



ÇAM THERMAL RESORT & SPA, CONVENTION CENTER
KIZILCAHAMAM

HAYATA İHTİŞAMLI BİR MOLA...

ÇAM//SPA &
wellness

TERMAL VE SPA MERKEZİ
ÇAM THERMAL & SPA





Günümüzün sağlıklı yaşam ve güzellik trendi SPA'yla şehir ve iş yaşamının omuzlarınızda yarattığı ağırlıktan kurtulacak; tazeliği, yenilenme hissi, rahatlığı ve dinginliği uzman masöz/masörleriyle hizmet veren Çam SPA Wellness'ta tadacaksınız.

Çam SPA Wellness'ın tüm hizmetleri günlük ve aile kullanımlarına izin veren konseptte tasarlanmıştır.

- Masaj Odaları
- Cilt - Vücut Bakımı ve Zayıflama Üniteleri
- Çamur ve Yosun Banyoları
- Termal Jakuzili Özel Aile Odaları ve Kule Tipi VIP Oda
- Hidroterapi Odası
- Tuz Banyosu
- Sauna
- Bay - Bayan ve Karma Termal Havuzlar
- Bay - Bayan Türk Hamamı
- Pelling Terapileri

ÖZEL AİLE ODALARI

Huzuru merkeze alarak hizmet veren Çam Termal Otel, ailelerin ihtiyaçlarına göre tasarlanmış özel banyolarıyla, konuklarına eşsiz bir Türk hamamı deneyimi sunuyor.

Ailenizle birlikte, termal suyun şifası ve rahatlığıyla dolu dolu vakit geçireceğiniz bu banyolarda hamam keyfinize jakuzili havuz, duş, hamam kurnaları, lavabo ve dinlenme bölümü eşlik ediyor.

Bu alanları Kızılcahamam ziyaretlerinizde günlük olarak da kullanabilirsiniz. Detaylı bilgi için lütfen SPA resepsiyonuna başvurunuz.



YALITILMIŞ BİR DÜNYA: KULE TİPİ VIP SPA ODASI



Her anınıza seçkin çözümlerle eşlik eden Kule Tipi VIP Oda, size sonsuz dinginliği, rahatlığı ve huzuru vad ediyor.

Konaklama anlayışına yeni bir soluk getiren Kule Tipi VIP Oda'da, SPA ve jakuzi keyfinin yanı sıra 4 cepheyi gören camlı mimarisiyle doğanın tüm güzellikleri pencerenizi süslüyor.



Masajlar

KLASİK İSVEÇ MASAJI

Vücuda kısmen (lokal) veya tamamen uygulanan klasik masaj ile dolaşım hızını artırarak dokuları-hücreleri canlandırır, dolaşımı düzenler, kas gerilimini azaltarak konsantrasyonu güçlendirir.



AROMATERAPİ MASAJI

Bitki özlerinden elde edilmiş karışımlardan hazırlanan masaj yağlarını kullanarak uygulanan bir masaj yöntemidir. Bu masajda dikkat edilen, temponun düşük ve hareketlerin şiddetinin hafif olmasıdır. Rahatlatıcı, gevşetici ve dinlendirici bir özelliğe sahip masajdır.



BALİ MASAJI

Endonezya'nın Bali Bölgesine özel bir masajdır. Vücudun tamamında, fazla baskı uygulamadan, hafif ve dairesel hareketlerle uygulanmakta olan masaj türüdür. Özellikle stresten uzaklaşmak için masaj yaptırmak isteyen ve hassas vücutlu bireyler için ideal bir masaj türüdür.



SIRT VE OMUZ MASAJI

Boyun, omuz-sirt, sirt-bel ve kol bölgelerine yapılan lokal bir masaj türüdür.



BAŞ-BOYUN MASAJI

Sadece bu bölgelere uygulanır. Özellikle baş ağrısı, uykusuzluk, gerginlik, sirt ve boyun ağrıları, tutulmalar gibi sorunların giderilmesinde etkin bir masaj türüdür.



REFLEKSOLOJİ MASAJI

Ayaklar vücudumuzun en önemli parçalarından biridir. Bu masajda ayak tabanında belirli noktalara basınç uygulanmaktadır. Ayakta her bir nokta vücutta belli organ ve dokuları temsil eder. Refleksoloji bir tür denge masajıdır ve kişinin kendisini fiziksel, duygusal ve ruhsal olarak iyi hissetmesini sağlar.



SICAK TAŞ MASAJI

Isıtılmış taşların kullanıldığı bir masaj şeklidir. Taşlardan emilen ısı kan dolaşımını artırır ve hücrelere daha çok kan hücrelerinin iletilmesine yardımcı olur. Terapi gören kişi masaj sonunda kaslarındaki tutulmaların, sertlik ve ağrıların hafiflediğini hissedebilir.



THAİ MASAJ

Bu yöntem pasif esneme ve yumuşak basının vücudun enerji hatlarına uygulanmasıyla yapılır. Terapistler belli noktalara basıncı başparmakları, elleri ve ayaklarıyla uygulayarak vücudun enerji akımını canlandırır. Thai masajı esnekliği artırır. Stresi azaltır. İç organları uyarır ve vücudun enerji sistemini dengeler.



LENF DRENAJ MASAJI

Özellikle ödemi azaltmak için en önemli uygulamadır. Son derece hafif, monoton, yavaş, ritmik ve cilt yüzeyine yapılan bir masajdır. Lenf sıvısının akışını hızlandırır. Şişkinliği indirir. Bedenimizi toksinden, bakteriden, mikroptan, kimyasal atıklardan ve sıvı fazlasından arındırır ve direnç sistemimizi güçlendirir.



DERİN DOKU MASAJI

Manipülasyonların temposunun düşük ancak hareketlerinin şiddetinin fazla olduğu bir masaj türüdür. Vücuttan toksin atmada çok etkin bir tür olup özellikle sert masajdan hoşlanan kişilerin tercih ettiği bir masajdır. Terapi sırasında sert basınç uygulanarak kaslar üzerinde vücudun dengesi sağlanmaya çalışır.



ÇAM TERMAL SPECIAL MIX MASAJ

Isıtıcı etkisi olan masaj kremleri ya da bitkisel yağlarla tüm vücuda ya da bölgesel olarak uygulanan bir masaj tekniğidir. Kas ağrıları, kas tutulmaları, gerginlik, kireçlenme ve romatizmal nedenlerden kaynaklı sırt, boyun, bel ve bacak ağrılarını gidermede etkili olan bu masaj dört tekniğin birleşiminden oluşmaktadır. Ayak refleksi, sırt masajı, Bali masajı ve baş masajının kombinasyonu şeklinde adlandırılır.



SPOR MASAJI

Sportif etkinliklerde, etkinlik öncesinde veya sonrasında hızlı olmak koşuluyla yapılan bir masajdır. Bu masaj türünde uyarıcı amaçlı hareketler çoğulmaktadır ve yapılan spora göre farklılıklar gösterir. Kaslarınızı gevşeten kan dolaşımınızı hızlandıran bu teknikle güne rahatlayarak devam edersiniz.



TROPİKAL MASAJ

İsveç masajı, Aromaterapi masajı tekniklerinin kullanıldığı rahatlatıcı ve aynı zamanda tüm kasları gevşetici etki sağlayan bir terapi.



LOMİ LOMİ MASAJI

Lomi Lomi yumuşak dokunuşlar demektir. Yumuşak bir şekilde kaslara derinlemesine çalışılır. Akıcı dokunuşlar, bedeninin bütünü terbiye ederek kişinin rahatlaması sağlanır.



Vücut Bakım Uygulamaları

YOSUN VÜCUT BAKIMI

Yosun bakımı, ölü deri hücrelerini ciltten atmak için yapılan, özel işlemlerden geçirilmiş mineral tuzlar ile özel aromaterapik yağlar karıştırılarak yapılır. Cildi nemlendirmek toksinlerden arındırmak cilt elastikiyetini artırmak için özel yosun maskesi kişiye özel baştan ayak parmağına kadar uygulanır. Sargı süresince derin bir rahatlama, yenilenme ve canlanma hissedilir.



KİL VÜCUT BAKIMI

Yüzeye çekme ve emme özellikleri sebebiyle vücudu toksik maddelerden arındırır ve cilde ihtiyacı olan nem ve mineralleri geri kazandırır. Böylece vücudun elastikiyeti artar.



ÇİKOLATA VÜCUT BAKIMI

Çikolatanın sıkılaştırıcı, cildi yenileyici ve mutluluk verici aromatik kokusuyla kendinizi şımartın.



KESE VE KÖPÜK MASAJI

Türk hamamı geleneğindeki ilk aşamayı oluşturan 'kese', vücudun yoğun ter atmasının ardından temizlenmek ve arınmak için uygulanır. Kese, derinin gözeneklerinde birikmiş olan toksik maddeleri çıkararak tıkanmış gözenekleri açar ve pürüzleri giderir.

Köpük masajı ise; vücudun doğal sabunlardan üretilen yoğun bir köpükle kaplanması ve bu köpük yardımıyla yapılan eşsiz rahatlatıcı masajdır.



KAHVE PEELING

Doğal bir peeling malzemesi olan kahve telvesi, cildi uyaran ve canlandırıcı tesiriyle cilt güzelliğinize güzellik katar.



Cilt Bakım Uygulamaları

KLASİK CİLT BAKIMI

Klasik cilt bakımı; kullanılan özel üretilmiş ürünler ile bir uzman tarafından cildin ihtiyacına uygun olacak şekilde derinlemesine temizleme yapılması işlemidir.



YENİLEYİCİ CİLT BAKIMI

Yenileyici cilt bakımı yaparak cildin zamanından önce yaşlanmasının önüne geçmek mümkündür. Bakımlarda kullanılan özel kozmetik ürünlerin içerisinde hücre yenileyici, cildi sıkılaştırıcı, toparlayıcı ve yoğun nem depo edici özellikte ve konsantre halde A, C, E vitaminleri, aleo vera bitki özleri ve oksijen aktivitörlü sıvı bulunmaktadır. Bu bakım kan dolaşımını hızlandırır, toksinlerin atılmasını sağlar, cildin hücre metabolizmasını çalıştırarak hücre yaşlanmasını geciktirir.



MİNİ CİLT BAKIMI

Temizleme, peeling, maske ve nemlendirme aşamalarından oluşan, ciltteki ölü deriyi atmak amaçlı uygulanan ufak bir temizleme işlemidir.



KAVİTASYON (BÖLGESEL İNCELME)

Kavitasyon, vücudun sorunlu bölgesine yoğunluğu azaltılmış ultrasonik ses dalgaları verilerek yağları yakmaya yarayan bir zayıflama, bölgesel zayıflama, selülit tedavi yöntemidir.



PASİF JİMNASTİK

Pasif jimnastik; kasların düşük voltajlı elektrik akımları ile uyarılması neticesinde kaslara ekstrasıdan kalori harcatma amacı ile kullanılan bir cihazdır. Elektroterapi tekniğı ile uygulanan pasif jimnastik kurleri sadece bölgesel zayıflama ve inceleme için değıl, aynı zamanda selülit tedavisi için de kullanılan son teknoloji ve güncel bir zayıflama tekniğıdir.



FITNESS MERKEZİNDE TATİL İLE ZİNDELİĞİ BİR ARAYA GETİRİN!

Profesyonel ekipmanlarla donatılmış fitness merkeziyle Çam Termal Otel, konuklarına zindelik dolu bir tatilin kapılarını aralıyor.

Aile yaşamına hassasiyetle yaklaşımının bir parçası olarak kadın ve erkek için ayrı tasarlanmış fitness merkezinde, ister serbest olarak ister spor eğitmenleriyle birlikte özel spor program dâhilinde çalışmalarınızı sürdürrebilirsiniz.





ÇAM THERMAL RESORT & SPA, CONVENTION CENTER

KIZILCAHAMAM

444 2 443

Yenice Mah. Soğuksu Cad. No: 68
Kızılcahamam Soğuk Su Milli Parkı İçi Kızılcahamam 06890 Ankara
T. +90 312 810 81 00 F. +90 312 736 70 04

info@camhotel.com.tr
www.camhotel.com.tr

oğultürk  GRUP
Since 1962

