



ALATTIA  
SPA

# EGE'DE ÇOK ÖZEL BİR KAÇIŞ

Alatia Spa, misafirperverlik anlayışını sanat ve kültürle harmanlayarak Biblos Beach Resort Alaçatı'da mükemmel bir "kendini iyi hissetme" merkezi sunmaktadır. Eşsiz bir mimari, sofistike hizmet ve yeniden yorumlanmış sunumlar, Alatia Spa'yı farklı kılan özelliklerden sadece birkaçıdır.

Ege'nin ilham veren tazeliğinden, doğasından, binlerce yıllık geçmişinden ve safir mavisi sularından ilham alan Alatia Spa'nın ipeksi dokunuşları sayesinde, ruhunuzdaki huzuru ve cildinizdeki ışıltıyı keşfedeceksiniz.

Dünya standartlarındaki uzman terapistleri ve en seçkin organik ürünlerin kullanıldığı bakımlarıyla beden, zihin ve ruhunuzu mükemmel bir şekilde dengeleyen Alatia Spa; dokunuşları, kokusu ve dinginliğiyle sizi içsel bir yolculuğa çıkarıyor ve terapi öncesi ve sonrası özel servisleriyle siz misafirlerimizi benzersiz bir "kaçış" yaşamaya davet ediyor.



ALATIA  
SPA

## ARINMA VE CANLANMA RİTÜELİ

110 Dakika



## ALATIA SPA HAMAM RİTÜELİ

50 Dakika

Dingin bir hamam deneyiminin ardından, size özel seçebileceğiniz Bali, Aromaterapi, İsveç veya Derin Doku masajı ile bedeninizi rahatlatın. 60 dakikalık bu özel masaj uygulamasını, 20 dakikalık baş ve boyun masajı tamamlar.

# HAMAM BAKIMLARI



## ALATIA LONGEVITY HAMAM BAKIMI

65 Dakika

Geleneksel kese uygulamasının ardından, otantik pirinç ipeği ile yapılan sabun köpüğü masajı (tüm vücut köpük masajı ile baş ve boyun masajı) ile cilt nazikçe arındırılır. Ardından bergamot ve limon otu özleriyle zenginleştirilmiş bakım, vücudu nem dengesini koruyarak arındırmaya yardımcı olur. Pembe kil ile uygulanan tüm vücut kil maskesi cildi derinlemesine temizler ve canlandırır. Bakım, deniz tuzu, biberiye ve defne yağı ile zenginleştirilmiş ışık aktivasyonlu saç yıkama ritüeli ile devam eder. Vücuda detoks etkisi kazandıran bu özel bakım, aynı zamanda hamamın dingin atmosferi sayesinde zihni de arındırarak bütünsel bir yenilenme sunar.



## TÜRK HAMAMI

50 Dakika

Geleneksel tüm vücut kese uygulamasının ardından, göbek taşında dinlendirici sabun köpüğü masajı (tüm vücut köpük masajı ile baş ve boyun masajı) uygulanır. Bakım, deniz tuzu, biberiye ve defne yağı ile zenginleştirilmiş ışık aktivasyonlu saç yıkama ritüeli ile tamamlanır.



## KESE

30 Dakika

Geleneksel tüm vücut kese uygulaması ile cilt ölü deriden arındırılır ve canlanır.

# MASAJLAR



## BALİ MASAJI

60 Dakika

90 Dakika

Balinese Massage, derin gevşeme ve bütünsel rahatlama sağlayan özel bir wellness terapisi. Uzun ve akıcı hareketler, ritmik basınç teknikleri ve aromaterapi yağları ile uygulanan bu masaj; kas gerginliğini azaltmaya, dolaşımı desteklemeye ve vücutta biriken stresi serbest bırakmaya yardımcı olur.

Beden ve zihni aynı anda rahatlatan bu uygulama, enerji dengesini destekleyerek derin bir yenilenme ve huzur hissi sağlar.



## AROMATERAPİ, TERAPİSİ

60 Dakika

90 Dakika

Beden ve zihni derin bir gevşeme durumuna hazırlayan özel bir rahatlama ritüelidir. Lavanta, papatya ve sandal ağacı gibi sakinleştirici aromaterapi yağları ile uygulanan bu bakım; sinir sistemini rahatlatmaya, kas gerginliğini azaltmaya ve gün boyunca biriken stresi serbest bırakmaya yardımcı olur.

Nazik ve ritmik dokunuşlarla uygulanan bu masaj, zihinsel huzuru desteklerken bedenin doğal uyku döngüsünü dengelemeye yardımcı olur ve daha kaliteli, dinlendirici bir uyku deneyimi sunar.



## DE-STRESS MASAJI

60 Dakika

90 Dakika

Ayurveda ve Batı terapilerinden ilham alan kadim ve modern tekniklerin harmanlanmasıyla uygulanan bu De-Stress masajı, kas ağrılarının hafifletilmesine ve eklemlerin güçlenmesine yardımcı olur. Güçlü ve etkili dokunuşlarla uygulanan bu derin rahatlama masajı; gerginliği azaltmaya, ödem ve toksinlerin vücuttan atılmasını desteklemeye yardımcı olur.

## AYURVEDA ABHYANGA MASAJI

60 Dakika

Abhyanga, Ayurveda'nın en temel ve en değerli bakım ritüellerinden biridir. Ilık bitkisel yağlar kullanılarak uygulanan bu ritmik tam vücut masajı; bedeninin enerji dengesini desteklemeyi, kan dolaşımını artırmayı ve sinir sistemini sakinleştirmeyi amaçlar. Cildi derinlemesine beslerken kasların gevşemesine yardımcı olur, zihinsel ve fiziksel yorgunluğu azaltarak derin bir rahatlama sağlar. Abhyanga, bedeni arındırmaya ve doğal dengeyi yeniden kazandırmaya yardımcı olan bütünsel bir wellness deneyimidir.

## ALATIA HARMONY MASAJI

60 Dakika

90 Dakika

Beden ve zihni dengeye getirmeyi amaçlayan bütünsel bir rahatlama ritüelidir. Uzun ve akıcı masaj teknikleri, ritmik dokunuşlar ve aromatik yağların uyumlu birleşimi ile uygulanan bu terapi; günlük hayatın yarattığı stres ve gerginliği azaltmaya yardımcı olur. Enerji merkezlerinin dengelenmesini destekleyen bu özel bakım, dolaşımı canlandırırken derin bir gevşeme hissi sağlar. Rahatlatıcı aromatik dokunuşlar ile bedeninin doğal uyumunu yeniden kazandırmayı hedefleyen Harmony Masajı, zihinsel sakinlik ve fiziksel yenilenme sunan özel bir spa deneyimi sağlar.

## MANUEL LENF DRENAJ MASAJI

50 Dakika

Lenf dolaşımını desteklemek ve vücuttaki fazla sıvı ile toksinlerin doğal yollarla atılmasına yardımcı olmak amacıyla uygulanan nazik ve ritmik bir terapi masajıdır. Hafif ve kontrollü dokunuşlarla gerçekleştirilen bu uygulama; ödemin azalmasına, bağışıklık sisteminin desteklenmesine ve vücudun detoks sürecinin hızlanmasına yardımcı olur. Aynı zamanda derin bir rahatlama sağlayarak bedenin doğal yenilenme sürecini destekler.



## TAŞ MASAJI

75 Dakika

Dinlendirici volkanik taşların etkisiyle kaslardaki sertlik ve gerginliği azaltmaya yardımcı olan özel bir bakım ritüelidir. Aromatik yağlar ile kullanılan sıcak volkanik taşlar, terapistin ellerinin uzantısı gibi çalışarak masajın etkisini derinleştirir. Bu deneyim, hem zihindeki hem de bedendeki gerginliğin azalmasına yardımcı olur ve derin bir rahatlama sağlar.



## KARIN (CHI NEI TSANG) MASAJI

20 Dakika

Taoist geleneklere dayanan özel bir karın masajı tekniğidir. Karın bölgesinde biriken fiziksel ve duygusal gerilimi çözmeyi, sindirim sistemini desteklemeyi ve vücuttaki enerji akışını dengelemeyi amaçlar.

Nazik ve ritmik dokunuşlarla uygulanan bu bakım, iç organların rahatlmasına yardımcı olur, dolaşımı destekler ve bedenin doğal detoks sürecini teşvik ederek genel bir hafiflik ve denge hissi sağlar.

## TERAPOTİK REFLEKSOLOJİ MASAJI

30 Dakika

50 Dakika

Ayak tabanında bulunan ve vücuttaki organlar ile enerji kanallarıyla bağlantılı refleks noktalarına uygulanan özel bir terapi masajıdır. Bu uygulama, vücudun doğal denge mekanizmasını desteklemeyi, dolaşımı artırmayı ve enerji akışını düzenlemeyi amaçlar. Terapotik dokunuşlarla uygulanan refleksoloji, stresin azalmasına, derin gevşemeye ve bedenin doğal yenilenme sürecinin desteklenmesine yardımcı olur.



## HİNT BAŞ VE OMUZ MASAJI

30 Dakika

Hindistan'ın geleneksel Ayurveda uygulamalarından ilham alan rahatlatıcı bir terapidir ve baş, boyun ile omuz bölgesinde biriken gerginliği azaltmayı amaçlar. Nazik ve ritmik dokunuşlarla uygulanan bu masaj, kan dolaşımını destekler, zihinsel yorgunluğu hafifletir ve derin bir gevşeme hissi sağlar. Özellikle stres, baş ağrısı ve yoğun günlük tempodan kaynaklanan kas gerginliklerini azaltmaya yardımcı olarak zihinsel berraklık ve içsel dengeyi destekler.



## HEYKELTIRAŞ BUKKAL YÜZ MASAJI

60 Dakika

Bukkal yüz masajı, yüz kaslarını hem dışarıdan hem de ağız içinden nazik tekniklerle çalıştıran özel bir yüz bakım uygulamasıdır. Bu yöntem, yüz kaslarını derinlemesine uyararak dolaşımı artırmayı ve yüz hatlarının daha sıkı ve canlı görünmesini desteklemeyi amaçlar. Kas gerginliğini azaltmaya yardımcı olurken cildin doğal lifting etkisini destekler ve yüz kontürlerinin belirginleşmesine katkı sağlar. Dinlenmiş, taze ve sağlıklı bir görünüm kazandırmaya yardımcı olan doğal bir yüz gençleştirme bakım deneyimidir. Basınç yoğunluğu hakkında lütfen masaj terapistiniz ile iletişime geçiniz.

BIOLOGIQUE RECHERCHE  
YÜZ BAKIMLARI



## HYDRAFACIAL BAKIM

45 Dakika



## SOIN RESTRUCTURANT LISSANT

60 Dakika

Daha dolgun ve canlı görünen bir cilt için. Epidermisi onarmaya ve cildi yeniden dolgunlaştırmaya yardımcı olan bu bakım, tüm Skin Instant® tipleri için uygundur. Özellikle susuz kalmış ve nem dengesini kaybetmiş ciltler için idealdir.



## SOIN LIFT C.V.S

60 Dakika

Yüz germe etkisi. Cildi arındırmak, yeniden şekillendirmek ve tonusunu canlandırmak amacıyla özel manuel tekniklerle uygulanan peeling ve sıkılaştırıcı bir bakım ritüelidir.



## ANTI-POLLUTION BAKIMI

60 Dakika

Birçok cilt tipinin ihtiyaçlarına uygun olan bu bakım, doğanın üstün aktif bileşenlerini ve topraksı aromalarını bir araya getirir. Kuru, hassas ve yağlı ciltler için arındırıcı, nemlendirici ve besleyici etkiler sunarak cildin doğal dengesini desteklemeye yardımcı olur.

## ADVANCED ANTIOXIDANT BAKIMI

60 Dakika

Tüm cilt tipleri için uygun olan bu bakım, cildi serbest radikallerin neden olduğu hasara karşı korumaya yardımcı olur. Güçlü antioksidan içerikleri sayesinde cilt hücrelerini destekleyerek daha canlı ve sağlıklı bir görünüm kazanmasına katkı sağlar ve gözle görülür yaşlanma belirtilerine karşı koruyucu etki sunar.



## SOIN MC110

60 Dakika

Mat ve ışıltısını kaybetmiş ciltler için tasarlanan bu bakım, ince çizgi ve kırışıklıkların görünümünü azaltmaya yardımcı olurken cildin daha canlı ve aydınlık görünmesini destekler.



## SECOND PEAU

60 Dakika

Dolgu & Botox Etkili Bakım. Dolgu uygulamalarına alternatif olarak tasarlanan bu etkili anti-aging bakım, yaşlanma belirtilerinin görünümünü azaltmaya yardımcı olur ve ciltte belirgin bir lifting etkisi sağlar.



## EXOSOMES

60 Dakika

Cilt Gençliğinde Yeni Dönem. Eksozom destekli serumların yenileyici gücünü, Lifting Code Diffusion Filler sisteminin lifting ve hacim kazandırıcı etkisiyle birleştiren ileri teknoloji bir profesyonel bakım. C vitamini ve hyalüronik kolajen içeren aktif, kişiselleştirilmiş maskeler cildin elastikiyetini yeniden kazanmasına yardımcı olur ve daha dolgun, canlı bir görünüm destekler.

## AFTER SUN DEKOLTE BAKIMI

+30 Dakika

Zamanla incelen ve elastikiyet kaybı yaşıyan dekolte bölgesini yeniden yapılandırmaya yardımcı olan bu bakım, cildi yoğun şekilde besler ve sıkılaştırırken güneş sonrası oluşabilecek hassasiyeti yatıştırmaya destek olur.



## GÖZ ÇEVRESİ BAKIMI

+20 Dakika

Şişlik, torba ve kırışıklık görünümüne karşı geliştirilen yenilikçi bir bakım uygulamasıdır. Göz çevresine daha dinlenmiş ve aydınlık bir görünüm kazandırmaya yardımcı olur.



## BIOLOGIQUE RECHERCHE CO-FACTEURS MASKELERİ

+25 Dakika | Biologique Féerie Collagène

+25 Dakika | Caviar Mask

+25 Dakika | Mask Pigmentation

Daha görünür sonuçlar için kişiye özel bakım, önceden emdirilmiş özel maske uygulamalarıyla güçlendirilebilir.

(Biologique Féerie, Féerie Face & Neck, Masque Caviar Vert, PIGM400)

# VÜCUT BAKIMLARI



## LIFT CORPS SIKILAŞTIRICI VÜCUT BAKIMI BIOLOGIQUE RECHERCHE

75 Dakika

ŐekillendirilmiŐ ve sıkı bir vücut görünümü için tasarlanmıştır.  
Cildi pürüzsüzleŐtirir, vücut hatlarını yeniden tanımlar ve sıkılaŐtırmaya yardımcı olur.



## ULTIMATE DETOX CANLANDIRICI BAKIM

60 Dakika

Drenaj etkisine sahip bu bakım, selülit görünümünü azaltmaya ve vücut hatlarının  
daha pürüzsüz görünmesine yardımcı olur.



## ULTIMATE PEELING & VÜCUT SARGISI

60 Dakika

Vücudun ölü deri hücrelerinden arınmasına yardımcı olurken, biriken yağ  
tabakalarının, selülitin ve toksinlerin atılmasını destekler. Peeling ile birlikte kullanılan  
canlandırıcı ve harekete geçirici aromalar, özel masaj teknikleriyle lenf dolaşımını  
destekler ve vücudun daha Őekilli görünmesine yardımcı olur.



## ORMAN TERAPİŐİ

60 Dakika

Doğanın iyileŐtirici gücünden ilham alan, bedeni ve zihni derin bir Şekilde rahatlatmayı  
amaçlayan bütünsel bir vücut bakım ritüelidir. Doğal bitki özleri ve aromatik yağlarla  
uygulanan bu bakım, kasları gevŐetmeye, dolaşımını desteklemeye ve stresin vücuttaki  
etkilerini azaltmaya yardımcı olur. Orman atmosferini çağrıŐtıran doğal aromalar ve  
yavaş, ritmik dokunuşlarla uygulanan bu ritüel, misafirin doğayla yeniden bağ  
kurmasını sağlayarak derin bir sakinlik ve yenilenme hissi yaratır.

# SPA SUIT KULLANIMI



## SUIT ODA KULLANIMI

Sevdiklerinizle özel bir günü kutlamak ya da dostlarınızla keyifli birkaç saat geçirmek istediğinizde, son teknoloji olanakları, ilham veren atmosferi ve özenle hazırlanan taze ikramlarıyla **Baal** ve **Yamm Sütlerimiz** mükemmel bir alternatif sunar.



### BAAL SUIT

3 Saat

(Buhar Odası, Sauna, Jakuzi, Hamam, Dinlenme Alanları, Masaj Odası)  
Kişiyeye özel **60 dakikalık masaj veya hamam/vücut bakımı** ve özel ikramlar sunulmaktadır.



### YAMM SUIT

3 Saat

(Hamam, Jakuzi, Dinlenme Alanları, Masaj Odası.)  
**İki kişilik kullanım** için tasarlanmıştır.  
Kişiyeye özel **60 dakikalık masaj veya hamam/vücut bakımı** ve özel ikramlar sunulmaktadır.

## GELİŞ ZAMANI

Rezervasyon saatinizden 30 dakika önce Alatia Spa'ya gelerek alanlarımızın keyfini çıkarabilirsiniz. Randevu saatinize geç kalmanız durumunda, bakım sürenizin kısalabileceğini üzülerek hatırlatmak isteriz.

Otel misafirlerimizin Spa alanına odalarında kendilerine sunulan terlik ve bornozlar ile gelmelerini rica ederiz. Değerli eşyalarınızı ise odalarınızda bulunan emanet kasalarına bırakmanızı öneriyoruz.



## ALAN KULLANIMI

Bakımlarınız öncesinde Spa alanlarımızı kullanarak lüks tesisimizin keyfine varabilir; zihnen ve bedenen kendinizi bu eşsiz Alatia Spa deneyimine hazırlayabilirsiniz. SPA alanlarımız kadın ve erkek misafirlerimizin ortak kullanımını için dizayn edilmiş olup; Buhar Banyosu, Deneyim Duşu, Buz Odası, Sauna, Hamam ve Dinlenme Alanlarını kapsamaktadır.

Alatia Spa, dinlenmeniz ve rahatlamanız için ideal bir mekandır. Diğer misafirlerimizin huzurunu düşünerek alan içerisinde cep telefonu kullanmamanızı rica ederiz. Ziyaretiniz boyunca ihtiyacınız olacak havlu, terlik ve duş bonesi gibi tüm olanaklar tarafımızca sağlanacaktır.

Önemli Not: Spa alanlarımız ve bakımlarımız, yalnızca 5 yaş ve üzeri misafirlerimizin kullanımını içindir.

## REZERVASYON

Size en uygun bakımı seçmek ve mükemmel bir deneyim planlamak için Spa resepsiyonistlerimiz size rehberlik etmekten mutluluk duyacaktır. İstedığınız saat dilimini ayırtabilmek adına erken rezervasyon yaptırmanızı öneririz.

Otel misafirlerimiz odalarından “5060” ı arayarak, otel dışından gelecek misafirlerimiz ise 0 232 335 00 11 numaralı telefonda rezervasyonlarını yaptırabilirler.



## SAĞLIK DURUMU

Bakımınız öncesinde sağlık durumunuzla ilgili gerekli bilgileri ekibimizle paylaşmanızı rica ederiz



## İPTAL POLİTİKASI

4 saat öncesine kadar iptal edilmeyen rezervasyonlarda toplam tutarın %50si sizden talep edilir.



## EVDE BAKIM

Bakımlarımızda kullanılan profesyonel ürünleri evinizde veya seyahatlerinizde kullanmaya devam etmek isterseniz, Spa resepsiyonumuzdan satın alabilirsiniz.



## FİYATLAR

Spa hizmetlerimiz Euro üzerinden fiyatlandırılmış olup fiyatlarımıza KDV dahildir. Alatia Spa, hizmet fiyatlarını önceden haber vermeksizin değiştirme hakkını saklı tutar.

# SPOR VE SAĞLIKLI YAŞAM



## KİŞİSEL ANTRENMAN

60 Dakika

Amacınız ister formda ve sağlıklı kalmak ister yaşam tarzınızda değişiklik yapmak için rehberlik almak olsun, eğitmenlerimiz en iyi sonucu almanız ve potansiyelinizi gerçekleştirmeniz için size uygun egzersizlere odaklanacaktır. Antrenmanların tümü, sağlıklı yaşam ihtiyaçlarınızın karşılanması amacıyla bireysel olarak oluşturulur. Bu çalışmalar kilo vermek, sıkılaşmak, güç ve dayanıklılığınızı artırmak, kalp damar sağlığını iyileştirmek, duruş bozukluklarını gidermek, vücudu şekillendirmek gibi önceliklerinize göre şekillendirilir.



## PİLATES

60 Dakika

Deneyimli pilates uzmanlarımız, tüm seviyelerde aletli ve mat pilates dersleri verirler. Her bir misafirimizin özel ihtiyaçlarına göre kişiselleştirilen teknikler kullanılarak zayıf yönler ve duruş bozuklukları belirlenir, hassas ve kontrollü hareketler ile geliştirilmesi hedeflenir. Kişisel programlar kasları kuvvetlendirir, esnekliği artırır ve beden dayanıklılığını geliştirir. Bunların sonucu olarak vücudunuz, sırt ağrısı başta olmak üzere diğer tüm ağrı ve hasarları daha kolay atlatır.



## YOGA

60 Dakika

Zihni, vücudu ve ruhu uyum içinde çalıştıran bu eski Hint tekniğiyle iç duyularınızı uyandırabilirsiniz. Uzman yoga eğitmenlerimiz, seanslarınızı özel olarak organize ederek ve bu seanslarda size, arınmanız ve enerji dolu hissetmeniz için bir dizi hareket gösterecektir. Nefes tekniklerinin gücü; meditasyon ve öz dönüşüm sürecinize katkıda bulunurken, vücut farkındalığınızı, dengenizi ve kas kontrolünüzü geliştiren hareketlerle artan fiziksel kondisyonunuzun ve dinginlik halinizin keyfine varabilirsiniz.

## EMS (ELEKTRO KAS STİMÜLASYONU)

25 Dakika

EMS Fitness, kaslara düşük frekanslı elektriksel impulslar göndererek kas aktivasyonunu artıran bir antrenman yöntemidir. Geleneksel antrenmanlarla karşılaştırıldığında EMS, çok daha kısa sürede daha yoğun kas çalışması sağlar. EMS ekipmanları, özel olarak tasarlanmış kıyafetler veya vücuda yerleştirilen elektrotlar aracılığıyla kullanılır.



## EMS FITNESS'IN FAYDALARI

- Kas kütlesini artırır
- Yağ yakımını hızlandırır
- Metabolizmayı aktive eder
- Duruşu iyileştirir ve sırt ile bel ağrılarının hafiflemesine yardımcı olabilir
  - Selülit görünümünün azalmasına yardımcı olur
  - Denge ve stabiliteyi geliştirir