

THE PENINSULA

---

SPA & WELLNESS CENTRE

THE PENINSULA ISTANBUL





## The Peninsula Journeys

### SLEEP WELL, AWAKEN WELL

100 MINS



SubtleEnergies®  
Holistic Skin Science, Pure & Natural

Realign the body's natural balance, restore a healthy sleeping pattern, and boost energy levels with this customisable treatment. It begins with a full-body therapeutic massage to decrease fluid retention and strengthen the immune system, followed by an energy-balancing ritual using a bronze kasa bowl. An additional facial marma massage is also delivered to beneficially affect the sleep hormones. This combination of therapies has been specifically designed to relax the mind and prepare the body for a deeply restful slumber.

### DETOX AND ADRENAL BOOST JOURNEY

120 MINS



SubtleEnergies®  
Holistic Skin Science, Pure & Natural

This powerful therapeutic treatment begins with an aromatic foot soak followed by a full-body exfoliation, a toning detox wrap, and a signature massage to release tension, balance the lymphatic system, and work the Ayurvedic marma points. Throughout, the treatment uses purifying, highly potent active ingredients such as tulasi, wild turmeric, and Indian lime to promote stimulation on a cellular level and reduce adrenal fatigue.



## Couples

### COUPLE'S RETREAT

120 MINS



30 MINS Jacuzzi usage  
+ 90 MINS Massage

SubtleEnergies®  
Holistic Skin Science, Pure & Natural

Relax and recharge together with our pampering Couple's Retreat, offered in an exclusive couple's spa suite with its own Jacuzzi. You and your spa partner are invited to enjoy the Jacuzzi in privacy, then indulge in 90-minute personalised massages on side-by-side massage tables. In all, you'll savour two hours of pure tranquillity and bliss.



## Hamмам Treatments

### TURKISH HAMMAM

45 MINS

THE PENINSULA  
SPA & WELLNESS CENTRE

This time-honoured Turkish treatment begins with an invigorating full-body exfoliation with the help of a Kese mitt, which boosts energy and stimulates circulation. A gentle soap-bubble massage follows, to encourage both deep cleansing and a soothing sense of renewal.

### SERENE HAMMAM

60 MINS

  
SubtleEnergies®  
Holistic Skin Science, Pure & Natural

Featuring a combination of traditional Turkish exfoliation rituals and personalised Ayurvedic Aromatherapy, this treatment delivers glowing, radiantly moisturised skin as well as a serene and peaceful state of mind.

### ORIENTAL ENCOUNTER

120 MINS

60 DK Serene hammam  
+ 60 DK massage

  
SubtleEnergies®  
Holistic Skin Science, Pure & Natural

Combining the traditional Turkish hammam experience with a customised therapeutic massage, this treatment offers both energizing stimulation and deeply nourishing relaxation for mind, body, and spirit.



## Massages

Subtle Energies draws on over 30 years of Farida Irani's clinical research in aromatic medicine, sourcing only the highest-grade essential oils from artisan distillers. Each oil is defined by its unique chemical composition, delivering therapeutic efficacy when combined with advanced massage techniques rooted in complementary medicine. Subtle Energies provides authentic, powerful and results-driven massages that impact emotions, hormonal balance and energetic channels.

### RESTORE AROMATIC

60 MINS / 90 MINS



Subtle Energies®  
Holistic Skin Science, Pure & Natural

The therapeutic and restorative power of rare aromatics informs this comprehensive massage, helping to enliven the senses, soothe the mind, and relax the body. Massage strokes customised to your needs offer deep-seated relief from stress and muscle tension, leaving you renewed, refreshed, and ready to embrace life with newfound vitality and tranquillity.

### DEEP RELIEF MASSAGE

60 MINS / 90 MINS



Subtle Energies®  
Holistic Skin Science, Pure & Natural

Muscle discomfort is eased and joints are strengthened with this deep-tissue massage which brings together ancient and modern therapies. This powerful treatment is enhanced by the benefits of Ayurveda Aromatherapy analgesics that assist in easing tension, reducing fluid retention, and eliminating toxins.

### ESSENTIAL MASSAGES

60 MINS / 90 MINS



Subtle Energies®  
Holistic Skin Science, Pure & Natural

This custom option allows your massage therapist to create a rejuvenating body treatment specifically tailored to your physical and emotional requirements.



## Massages

### ISTANBUL ESSENCE MASSAGE

60 MINS / 90 MINS

THE PENINSULA  
SPA & WELLNESS CENTRE

#### *A Bespoke Aromatic Journey Rooted in Local Heritage*

Inspired by the verdant flora and timeless rituals of Istanbul, Istanbul Essence is a personalised wellness experience crafted to optimize your emotional and physical state in the present moment. The journey begins with a guided selection from our signature oil blends – all made from locally sourced botanicals such as lavender, mint, geranium, and citrus.

Your chosen essence is then incorporated into your treatment, along with many other customisations, to ensure your massage most effectively supports your individual comfort and wellbeing.

This is more than a massage; it is a deeply intuitive ritual that connects body, mind, and soul, offering a sense of harmony inspired by the spirit of Istanbul.



## Massages

### HOT STONE THERAPY

90 MINS

THE PENINSULA  
SPA & WELLNESS CENTRE

This profoundly relaxing treatment releases muscle tension and strain with the support of soothing volcanic stones.

The stones, combined with aromatic oils, are used as an extension of your therapist's hands to melt away tension and soothe the mind.

### MARGY'S SIGNATURE MASSAGE

60 MINS / 90 MINS

MARGY'S  
MONTE CARLO

This results-driven, full-body massage uses Margy's signature movement techniques to deeply stimulate circulation and promote drainage and detoxification. The luxurious experience not only helps balance your mind and body, but also increases skin tone and firmness.



## Facials

### POMEGRANATE ENZYME FACIAL

30 MINS  
60 MINS



SubtleEnergies®  
Holistic Skin Science, Pure & Natural

Reveal a brighter, fresher complexion with this facial, which uses the transformational power of activated pomegranate enzymes, natural AHAs, and other polyphenols to resurface and smooth the skin. Active aromatics and botanicals simultaneously nourish and maintain moisture levels, leaving you revitalised and luminous.

### ANTIOXIDANT MICROBIOME FACIAL

60 MINS  
90 MINS



SubtleEnergies®  
Holistic Skin Science, Pure & Natural

A restorative facial designed to defend against pollution and support the skin's natural microbiome, this facial uses potent antioxidants and polyphenol-rich botanicals to help neutralise environmental damage, and prebiotic and postbiotic actives that restore balance to the skin's ecosystem. A blend of targeted serums and a botanical hydration mask deeply nourish, leaving skin resilient, radiant, and visibly renewed.

### AGE-DEFYING 24K GOLD-INFUSED FACIAL

60 MINS  
90 MINS



SubtleEnergies®  
Holistic Skin Science, Pure & Natural

Mature skin is revived by this facial, which incorporates collagen- and elastin-boosting ingredients like Arabian jasmine and 24k gold to penetrate and help regenerate skin at the cellular level. You'll emerge with a radiant glow, visibly reduced fine lines and wrinkles, and renewed peace of mind.



## Facials

### MBR AGE-DEFYING CUSTOMISED FACIAL

60 MINS



This tailored facial is grounded in patented technology from MBR (Medical Beauty Research) that extracts higher concentrations of medical-grade active ingredients to treat skin on a cellular level – and restore youthful firmness, hydration, and elasticity. The facial uses MBR's three-step process on the face, neck and décolleté

to Prepare (cleanse and enzyme peel), Treat (stimulate the dermis and epidermis for increased collagen production) and Seal (close ingredients in the skin to maximize resiliency). The results: significant reduction in the appearance of wrinkles, sun damage and sagging skin; and a revitalised and radiant complexion.

### ANTI-POLLUTION FACIAL

60 MINS



Cutting-edge, results-driven products and proprietary facial techniques characterise this exclusive facial from Margy's Monte Carlo. Designed to brighten and refresh all complexion types, the treatment includes deep cleansing and highly concentrated active ingredients to hydrate and restore your skin.

### BESPOKE SUPER-LIFT FACIAL

90 MINS



This powerful, customised facial visibly reduces fine lines to promote a smooth and radiant appearance after a single treatment. Highly active, personalized face masks featuring Botolift, vitamin C or hyaluron collagen help restore elasticity and leave the skin plumped and luminous.

## Facials

### 24K KARAT GOLD MASK & E-FINGER FACIAL

90 MINS



This high-tech anti-ageing treatment from Margy's is designed to slow down the loss of collagen and dramatically reduce the appearance of ageing. A 24K Gold Mask nourishes and stimulates cellular renewal, provides Botox-like effects, and plumps fine lines through the use of microcurrents;

the signature Inox e-Finger works to simultaneously provide an electrolift firming effect, particularly areas around the eyes. Both devices work harmoniously together to provide luxurious skin rejuvenation.



## Body Treatments

### DETOXIFYING BODY EXFOLIATION

60 MINS



This revitalising treatment buffs away dead skin cells, reducing the signs of cellulite, releasing toxins, and alleviating adrenal stress. Using uplifting and stimulating aromatics combined with your choice of exfoliant, and concluding with full-body hydration, this ritual will leave your skin – and spirit – invigorated.

Your exfoliant choices include:

#### Rasayana Detox Scrub

Crushed walnut shell combined with potent detox agents of tulasi, cinnamon, limbu, and wild turmeric provide light- to medium exfoliation.

#### Energizing Himalayan Salt

Mineral-rich salt combined with an oil base and stimulating essences of juniper and lemon myrtle provide deep exfoliation.

### RASAYANA DETOX BODY WRAP

75 MINS



Revitalise, tone, and purify from head to toe with this activating body therapy. The treatment begins with a zesty exfoliation using essential oils, cinnamon powder, and walnut shells. Then your body is enveloped in mineral-rich clay infused with spiked ginger lily, spirulina, and green tea for the ultimate detox. A full-body hydration with your choice of aromatic body butters completes the journey. This treatment also includes an aromatic foot soak and head massage.

### PERSONALIZED AGE DEFYING BODY WRAP

60 MINS  
90 MINS



Highly stimulating, detoxifying, and focusing on reducing cellulite—or intensely hydrating and firming. The choice is up to you. This wrap treatment, which caters to your specific needs and desired results, also includes a Margy's signature massage to help release tension.

## Body Treatments

### ANTI-CELLULITE TREATMENT

60 MINS



This treatment from MBR has been designed to promote the breakdown of excess fat deposits and prevent the development of further deposits; it also significantly reduces the appearance of cellulite, smoothing and firming body contours for visible results.



## Spa For Men

### GENTLEMAN'S COLLAGEN FIRMING FACIAL

60 MINS

MARGY'S  
MONTÉ CARLO

Exceptionally pure, active ingredients are used in this treatment from Margy's to transform the appearance of your skin. Through intense hydration, and the incorporation of Margy's cult-favourite Collagen Mask, fine lines are minimized, and skin is left firm, plumped, and radiant.

### STRESS RELIEF

60 MINS / 90 MINS

SubtleEnergies®  
Holistic Skin Science, Pure & Natural

Targeting areas of tension such as the back, neck, legs and feet, your highly trained therapist will use a combination of massage techniques to release tension, relax and soothe sore muscles.



## Fitness & Wellness

Our certified fitness coaches will create a session tailored to achieve your individual goals.

### Series Offerings

Stay fit and feel fabulous all year round with one of our bespoke fitness series packages.



## About The Peninsula Spa & Wellness

### OPENING HOURS

**SPA:** Daily from 7:00 am to 10:00 pm

**Treatments:** Daily from 9:00 am to 10:00 pm

**Fitness Centre\*:** 24 hours

*\* Exclusively for hotel residents.*

### ARRIVAL TIME

You are encouraged to arrive 30 minutes prior to your appointment in order to change, relax, and enjoy the facilities at the Spa. Please be advised that late arrivals will result in a reduction of treatment time. We invite hotel guests to arrive at the Spa wearing the robe and slippers provided in their hotel rooms, and to leave their valuables in their room safes.

### SPA ETIQUETTE

The Peninsula Spa & Wellness Centre is a place of relaxation and tranquillity. Please respect all Spa guests' right to privacy, serenity and comfort. The Spa is a smoke-free zone, and the use of mobile phones, personal digital assistants, and other personal electronic devices is not permitted. The Spa provides towels, slippers, disposable undergarments, and all amenities required for use during your visit. The minimum age is 16 for access to and treatments at The Peninsula Spa & Wellness Centre.

### CANCELLATION POLICY

A cancellation within 4 hours or within 24 hours for multiple treatments will incur a 100% charge.

### GIFT CARDS

Gift cards are available for purchase at the Spa Reception Desk.

### HOMECARE

To continue your Spa regimen and experience at home, all products used in the treatments are available for purchase from the Spa Reception.

### PRICES

All prices are quoted in Euros, including VAT and are subject to a 10% service charge. Prices are subject to change at any time.

### SCHEDULING

#### AN APPOINTMENT

To schedule an appointment, please contact our Spa Executive Team, who can guide you in selecting the right treatments. If you are staying at the hotel, simply press the Spa button on your in-room telephone.

For booking and enquiries outside the hotel, you can email [spapit@peninsula.com](mailto:spapit@peninsula.com) or call The Peninsula Istanbul on **+90 212 931 2888**. To ensure that your preferred time and service are available, we recommend booking in advance.



*The Peninsula Spa ve Wellness Merkezi'nin terapötik ve zamana yenilmeyen Spa ritüelleri sayesinde hareketli şehir hayatından mükemmel bir kaçışın keyfine varın. Duyularınızı şımartın ve binlerce yıllık geleneklerle çağdaş Spa öğelerinin uyumu ile sarmalanın.*

*Bütüncül bir yaklaşımla benzersiz Spa deneyimlerine ev sahipliği yapan The Peninsula Spa ve Wellness Merkezi, görkemli ortamında canlılığı, dinginliği ve uyumu destekleyen ayrıcalıklı masajlar, geleneksel hamam ve sonuç odaklı cilt bakım çeşitleri sunmaktadır.*



## The Peninsula Ritüelleri

### İYİ UYU, RAHAT UYAN

100 DK



SubtleEnergies®  
Holistic Skin Science, Pure & Natural

Sağlıklı bir uyku düzenine ve bu düzenden kaynaklanacak yüksek enerji seviyesine kavuşabilmek için vücudunuzun doğal dengesine geri dönün.

Kişisel beklentiye göre şekillenen bu bakım; terapötik vücut masajıyla başlayarak ödem atımına ve bağışıklık sisteminin güçlenmesine destek olur. Ardından gelen Subtle Energies'e özgü "Kasa" Kasesi Uygulaması vücut ısısının dengelenmesinde yardımcı olurken, Yaşlanma Karşıtı Marma Yüz Masajı uyku hormonları üzerinde etkilidir.

"İyi Uyu, Rahat Uyan" bakımı bu sayede zihin ve vücut enerjisini yenileyerek dinlendirici bir uykuya yardımcı olmayı amaçlar.

### DETOKS VE ADRENAL DESTEĞİ RİTÜELİ

120 DK



SubtleEnergies®  
Holistic Skin Science, Pure & Natural

Aromatik ayak banyosu ile başlayan bu güçlü terapötik ritüel; vücut peelingi ve detoks etkili sıkılaştırıcı vücut maskesinin ardından; gerginliği azaltan, lenf sistemini çalıştıran, "Marma" noktalarına baskılar içeren benzersiz bir masajla sonlanır.

Anndıncı etkiyi kuvvetlendirmek amacıyla bu bakımın ürünlerinde fesleğen, yabani zerdeçal ve Hint Limonu gibi hücreleri ve lenf dolaşımını canlandırıp uyararak adrenal yorgunluğa karşı güçlendiren bileşenlerinden faydalanılmıştır.



## Çiftlere Özel

### ÇİFTLER İÇİN İNZİVA

120 DK



30 DK Jakuzi kullanımı  
+ 90 DK Masaj

SubtleEnergies®  
Holistic Skin Science, Pure & Natural

The Peninsula Spa ve Wellness Merkezi'nin özel jakuziye sahip çift kişilik bakım odalarında sevdiğiniz kişiyle yan yana iki saat sükunet ve keyifin tadını çıkarın. Jakuzi kullanımıyla başlayan bu ritüel seçeceğiniz 90 dakika masaj ile ayrıcalıklı bir dinlenme sunuyor.



## Hamam Bakımları

TÜRK HAMAMI 45 DK

THE PENINSULA  
SPA & WELLNESS CENTRE

Geleneksel kese ve dinlendirici otantik sabun köpüğü masajı ile hiç eskimeyen bir terapi. Sayısız uygarlığın kültürel mirası olan hamam bakımında sudan gelen sağlığı özgün haliyle deneyimleyin.

Cildin üst tabakası ölü derilerden arındırılırken hücre yenilenmesini ve kan dolaşımının uyarılmasını sağlar.

DİNGİN HAMAM 60 DK

SubtleEnergies®  
Holistic Skin Science, Pure & Natural

Geleneksel kese bakımının ardından uygulanacak Ayurvedik Aromaterapi etkili ürünler ile cildiniz yatıştır ve derinlemesine nemlenir.

Vücuda ısıltı kazandıran bu bakım, aynı zamanda mekanın dinginliği ile zihni de arındırır.

DOĞUYLA  
KARŞILAŞMA 120 DK

60 DK Dingin Hamam  
+ 60 DK Masaj  
SubtleEnergies®  
Holistic Skin Science, Pure & Natural

Doğuyla Karşılaşma Ritüeli, geleneksel Türk Hamamı bakımının ebedi ustalığının, iyi yaşam uygulamalarının en dinlendirici örnekleriyle buluşmasından oluşur.

Dingin bir mabete benzeyen hamam alanında başlayan bakım bedeni yenilerken, sonrasında seçeceğiniz masajla duygular dengelenir, stres ve kaygılardan arınır.



## Masajlar

Subtle Energies, Farida Irani'nin aromatik tıp alanında 30 yılı aşkın klinik araştırmalarından ilham alarak geliştirilmiştir ve en saf, yüksek kaliteli uçucu yağları özenle seçerek kullanır. Her bir yağ, kendine özgü kimyasal yapısıyla bedenle uyum içinde çalışarak, tamamlayıcı tıp temelli ileri masaj teknikleriyle birleştiğinde güçlü ve bütüncül bir iyileşme deneyimi sunar. Subtle Energies uygulamaları; duygusal dengeyi destekleyen, hormonal sistemi uyumlayan ve enerji akışını canlandıran otantik, etkili ve sonuç odaklı terapiler sağlar.

### YENİLEYİCİ AROMATİK MASAJ

60 DK / 90 DK



Subtle Energies®  
Holistic Skin Science, Pure & Natural

Gerginliği geride bırakarak zihninizi sakinleştirin ve bedeninizi yenileyin. Bu duygusal masaj, yalnızca rahatlama sağlamakla kalmaz; stres ve kas gerginliğini derinlemesine hafifleterek bütünsel bir iyilik hali sunar. Her dokunuşta, terapötik ve nadir aromatiklerin onarıcı etkisini hisseder; kendinizi tazelenmiş, hafiflemiş ve huzurla dolu bulursunuz.

### DERİN DİNLENME MASAJI

60 DK / 90 DK



Subtle Energies®  
Holistic Skin Science, Pure & Natural

Kadim ve modern terapileri bir araya getiren bu derin doku masajı, kas rahatsızlıklarını hafifletmeye ve eklemleri güçlendirmeye yardımcı olur. Güçlü ve etkili bu uygulama; gerginliği azaltmaya, demi hafifletmeye ve toksinlerin atılımını desteklemeye yardımcı olan Ayurveda Aromaterapi içeriklerinin faydalarıyla zenginleştirilmiştir.

### TEMEL MASAJLAR

60 DK / 90 DK



Subtle Energies®  
Holistic Skin Science, Pure & Natural

Tazeleyici temel masaj bakımı, uzman terapistlerimiz tarafından fiziksel ve duygusal gereksinimleriniz doğrultusunda kişiselleştirilerek uygulanır.



## Masajlar

### İSTANBUL ESSENCE MASAJI

60 DK / 90 DK

THE PENINSULA  
SPA & WELLNESS CENTRE

#### *Yerel Mirasla Zenginleşen Kişisel Bir Aromatik Deneyim*

İstanbul'un benzersiz dokusundan ilham alan İstanbul Essence Masajı, duylara hitap eden ve anda kalmayı teşvik eden özel bir bakım ritüelidir. Kişisel ihtiyaçlarınıza göre şekillenen bu deneyim, terapi öncesinde yapılan aromatik testlerle başlar. Lavanta, nane, sardunya ve narenciye gibi yerel bitkilerle hazırlanmış özel yağ karışımlarımızdan sizin için en uygun olanı seçilir.

Seçilen esans, masaj boyunca bir yol gösterici işlevi görür. Uygulanan baskı seviyesi ve teknikler, bedeninizin ve ruh halinizin ihtiyaçlarına göre özenle uyarlanır. Her bir dokunuş, zihinsel ve fiziksel dengeyi desteklemek üzere tasarlanmıştır.

Bu masaj yalnızca bir rahatlama yöntemi değil, İstanbul'un ruhunu taşıyan, beden ve zihin uyumunu derinlemesine besleyen sezgisel bir wellness yolculuğudur.



## Masajlar

### SICAK TAŞ TERAPİSİ

90 DK

THE PENINSULA  
SPA & WELLNESS CENTRE

Dinlendirici volkanik taşların etkisiyle kaslardaki sertlik ve gerginliğin eriyip gitmesini sağlayan bir deneyimdir.

Aromatik yağlar ile kullanılan sıcak volkanik taşlar adeta terapistin ellerinin bir uzantısı gibi hareket eder.

### MARGY'S İMZA MASAJI

60 DK / 90 DK

MARGY'S  
MONTE CARLO

Sonuç odaklı bu masajda, dolaşım sistemini etkili şekilde canlandırmak, ödemin atılması ve detoksu desteklemek amacıyla Margy's özelinde teknikler kullanılır. Bu değerli deneyim, zihin ve vücudunuzdaki gerginliği gidermeye yardımcı olmakla kalmayarak, aynı zamanda anında sıkılaşıma sağlar.



## Cilt Bakımları

### NAR ÖZLÜ ENZİMLİ YÜZ BAKIMI

30 DK  
60 DK



SubtleEnergies®  
Holistic Skin Science, Pure & Natural

Daha aydınlık ve taze bir cilt görünümünü ortaya çıkaran bu bakım, aktive edilmiş nar enzimlerinin dönüştürücü gücünü, doğal AHA'ları ve diğer polifenollerini kullanarak cildi yeniler ve pürüzsüzleştirir.

Etkili aromatikler ve bitkisel özler aynı anda cildi besler ve nem dengesini korumaya yardımcı olur; bakım sonrasında cilt daha canlı, yenilenmiş ve ışıltılı bir görünüm kazanır.

### ANTIOKSİDAN MİKROBIYOM YÜZ BAKIMI

60 DK  
90 DK



SubtleEnergies®  
Holistic Skin Science, Pure & Natural

Cildi çevresel kirliliğe karşı korumak ve doğal mikrobiyomunu desteklemek üzere tasarlanan bu onarıcı bakım, güçlü antioksidanlar ve polifenol bakımından zengin bitkisel özlerle çevresel hasarı nötralize etmeye yardımcı olur.

Prebiyotik ve postbiyotik aktif içerikler, cildin ekosistem dengesini yeniden kazandırmaya destek olurken; hedefe yönelik serum kombinasyonu ve botanik nem maskesi cildi derinlemesine besler. Bakım sonrasında cilt daha dayanıklı, ışıltılı ve gözle görülür şekilde yenilenmiş bir görünüm kazanır.

### 24 AYAR ALTIN İÇEREN YAŞLANMA KARŞITI CİLT BAKIMI

60 DK  
90 DK



SubtleEnergies®  
Holistic Skin Science, Pure & Natural

Kolajen ve elastin seviyelerini artıran aktifleri bir araya getiren yaşlanma karşıtı cilt bakımıdır. Mogra ve Kraliçe Yasemin çiçekleri, 24 Ayar Altın gibi cildin dermal katmanlarına nüfuz eden kuvvetli bileşenler, cilt hücrelerinin yenilenmesi ve canlanmasında kalıcı sonuçlar sağlar.

Hücre düzeyine oksijen ulaştırarak ince çizgi ve kırışıklıkları azaltmayı hedeflerken diğer yandan stres, kaygı gibi duygusal ihtiyaçlar ve hormonal dengeye hitap ederek cilde parlak bir ışıltı sağlar.



## Cilt Bakımları

### MBR YILLARA MEYDAN OKUYAN KİŞİYE ÖZEL CİLT BAKIMI

60 DK



Kişiyeye özel şekillenen MBR cilt bakımı, etkisini tıbbi seviyedeki aktif bileşen özlerinin daha yoğun konsantrasyonuna olanak sağlayan patentli teknolojisinden alır. Bu sayede hücresel düzeyde dermal tabakaya kadar inerek cildin doğal hücre fonksiyonlarını canlandırıp nemlendirir, sıkılık ve elastikiyetini onarır; kolajen ve elastin liflerini yeniler. MBR'a özel üç aşama; hazırlık (temizleme ve enzim peelingi), bakım (kolajen üretiminin artması için dermis ve epidermisin uyarılması),

sonlandırma (esnekliği en üst düzeye çıkarabilmek amacıyla bileşenlerin cildin içine yerleşmesi) yüz, boyun ve dekolteye uygulanır. Yaşlanmaya meydan okuyan bu bakım, ameliyat öncesi ve sonrası süreçlere uygun olduğu gibi, kırışıklık, güneş kaynaklı hasarlar ve sarkmaya karşı belirgin sonuçlar elde ederek genç, canlanmış ve parlak bir cilde sahip olmak isteyen herkese tavsiye edilir.

### ARINDIRICI CİLT BAKIMI

60 DK



Cildin doğal renk ve dokusunu destekleyerek daha aydınlık bir cilt sağlamak amacıyla özel olarak tasarlanan bu cilt bakımı; derinlemesine temizleyen konsantre aktif bileşenler sayesinde cildinizi nemlendirir, yeniler, taze ve canlanmış bir his bırakır. Tüm cilt tipleri için uygundur.

### KİŞİYE ÖZEL LİFTİNG BAKIMI

90 DK



İlk bakımdan itibaren pürüzsüz ve ışıltılı bir görünüm için, ince kırışıklıkları gözle görülür şekilde azaltmayı hedefler. Bu amaçla kullanılan Botolift, C Vitamini veya Hyalüronik Kolajen içeren aktif, kişiselleştirilmiş maskeler, esnekliğini yeniden kazanmasına yardımcı olarak cildi dolgun ve parlak yapısına kavuşturur.

## Cilt Bakımları

### 24 AYAR ALTIN MASKE VE E-FINGER CİLT BAKIMI

90 DK



Yılların ciltteki etkilerini azaltmaya ve Kollajen kaybını yavaşlatmaya yönelik ayrıcalıklı bir cilt bakımıdır. Bakım prosedürüne dahil edilen 24 Karat Altın Maske hücresel yenilenmeyi besler ve uyarır; Botoks benzeri etki sağlar ve mikro akım teknolojisi sayesinde ince çizgileri dolgunlaştırır. Margy's markasına

özgü e-Finger cihazı elektrolift sıkılaştırma etkisinin yanı sıra göz çevresinde koyu halka ve şişlik gibi durumlara yönelik eşsiz sonuçlar sunar. Her iki cihazın uyum içerisinde çalışması özenilmiş bir cilt gençleştirme deneyimi imkanı sağlar.



## Vücut Bakımları

### TOKSİNLERDEN ARINDIRICI VÜCUT PEELİNGİ

60 DK



SubtleEnergies®  
Holistic Skin Science, Pure & Natural

Bu canlandırıcı bakım vücudu ölü deri hücrelerinden arındırırken selülit belirtileri ve toksinleri azaltır, adrenal stresi yatıştırır. Seçtiğiniz peeling ile canlandırıcı ve harekete geçirici aromalar kullanılacak, bakım boyunca sıcak kompres uygulaması cildi beslerken, uygulanacak nemlendirici sayesinde cilt beslenip dengelenecektir.

Bu bakım için tercih edebileceğiniz seçenekler şu şekildedir:

#### Rasayana Detoks Vücut Peeling'i Hafif/Orta etkili

Ceviz kabuğu partikülleri ve detoks için güçlü etkisi bilinen fesleğen, tarçın, narenciye ve yabani zerdeçal içerir.

#### Enerji Veren Himalaya Tuzu Peeling'i Güçlü etkili

Mineral yönünden zengin, yağ bazlı, ardıç ve limon mersini tazeliğine sahip bir peelingdir.

### RASAYANA DETOKS VÜCUT BAKIMI

75 DK



SubtleEnergies®  
Holistic Skin Science, Pure & Natural

Toz tarçın ve ceviz kabuğu partikülleri içeren uçucu yağlarla keyifli bir peeling ile başlayan bakım; Beyaz Zambak, Spirulina ve yeşil çayın güçlü detoks etkilerine sahip zengin mineral içerikli vücut maskesi esnasında sizi dinlendirecek, sonrasında seçtiğiniz aromatik vücut kremi, losyon veya yağ sayesinde cildinizin nemlenmesini sağlayacaktır. Bu bakım, aynı zamanda aromatik ayak banyosu ve baş masajı içermektedir.

### KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ, YAŞLANMA KARŞITI VÜCUT BAKIMI

60 DK  
90 DK

MARGY'S  
HONEY CARLO

Canlandırıcı, detoks etkisi yaratan bu vücut maskesi; selülit dokusunu azaltma ya da yoğun nemlendirme ve sıkılaştırma ihtiyaçlarınız doğrultusunda size özel şekillenir. Gerginliği önleyen Margy's İmza Masajı'nı içermektedir.

## Vücut Bakımları

### SELÜLİT KARŞITI BAKIM

60 DK



MBR®

Birikmiş yağ dokusunun parçalanmasını kolaylaştırır ve daha fazla yağ katmanının gelişmesine engel olur. Selülit görünümünü önemli ölçüde azaltır, vücut hatlarını yumuşatıp sıkılaştırarak gözle görünür sonuçlar sağlar.



## Beyler İçin Bakımlar

BEYEFENDİLERİN  
SIKILAŞTIRICI KOLAJEN  
CİLT BAKIMI 60 DK

MARGY'S  
MONTICARLO

Cilt görünümünü iyileştirebilmek için kullanılan son derece saf aktif bileşenler sayesinde yoğun bir şekilde nemlendirmenin yanı sıra, ince çizgilerin yumuşaması ve yaşlanma belirtilerinin yavaşlatılması amaçlanmaktadır. Margy's'in favori ürünlerinden kolajen maskesi uygulaması; cildin sıkılaşmasında, dolgun ve parlak bir görünüm kazanmasında etkilidir.

STRES ÖNLEYİCİ  
MASAJ BAKIMI 60 DK  
90 DK

Subtle Energies®  
Holistic Skin Science, Pure & Natural

Spa'nın uzman terapistleri; sırt, boyun, bacak ve ayaklar gibi gergin bölgeleri hedef alan masaj teknikleri kombinasyonu ile gevşemenize ve ağrıyan kaslarınızı yatıştırmanıza yardımcı olurlar.



## Fitness & Wellness

Uzman fitness eğitmenlerimiz, bireysel hedeflerinize ulaşmanızı desteklemek üzere size özel bir antrenman programı oluşturacaktır.

## Süreklilik Programları

Yıl boyunca formda kalmak ve kendinizi iyi hissetmek için size özel olarak tasarlanan fitness süreklilik programlarımızı keşfedin.



## The Peninsula Spa & Wellness Merkezi Hakkında

### ÇALIŞMA SAATLERİ

**SPA:** Her gün 07:00 – 22:00

**Bakımlar:** Her gün 09:00 – 22:00

**Fitness Merkezi\*:** 24 saat açık

\*Yalnızca otel misafirleri için

### VARIŞ ZAMANI

Hazırlanmak ve Spa alanlarının tadını çıkarmak için randevu saatinizden 30 dakika önce gelmeniz önerilmektedir. Lütfen geç kalınması durumunda bakım süresinin kısılacağını göz önünde bulundurunuz. Otel misafirlerimize odalarında bulunan bornoz ve terlikler ile Spa'ya gelmelerini ve değerli eşyalarını odalarındaki kasaya bırakmalarını tavsiye ederiz.

### SPA KURALLARI

The Peninsula Spa, ziyaretçilerinin konforu amacıyla sessizliğe önem vermektedir. Bu sebeple, diğer misafirlerin mahremiyet, huzur ve konfor haklarına saygı duyulması rica olunur. Sigara, cep telefonu, kişisel dijital asistan ve diğer kişisel elektronik cihazların kullanımına izin verilmemektedir. Ziyaretiniz sırasında kullanmanız için havlu, terlik ve gerekli malzemeler tarafımızdan sağlanmaktadır. Alanlar ve hizmetlerden faydalanmak isteyen misafirlerimizin en az 16 yaşını doldurmuş olması gerekmektedir.

### İPTAL POLİTİKASI

Tekli rezervasyonlarda en az 4 saat, birden fazla rezervasyonda en az 24 saat önceden iptal bilgilendirmesi yapılmayan bakımlar %100 ücretle faturaya yansıtılacaktır.

### HEDİYE KARTLARI

Spa Resepsiyonundan temin edilebilir.

### SPA BUTİK

Spa deneyimini evinizde sürdürebilmeniz için, bakımlarda kullanılan tüm ürünler Spa Resepsiyonundan satın alınabilir.

### ÜCRETLENDİRME

Tüm fiyatlar Euro olarak, KDV dahil verilmiştir ve %10 servis ücretine tabidir. Herhangi bir zamanda fiyatlarda değişikliğe gidilebilir.

### RANDEVU OLUŞTURMA

Randevu oluşturmak için, size en uygun bakımları seçmenizde yardımcı olacak Spa Ekibimiz ile iletişime geçebilirsiniz.

Otelimizde konaklıyorsanız, odanızdaki telefon aracılığıyla Spa'ya doğrudan ulaşabilirsiniz.

Otel dışından rezervasyon ve bilgi talepleriniz için [spapit@peninsula.com](mailto:spapit@peninsula.com) adresine e-posta gönderebilir veya The Peninsula İstanbul'u **+90 212 931 2888** numaralı telefondan arayabilirsiniz.

Tercih ettiğiniz tarih ve saatte hizmet alabilmeniz için rezervasyonunuzu önceden yapmanızı tavsiye ederiz.





# THE PENINSULA

I S T A N B U L

Karaköy, Kemankeş Karamustafapaşa Mahallesi, Kemankeş Caddesi No:34, 34425 Beyoğlu, İstanbul, Türkiye

T: +90 212 931 28 88 F: +90 212 931 29 99 [pit@peninsula.com](mailto:pit@peninsula.com) [peninsula.com/istanbul](https://peninsula.com/istanbul)

HONG KONG • SHANGHAI • BEIJING • TOKYO • NEW YORK • CHICAGO • BEVERLY HILLS

LONDON • PARIS • ISTANBUL • BANGKOK • MANILA