



## Time to rejuvenate yourself Kendini yenileme zamanı

IZZ Wellness & Spa blended with nature in very edge of Gocek forests and welcomes its guests to its unwinding atmosphere. First complete spa of the area features saunas, steam room, hamam and salt room. Including unique rituals to refresh its visitors. Our professional therapists apply different style of techniques that might purify your soul, and revive your body.

Göcek ormanlarının en kenarında, doğa ile harmanlanmış IZZ Wellness & Spa, misafirlerini dinlendirici atmosferiyle karşılıyor. Bölgenin ilk eksiksiz spasında saunalar, buhar odası, hamam ve tuz odası bulunmaktadır. Ziyaretçilerini tazelemek için benzersiz ritüeller içeriyor. Profesyonel terapistlerimiz ruhunuzu arındıracak ve bedeninizi canlandıracak

For handmade experiences that are completely tailor-made for you beyond the ordinary, based on holistic health principles with IZZ WELLNESS & Spa in the scent of the forest, allow your 7 senses to relax or rejuvenate.

Sıradanlığın ötesinde tamamen size özel hazırlanmış el yapımı deneyimler için orman kokusu içerisindeki IZZ WELLNESS & Spa ile bütünsel sağlık ilkelerine dayalı olarak 7 duyu organınıza gevşemek ya da canlanmak için izin verin.



## MASSAGE - MASAJ

### IZZ UNIQUES

#### Classic Swedish Massage Soft Pressure

Swedish massage, which is one of the most popular forms of massage therapy, contains the basis of all other massage techniques, while its purpose is to provide flexibility on the fascia and muscles, to allow circulation to your energy channels and to help you relax.

Masaj terapilerinin en popüler formlarından biri olan İsveç masajı diğer tüm masaj tekniklerinin temelini içerirken amacı fasya ve kaslar üzerinde esneklik sağlayarak enerji kanallarınıza dolaşım izni vermek ve rahatlamanıza yardımcı olmaktır.

#### Deep Tissue Massage Hard Pressure

It accelerates circulation by reducing muscle tension due to stress and trauma. It improves muscle and skin tone as well as providing joint and muscle mobility. The areas to be focused are determined by consultation, and the deep muscle layers of these areas are studied with therapeutic massage techniques. Elbow compressions, hot compresses, theragun and stretching techniques can be used in treatment according to the needs of individuals.

Stres ve travmalara bağlı kas gerginliklerini azaltarak, dolaşımı hızlandırır. Eklem ve kas hareketliliğinin sağlanmasının yanı sıra kas ve cilt tonunu iyileştirir. Focuslanacak alanlar konsültasyon ile belirlenerek terapötik masaj teknikleri ile bu alanların derin kas katmanlarında çalışılır. Dirsek basıları, sıcak kompresler, theragun ve esnetme teknikleri bireylerin ihtiyacına yönelik olarak tedavide kullanılabilir.

#### Holistic Therapy Medium Pressure

The aim of this therapy, which is completely based on physical and spiritual balance, is to provide the physical balance of the body by addressing personalized needs and desires. It is spiritually concentrating you on your breath to find your inner balance.

It makes you feel smooth, soothing, rhythmic and with medium pressure, more balanced and calm.

Tamamen fiziksel ve ruhsal denge üzerine kurulu bu terapide amaç, kişiselleştirilmiş ihtiyaç ve isteklere hitap ederek, bedenini fiziksel olarak dengelenmesini sağlarken; ruhsal olarak sizi iç dengenizi bulmanız için nefesinize yoğunlaştırmaktır. Akıcı, yatıştırıcı, ritmik ve orta basınç ile daha dengeli ve sakinleşmiş hissetmenizi sağlar.

#### Sportive Recovery Medium & Hard Pressure

By applying this massage with the right pressures to all our athletes who do professional, rehabilitative or recreational sports we aim for a versatile recovery, helps to fight fatigue, increase joint mobility, improve immune system, increase body resistance, lower blood pressure by slowing the heartbeat, and prevent injury by reducing tension while increasing your muscle flexibility.

Çok yönlü bir recovery amaçladığımız bu masajımızı profesyonel, rehabilitatif ya da rekreatif spor yapan tüm sporcularımızda doğru basılarla uygulayarak yorgunlukla savaşmayı, eklem hareketliliği arttırmayı, bağırsıklık sistemini geliştirmeyi, vücut direncinizi arttırmayı, kalp atışını yavaşlatarak kan basıncını düşürmeyi ve kas esnekliğinizi arttırırken gerginliği azaltarak sakatlığın önüne geçmeyi amaçlıyoruz.

#### Hot Stone Therapy Soft Pressure

A hot stone massage is a kind of massage therapy that eases damaged soft tissues and tense muscles in your body and helps you relax. The masseuse will place smooth, heated stones on specific body parts in a hot stone massage. The stones are basalt stones.

Sıcak taş masajı, vücudunuzdaki hasarlı yumuşak dokuları ve gergin kasları rahatlatan ve sizi rahatlatan bir masaj terapisi türüdür. Therapist, sıcak taş masajında belirli vücut bölgelerine pürüzsüz, ısınmış taşlar yerleştirir. Taşlar bazalt taşlarıdır.





## MASSAGE - MASAJ

### Relaxing / Indian Head Massage

#### Medium Pressure

It accelerates circulation by reducing muscle tension due to stress and trauma. Physical stimulation of nerves on your face can work to immediately lift your mood. Massaging releases serotonin hormone in your body which plays an important role in making you feel good and calm.

Baş yüzeyinizdeki sinirlerin fiziksel olarak uyarılması, ruh halinizi hemen yükseltmek için çalışabilir. Masaj yapmak vücudunuzdaki serotonin hormonunu serbest bırakır ve bu da kendinizi iyi ve sakin hissetmenizde önemli bir rol oynar.

### Relaxing Feet Massage

#### Medium Pressure

Our foot massage that includes petrissage, friction and pressure techniques that provide flexibility in muscles, connective tissue, palmar and plantar fascia balances the pressure in the legs and feet and provides a deep vitality. It also relieves depression and anxiety symptoms, strengthens focus and supports body health.

Kaslar, bağ doku, palmar ve plantar fayada esneklik sağlayan petrisaj ,friksiyon ve bası teknikleri içeren bacak ve ayaklardaki basıncı dengeleyen ayak masajımız derin bir canlılık sağlar.Ayrıca depresyon ve anksiyete belirtilerini hafifletir, odaklanmayı güçlendirir ve vücut sağlığını destekler.

### Four Hands Massage

#### Soft & Medium Pressure

4 hand massage" is a type of massage performed by two expert therapists. This type of massage allows you to relax with certain intensity strokes and pressure points while increasing blood, oxygen and energy flow in the body. It is especially effective in painful areas as it focuses on muscle tissue.

Dört el masajı iki uzman terapist eşliğinde yapılan bir masaj türüdür. Bu masaj türü, vücuttaki kan, oksijen ve enerji akışını yükseltirken belirli şiddetteki darbeler ve baskı noktaları ile rahatlamanıza olanak tanır. Ayrıca kas dokusuna odaklandığı için özellikle ağrılı bölgelerde etkilidir.

## HAMMAM - HAMAM

### Traditional Turkish Hammam

#### Geleneksel Türk Hamamı

This traditional hammam experience which arrives from the past to the present begins with a deep cleansing and refreshing scrub on your skin, and then your therapy is completed with a full body foam massage in the hands of our expert therapist.

Geçmişten günümüze uzanan bu geleneksel hamam deneyimi cildinizde derin bir temizlik ve canlandırıcı kese işlemi ile başlar, ardından uzman terapistimizin ellerinde tüm vücut köpük masajı ile terapiniz tamamlanır.

### IZZ Hammam Ritual

#### IZZ Hamam Ritüeli

All the products used in this personalized private hammam therapy are organic, and after the pouch and foam massage, your skin is moisturized with appropriate lotions for the needs of your skin.again, the care is completed by applying a suitable skin mask for the skin's needs

Bu kişiselleştirilmiş özel hamam terapisinde kullanılan tüm ürünler organik olup, kese ve köpük masajının ardından cildinizin ihtiyacına yönelik uygun losyonlarla cildiniz nemlendirilir .yine cildin ihtiyacına yönelik uygun cilt maskesi uygulanarak bakım tamamlanır.