI YAŞAM DEĞERLENDİRMESİ

1 saat

Uzman eğitmenlerimizin, mevcut egzersiz düzeyiniz hakkında tarafsız bilgiler elde etmesine olanak sağlar. Bu yapılırken yaşamsal bulgularınız, esnekliğiniz, kalbinizin dayanıklılığı ve vücut ölçümleriniz değerlendirilir. Bu değerlendirme vücut kompozisyonu analizi ve 30 dakikalık kişisel antrenman seansı ile birlikte yapılır ve vücudunuzun özelliklerine göre oluşturulan özel bir program geliştirilmesini sağlar.

GOOD POSTURE

45 minutes

In this session, your posture is assessed by personal trainer and you receive practical tips and you'll learn simple movements to practice at home.

IN-BODY COMPOSITION ANALYSIS

15 minutes

In-Body accurately measures your current body condition including the following: body composition analysis, muscle-fat analysis, BMI, muscle analysis. With these values, you can monitor how your body is adjusting over time to dietary changes, fitness routines, and lifestyle modifications.

PERSONAL TRAINING

1 hour

Whatever your goal, to improve overall fitness and wellness, improve endurance or to gain guidance with a lifestyle change, our specialised instructors will work with you to ensure that you focus on appropriate exercises to gain optimal results and to help you to reach your potential. All personal training will be customised to suit the individual to ensure that your fitness and wellness needs are met. This may include any of the from exercise for weight loss, strength & resistance training, cardiovascular endurance training, balance training, mobility & flexibility training and specialized needs training.



SAĞLIKLI VE DOĞRU DURUŞ

45 dakika

Bu seansta kişisel eğitmenlerimiz tarafından doğru duruŐunuz tespit edilir ve seans sonunda yaŐantınız boyunca uygun duruŐu korumanız için gereken egzersizleri ve ipuçlarını renebilirsiniz.

VÜCUT KOMPOZİSYON ANALİZİ

15 dakika

Vücut kompozisyon analizi, aŐađıdakiler ile birlikte mevcut durumunuzu net bir Őekilde ler; vücut bileŐim analizi, kas-yağ analizi, obezite tanısı, kas analizi. Bu değerler ile vücudunuzu tanıyabilir, spor ve sağlıklı yaŐama nasıl adapte olacağınızı anlayabilirsiniz.

KİŞİSEL ANTRENMAN

1 saat

Amacınız ister genel spor ve sağlık düzeyinizi geliŐtirmek veya dayanıklılığınızı artırmak, ister yaşam tarzınızda deđiŐiklik için rehberlik almak olsun, eğitmenlerimiz sizinle çalıŐacak, optimal sonuç almanızı sağlamak ve potansiyelinizi gerçekleŐtirmeniz için size uygun egzersizlere odaklanacaktır. Antrenmanların tümü, spor ve sağlıklı yaşam ihtiyaçlarınızın karŐılanması amacıyla bireysel olarak oluŐturulur. Bu alıŐmalar kilo vermek için, g ve dayanıklılık üzerine, kalp damar dayanıklılığı, denge eğitimi ve özel ihtiyaçlarınıza göre Őekillenebilir.

PILATES

1 hour

Our dedicated pilates specialists are here to offer private reformer or mat pilates training to all levels. Techniques are customized to the specific needs of each guest and through precise and controlled movements, weaknesses and postural misalignments will be identified and worked through. Personalised programs will help to tone muscles, increase flexibility and improve core stability (essential for managing back pain and other injuries). Taster weekly mat pilates classes are also available to guests new to pilates.

YOGA

1 hour

Awaken your inner senses with this ancient Indian practice of mind, body and spirit. Our specialist yoga instructors will customize your sessions and through a sequence of poses helping to cleanse, purify and energise. The power of breath helps with meditation and self-reflection, while the movements, build body awareness, balance and muscular control. The result is a very holistic physical conditioning that brings a sense of stillness. Customised yoga tuition with our instructor will ensure you get the most out of each session. However, Yoga classes for all levels are also available in the resort throughout the week.

RELAXATION / MEDITATION

45 minutes

Eastern breathing and meditation techniques will be taught by our professional instructors to help guests find stillness of the mind amidst our ever-demanding schedules. Meditation is an internal practice which requires perseverance, therefore, we encourage you to have regular sessions with your practitioner to help keep you focused on your introspection.



PİLATES

1 saat

Deneyimli pilates uzmanlarımız, tüm seviyelerde aletli veya mat pilates dersleri verirler. Hassas ve kontrollü hareketler ile her bir misafirin özel ihtiyaçlarına göre kişiselleştirilen teknikler kullanılarak, misafirin zayıf yönleri ve duruş bozuklukları belirlenip düzeltilir. Kişisel programlar kasları kuvvetlendirir, esnekliğini artırır ve beden dayanıklılığınızı geliştirir. Bunların sonucu olarak vücudunuz, sırt ağrısı başta olmak üzere diğer tüm ağrı ve hasarları daha kolay atlatır. Pilatese yeni başlayanlar için haftada bir kez başlangıç seviyesinde dersler bulunur.

YOGA

1 saat

Zihni, vücudu ve ruhu uyum içinde çalıştıran bu eski Hint tekniğiyle iç duyularınızı uyandırın. Uzman yoga eğitmenlerimiz, seanslarınızı özel olarak organize edecek ve bu seanslarda size, arınmanız ve enerji dolu kalmanız için bir dizi hareketi gösterecektir. Nefes tekniklerinin gücü, meditasyon ve öz dönüşüm sürecinize katkıda bulunurken bu esnada siz de, vücut farkındalığınızı, dengenizi ve kas kontrolünüzü geliştiren hareketlerle artan fiziksel kondisyonunuzun ve dinginlik halinizin keyfine varacaksınız. Sizin için özel olarak hazırlanan yoga eğitimleriyle her seanstan en fazlasını elde edersiniz; bunun yanı sıra, tüm seviyeler için yoga dersleri de hafta boyunca stüdyomuzda veya zeytin ağaçlarının gölgesinde yer alan bahçemizde yapılmaktadır.

RAHATLAMA / MEDİTASYON

45 dakika

Profesyonel eğitmenlerimiz tarafından misafirlerimize, yoğun günlük yaşamları içinde sakin bir zihne sahip olmaları için Uzak Doğu kültürüne ait nefes ve meditasyon teknikleri öğretilir. Meditasyon, dinginlik kazanmak için yapılan içsel bir uygulamadır; bu nedenle, uygulamaya odaklanmanızı sağlayacak düzenli seanslar yapmanızı önermekteyiz.

ASSISTED STRETCH

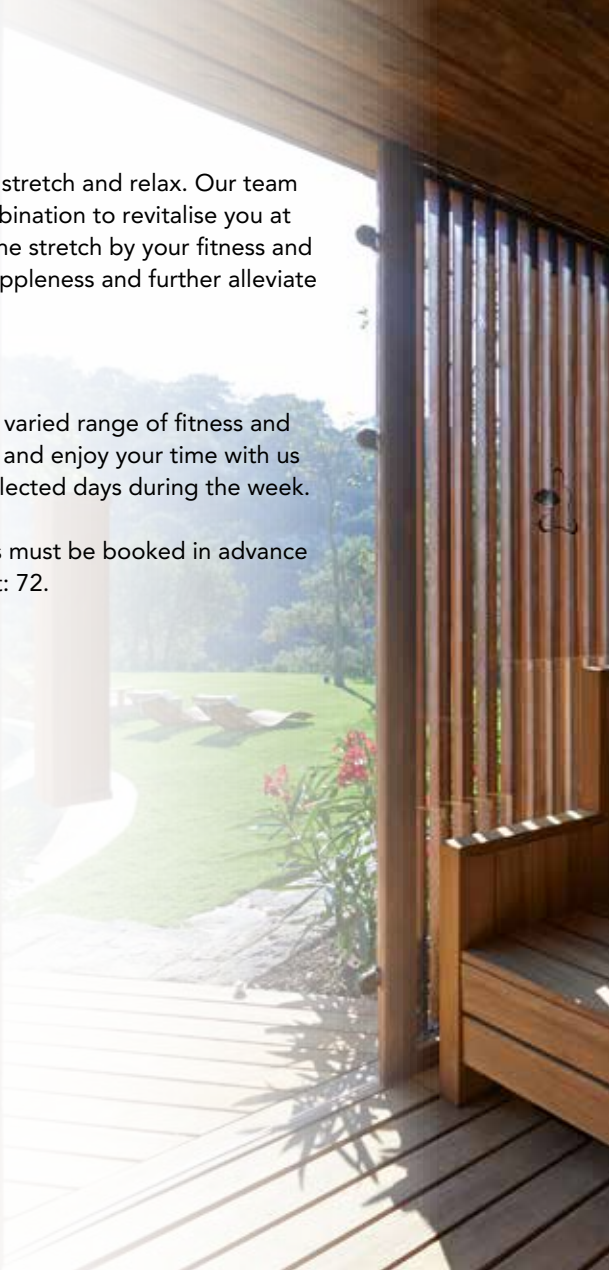
45 minutes

After any fitness or wellness session, it is important to stretch and relax. Our team has developed a unique Oriental-inspired stretch combination to revitalise you at the end of your workout sessions. Receive a one-on-one stretch by your fitness and wellness professional that will help to increase your suppleness and further alleviate muscular aches and pains.

FITNESS AND WELLNESS CLASSES

Please ask our spa and fitness professionals about the varied range of fitness and wellness classes that are available to help you to relax and enjoy your time with us as well as for you to achieve your wellness goals on selected days during the week.

Please be advised that all fitness and wellness services must be booked in advance through our Spa Concierge on level 0 or by calling Ext: 72.



YARDIMLI ESNEME

45 dakika

Her türlü spor ya da sağlıklı yaşam seansından sonra kasları esnetmek ve rahatlatmak önemlidir. Uzman ekibimiz, antrenman seanslarınızın sonunda sizi canlandırmak üzere, Uzak Doğu tekniklerinden esinlenen benzersiz bir esneme kombinasyonu geliştirmiştir. Spa ve sağlıklı yaşam eğitmeninizle birebir, bedeninize esneklik katacak ve kas ağrılarınızı hafifletecek esneme teknikleri uygulayacaksınız.

SPOR VE SAĞLIKLI YAŞAM DERSLERİ

Rahatlamana ve iyi vakit geçirmene yardımcı olmak üzere sunduğumuz çok çeşitli spor ve sağlıklı yaşam derslerimiz hakkında bilgi almak için spa ve spor ekibimize danışabilirsiniz. Sağlığınla ilgili hedeflerinizi gerçekleştirmek için seçtiğiniz sabah ve akşam saatlerinde birlikte çalışabiliriz.

Lütfen tüm spor ve sağlıklı yaşam merkezi hizmetleri için Kat 0'da bulunan Resepsiyon'dan veya 72 No'lu dahili hattan önceden rezervasyon yapılması gerektiğini unutmayınız.

OPENING HOURS

FOR FITNESS SERVICES & ACTIVITIES

Mon - Sun 07.00 - 22.00 & 08.00 - 20.00 *Spring & Fall Season

24 hours accessible with room key out of the service hours.

INDOOR POOL

Mon - Sun 07.00 - 22.00 & 08.00 - 20.00 *Spring & Fall Season

SPA TREATMENTS

Mon - Sun 11.00 - 21.00 & 11.00 - 20.00 *Spring & Fall Season

HAIR SALON

Mon - Sun 11.00 - 21.00 & 11.00 - 20.00 *Spring & Fall Season

* Spring & Fall Season; Between April 1 to May 15, September 20 to October 31.

AÇILIŞ SAATLERİ

SPOR SERVİSLERİ VE AKTİVİTELER

Pazartesi - Pazar 07.00 - 22.00 & 08.00 - 20.00 *İlkbahar & Sonbahar Sezonu

Servis saatleri dışında 24 saat oda kartınız ile erişim sağlayabilirsiniz.

KAPALI HAVUZ

Pazartesi - Pazar 07.00 - 22.00 & 08.00 - 20.00 *İlkbahar & Sonbahar Sezonu

SPA BAKIMLARI

Pazartesi - Pazar 11.00 - 21.00 & 11.00 - 20.00 *İlkbahar & Sonbahar Sezonu

KUAFÖR

Pazartesi - Pazar 11.00 - 21.00 & 11.00 - 20.00 *İlkbahar & Sonbahar Sezonu

* İlkbahar ve Sonbahar dönemi; 1 Nisan - 15 Mayıs ve 20 Eylül - 31 Ekim arasındadır.

TERMS & CONDITIONS

ADVANCED BOOKINGS

We highly recommend to book your treatment in advance to ensure that your preferred time and service is available.

CANCELLATION POLICY

Please allow 24 hours' notice of cancellation to avoid charges. Cancellations within 12 hours will incur 50% charge. Cancellation within 6 hours or a no show will incur a 100% charge. A credit card number is required at the time of booking.

GIFT CARD

An ideal gift for spa enthusiasts, gift cards are available at The Spa at Mandarin Oriental, Bodrum.

SPA PACKAGES

Information on special spa packages or group programs can be obtained by contacting the Spa Concierge at +90 252 311 28 82 or at extension 72.

SPA ETIQUETTE

Our spa environment is one of tranquility and relaxation place. Please respect all spa guests' right to privacy and serenity, and refrain from cell phone use while in the spa.

SPA ARRIVAL

We recommend that you check in at Spa Reception at least 45 minutes prior to your first scheduled appointment. This allows us to have a brief discussion with you about your treatment expectations and also gives you ample time to visit the spa's oasis of heat and water. Please understand that late arrivals will not receive an extension of scheduled treatments.

AGE REQUIREMENT

The minimum age requirement for access to the spa is 18 and fitness and wellness center is 16.

BATHING ATTIRE

To respect the privacy and comfort of guests of all cultures, we kindly ask that swimming attire is worn at all times throughout all mixed-gender spa bathing areas.

HEALTH CONDITIONS

Please advise us of any health conditions, allergies, or injuries which could affect your service when making your spa reservation.

ŞARTLAR & KOŞULLAR

ERKEN REZERVASYON

Tercih ettiğiniz saat ve hizmetin uygun olması için erken rezervasyon yapmanızı öneririz.

İPTAL POLİTİKASI

Olası bir iptal durumunda herhangi bir ücretin yansıtılmaması için en az 12 saat öncesinden bilgi veriniz. Bakıma 12 saat kala yapılacak iptallerde bakım ücretinin %50'sinin ödemesi talep edilecektir. Son 6 saat içerisinde yapılacak iptaller ya da randevu saatinde gelinmemesi durumunda bakım ücretinin tamamının ödenmesi talep edilecektir. Geçerli kredi kartı bilgisi rezervasyon aşamasında alınmaktadır.

HEDİYE KARTI

Spa severler için en ideal hediye olan bu kartlar, The Spa at Mandarin Oriental, Bodrum'dan temin edilebilir.

SPA PAKETLERİ

Ayrıcalıklı Spa paketleri veya grup programları hakkında daha fazla bilgi almak için Spa Resepsiyonu'na +90 252 311 28 82 numaralı telefondan veya 72 No'lu dahiliden ulaşabilirsiniz.

SPA KURALLARI

Spa ortamımız, huzurlu ve sakindir. Misafirlerimizin mahremiyeti ve dinginliği önceliğimizdir. Cep telefonlarınızın kapalı veya sessiz olduğundan emin olmanızı rica ederiz.

SPA'YA VARIŞINIZ

Spa Resepsiyonu'na planlanan bakımınızdan en az 45 dakika önce varmanızı öneririz. Bu bize bakımınız öncesi beklentilerinizi konuşabilmemiz için bir fırsat sunarken, size de sunduğumuz ısı deneyimlerinden ve ıslak alanlardan yararlanabilmeniz için yeterli süreyi verecektir. Gecikmelerin bakım sürelerine ilave edilmeyeceğini belirtmek isteriz.

YAŞ SINIRLAMASI

Spa merkezimiz 18, spor ve sağlıklı yaşam merkezimiz ise 16 yaşından büyük misafirlerimizin kullanımına açıktır.

ISLAK ALAN KIYAFET STANDARDI

Farklı kültürlerden konuklarımızın konfor ve mahremiyetine gösterdiğimiz saygı sebebiyle, Spa'nın ortak kullanım alanlarında her zaman mayo giyilmesini rica ederiz. Bakım ve ıslak alanlarda bornozunuzu giymenizi rica ederiz.

PREGNANCY

We have specially designed treatments for expectant mothers. Please allow the Spa Concierge to guide you in selecting the right treatment.

CLEANLINESS

In keeping our commitment to cleanliness, safety and hygiene; our equipment is sterilized and sanitized after every service and treatment.

LOSS OR DAMAGE

We regret that we cannot be responsible for any loss or damage of personal items. Please keep all valuables locked in your locker during your visit. For the protection of your clothing, we ask that you wear the robe provided.

ACCIDENTS OR INJURIES

The Spa at Mandarin Oriental, Bodrum shall not be liable for any accident or injury suffered by any member or guest.

RESTRICTIONS ON THE USE OF FACILITIES

The use of alcohol and tobacco is strictly prohibited. Proper attire must be worn while exercising. Sports shoes are required in the fitness center.

SPA BOUTIQUE

To continue your spa regimen at home, all spa products used in the treatments and services are available in our spa boutique.

HAIR SALON

Full spectrum of hair salon services to enhance your style and look. Please be advised that Hair Salon located in spa floor and services must be booked in advance through our Spa Concierge on level 0 or by calling Ext: 72.

REFUND POLICY

Unopened retail products can be exchanged within ten days of purchase if presented with the original receipt. No cash or credit card refunds will be processed.

SAĞLIK DURUMU

Spa rezervasyonunuzu yaparken size verilen hizmetleri etkileyebilecek herhangi bir sağlık durumu, alerji veya yaralanma durumunuz var ise bizimle paylaşmanızı rica ederiz.

HAMİLELİK

Bebek bekleyen anneler için özel olarak tasarlanmış bakımlarımız bulunmaktadır. Spa Resepsiyonu'muz bakım seçimine ilişkin yardımcı olmaktan memnuniyet duyacaktır.

TEMİZLİK

Temizlik, güvenlik ve hijyen önceliğimizdir. Tüm ekipmanlarımız servis ve bakımlardan sonra sterilize edilmektedir.

KAYIP VEYA HASAR

The Spa at Mandarin Oriental, Bodrum; kayıp veya hasarlı kişisel eşyalar için sorumluluk kabul etmez. Lütfen ziyaretiniz sırasında eşyalarınızı dolabınızda kilitle tutunuz.

KAZA VE YARALANMALAR

Üyelerin veya misafirlerin geçirebileceği kaza ve yaralanmalardan The Spa at Mandarin Oriental, Bodrum sorumlu değildir.

OLANAKLARIN KULLANIMINA İLİŞKİN ESASLAR

Alkol ve tütün kullanımı kesinlikle yasaktır. Egzersiz yaparken uygun kıyafetlerin giyilmesi gerekmektedir. Spor merkezinde spor ayakkabıların giyilmesi gerekmektedir.

SPA BUTİK

Spa deneyiminize evde devam edebmeniz için bakımlarınızda ve hizmetlerinizde kullanılan tüm ürünleri Spa Butik'imizden satın alabilirsiniz.

KUAFÖR

Kuaför hizmetlerinin tamamı "0" katında Spa içerisinde. Saç şekillendirme ve diğer salon hizmetleri için odanızdan dahili 72'yi arayarak veya Spa Resepsiyonu'na danışarak bilgi alabilirsiniz. İyi bir hizmet verebilmek için lütfen önceden rezervasyon yaptırılması gerektiğini unutmayınız.

İADE POLİTİKASI

Açılmamış ürünler 10 gün içerisinde faturasının aslı ile birlikte geri getirildiği takdirde iade edilebilir. İade, nakit veya kredi kartı iadesi olarak yapılacaktır.



T: +90 252 311 18 88 | mandarinoriental.com/bodrum | [#mandarinorientalbodrum](https://www.instagram.com/mandarinorientalbodrum)