nua

SPA MENÜ

Richmondnua
wellness-spa

İÇİNDEKİLER

Spa Kuralları ve Politikası..... 2

Önerilen Spa Kullanım Sıralaması..... 3

Nua'ya Özel..... 4

Yüz Bakımları..... 5

Vücut Sağlığı..... 6-7

Masajlar..... 8-9

Ek Hizmetler..... 10

Nua Shop..... 10

Hypoxi..... 11

Nua Slim & Nua Fit, 365 Gün Detoks..... 12

Değerli misafirlerimiz,

Türkiye'nin ilk ve tek "Destinasyon Spa"sına hoş geldiniz. Nua Wellness-Spa'da sizi aramızda görmekten dolayı mutluluk duyuyoruz. Spa'nın kökeni Latince'den gelmektedir ve "SANUS PER AQUA" yani "sudan gelen sağlık" anlamı taşır. Spa'nın benzersiz konsepti dünyadaki farklı yörelerin iyi hissettirme metodlarını bir araya getirir.



SPA KURALLARI VE POLİTİKASI

Tüm misafirlerimizin rahatı ve huzuru için, yüksek sesle konuşmak yasaktır. Cep telefonları spa merkezinde kullanılamamaktadır. Richmond Nua Wellness-Spa'da wellness ve spa konsepti gereği 14 yaş ve üzeri misafirleri ağırlayabilmekteyiz.

Bilmeniz Gerekenler

Spa ziyaretim öncesi ne yapmam gerekir?
Lütfen spa alanına değerli eşyalarınızla (mücevher, takı, cep telefonu vb.) gelmeyiniz, odanızdaki kasaya bırakınız.

Sağlığınız ile ilgili
Spadaki sauna ve buhar banyo sıcaklıkları 40˚C ile 100˚C arasında değişmektedir. Yüksek tansiyon hastalarına, kardiyovasküler rahatsızlığı olanlara ve hamile misafirlerimize, sauna ve buhar banyolarını kullanmalarını önermiyoruz. Kullanılması durumunda, sorumluluk kendilerine aittir.

Spa ıslak alanına gelirken ne giymeliyim?
Mayo, bikini, şort giymenizi rica ederiz. Rahat edebilmeniz için kimono ve terlikler, spa çantası içerisinde odanızda bulunmaktadır. Havlular spa alanında mevcuttur.

Spa havuzları ile ilgili
Hijyen kurallarımız gereği, spa alanındaki havuzlara girmeden önce duş almanız ve havuzlara girerken bone kullanmanız gerekmektedir. Ayrıca havuzlara atlamak tehlikeli ve yasaktır.

Rezervasyon Kuralları ve Politikası
Nua Wellness-Spa'ya olan yoğun ilgiden dolayı önceden bakım veya masaj rezervasyonu yaptırmanızı öneririz. Lütfen bakımınızın başlangıç saatlerinden en az 5 dakika önce, wellness-spa resep siyonunda hazır olunuz. Unutmayınız ki, rezervasyonunuza geç kaldığınız takdirde, bakımınızın süresi de buna bağlı olarak kısalacaktır. Geç kaldığınızda sizden sonra rezervasyonu olan misafirimizin başlangıç saatini aksatmamak için bakımınızı belirtilen sürede bitirmek durumundayız. Anlayışınız için şimdiden teşekkür ederiz. Herhangi bir sebepten dolayı randevunuzu iptal ettirmek istiyorsanız, masaj, bakım rezervasyonlarınızın ve konaklamalı spa programı rezervasyonlarınızın iptallerini en geç 72 saat öncesinden wellness-spa resepsiyonuna bildirmenizi rica ederiz. İptallerinizi 72 saat öncesinden bildirmediğiniz takdirde toplam ücretin %100'ü hesabınıza eklenecektir.

Masaj ve bakımım süresince ne giymeliyim?
Bedensel ve ruhsal ahengi yakalayarak, bakımdan en yüksek verimi alabilmek için vücut masajlarının kıyafetsiz alınması tavsiye edilmektedir. Ancak misafirlerimiz tercihlerine göre masajlarını bikini ya da şortları ile alabilir veya Nua Spa'nın sağladığı tek kullanımlık slipleri kullanabilirler.

Masaj ve bakımlarda kullanılan ürünleri satın alabilir miyim?
Masajlarda kullanılan doğal yağları ve bakım ürünlerini Spa alanı içinde yer alan Nua Shop'dan satın alarak, Nua keyfini evinize taşıyabilirsiniz.

Terapistlerle ilgili
Terapistinizin ismi rezervasyon formunda yazılı olarak bildirilmektedir. Eğer özel olarak kadın ya da erkek terapist seçimi yapmak isterseniz lütfen 72 saat öncesinden bilgi veriniz.

Keyfini çıkartın
Bakımlarımız rahatlamak, gençleştirmek ve hayatınıza renk katmak için özel olarak oluşturulmuştur. Uzman kadromuz her türlü sorunuzu cevaplamaya hazırdır.

Sizi ağırlamaktan mutluluk duyacağız.

Açılış-Kapanış Saatleri (Her Gün)
10:00-22:00 Islak Alanlar ve Dinlenme Odaları
10:00-22:00 Masajlar ve Bakımlar
08:00-22:00 Fitness Merkezi

T: 0264 582 21 00 Dahili: 2210-2211

ÖNERİLEN SPA KULLANIM SIRALAMASI



1 Vücudunuzu, spa aktivitelerine hazırlamak için öncelikli olarak **Geleneksel Türk Hamamı**'nı **15 dakika** kullanmanızı öneririz.



2 Deniz suyu mineralleri ile zenginleştirilmiş olan **Salt Jakuzi**'yi **10 dakika** kullanmanızı öneririz.



3 Tatlı sudan oluşan Jet Pool 117'yi **10 dakika** kullanmanızı öneririz.



4 Vücudunuzu sıcaklığa alıştırmak için **%20** nem oranı ve **40°C** sıcaklığı olan, kuru banyolardan **Laconium**'u **15-20 dakika** kullanmanızı öneririz.

Bu alanı kullanırken içeride bulunan hortumları kullanarak soğuk su ile serinleyebilirsiniz.



5 **15-20 dakika** boyunca **37°C** sıcaklığı olan, ısıtılmış **Seramik Yataklar**'da (**Tepidarium**) dinlenmenizi öneririz.



6 Sıcaklık olarak Laconium'a göre biraz daha yüksek olan **Herbal Steam Bath**'i **20 dakika** kullanmanızı öneririz.



7 32°C ısıtılmış olan **Su Yatakları**'nda **30 dakika** dinlenmenizi öneririz.



8 **%100** nem oranı olan **40°C Osman Steam Bath**'i **10-15 dakika** kullanmanızı öneririz.

Bu alanı kullanırken içeride bulunan hortumları kullanarak soğuk su ile serinleyebilirsiniz.



9 Vücut ısınızı dengelemek için önce **Salyangoz Duş**'lardaki rain ya da splash fonksiyonunu kullanarak soğuk bir duş almanızı öneririz.

Side ve head fonksiyonlarında su sıcaklığını duş içerisinde yer alan ayar kolu ile ayarlayabilirsiniz.



10 **Day Dream** dinlenme bölümünde **15-20 dakika** dinlenmenizi öneririz.



11 **%100** nem oranı ve **40°C** sıcaklıkta olan **Tuzlu Buhar Banyosu**'nu (**Salt Inhalation Steam Bath**) **10-15 dakika** kullanmanızı öneririz.

Bu alanı kullanırken içeride bulunan hortumları kullanarak soğuk su ile serinleyebilirsiniz.



12 Vücut ısınızı dengelemek için önce **Macera Duşu**'nu (**Aqua Cave**) kullanmanızı öneririz. **Macera Duşu** girişinin sol tarafında yer alan butonları kullanarak yağmur, şelale ya da püskürtme şeklinde soğuk duş alabilirsiniz.



13 Sıcaklığı alt katında **60°C-80°C**, üst katında **80°C-100°C** olan **Loft Sauna**'yı **10-15 dakika** kullanmanızı öneririz.



14 Vücut ısısını dengelemek için **Buz Odası**'nda **(Ice Grotto),** buz çeşmesinden akan buzları, vücudunuzda kalp yönüne doğru sürerek kullanmanızı öneririz.

Vaktiniz varsa bu sıralamayı tekrar uygulayabilirsiniz.

Önemli Notlar

1. Sıcak uygulamaların ardından, kaybedilen vücut sıvısını dengelemek için mutlaka su içmenizi öneririz.
2. Her sıcak uygulama sonrası mutlaka 10-15 dakika dinlenmenizi öneririz.
3. Buhar banyoları ve saunada oluşabilecek acil durumlar için kapı yanlarında bulunan acil durum düğmelerine basabilirsiniz.
Keyifli dakikalar dileriz.

NUA'YA ÖZEL



Richmond Nua'ya özel olarak hazırlanmış bu bakımlar; dengeleme, dinlenme ve bu bakımlar; dengeleme, dinlenme ve anti-stres özelliklerine sahiptir. Vücut, zihin ve ruh dinginliğiniz için aşağıdaki bakımlardan faydalanmanızı öneririz.

Nua Private Couple

Misafirlerimiz için hazırlanmış özel tasarımlı Nua Private, Aroma Buhar Banyosu, Bio Sauna kullanımı ve deneyimli terapistler tarafından uygulanan çift kişilik Nua Signature Masajı (50 dakika) ayrıcalıklı sunumu ile hizmetinizdedir. Rezervasyonunuzu 3 gün öncesinden yaptırmanızı rica ederiz.

120 dakika (2 kişi)

Nua Spirit Couple

Sihirli bir atmosfere sahip lüks Wellness süitidir. Vücut, zihin ve ruh uyumuyla rahatlamanızı sağlayacak çift kişilik özel bakımları bir arada sunar. Ritüel içerisinde, kadınlar için Kleopatra Banyosu ve Geleneksel Bali Masajı (50 dakika), erkekler için Ayurvedik Esmer Şeker Bakımı (20 dakika) ve Derin Asya Masajı (50 dakika), ayrıca özel ikramlar yer almaktadır. Rezervasyonunuzu en geç 3 gün öncesinden yaptırmanızı rica ederiz.

120 dakika (2 kişi)

Nua Private VIP Oda

Sizin için özel olarak hazırlanacak olan Nua Private VIP odası içerisindeki Aroma Buhar Banyosu ve Bio Sauna'nın keyfini çıkartın.

120 dakika (2 kişi)



YÜZ BAKIMLARI

Active Purness Yüz Bakımı
Spirulina yosunu açısından zengin özel bir maske ile uygulanan derinlemesine temizleyici bakım, cilt dokusunu arındırır, tazeler ve daha duru, mat bir görünüm sağlar. Tüm cilt tipleri için idealdir. C vitamini, glukonolakton, spirulina yosunu ile arındırıcı ve dengeleyici etki...

60 dakika

Hydramemory Yüz Bakımı
İpeksi bir görünüm ve aydınlık bir cilt için biyomimetik hyalüronik asit ve makro hiyalürnikasit içeren yüz ve dekolte bakımıdır. Bakımın özel masaj fırçaları ile uygulanması eşsiz bir deneyim sunar.

60 dakika

Recover Touch Yüz Bakımı
Cildi canlandırır ve besler. Organik sertifikalı goji berry yağı, likopen ve Avustralya fındığı yağı ile antioksidan etki sağlar.

30 dakika

Sublime Skin Double Peel Yüz Bakımı
Farklı yoğunluk seviyelerine sahip formülasyon sayesinde tüm cilt tipleri için uygundur. Cilt tonunu eşitler, cildi yatıştırır ve cilde aydınlık bir görünüm kazandırır. Epidermal hücrelerin yenilenmesini sağlayarak yeni oluşmaya başlayan mimik çizgilerine etki eder. Laktik asit, alfa hidroksi asit, polihidroksiasit, C vitamini ile cildi pürüzsüzleştirir ve aydınlatır.

45 dakika

Sublime Skin Active Lift Yüz Bakımı
Yaşlanma karşıtı olan bu bakım heksapeptit-8 ile ince ve derin çizgiler üzerinde etkili olup, vitamin PP içerigi ile kan dolaşımını hızlandırıp cildin yenilenmesini, sıkılaşmasını sağlar. Vitamin PP ve heksapeptit-8 ile kan dolaşımını uyararak cilde dolgunluk kazandırır.

60 dakika

Sublime Skin Eye Göz Çevresi Bakımı
Göz çevresi kırışıklıkları, torbalar ve morlukları için etkili, yenilikçi hidrojel peptid bakımı, zamanın olumsuz etkilerini ve yorgunluk belirtilerini azaltır. Hesperidin, heksa peptit-8 ve krisin ile göz altı morluklarını ve torbalarını azaltır. Kolajen üretimini hızlandırarak kırışıklıklara karşı etki sağlar.

30 dakika

Perfect Glow Cilt Bakımı
Gözle görülür derecede genç bir parlaklık oluşturur ve cildin pürüzlerini dengeler. Cildin daha düzgün görünmesi ve taze, doğal bir ışıltı sağlar. Cilt yoğun derecede nemlenirken, ışığı yansıtan pigmentler parlak bir ışıltı verir. Perfection peptide 3 düzenli kullanımı ile doğal cilt yenilenmesini teşvik eder. Kakao peptitleri serbest radikalleri yakalar, deriyi mavi ışığa ve hasarlara karşı korur ve böylece erken cilt yaşlanmasını önlerler.

60 dakika

Kolajen Bakımı
Ciltte oluşan elastikiyet kaybı, kırışıklıklar, göz ve ağız çevresindeki yaşlanma izlerine karşı yoğun bakım desteği sağlayan kolajen artırıcı ve dolgunlaştırıcı yüz serumu, aktif içerikler sayesinde destekleyici dokuları sıkılaştırır, yüz kontürünü, kırışıklık ve çizgi görünümünü içeriden dolgunlaştırarak düzeltir, derinliklerini azaltır ve cilde rahatlamış bir görünüm kazandırır.

75 dakika

HSR Lifting Bakımı
HSR Lifting Integral kompleksi kırışıklık oluşumunun en önemli nedenleri ile mücadele eder. Kolajen ve elastin liflerinin yeni oluşumunu destekleyen, destek dokusunu sıkılaştıran ve böylelikle kırışıklıkların azalmasını sağlayan multitendyn içerir. Denizin ender hazinelerinden siyah inci özü, yaşam için önemli olan 20 aminoasit ile çinko, selenyum, lityum, fosfor, iyot, demir ve magnezyum gibi elementler ile cildin metabolizmasını uyarırken canlılığını ve ışıltısını yeniden kazanmasına yardımcı olur.

75 dakika

Oksijen Yüz Bakımı
Cilde nem kazandıran, cildin oksijen alımını kolaylaştıran, yaşlanmayı geciktiren, yorgunluğu gideren ve enerji veren bir bakımdır.

75 dakika

Yüz Bakımı Upgrade
Almış olduğunuz yüz bakımı size uygulanırken, dilerseniz aynı zamanda el ve ayaklarınıza da bakım yaptırabilirsiniz. El ve ayak bakımınız için uygulanan maske 20 dakika bekletilir. Özel nemlendirici krem ile yumuşaklık ve nemliliğin etkisi artırılır.

El Bakımı: 20 dakika
Ayak Bakımı: 20 dakika



VÜCUT SAĞLIĞI

Köpük Masajı
Spa keyfini, Türk hamamında geleneksel köpük uygulaması ile tamamlayabilirsiniz.

30 dakika

Sultan Hamam Sefası
Kese ile ölü hücrelerden arınan cildiniz, rahat nefes alıp verir. Köpük masajı ile hem ruhunuz hem bedeniniz rahatlar. Devamında nemlendirici vücut losyonu ile cildiniz beslenir ve nem kazanır.

45 dakika

Geleneksel Türk Hamamı
Geleneksel uygulamalar ile kese ve köpük masajı içeren bakım yöntemidir. Kese ile ölü hücrelerden arınan cildiniz, rahat nefes alıp verir. Köpük masajı ile hem ruhunuz hem bedeniniz rahatlar.

30 dakika

Ayurvedik Esmer Şeker Bakımı
Bal, aromatik yağ ve esmer şeker doğal karışımıyla peeling etkisi yaratan yenilenme bakımıdır.

20 dakika

Frigi Lokal Vücut Bakımı
Yorgun bacaklara özel olan bu bakım, ayak parmak uçlarından kalçaya kadar tüm bacak üzerinde uygulanır. Yorgunluğu giderir, şişlikleri azaltır, ağırlık duygusunu uzaklaştırır.

50 dakika

Vücut Şekillendirici Bakım
Selülite sebep olan, yüzeysel ve derin yağ hücreleri üzerinde etkili bir bakımdır. Aktif oksijen vücut sarmalaması ile selülit görünümünü azaltır.

50 dakika





VÜCUT SAĞLIĞI

Banyo Terapileri

Kleopatra Banyosu
Terapide kullanılan ürünler cildinizi iyileştirirken, özel aromatik öz yağlar sayesinde ipeksi bir görünüme kavuşur.

20 dakika

Mineralli Canlandırıcı Banyo
Güçlü minerallerden ve doğada nadir bulunan elementlerden oluşan, eşsiz tuz banyosudur.

20 dakika

Kuru Yüzdürme

Nuvola Floating Bed ile kuru bir kucaklamanın desteklediği sıcak su vücudu eşit bir şekilde sarar. Kendi ağırlığından kurtulmuş olan vücut dinlenirken kaslar ve tüm omurga tamamen rahatlar.

6 saatlik uykuya eşdeğer olan 50 dakikalık Nuvola bakımı 3 farklı alternatif arasından tercih edeceğiniz ile birlikte uygulanır.

Nuvola - Çamur Vücut Bakımı
Mineraller açısından zengin olan çamur bakımı, kas gerginliğinizi azaltır, cildinizi arındırır ve yumuşatır.

50 dakika

Nuvola - Süt ve Bal Vücut Bakımı
Cildinizi uzun ve etkili şekilde yumuşatarak nemlendiren lüks bir sarmalama bakımıdır.

50 dakika

Nuvola - Yosun Vücut Bakımı
Cildinizi sıkılaştırıp, toksinlerin ve ödemin vücuttan atılmasını sağlayan etkili bir vücut sarmalama bakımıdır.

50 dakika





Vücut Peelingi ve Masaj

Chi-Yang Masajı
Chi-Yang, masaj öncesinde peeling uygulanan bir vücut bakımıdır. 24 karat altın parçacıklı "Golden Body Oil" vücudunuza hafif, rahatlatıcı masaj ile uygulanır. Vücuttaki negatif enerjiyi pozitife çevirir.

75 dakika

Lavanta Rüyası Deneyimi
Canlandırıcı vücut scrub'ı ile başlayan ve sıcak volkanik taş geçişleri ve vücut masajı ile zenginleştirilen bu bakımda, organik lavantanın dinlendirici etkisini hissedin.

75 dakika

MASAJLAR

Organik Aromaterapi Masajı
Çok hafif baskı tekniği uygulanılarak, özel organik aroma terapi yağları ile yapılan rahatlatıcı bir masajdır.

50 dakika
75 dakika

Nua Signature Masajı
Aromaterapi, derin baskı ve sıcak havlu tekniklerinin kullanıldığı Richmond Nua Wellness Spa'ya özel bir masajdır.

50 dakika
75 dakika

Magnezyum Masajı
Magnezyum, vücudun kas fonksiyonlarını ve genel sağlık durumunu desteklemekten sorumludur. Bu besleyici masaj ile vücudunuz toksinlerden arınır ve düşük magnezyum seviyesi yükselir.

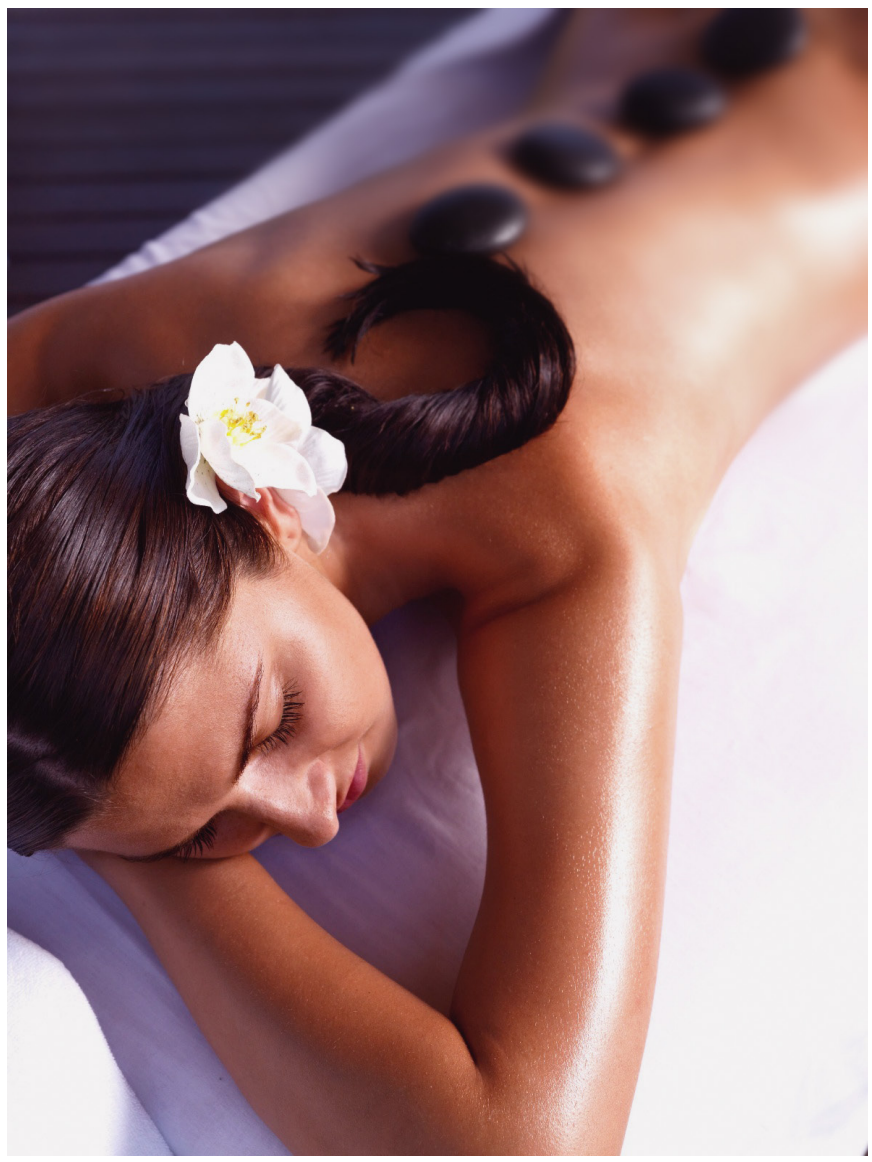
75 dakika

Nua İlk Dokunuş Masajı
Hamilelere özel olarak uygulanan gerginliği azaltan, kaslarınızı gevşeten, rahatlamaya yönelik bir masajdır. Nua İlk Dokunuş Masajı'nı, hamileliğinizin ilk 3 ayı sonrasında, doktorunuzun onayı ile rezerve edebilirsiniz.

50 dakika

Lomi Lomi Nui
Ruhani bir Hawaii masajıdır. Akıcı dokunuşlar kan dolaşımınızı hızlandırarak kaslarınızın rahatlamasını sağlar. Vücudu, zihni ve ruhu rahatlatır; stres ve gerginlikten arındırır.

50 dakika
75 dakika





Sıcak Taş Terapisi
Bu bakım, tüm vücut masajı ve enerji çalışmasının bir kombinasyonudur. Kökeni eski şamanlara dayanır. Sıcak volkanik taşlar vücuttaki enerji noktalarına (çakralara) dizilir ve sıcak taşlarla birlikte tüm vücut masajıyla desteklenir. Kendini iyileştirme işlemini hızlandırır, yoğun rahatlık sağlar, enerjiyi dengeler.

75 dakika

Geleneksel Bali Masajı
Bali masajı, noktasal baskı ve avuç içi baskı teknikleri kullanılarak uygulanan tüm vücut masajıdır.

50 dakika
75 dakika

Derin Asya Masajı
Geleneksel Bali masajına göre daha baskılıdır. Masaj tekniğine kollar ve dirsekler ile uygulama da eklenmiştir.

50 dakika

Bölgesel Masaj
Sizin istemiş olduğunuz bölgeye uygulanan bir masajdır.

30 dakika

Aromatik Mum Masajı
Ruhunuzu ısıtmak kendinizi şımartmak için bedeninize vereceğiniz en güzel hediye. Yoğun nemlendirici formülü benzersiz aromatik kokusu sizi bambaşka bir dünyaya götürerek, farklı bir deneyim yaşamanızı sağlar. Aromatik mumların eritilerek vücudunuza uygulandığı dinlendirici bir masaj türüdür.

50 dakika

MASAJLAR



İsveç Masajı
Sporcu masajı tekniği ile yapılan bu masaj, kaslar için uyarıcı teknikler içerir ve orta baskı seviyesinde uygulanır.

50 dakika

Anti Selülit Masajı
Selülitli bölgelerdeki sorunu gidermeye yönelik uygulanan baskılı bir masajdır.

30 dakika

Detoks Lenfatik Drenaj
Oldukça hassas ve yumuşak bir uygulamadır. Cildi, lenf akışı ve lenf düğümleri yönüne doğru hareket ettirerek uygulanır.

50 dakika

Çikolata Masajı
Ginseng ve E vitamini içeren özel çikolata yağı ile uygulanan vücut masajıdır.

50 dakika

Refleksoloji
Ayak tabanında yer alan refleks noktalarına uygulanan, noktasal baskılar içeren bir masajdır.

45 dakika

Aroma Soul Element Masajı
Her yolculuk, bir yağ karışımı seçimi ile başlar: Doğu, Akdeniz, Hint veya Arap... Gevşeme, denge ve huzur duygularını bir arada yaşayacağınız masajın sonunda ağrılarınız yatışır ve hafifle rsiniz.

50 dakika

Thai Masajı
Meridyen noktalarına uygulanan, kompresyon ve yoga esnetme hareketlerinin eşsiz kombinasyonudur. Baskılı, kuru bir masajdır.

50 dakika
75 dakika

Shiatsu Terapisi
Vücudun meridyen noktaları üzerinde çalışarak vücuttaki chi enerjisinin akımını artıran ve tüm organları güçlendiren baskılı kuru bir masajdır.

50 dakika

Shiroabhyanga Masajı
Ayurveda felsefesinin antik terapilerindendir. Terapi, hafif vücut masajı ve yoğun baş masajı ile uygulanır.

75 dakika

Shiradora Terapisi
Ayurveda felsefesinin sadece baş bölgesine uygulanan antik terapisidir. Bakır kaptan üçüncü göze (dora) incecik sızan ılık susam yağı (shira) şifa verirken derin bir rahatlık sağlar.

30 dakika



EK HİZMETLER

Üyelik (1 Kişi)
6 ay
12 ay

Solaryum
10 dakika
15 dakika
20 dakika



nuashop

Richmond Nua Wellness-Spa'nın dünyanın en prestijli doğal ürünlerini sunduğu özel mağazası Nua Shop'a uğrayabilir, Comfort Zone, Babor ve Ligne St. Barth ürünlerini satın alarak spa keyfini evinize taşıyabilirsiniz.

Bakımlarda ve masajlarda kullanılan ürünlerden cilt tipinize uygun olanları seçmek için terapistinize danışabilirsiniz.

Nua Shop'ta ayrıca spa, havuz ya da fitness merkezinde ihtiyacınız olabilecek, spor kıyafetleri ve ayakkabısı, terlik, çorap, şort, mayo, bone, yüzücü gözlüğü vb. ürünler satışa sunuluyor.



Detaylı bilgi için: 2210-2211

[comfort zone]

LIGNE ST BARTH
The Spirit of Nature

BABOR

HYPOXI

Vücudunuzdaki kalıcı yağları kısa sürede yakmanızı sağlayan Hypoxi, 3 çeşit cihaz ve özel kıyafetler kullanılarak uygulanan bir fitness ve vakum terapisidir. Hypoxi'nin yüksek ve alçak basınç konsepti, kan dolaşımını ve problemli lokal bölgelerdeki metabolizma aktivitelerini düzenler.

Hypoxi Maraton Programı

Nua'nın kendine özgü atmosferinde, 4 günlük maraton programı sayesinde 1 beden kadar incelebilirsiniz. Uzmanlar tarafından özel hazırlanan diyet menüleri ve 5 gecelik konaklamanın dahil olduğu Hypoxi Maraton Programı hakkında Nua Spa resepsiyonundan bilgi alabilirsiniz.

Vacunaut

Karın ve kalça bölgesinde entegre aktifleştirme bölümleri bulunan özel Vacunaut kıyafeti ile, koşu bandı üzerinde yapılan basınç ve vakum terapisidir. Koşu bandı üzerinde yürüyüş esnasında basınç ve vakum uygulanmaktadır. 112 basınç ayarlı ağ ile problemli bölgeleri uyarır. Yağ asitlerini kademeli olarak aktive eder. Dinamik yüksek basınç şoklarıyla yağ asitlerini, kas dokusunda eritir. Basınç ve vakum desteği ile en sağlıklı kardiyo yöntemlerinden birisidir.

30 dakika





Trainer S-120

Trainer S-120 alt vücut bölgesine uygulanan basınç ve vakum kombinasyonu ile kan dolaşımını hızlandırır, sıvı çekim yağ asitlerinin vücuttan atılmasını kolaylaştırır. Bilgisayar donanımlı, oturur pozisyonda kullanılan bisiklet ile tamamlanan egzersiz ve terapi cihazıdır. Yağ dokusunu emerek hücre beslenmesini düzenler. Vücut sıvısını iterek üst bölgelere taşır.

30 dakika

Trainer L-250

S-120 ile paralellik taşıyan L-250, rahat bir pozisyonda egzersiz yapmak isteyenler için özel olarak tasarlanmıştır. Yatma pozisyonunda yapılan bisiklet terapisinde, basınç etkisi yanında, yer çekimi desteğinden de yararlanılması amaçlanmıştır. Kalçadan itibaren incelme sağlar, bacakları biçimlendirir. Ani basınç değişiklikleriyle zayıf toplardamarları destekler. Yer çekimi ve dinamik basınçla kandaki yağ asitini artırır. Doku sıvılarının vücuttan atılmasını hızlandırır.

30 dakika

NUA SLIM & NUA FIT

Nua Slim
Kişiye özel bir zayıflama programı olan Nua Slim fazla kilolarından kurtulmak isteyenler için geliştirilmiştir. Sağlıklı, dengeli ve kalıcı zayıflama esasına dayanır. Özel beslenme, aktivite ve aletli kondisyon çalışmaları ile ideal kilonuza ulaşmanıza yardımcı olur.

Nua Fit
Kişiye özel sıkılaşma programıdır. Daha formda ve güçlü bir beden isteyenler için geliştirilmiştir ve bölgesel incelme, toparlama ve güç kazanma mantığı ile çalışır. Sağlıklı beslenme, lokal egzersiz ve fitness çalışmalarını içeren Nua Fit, vücudu formda tutar.

Detaylı bilgi için: 2210-2211



365 GÜN DETOKS



Detoks fiziksel ve duygusal olarak bedeni temizlerken, sezgisel yetenekleri ve farkındalığı güçlendirir. Vücudunuzu hem huzur hem de arınma hissi ile yenileyerek size canlılık kazandırır.

Yılın 365 günü detoks imkanı sunan Richmond Nua'da minimum 3 geceden başlayan detoks programları ile kişiselleştirilmiş, benzersiz bir programda yeni bir yaşama başlayabilirsiniz.

Uzmanlıkla hazırlanmış detoks programları sayesinde, yüksek motivasyon ile arınıp belli bir süre içerisinde yenilenebilirsiniz.

Detaylı bilgi için: 2210-2211