

SOURCE TEXT: EN	TRANSLATION: TR
A Delightful Day Spa Experience Table of Contents What Is a Day Spa? Who Is a Day Spa Client? The Traditional Day Spa The Esthetic Salon The Massage Salon Hair, Nails and Facials Body Treatments Hydrotherapy What Is a Day Spa? The term spa comes from a town in Belgium called Spa. During medieval times, iron deficiencies were cured by drinking iron bearing or chalybeate spring water. The mineral springs in Spa, Belgium was famous for the origin of the term "spa". From then on, the word spa was regarded as any place that has a mineral or medicinal spring. "Spa" is also from the word that means "soda fountain" in Eastern New England. Maybe because it was an insinuation to the "mineral" or carbonated water that is the main ingredient of numerous soda fountain drinks. It is also thought to mean "fountain" in the Walloon language, or "to sprinkle, moisten, or scatter" in the Latin language. It has also been said that the term spa is from the	Unutulmaz Bir Günlük Spa Deneyimi İçindekiler Günlük Spa Nedir? Kimler Günlük Spa Müşterisidir? Geleneksel Günlük Spa Estetik Salonu Masaj Salonu Saç, Tırnak ve Yüz Bakımı Vücut Bakımları Hidroterapi(Su Terapisi) Günlük Spa Nedir? Spa kelimesi Belçika'da bulunan Spa isimli kasabadan gelir. Ortaçağ boyunca, demir eksiklikleri, demir veya demir tuzu içeren maden suyu içerek tedavi edilirdi. Belçika, Spa'daki kaplıcalar "spa" kelimesinin kökeni olarak bilinir. O zamandan beri de, spa kelimesi mineral ve tıbbi kaplıcaları olan yerleri ifade etmek için kullanılır. "Spa" ayrıca New England'ın doğusundaki "gazlı içecek makinası" anlamındaki kelimeden gelir. Belki de bu, gazlı içecek makinalarındaki pek çok içeceğin temel içeriği olan "mineral" veya karbonatlı suya ilişkin bir göndermedir. Ayrıca Walloon dilinde "çeşme" ve Latince'de "püskürtmek, ıslatmak veya serpmek" anlamına gelir. Bunlardan da

acronym "Sanitas Per Aquam" or "Salus Per Aquam" that means health through water. From then on, spas were known as resorts or institutions that had therapeutic baths. It is now regarded as a resort that has many mineral springs, a health institution, a fashionable resort or hotel, and/or a relaxation or invigoration tub that usually includes a device that raises or makes whirlpools in the water. History Catherine Atzen coined the term "day spa" in the year 1980. It was done upon her arrival in France from the United States. However, some say that Burke Williams of San Francisco, claimed to have coined the term. In 2007, it was said that a Day Spa Consortium was made in order to designate the person who really deserved to rule this contentious item. Day Spa Day Spas are business establishments where people tend to visit for professionally administered personal care treatments such as facials, massages, and other skin care regimens. It is quite similar to beauty salons. However, the only difference is that people only visit the institution for the duration of the treatment, usually lasting only a few hours to a day. Day spas provide customers a safe, nurturing, caring, serene, and clean	başka, spa kelimesinin "su ile gelen sağlık" anlamındaki " Sanitas Per Aquam" veya "Salus Per Aquam" ifadesinin kısaltması olduğu da söylenir. O zamandan beridir de spalar, şifalı banyoları olan kaplıca veya tesisler olarak bilinir. Bugün ise birçok kaplıcası, sağlık kuruluşu, sosyetik konaklama yerleri, hidro masajlı jakuzileri bulunan dinlenme tesislerini tanımlamak için kullanılır. Tarihçe "Günlük Spa" terimi ilk olarak Catherine Atzen tarafından 1980 yılında kullanıldı. Bu olay Atzen'in Amerika Birleşik Devletleri'nden Fransa'ya gelmesinin ardından gerçekleşti. Kimileri ise terimin ilk olarak San Francisco'daki Burke Williams adlı bir spa salonu tarafından kullanıldığını iddia eder. 2007 yılında, kimin bu çekişmeli kelime üzerinde hakkı olduğunu kararlaştırmak için Günlük Spa Konsorsiyumu oluşturulduğu bile söylenir. Günlük Spa Günlük spa merkezleri, insanların uzmanlar tarafından icra edilen cilt bakımı, masaj ve diğer güzellik bakımı uygulamalarından yararlanmak için gittiği iş kuruluşlarıdır. Bu yönleriyle güzellik salonlarına benzerler. Tek farkıysa, insanların spa kuruluşlarını yalnızca terapi seansı süreliğine ziyaret
--	---

atmosphere. They offer services that benefit anyone. Facials, massages, treatment rooms, you name it! The only difference of a Day Spa from other spas is that they work on a daily basis. People usually go there to avail and complete a service in 1 session. That is why it is termed as a day spa because it only caters to services on a daily basis unlike other kinds of spas. In contrast to this statement, destination spas offer similar services but they are done in a hotel or in hotel like settings where people stay for one or more days. Here, they are accommodated for treatments that can be done overnight. Typical services offered by Day Spas are: a facial which includes facial cleansing done with different kinds of products, massages which people get for relaxation and therapeutic services, waxing which removes unwanted body hair using a thin layer of hot wax, body treatments that include body wraps, aromatherapy, and body scrubs which remove dead skin cells, and skin exfoliation treatments that included microdermabrasion and chemical peels which remove dead skin cells and hydrate the skin as well. Medical Spas Medical Spas, also called med spas, are a type of day spa that does medical and aesthetic procedures with the supervision of a licensed health care professional, usually	etmeleridir. Bu süre genellikle bir kaç saat ile bir gün arasında değişir. Günlük spa merkezleri müşterilerine güvenli, şefkatli, huzurlu ve temiz bir atmosfer sağlar. Herkesin yararlanabileceği hizmetler verirler. Cilt bakımı, masaj, terapi odaları, aklınıza ne gelirse! Günlük spa merkezlerini diğer spa merkezleridan ayıran tek fark günlük olarak çalışmalarındır. Genellikle müşteriler gidip tek seanslık spa programlarından faydalanırlar. Diğer tür spa merkezlerinin aksine, günlük spa hizmetleri sundukları için de Günlük Spa olarak adlandırılırlar. Konaklama spaları aynı hizmetleri sunmalarına karşın, bu hizmetler müşterilerin bir veya bir kaç gününü geçirdiği otel veya otel benzeri ortamlarda gerçekleşir. Müşterilere, birkaç günde uygulanan programlardan yararlanabilmeleri için konaklama sağlanır. Günlük spa merkezlerinin sunduğu başlıca hizmetler: çeşitli ürünlerle yapılan cilt temizliğini de kapsayan cilt bakımı, terapi ve rahatlama amaçlı masajlar, istenmeyen tüylerden kurtulmayı sağlayan ağda seansı, vücut sarması uygulamasını da içeren vücut bakımı, aromaterapi, ölü hücreleri deriden atmaya yarayan vücut peelingi, mikrodermabrazyon(cilt soyma) içerikli eksfoliasyon(ölü hücreleri uzaklaştırma)
--	---

a medical doctor. They offer treatments that are not offered in usual health spas. These treatments can only be performed under the supervision and administration of licensed medical practitioners. The treatments performed are dependent on the scope of practice of the licensed medical practitioner. They include laser and intense pulse light procedures that removes unwanted body hair through the use of xenon light treatments, medical microdermabrasions, photofacials, botox and restylane injections, and medical peels. Holistic Service All in all, day spas provide treatments that provide health, beauty, and therapeutic treatments. They offer holistic services that cater to any health and beauty needs of anyone. It accepts people from all walks of life, from the most stressed out student to outstanding business tycoons. They complete therapeutic services in a single session, both by hour, or by day. Usually, overnight accommodations that are offered by destination spas are not available. Who Is a Day Spa Client? Day Spas are institutions where people come to visit for beauty and therapeutic services that can be done in one session. Usually, these services are offered only on a daily basis. Overnight accommodations are not available. Day spas offer treatments	işlemi ve hem ölü deriyi uzaklaştıran hem cildi nemlendiren kimyasal peeling. Medikal Spa Med spa olarak da adlandırılan Medikal Spalar, lisansli cilt bakım uzmanları (genellikle de bir hekim) gözetiminde tıbbi ve estetik yöntemler uygulayan bir çeşit günlük spa merkezleridir. Genel sağlık spaları tarafından sağlanmayan hizmetler sunarlar. Bu hizmetler yalnızca uzman hekimlerin denetiminde ve yönetiminde verilir. Sunulan hizmetler hekimin uzmanlık alanına bağlıdır. Bu hizmetler arasında, xenon ışınları yardımıyla istenmeyen tüylerden arındıran lazer uygulaması ,medikal mikrodermabrazyon, Foto epilasyon,botox ve dolgu enjeksiyonları ve medikal peeling bulunur. Bütünsel Uygulama Genel olarak günlük spa merkezleri sağlık, güzellik ve tedavi hizmetleri verirler. Her türlü sağlık ve güzellik ihtiyacını karşılayan bütünsel uygulamalar sunarlar. Stresli bir öğrenciden, seçkin iş adamlarına kadar her kesimden müşteriye hitap ederler. Sundukları terapi hizmetlerini tek seansta (bir gün veya bir saat)tamamlarlar. Çoğunlukla bu spalarda konaklama spaları tarafından sunulan gecelik konaklama hizmetleri bulunmaz.
---	---

such as facial, body treatments, aesthetic treatments, and therapeutic treatments.

Day spas are frequented by people that are termed as Spa Patrons. These spa patrons often visit the spa for treatments and the like.

However, even those who seldom visit the spa are also called Spa Patrons. It does not matter just as long as they use the services given by that certain spa. Memberships Spas offer a new trend similar to what gymnasiums and body building centers offer its customers nowadays.

Membership

Members of the spa are also called Spa Patrons. However, if they frequent the spa every so often, use their services, and purchase their products, they may be termed as very important persons (VIPs).

They are also able to enjoy free services and programs offered by the institution.

There are different criteria, each varying from one facility to the next, on who can be accommodated at day spas or spas in general.

Day Spa Patron Regulations

Pregnant women, elderly persons, people suffering from diabetes, heart disease, or high blood pressure, and people using prescription medications should consult

Kimler Günlük Spa Müşterisidir?

Günlük Spalar insanların bir seansta tamamlanan güzellik ve terapi hizmetleri için ziyaret ettiği kuruluşlardır.

Hizmetler genelde günlük bazlı olarak sunulur. Gecelik konaklama hizmeti bulunmaz. Günlük spalar, cilt bakımı, vücut bakımı, estetik uygulamalar ve terapi hizmetleri sunarlar.

Günlük Spa merkezlerine düzenli olarak gidenler Spa Müdavimi olarak adlandırılır. Bu spa müdavimleri spa merkezlerini genellikle tedavi veya zevk için kullanır.

Ancak spa merkezlerine ara sıra gidenlere de Spa Müdavimi denir. Bu sıfatı kazanmak için sadece belirli bir spanın hizmetlerinden yararlanmak yeterlidir.

Üyelik

Spalarda bugünlerde spor salonları ve vücut geliştirme merkezlerindeki benzer bir trend başladı. Üyelik. Spa üyelerine de Spa Müdavimi denir. Tabi eğer spayı sık sık ziyaret eder, hizmetlerinden yararlanır ve ürünlerinden satın alırlarsa, çok önemli kişi (VIP) sıfatını kazanırlar.

Ayrıca ücretsiz hizmet ve programlardan da yararlanabilirler.

their physicians before using the spa and its facilities. Individuals who are under the influence of drugs and alcohol will not be given privileges to use the spa and its facilities. Persons are prohibited from using the spa alone or without proper supervision and company. People are advised and mandated not to spend more than 15 minutes at any one session in the spa. This is especially applicable to thermal treatments such as saunas and the like. Children that are under 16 years of age should be accompanied by an adult or someone 16 years of age or older. This may be an exception if a lifeguard is present during swimming activities. Every spa has a user capacity that should not be exceeded to guarantee great service of its personnel and the facilities they shall utilize. In short, everyone who uses the services of day spas whether regularly, seldom, or even once, is called a day spa patron. Evaluating A Customer The buying habits of their customers should consistently be monitored and evaluated by the spa. A spa manager should do this task. In turn, he could use the information he gathered to make the right decisions on	Günlük spalara veya diğer spalara kimlerin gidebileceği hakkında bir spadan diğerine göre değişen çeşitli kriterler bulunur. Günlük Spa Müdavim Yönetmeliği Hamileler, yaşlılar, diyabet, kalp veya yüksek tansiyon hastaları ile reçeteli ilaç kullananlar spa merkezinden yararlanmadan önce hekimlerine başvurmalıdır. Uyuşturucunun veya alkolün etkisinde olanların spa merkezi hizmetlerinden yararlanmasına müsaade edilmez. Spanın, uygun gözetim ve refakat olmaksızın tek başına kullanılmasına izin verilmez. Herhangi bir seansta 15 dakikadan fazla durulmaması sakıncalı ve yasaktır. Bu kural özellikle sauna ve benzeri termal uygulamalar için geçerlidir. 16 yaşın altındaki çocuklara 16 yaş veya üstünde bir yetişkin eşlik etmelidir. Bu kural yüzme aktiviteleri esnasında bir cankurtaran bulunması durumunda geçerli değildir. Her spa belirli bir kullanıcı kapasitesine sahiptir ve personelin daha iyi hizmet verebilmesi ve imkânlardan en iyi şekilde yararlanabilmesi için bu kapasite aşılmamalıdır.
---	---

what products and services the spa should provide and how to derive more revenue from each client and how to best maximize what the spa can offer. It is advisable for spas to know what type of products and services the patrons been using lately and thus, contributing to positive revenue. It would be easier to predict what type of supplies and equipment is needed to bring about this effect. Determination of the patrons' expectations and needs should receive the topmost priority in the systematic approach of achieving these results. Evaluating the purchasing habits of patrons is divided into several parts. First, there should be an environment which is consumer-friendly. It should offer exceptional customer service for buyers to come and go frequently. This should start when the client first calls to book an appointment. Second, an inviting and warm retail display area is also an imperative at every spa. It should display goods, products, and choices in order for the customer to decide on which he is going to buy and use. Third, a practical system should be followed instead of a complicated one. These enhance the possibility of a client purchasing something from the spa. Finally, this is now where the spa manager analyzes and evaluates the customers'	Kısaca, günlük spa hizmetlerinden düzenli, seyrek veya sadece bir kez yararlananlar spa müdavimi olarak adlandırılır. Müşterilerin Değerlendirilmesi Müşterilerin alışveriş alışkanlıkları spa merkezi tarafından devamlı olarak takip edilmeli ve değerlendirilmelidir. Bu spa yöneticisinin görevidir. Böylece, elde ettiği bilgiler ile hangi ürün ve hizmetlerin sunulması gerektiği, bir müşteriden nasıl daha fazla kazanç sağlanabileceği ve sunulan hizmetlerin nasıl en iyi hale getirilebileceği konularında doğru kararlar verebilir. Hasılataya olumlu katkıda bulunmak için, spa merkezlerinin, müdavimlerin daha çok hangi tür ürünleri ve servisleri tercih ettiklerini bilmeleri gerekir. Bu sayede, olumlu katkı için ne tür ekipman ve donanıma ihtiyaç olduğunu tahmin etmek kolaylaşır. Müdavimlerin beklentilerinin ve ihtiyaçlarının belirlenmesi, olumlu sonuçlar elde etmek için uygulanması gereken sistematik yaklaşımlar arasında en öncelikli olanıdır. Müdavimlerin alışveriş alışkanlıklarının değerlendirilmesi birkaç bölüme ayrılır. Her şeyden önce, tüketici dostu bir ortam sağlanmalıdır. Müşterilerin daha sık uğraması için olağanüstü bir müşteri hizmeti sunulmalıdır. Müşteri hizmeti, müşteri randevu almak için aradığı andan itibaren başlar.
--	---

existing purchasing habits through comprehensive data management. In this way, proper and accurate prediction of future purchasing patterns will be made. In return, the spa will be gaining more positive revenues from each guest because they will be provided with the right kind of retail products while matching this with the demographic profile of a client. Defining Experience The spa's environment should create in such a way that it will foster good customer service and experience. This will encourage more spa patrons to return and a mutual benefiting relationship will be developed. Like buying habits, spa managers should also learn to monitor what experience the client wants best to offer to their guests. It is appropriate to use complementary color and décor choices, promotional items such as advertising and brochures, and appropriate music and lighting that consistently promote chosen themes. But the most important factor in taking a hold of clients is good, customer-friendly services. The Traditional Day Spa The Usual	İkinci olarak, çekici ve samimi bir tanıtım alanı her spa merkezi için bir kaçınılmazdır. Bu alanda, müşterinin seçip alabileceği hizmetler ve ürünler sunulmalıdır. Üçüncü olarak, karmaşık bir sistem yerine basit bir sistem izlenmelidir. Basit bir sistem, müşterinin spa merkezinden bir ürün satın alma ihtimalini artırır. Son olarak da, spa müdürünün müşterilerin var olan alışveriş alışkanlıklarının kapsamlı bilgi yönetimi aracılığı ile inceleyip değerlendirmesi aşaması gelir. Bu yolla, geleceğe yönelik düzgün ve doğru bir alışveriş paterni öngörüsünde bulunulabilir. Bunun sonucunda da, spa her bir müşteriden daha çok kazanç elde eder, çünkü müşterinin istatistiki profiline uygun ürünler sunulmuş olur. Hizmet Belirleme Spa merkezindeki atmosfer iyi bir müşteri hizmetini ve deneyimini teşvik edecek şekilde düzenlenmelidir. Bu, spa müdavimlerinin tekrar gelmesi ve karşılıklı faydaya dayalı bir ilişkinin gelişmesini destekler. Alışveriş alışkanlıklarının yanı sıra, spa yöneticileri müşterinin en çok ne tür deneyimler talep ettiğini de takip etmelidir. Tamamlayıcı renk ve dekorlar,
--	--

There are two definitions of a traditional day spa. First, traditional day spas are spas that offer the usual services that can be seen at every spa. Among these services include the usual facials, facial masks, body scrubs, body masks, body wraps, pedicures, manicures, and massages. Facial Facial cleanses, exfoliates, and nourishes the skin to promote a well-hydrated and clear complexion. It is the second most in demand spa service next to massages. A facial is administered by a licensed aesthetician with special education in skin care. They are usually given in a step by step process where it starts with cleansing the skin, analysis, exfoliation, extraction of blackhead, facial massage, facial masks, application of protective creams and toners, and health teachings regarding home skin care. Body Treatment Body treatments such as body scrubs and masks are just like a facial for the whole body. It is as important to maintain a moisturized and healthy body skin just like in facial treatments. Body treatments leave the body exfoliated, hydrated, and glowing. Massage	reklam ve broşür gibi promosyon çeşitleri ile uygun müzik ve aydınlatma yoluyla yaratılan tema desteklenmelidir. Ancak müşterileri elde tutmak için en önemli faktör iyi ve tüketici dostu bir müşteri hizmetidir. Geleneksel Günlük Spa Standart olan Geleneksel günlük spayı iki farklı şekilde tanımlayabiliriz. İlk tanıma göre, geleneksel günlük spalar bütün spa merkezlerinde görülen standart hizmetler sunan spalardır. Bu hizmetler, klasik cilt bakımı, cilt maskesi, vücut peelingi, vücut maskesi, vücut sarma, pedikür, manikür ve masajı kapsar. Cilt Bakımı Cilt bakımı, cildi temizler, ölü hücrelerden arındırır, besler ve cildin nemlendirilerek duru bir görünümüne kavuşmasını sağlar. Masajdan sonra en çok talep gören spa hizmetidir. Cilt bakımı, bu konuda özel eğitimi bulunan lisanslı bir estetician tarafından uygulanır. Cilt bakımı uygulanırken sırasıyla şu adımlar izlenir: cildin temizlenmesi, cilt analizi, ölü hücrelerin atılması, siyah noktaların yok edilmesi, yüz masajı, yüz maskesi, koruyucu krem ve tonik uygulaması, ve evde uygulanabilecek cilt bakımı tüyoları verilmesi.
---	---

Massages have been around for more than a thousand years. To date, it is the most in demand spa treatment. Massages manipulate the body and its soft tissues with functional (therapeutic and mechanic) and physical purposes. It involves kneading the body with pressure targeted on muscles, tendons, skin, joints, and ligaments. There are numerous types of massages. However all of them offer beneficial effects to the individual getting them. Pain relief, relaxation, and other health benefits await those who take part in this service. Ancient Form of Healing Second, Traditional Day Spas are spas that offer services that have already been long-established. Most of these spas are focused on traditional ways of healing and rejuvenating. Most of there techniques are based on different cultures and religion. The most popular among them are Chinese healing treatments and Indian (or Ayurvedic) therapeutic treatments. They make use of oils and other natural ingredients and products in order to bring the body back to its normal, healthy beginnings. The majority of these treatments do not make use of modern aesthetic equipment. Some spas offer these kinds of services at a much cheaper rate than their modernized versions. However, because of rare supplies, some spas provide these services at higher prices.	Vücut Bakımı Vücut sarma ve maske gibi uygulamalardan oluşan vücut bakımını, cilt bakımı yöntemlerinin tüm vücuda uygulanması olarak düşünebiliriz. Cilt bakımında olduğu gibi vücut bakımında da derinin nem ve sağlığının korunması önemlidir. Vücut bakımı, vücudu ölü hücrelerinden arındırarak, nemli ve ısıtılı bir hale kavuşturur. Masaj Masaj, bin yıldan uzun bir süredir hayatımızda. Ayrıca bugüne dek en çok rağbet gören spa terapisi. Masaj, işlevsel (tedavisel ve mekanik) ve bedensel amaçlarla tüm vücudun ve yumuşak dokuların harekete geçirilmesidir. Kaslar, tendonlar, cilt, eklemler ve bağ dokulara uygulanan baskı ile vücudun yoğurulmasıdır. Çok sayıda farklı masaj türü bulunur. Hepsi de masaj yapılan kişide faydalı etkiler bırakır. Bu hizmetlerden kullananlar, ağrı giderimi, rahatlama ve diğer sağlık avantajlarından yararlanır. Antik Şifa Yöntemi İkinci olarak ise, Geleneksel Günlük Spalar, oldukça eski zamanlara dayanan köklü hizmetler sunan spalardır. Bu tarz spaların çoğu geleneksel iyileştirme ve gençleştirme yöntemlerine odaklanırlar. Uygulanan tekniklerin büyük bir
--	--

They offer the same effects on the body and skin but with the advantage of only the most natural elements touching your skin. They deep cleanse, exfoliate, hydrate, treat acne, removes dead skin cells, detoxify, and relax the body, mind, and spirit. Indian Treatment Ayurvedic treatment is a traditional Indian therapeutic treatment. It is a health system that has been utilized for successful healing and prevention of illnesses for more than 5 thousand years. It is responsible for creating balance and intensifying the body's healing abilities. Ayurveda states that diseases are primarily caused by impurities and imbalances that accumulate in the body for a long period of time. Before symptoms of the disease arise, Ayurveda is used to diagnose these imbalances and cure them. One may unknowingly create imbalances in their own bodies because of stress and strains in the mind and body. Ayurveda then eliminates the imbalances from the body and focuses on teaching the individual to live a balanced and healthy life. Chinese Treatments Another system of health care is the traditional Chinese medications and treatments. Like Ayurveda, it has been present for thousands of years. It takes the body as a whole then diagnoses and	çoğunluğu çeşitli dün ve kültürlere dayanır. Bunların arasında en bilinenleri Çin usulu iyileştirme teknikleri ile Hint usulü (Ayurveda) şifa yöntemleridir. Vücudu tekrar normal ve sağlıklı özüne kavuşturmak için yağ ve diğer doğal bileşenler ve ürünlerden yararlanır. Bu yöntemleri uygulamak için çoğunlukla modern estetik cihazlarına ihtiyaç duyulmaz. Bazı spa merkezlerinde bu tarz hizmetler modern tarz hizmetlerden daha ucuzdur. Yine de bazı yerlerde, nadir bulunan malzemeler kullanıldığından, bu tarz geleneksel hizmetler çok daha pahalıdır. Vücut ve cilt üzerinde modern yöntemlere benzer etkileri olmalarına karşın, cildinize yalnızca en doğal elementlerin değmesi avantajı mevcuttur. Geleneksel spa yöntemleri derinlemesine temizler, ölü deriyi atar, nemlendirir, akneleri tedavi eder, vücudu ölü hücrelerden ve toksinlerden arındırarak, aynı anda vücut, zihin ve ruhun rahatlamasını sağlar. Hint Usulü Tedavi Ayurveda tedavisi, geleneksel bir Hint usulü tedavisidir. Bu yöntemden, iyileşme ve hastalıklardan korunma amacı ile beş bin yıldan fazla bir süredir faydalanılmakta. Bu tedavi, vücudun kendi kendini iyileştirme kabiliyetini güçlendirir ve denge oluşturur.
--	---

treats the ailments based on complete analysis of the signs and symptoms. Chinese medical practitioners regard diseases and illnesses as symptoms and not ailments. They focus on treating the “root and the branch” – that is, the symptom and the cause. Traditional Chinese Medicine is highly individualized and makes use of herbal medications, Tuina (Chinese massage), and acupuncture. Indonesian Treatments Unlike its counterparts, Indonesian types of treatments have only been recently discovered. Although they have been famous for their spices for more than a hundred years, its purpose for maintaining beauty and health was discovered only now. Natural ingredients such as cinnamon, cloves, roots, and potent leaf and many others are what comprise Indonesian traditional cosmetics. Indonesian spas offer drinks known as “jamu” which is made of roots and herbs. It is used to treat ailments such as headaches, aching bones, chills, and fatigue. The Esthetic Salon Beautiful skin, shiny hair, and a youthful glow surely enhances anyone’s self esteem. Esthetic Salons offer services that slow down aging and maintain the healthiness of your skin. It promises to replace lost vigor due to everyday stress and it reverses the	Ayurveda felsefesine göre, hastalıkların birincil sebebi, uzun süredir vücutta biriken artıklar ve dengesizlikler. Daha hastalık belirtileri ortaya çıkmadan, Ayurveda ile bu dengesizlikler teşhis edilir ve iyileştirilir. Herkes, stres ve gerginlik yüzünden farkında olmadan kendi vücudunda, zihin ve bedeni etkileyen dengesizlikler oluşmasına neden olabilir. Ayurveda, vücuttaki dengesizlikleri yok ederek, bireye dengeli ve sağlıklı bir hayat sürmeyi öğretmeye odaklanır. Çin Usulü Tedavi Bir başka sağlık hizmeti ise geleneksel Çin usulü tedavi yöntemi. Aynı Ayurveda gibi, Çin tedavisi de binlerce yıllık bir geçmişe sahip. Bu tedavi yöntemi, vücudu bir bütün olarak ele alır ve belirti ve bulgularının tamamının analizinden yola çıkarak rahatsızlıkları teşhis ve tedavi eder. Çin tıbbi hekimleri hastalık ve rahatsızlıkların, daha ziyade, başka bir şeyin belirtileri olduğunu düşünür. "Dal ve kök"ü yani,belirti ve sebebini birlikte tedavi etmeye odaklanırlar. Geleneksel Çin Tıbbı büyük ölçüde kişiye özel olup, bitkisel ilaçlar, Tuina(Çin masajı) ve akapunkturdan faydalanır. Endonezya Usulü Tedavi Bahsettiğimiz diğer yöntemlerin aksine Endonezya usulü tedavi veya yöntemleri
---	--

effects of harmful environmental factors. These salons address a variety of skin concerns by providing specialized treatments such as:

Haircuts and Professional Hairstyling

Haircuts and Professional Hairstyling – Do you feel so ten minutes ago? Maybe it is time that you browse through the latest hairstyles and find something that suits your personality most. Whether you want to go short for the cute and sassy look or stay long and sophisticated, if you want your hair professionally done, then use this service. Just make sure that you clearly describe the look that you want to achieve. Usually prices for this service are about \$40.

Hair Coloring and Tinting Services

Hair coloring and tinting services are available as well. Explore a more daring color or enjoy sun-kissed highlights. Prices for this kind of treatment start at \$50.

Facial Peeling

Facial Peeling – This clears cellular-build ups thereby getting rid of blackheads and acne. This makes the skin less prone to environmental damage and leaves the skin clear and glowing. Usually prices for this kind of treatment starts at \$30.

Facials

kısa bir süre önce keşfedildi. Bu yöntemde kullanılan baharatlar bin yıldan fazla bir süredir bilinmesine rağmen, bunların sağlık ve güzelliği koruma özellikleri yeni keşfediliyor.

Geleneksel Endonezya kozmetiği tarçın, karanfil, ağaç kökleri, güçlü yapraklar ve benzeri bitkilerden oluşur. Endonezya spalarında kök ve bitkilerden yapılan "jamu" adında bir içecek ikram edilir. Bu içecek, baş ağrısı, kemik sızlaması, soğuk algınlığı ve bitkinlik gibi rahatsızlıkları tedavi etmede kullanılır.

Estetik Salonu

Güzel bir cilt, parlak saçlar ve taze bir ışıltı hiç şüphesiz herkesin kendine güvenini artırır. Estetik salonları yaşlanmayı geciktiren ve cildin sağlığını koruyan hizmetler sunar. Günlük stres nedeniyle kaybolan canlılığı geri kazandırma ve çevresel etkenlerin zararlarını yok etme görevini üstlenirler. Bu salonlar çeşitli cilt sorunlarını ele alarak özel tedaviler uyguluyorlar. Sundukları hizmetlerden bazıları:

Saç Kesimi ve Profesyonel Saç Tasarımı

Saç kesimi ve Profesyonel Saç Tasarımı - Kendiniz her gün aynı mı hissediyorsunuz? Belki de son moda saç şekillerine bakıp, karakterinize en uygun olanı seçmenin zamanı geldi. İster sevimli ve şımarık bir imaj için kısa bir model istiyor olun, ister uzun ve sofistike

Facials – Restoring your skin’s healthy glow and getting it back to the beauty that it was is easy with regular facials. Facials are safe and can be used to maintain healthy skin. They deep cleanse the pores and provide treatments that suit your skin best. These are not limited to the face because it can be done to the body and back as well. These are called body scrubs. Usually prices for this kind of treatment start at \$50. Waxing Facial and Body Waxing gets rid of unwanted hair with a thin layer of hot wax. This removes the wax along with the hair and dead skin cells, leaving the skin smooth. If waxing is done regularly for several years, permanent hair reduction may be achieved. Usually prices for this kind of treatment start at \$20. Manicure Manicure- Indulge in a manicure that eases away everyday stress, strain and damage to your hands and nails. Have your nails shaped to your preference. Choose from different palettes of nail polish, may be that sexy red or that chic French manicure. Some salons offer rejuvenating hand spas. Soak your tired hands in luxurious herbal oils, scrubs, and lotions. Manicure services are often priced around \$25. Pedicure	bir görünüm arzu edin, eğer saç şeklinizin profesyonel olmasını diliyorsanız, bu servisi kullanın. Sadece istediğiniz modeli açıkça tarif etmeniz yeterli. Bu bölümdeki hizmetler yaklaşık 40\$ civarındadır. Saç Boyama ve Renklendirme Saç boyama ve renklendirme hizmetlerimiz de mevcuttur. Daha cesur bir renk deneyin veya göneş dokunuşu gölgelerin keyfini sürün. Bu tarz uygulamaların fiyatları genelde 50\$'dan başlar. Yüz Peelingi Yüz Peelingi - Tıkalı gözenekleri temizleyerek siyah nokta ve aknelere arındırır. Böylece cildin çevresel zararlara karşı dayanıklılığını artırır ve ışıltılamasını sağlar. Bu ve benzeri tür hizmetlerin fiyatları 30\$'dan başlar. Cilt Bakımı Cilt Bakımı- Cilde sağlıklı ışıltısını geri kazandırır ve düzenliği uygulandığında cildi eski güzelliğine kavuşturur. Uygulanan cilt bakımları herhangi bir tehlike içermez ve sağlıklı bir cilt için birebirdir. Gözenekleri derinlemesine temizlenir ve cild yapınıza uygun olan yöntemler kullanılır. Cilt bakımı sadece yüzle sınırlı değildir. Vücuda ve sırtta da uygulanabilir. Vücuda uygulanlar vücut peelingi olarak adlandırılır. Bu tarz
---	--

Pedicure- dirty toenails are definitely turn-offs. Keep them looking clean and groomed by having a pedicure. Paint your toenails with your preferred color. It is about time that you reward your feet by having them pampered with an assortment of natural cleansers, scrubs, and lotions. Some salons offer wonderfully relaxing foot massages along with nail grooming. A massage stimulates circulation, and revitalizes tired feet. Eye Treatments Eye treatments- are those sleepless nights taking a toll on you? The areas that surround your eyes are the most vulnerable to premature aging. Some esthetic salons provide treatments that smoothes fine lines, helps relieve puffiness and eliminate dark circles. Capture other eyes through this treatment. The cost for this treatment is about \$35.00. Lip Treatment Lip Treatment-. Some esthetic salons include exfoliation, refinement of the wrinkle-prone skin around the lips, and intensive moisture for smoother, plumper-looking lips. Get ready to pucker-up with your beautiful lips. Treatment costs about \$35.00. Microdermabrasion Microdermabrasion- this is a cosmetic procedure used to remove sun-damaged	uygulamaların fiyatları genelde 50\$'dan başlar. Ağda Yüz ve vücut ağdası ince bir tabaka sıcak ağda yardımı ile istenmeyen tüylerden kurtulmanızı sağlar. Bu işlem sayesinde vücut tüylerden ve ölü deri hücrelerinden arındırılarak, pürüzsüz bir cilt elde edilir. Ağda bir kaç yıl boyunca düzenli olarak uygulandığında ise, istenmeyen tüylerde kalıcı azalma sağlanabilir. Bu alandaki hizmetlerin fiyatları genellikle \$20'dan başlar. Manikür Manikür- Günlük stres, gerginlik ile el ve tırnaklarındaki hasarlardan manikürün keyfini çıkararak kurtulun. Tırnaklarınızı dilediğiniz gibi şekillendirin. İster seksi kırmızı, ister şık French manikürü, farklı renklere sahip oje paletinden dilediğinizi seçin. Bazı salonlarda canlandırıcı el spası hizmeti de verilir. Yorgun ellerinizi bitkisel yağlar , fırça ve losyonların konforuna emanet edin. Manikür hizmetinin fiyatı genellikle 25\$ civarındadır. Pedikür Pedikür- Kirli ayak tırnakları kesinlikle keyif kaçırıcı. Pedikür yaptırarak onların temiz ve bakımlı görünmelerini sağlayın. Ayak tırnaklarınızı dilediğiniz renge boyatın. Doğal temizleyiciler, fırçalar ve
---	--

skin and to remove or lessen scars and dark spots on the skin. This treatment is considerably popular in different spas. In this procedure, the dead outermost surface of the skin is partially or completely removed by light abrasion.

Fine streams of inert microcrystals are gently propelled over the skins surface while exfoliated skin and used crystals are hygienically vacuumed away resulting in the reduction of: fine lines, acne, sun damage, pigmentation, pore size and stretch marks. Prices depend on which areas are involved; face and neck microdermabrasion can cost \$110, face, neck and chest cost \$140, face and neck with facial cost \$160, while treatment of hands may cost \$50. The procedure is not very painful and requires no anesthetic.

Don't be afraid to ask questions before any salon procedure. Give clear details on the look that you want and the kind of hairstyle or nail polish that you prefer. It is okay to ask for suggestions but pick one that you actually like. Make your visit worth every cent of your money.

The Massage Salon

Beating deadlines, sleepless nights and your workload piling up could really take a toll on your body. It may be time to give yourself some overdue pampering and there is no better way than a long soothing massage to relax those worn-out muscles. Research has shown more benefits of

losyonlarla ayaklarınızı ödüllendirmenin tam zamanı. Bazı salonlar tırnak bakımı esnasında fevkalade dinlendirici ayak masajı hizmeti de verirler. Masaj, dolaşımı hızlandırır ve yorgun ayakları canlandırır.

Göz Bakımı

Göz Bakımı - Uykusuz geceler sizi perişan mı ediyor? Yaşlanma belirtilerinin en erken göz çevrelerinde görülür. Bazı estetik salonları, ince kırışıklıkları düzeltene, şişkinliklerin dindirilmesine yardımcı olan ve gözaltı morluklarını yok eden tedaviler de uygular. Bu tedavi ile diğer gözlerin dikkatini çekin. Bu tarz hizmetlerin fiyatı 35\$ civarındadır.

Dudak Bakımı

Dudak Bakımı-. Bazı estetik salonlarında, dudak çevresindeki kırışıklıkları düzeltme, pürüzsüz ve dolgun bir görünüm için yoğun nemlendirme hizmetleri mevcut. Güzel dudaklarınızla öpücük atmaya hazırlanın. Bu işlemin tutarı yaklaşık 35\$'dır.

Mikrodermabrazyon

Mikrodermabrazyon- Güneş ışınlarının zarar verdiği derinin atılmasını ve ciltteki yara izi ve lekelerin azalıp, yok edilmesini sağlayan estetik bir işlemdir. Bu uygulama işlem çeşitli spa merkezlerinde oldukça yaygındır. Bu işlem esnasında, cildin en üstündeki ölü

massages which include pain relief, reduced anxiety and depression. It also temporarily reduces blood pressure and heart rate. Massage Services Massage Salons offer services that relieve aching points in the body, thereby, promoting relaxation. Here are the usual massage services being offered: Pregnancy Massage – It is believed to ease the labor process. It also reduces the stress, strains, and discomforts of pregnancy. A Pregnancy Massage often costs \$20 an hour. Shiatsus and Acupressure – It is an oriental finger massage that releases energy blocks and balances the energy flow. Shiatsus and Acupressure costs \$50 an hour. Reflexology – A technique based upon the knowledge that all organs and muscle groups have corresponding reflexes in the hands and feet. Pressure point stimulation releases tension, reduces fatigue and opens energy pathways allowing the body's organs to function to their fullest potential. Reflex points on the feet and hands are targeted by placing thumb and finger pressure. This relaxing treatment improves blood circulation and well-being. A reflexology session often costs \$50 an hour. Deep Tissue – Experiencing muscle spasms lately? Then deep tissue massages are best for you. This breaks up adhesions in the	tabakanın tamamı veya bir kısmı hafif ve yüzeysel bir aşınma işlemiyle soyulur. Boş mikrokristaller cildin yüzeyinde hafifçe gezdirilir sonrasında da soyulan ölü deri ve mikrokristaller hijyenik bir şekilde vakumlanır. Bunun sonucunda da, ince çizgiler, akne, güneş hasarı, pigmentasyon, gözenek büyüklüğü ve derideki çatlaklar azalma meydana gelir. Fiyatlar işlemin uygulandığı bölgeye göre değişir; yüz ve boyun mikrodermabrazyonu 110\$, yüz, boyun ve göğüs 140\$, yüz ,boyun ve cilt bakımı 160\$ ve el yaklaşık 50\$ olarak fiyatlandırılır. Mikrodermabrazyon işlemi fazla sancılı değildir ve anestezi gerektirmez. Herhangi bir işlemden önce soru sormaktan çekinmeyin. Kavuşmak istediğiniz görüntüyü veya istediğiniz saç şekli veya tırnak rengini ayrıntılı bir şekilde tarif edin. Önerilere açık olabilirsiniz ama gerçekten hoşunuza gideni seçin. Her kuruşunuzun karşılığını alın! Masaj Salonu Teslim tarihleri ile yarışmak, uykusuz geceler ve önünüze yığılan işler bedeninizi gerçekten yıpratır. Kendinizi uzun süredir özlemini çektiğiniz bir masaj ile şımartmanın tam zamanı. Yıpranmış kaslarınızı rahatlatmanın, dinlendirici uzun bir masajdan daha iyi
---	--

muscles, rejuvenates, and de-stress by focusing pressure on deep muscle. Deep Tissue massages often costs \$60 an hour. Stone Massages- A stone may prove to be as worthy as gold by the rejuvenating effects that it brings. Heated stones (usually basalt or marble) are placed under the back, along both sides of the spine, and on top of the torso. These relax the muscles, allowing the massage therapist to work deeper into the muscle. Cold stone therapy is also becoming popular. Cold stones act as a powerful decongestant. Stone Massages are being offered with rates starting from \$35 for half an hour and \$90 for a full hour. Aromatherapy Massage- This type of massage is done with the use of aromatic essential oils from plants and herbs, to pacify pain and alleviate tension. Imagine lying in a water tub surrounded by vibrant-colored fresh flowers, soak in the fragrance of aromatic oils that serve to relax and soothe the mind. Some massage salons have a wide selection of different massage oils from which you can choose from. Aromatherapy massages are usually priced at Watsu Massage – this is a water massage done in warm, waist-deep water. The person receiving massage is placed in a special Watsu pool that is slightly heated wherein he or she floats at the surface of warm water with support while being	bir yolu olamaz. Araştırmalar masajın ağrıları azalttığını, kaygıları ve depresyonu giderdiğini ortaya koyuyor. Ayrıca kan basıncını ve kalp atış hızını geçici olarak azalttığı da biliniyor. Masaj Hizmetleri Masaj Salonları, vücudun ağrıyan bölümleri rahatlatarak, gevşemenizi sağlayan hizmet sunar. Bu hizmetlerinden bazıları şunlardır Hamile Masajı- Hamilelik sürecini kolaylaştırdığına inanılır. Hamilelik stresini, gerginliğini ve sıkıntılarını azaltır. Hamile masajının fiyatı yaklaşık \$20'dir. Shiatsu ve Aküpresür- Enerji akışı kanallarındaki tıkanıklıkları açan ve enerji akışını dengeleyen doğuya özgü bir parma masajıdır. Shiatsu ve Aküpresür'ün bir saatlik seansı yaklaşık \$50 civarındadır. Refleksoloji - El ve ayaklarda tüm organ ve gruplarına karşılık gelen refleks noktaları olduğu prensibine dayanan bir tekniktir. Bu noktalara uygulanan baskı tansiyonu azaltır, yorgunluğu giderir ve enerji kanallarını açar. Organların görevlerini en iyi şekilde yerine getirmelerini sağlar. El ve ayak tabanındaki refleks noktalarına baş ve diğer parmaklar baskı uygulanır. Bu rahatlatıcı uygulama kan dolaşımını ve sağlığı güçlendirir. Bir saatlik refleksoloji seansı ortalama \$50 civarındadır. Derin Doku- Son zamanlarda kas spazmlarından mı şikayetçisiniz? Cevabınız evet ise, derin doku masajı tam size göre!
--	--

massaged. Price for one hour massage is about \$95. Foot Massages - these are performed in adjunct with other services such as pedicures. It can also be performed in a treatment room. Prices could be about \$35 for a 25 minute massage. Swedish Massage – one of the most popular relaxation therapies is the Swedish massage. The massage makes use of firm, gentle pressures in the direction of the blood flow returning to the heart to improve blood circulation and relieve muscle pain and tension. Swedish Massage services are priced at \$70 for an hour. Want to ignite the sparks in your relationship with a little massage magic? There are a number of massage salons that offer couples massage training sessions. Learn how to give a proper massage to your partner, or maybe have your partner give you that sensual massage you have been longing for. Pick up the basics of your favorite massage and learn the techniques of the trade. A session may cost about \$75. Some massage salons offer other services besides massage therapies such as hair grooming or facial care. You can also give the gift of relaxation to your friends and relatives with gift certificates. Bring your loved one or best friend to incorporate fun into relaxation.	Kasın derinliklerine uygulanan baskı ile kas yapışmalarını açar, canlandırır ve kas derinlerine uygulanan baskı ile rahatlatır. Bir saatlik derin doku masajı ortalama \$60 civarındadır. Taş Masajı- Bir taş, canlandırıcı etkileri sayesinde bir altın kadar değerli olabilir. Isıtılmış taşlar (genelde bazalt veya mermer) sırtta omurganın her iki tarafına, ve göğüs kısmına yerleştirilir. Bu işlem kasları gevşeterek, masaj terapistinin kasın derinliklerine dokunarak çalışmasına olanak tanır. Son zamanlarda soğuk taş terapisi de yaygınlaşmaya başladı. Soğuk taşlar dekonjestan işlevi görür. Yarım saatlik bir soğuk taş masajı seansı \$30'dan, bir saatlik seans ise \$90'dan başlayan fiyatlara uygulanır. Aromaterapi Masajı- Bu tarz masaj aromaterapi bitki özleri kullanılarak, ağrıyı dindirmek ve tansiyonu azaltmak için uygulanır. Rengareng çiçeklerle çevrilmiş bir küvette, zihninizi rahatlatıp sakinleştiren aromatik kokulu yağların içinde uzandığınızı hayal edin. Bazı masaj salonları, içlerinden dilediğinizi seçebileceğiniz oldukça geniş bir masaj yağ yelpazesine sahiptir. Aromaterapi masajının fiyatı Watsu Masajı- Bel yüksekliğinde sıcak sudan yapılan su masajıdır. Masaj yapılacak kişi, ısıtılmış özel bir Watsu havuzuna girer, masanın sıcak su yüzeyinde destek alarak sırtüstü süzülürken uygulanır. Bir saatlik masaj ortalama \$95 civarındadır.
---	--

Experience improved blood circulation, relaxation of muscles, and a feeling of general well-being. It is also helpful to express your concerns and needs to your massage therapist. Let them know what areas to focus and what to avoid in order to maximize the pleasures of the massage. Hair, Nails and Facials Since time immemorial, aesthetics have played a significant social and cultural role in any society throughout the world. Great value has been bestowed on beauty and youth. Having flawless skin and getting the right haircut could get you to places as much as unsightly acne and unmanageable hair could cause demotion. Every individual aims to achieve that glamorous look from head to foot. So what can you do when someone mistakes your hair for a rag and your flat iron seems to give no salvation? Can something be done to attain that desirable porcelain complexion? To help you with your quest, a wide selection of hair, nail, and facial care can be found at different spas. Spas that offer quite an interesting choice of manicures, pedicures and facials have prices that range from \$30 - \$97. However, small spa establishments offer the same services at much, much lower prices. Services that are offered include:	Ayak masajı - Bu masaj türü pedikür gibi diğer hizmetlerin yanında uygulanır. Ayrıca terapist odasında da uygulanabilir. 25 dakikalık bir masajın tutarı yaklaşık 35\$'dır. İsveç Masajı- En yaygın rahatlama terapilerinden biri İsveç masajıdır. Kan dolaşımını güçlendirmek, kas ağrılarını ve gerginliği gidermek için kalbe giden kan akış yönünde kararlı yumuşak baskıların uygulandığı masaj türüdür. Bir saatlik İsveç Masajı seansları genelde 70\$'dır. İlişkinizdeki kıvılcımları küçük bir masaj mucizesi ile alevlendirmek ister misiniz? Çiftlere masaj eğitimi seansları sunan pek çok masaj salonu var. Partnerinize doğru masaj yapmayı öğrenin ya da partneriniz size öğretsin. En sevdiğiniz masaj türünün temel prensiplerini öğrenin. Bir seans yaklaşık 75\$. Bazı masaj salonları masaj terapisinin yanı sıra saç ve cilt bakımı gibi hizmetler de sunar. Hediye kartları sayesinde sevdiklerinize bu rahatlatıcı deneyimleri hediye edebilirsiniz. Eşinizi, sevgilinizi veya bir arkadaşınızı getirerek, rahatlama eğlenceye dönüştürün. Güçlü bir kan dolaşımı, rahatlamış kaslar ile daha sağlıklı olma hissini tadın. Kafanızdaki endişelerinizi ve ihtiyaçlarınızı masaj terapisi ile paylaşmanızı öneririz. Masajdan en üst düzeyde faydalanabilmeniz için hangi bölgeye odaklanıp, nelerden kaçınması gerektiğini terapistinize söylediğinizden emin olun. Saç, Tırnak ve Yüz Bakımı
---	--

Pedicure (priced at \$60) relaxes tired legs and feet and leaves toenails in top shape. Pedicures can also help prevent nail diseases and nail disorders. Dead skin cells at the bottom of your feet are removed usually by rubbing a pumice stone. After cleansing, if you prefer, you can have your nails beautified with a nail polish of your choice. Most spas offer a wide selection of nail lacquers to suit your liking. Manicure (priced at \$50). A manicure treatment can be just for the hands or nails, or can be for both. Hand skin can be softened through exfoliating dead skin cells. The nails are filed to a preferred length and polished. Fingernails can be painted with a favored colored. Some salons may offer services that include attaching artificial nails, painting of pictures or designs on the nails, applying small decals or imitation jewels for an added fee. Haircut and Styling (priced at \$40) creates the look you desire. Want to look grungy or sophisticated? A hair cut could do the trick. Get that cute bob cut, or that afro look. Find a look that defines your personality. It depends on your preference, just make sure to clarify the details with your hair stylist to prevent undesired do's. Hair Perm (priced at \$95). Tired of your dull and lifelessly limp hair? Get more dynamic with a curly do. Get loose with those sexy waves or go for coveted corkscrew curls.	Çok eski zamanlardan beri, estetik, dünya bütün toplumlarında kayda değer nitelikte sosyal ve kültürel rol oynamıştır. Gençlik güzelliğe çok büyük değer bahsedilmiştir. Kusursuz bir cilt ve doğru bir saç kesimi başarıya giden yolda size yardımcı olurken zevkini bozan sivilceler ve zapt edilemez sise hedeflerinizin önünde engel oluşturabilir. Herkes tepeden tırnağa göz kamaştırıcı bir görünüm elde etmek ister. Peki saçınızın görünümü bir paspasta farksızsa ve ütüle bile hiç bir işe yaramadıysa ne yapabilirsiniz? Arzu ettiğiniz porselen görünümlü cilde sahip olmak için bir şey yapılabilir mi? Araştırmamıza yardımcı olması açısından, birçok spada geniş yelpazeli saç, tırnak ve cilt bakımı uygulamaları bulunduğunu söyleyebiliriz. Spa merkezleri fiyatları 30\$- 97\$ arasında değişen oldukça ilginç manikür, pedikür ve bakımı hizmetleri sunmakta. Bununla birlikte aynı servisleri küçük spa işletmelerinde çok daha ucuza bulmanız mümkün. Sunulan başlıca hizmetler şunlardır: Pedikür (60\$) yorgun bacak ve ayakları rahatlatır, ayak tırnaklarına biçim verir. Pedikür, ayak tırnak hastalıklarını ve rahatsızlıklarını önler. Ayak tabanındaki ölü deri hücreleri ponza taşı ile ovalanarak yok edilir. Bakımın ardından dilerseniz seçtiğiniz bir oje ile ayaklarınızı daha güzel bir görünüme kavuşturabilirsiniz. Çoğu spa merkezi, zevkinize uyabilecek geniş bir renk yelpazesi sunar.
---	---

Hair coloring (priced at \$40) for a new look and a new you. Find a color that suits your eyes and attract that cute next door guy. Stop the process of aging and bring back the vibrant colors of youth or get highlights for that sun-kissed look. Once you get that desired hair color, do not forget to dye your eyebrows with the same hue. Enhance your coloring experience through eyebrow tints priced at \$17 while an eyelash tint is priced at \$17. Waxing and Hair Removal. Get rid of that unwanted hair through hair removal. It's about time you free yourself of that unibrow. Raise your hands without fear of bushy outgrowths or wear that stunning bikini with the confidence of perfectly waxed legs. Prices depend on the part of the body involved. Eyebrow and underarm hair removal are priced at \$15, hair removal on both legs at \$80 and Brazilian waxing is at \$75. Facials. Great skin is intertwined with good health and youth. Stress may really harm your skin and remove that youthful glow. Bring back that glow or maintain that charm with facials that revitalize and leave skin looking healthy. Facials are usually priced at \$50. Getting a facial is not only beneficial for the skin; it is also a great way to relax. It can also be a mother-daughter bonding moment. You can bring that workaholic	Manikür (50\$). Manikür sadece el veya tırnak veya da her ikisine birden uygulanabilir. Eksfoliasyon işlemi ile el derisi yumuşatılır. Tırnaklar istenilen uzunlukta törpülenir ve cilalanır. Tercihe göre, tırnaklara istenilen renkte oje sürülür. Bazı salonlar ek ücret karşılığında takma tırnak uygulaması, tırnakların üzerine resim, desen, çıkartma imitasyon mücevher uygulaması gibi hizmetler de sunar. Saç Kesimi ve Tasarımı (40\$) arzuladığınız görüntüyü yaratır. "Grunge" ya da "sofistik" mi görünmek istiyorsunuz? Uygun bir saç kesimi işinize yarayabilir. İster sevimli bir kesim, ister kabarık kıvrıkcık bir model seçin. Karakterinizi yansıtan bir görüntü elde edin. İstenmeyen sonuçlarla karşılaşmamak için kuaförünüze tercih ettiğiniz görünümü detaylı olarak ile açıkladığınızdan emin olun. Saç Perması (95\$) Sıkıcı ve cansız saçlarınızdan bıktınız mı? Yeni bukleleriniz sayesinde daha dinamik olun. Seksi dalgalı veya çok beğenilen telefon kablosu bukleleri havanızı değiştirin. Yeni bir görünüm ve yeni bir siz için Saç Boyama (40\$) Göz renginiz ile uyumlu bir tonu seçerek, mahallenin yakışıklısını tavlama. Yaşlanmayı durdurun ve gençliğin parlak renklerine tekrar kavuşun ya da güneş dokunuşlu bir görünüm için gölge yaptırın. Arzuladığınız saç rengine kavuştuğunuzda kaşlarınızı da aynı renge boyamayı unutmayın. Dilerseniz 17\$'a kaşlarınızı veya yine 17\$'a kirpiklerinizi de boyatabilirsiniz.
---	--

friend of yours for a treat and for some long-time due reuniting.

It is very important that you set-up an appointment at your favored salon so that you won't waste your time waiting for your turn (which may never come). Also, inform your hairstylist or the salon staff about your allergies to certain chemicals before the procedure is done to prevent anaphylactic reactions.

Give clear directions as well on the look that you want to achieve, like a certain hair cut length. Do not be afraid to ask questions to correct misconceptions. Make your salon visit a rewarding one.

Body Treatments

Have you experienced having a facial? If you have, then you know of its cleansing and exfoliating effects. Body treatments are basically like facials except, it's for the whole body. It is important that you not only cleanse the skin on your face but your whole body as well.

The two most common body treatments are the body scrub and the body wrap. You will find that there are so many spas offering body scrubs and wraps but using different products such as seaweed, algae, creams, sugar crystals. They can sometimes get so confusing, but one thing that is common to them all is that their exfoliating function will rejuvenate your senses.

Ağda ve Epilasyon. İstenmeyen tüylerden epilasyon sayesinde kurtulun. Artık tek kaşınızdan kurtulmanın zamanı geldi. Her yerden fırlayan tüylerden korkmadan kolla korkusuzca kaldırın ya da ağdalı kusursuz bacaklara sahip olmanın güveni ile çekici bikiniler giyin. Fiyatlar işlem uygulanan bölgeye göre değişir. Kaş ve koltukaltı bölgelerinin 15\$, bacaklar 80\$, brezilya ağdası ise 75\$

Cilt Bakımı. Harika bir cilt sağlık ve güzelliği beraberinde getirir. Stres cildinizi kötü etkiler ve gençlik ışıltısını yok eder. Cildi canlandırır ve sağlıklı görünmesini sağlayan cilt bakımı ile ışıltınızı geri kazanın, çekiciliğinizi koruyun. Cilt bakımının fiyatı 50\$'dır.

Cilt bakımı sadece cilde iyi gelmez; rahatlatıcı için de harika bir yöntemdir. Anne-kız ilişkisini pekiştirmek için de iyi bir yöntemdir. Dilerseniz işkolik bir arkadaşınızı getirebilir ve uzun süredir özlemini çektiğiniz buluşmayı gerçekleştirebilirsiniz.

Habersiz gidip sıra beklemek yerine(ki sıra asla gelmeyebilir), gitmeden randevu almak unutmayın. Ayrıca birtakım kimyasallara alerjiniz olması durumunda, anafilaktik sonuçlardan kaçınmak için, uygulanacak işlemden önce kuaförünüzü ve salon görevlilerini uyarmayı ihmal etmeyin.

Aynı şekilde ulaşmak istediğiniz görünümü örneğin saçınızı kestirmek istediğiniz uzunluğa en ince ayrıntısına kadar açıklayın. Yanlış anlaşılmalara önlemek için sorular sormaktan çekinmeyin.

A Variety There are different body treatments being commercialized. It can be so hard to choose one that suits your needs as well as your budget. Here are common treatments offered by spas and salons that promise various benefits for your well-being: Body Scrubs are deep exfoliating procedures that hydrate and smoothens the skin by using a mixture of salts. It absorbs toxins and tones your skin. It leaves your skin glowing and your senses uplifted. These are normally priced at \$75. Body masks have different actions on the body, depending on what products are used. First is the detoxifying treatment, which makes use of mud, algae, or seaweed. It affects your metabolism, which hastens the transport of waste products out of the body. Second is the hydrating treatment which makes use of cream or lotion. Body/Detoxifying Wraps are designed to penetrate into the skin and remove clogged pores and toxins in the body, restoring your body's healthy tone. It works on your lymphatic system by allowing penetration of herbs in your body after being wrapped in warm towels, providing you deep relaxation. A body wrap can also be used to treat cellulite. It is believed to cause temporary weight reduction due to its	gekinmeyin. Ziyaretinizin her dakikasına değsin. Vücut Bakımları Hiç cilt bakımı yaptırdınız mı? Yanıtınız eve arındırıcı ve ölü hücreleri yok edici etkilerin biliyorsunuzdur. Vücut bakımı da temelde cilt bakımı ile aynıdır, tek farkı bütün vücuda uygulanmasıdır. Sadece yüzünüzün değil, tüm vücudunuzun arındırılması gerekir. En yaygın iki vücut bakımı yöntemi vücut peelingi ile vücut sarmasıdır. Pek çok spa ve salon vücut peelingi ve sarması işlemlerini uygular ancak her biri, bu işlemler sırasında su yosunu, alginat kremler, şeker kristali gibi farklı ürünler kullanır. Kullanılan bu farklı ürünler kafanızı karıştırabilir ancak hepsi de ölü hücrelerin atılmasını ve duyularınızın canlanmasını sağlar. Seçenekler Piyasada çok farklı vücut bakım yöntemi vardır. Hem bütçenize hem de ihtiyaçlarına uygun olanını seçmek zor olabilir. Spa merkezleri ve salonlar tarafından hizmete sunulan, sağlığını katkıda bulunacak temel uygulamalar şunlardır: Vücut Peelingi, bir çeşit tuz karışımı kullanılarak cildi nemlendirip pürüzsüzleştirme amacı ile gerçekleştirilen derinlemesine bir soyma işlemidir. Toksinleri yok eder ve cildinizi yumuşatır. Cildiniz ışıltı alır, duyularınız canlanır. Bu uygulamaların fiyatı yaklaşık 75\$'dır. Vücut maskeleri ise kullanılan ürüne göre farklı etkilerde bulunur. İlki çamur, algler ve su
--	---

diuretic effects. These are normally priced at \$90. Salt Glow Treatment is very popular because of its invigorating effects. A massage therapist rubs a mixture of sea salt, oil, and aromatics like lemon into your skin. This exfoliates the skin making it fragrant and soft. These are normally priced at \$50. Airbrush Tanning. Want that sun-kissed look in an instant? No need to go to the beach, or suffer the painful peeling of having too much sun or being exposed to harmful UV rays. Airbrush tanning is a very popular choice for those who covet bronze bodies. Some salons offer this kind of body treatment. There are even some that hit two birds with one stone. It gives you the convenience of getting a tan while removing dead skin cells through a moisturizing cream applied throughout the whole body. Get that velvety smooth skin and stunning streak-free tan in no time. Prices may start from \$25. Herbal Moisturizing. For those who have extremely dry skin, there are herbal moisturizing treatments available for you. During a herbal moisturizing treatment, a cream is applied then massaged onto the body. The herbs that are slathered depend on the availability and your preference. Some spas have a good selection of herbs and oils. Usually, an herbal wrap follows.	yosunları ile uygulanan detoksifiye (toksinlerden arındırma) işlemidir. Bu işlem metabolizmanıza etki ederek atık maddeleri vücuttan atılımını hızlandırır. İkincisi ise, k ve losyonların kullanıldığı nemlendirme işlemidir. Vücut sarma/ Detoksifiye işlemi, cilde nüfuz ederek, tıkalı gözenekleri açar, toksinleri y eder ve vücudunuzu sağlıklı bir forma kavuşturur. Vücudunuza sarılan ılık havlular sayesinde, şifalı bitkiler cildin derinlerine işleyerek lenf sisteminize etki eder ve yoğun bir rahatlama sağlar. Vücut sarması işlemi selülit tedavisinde de kullanılır. İdrar söktür etkisi sayesinde geçici kilo kaybına neden olur. Bu uygulamaların fiyatı yaklaşık 90\$'dır. Parlak Tuz Tedavisi canlandırıcı etkisi yüzü oldukça popüler bir işlemidir. Masaj terapisi vücudu deniz tuzu, yağ ve limon benzeri aromatiklerden oluşan bir karışım ile ovar. işlem cildi ölü hücrelerinden arındırarak yumuşatır, hoş kokmasını sağlar Bu uygulamaların fiyatı yaklaşık 50\$'dır. Airbrush Bronzlaşma Anında bronz bir tene sahip olmak istiyorsunuz? Artık plaja gitmenize, güneş yanığı soyulmalarına ve zararlı ultraviyole ışınlarına maruz kalmanıza gerek yok. Airbrush bronzlaşma, bronz bir tene sahip olmak isteyenlerin en sık başvurduğu yöntemlerden biri. Airbrush bronzlaşma,bazı salonlarda uygulanan vücut bakım işlemlerinden. Hatta bazen bir taşla kuş vurmak da mümkün. Bu yöntem, bir yandan bronzlaşırken diğer yandan tüm vücutta sürülen bir krem sayesinde ölü hücrelerden
--	---

Vichy shower is one body treatment that lets you reconnect with nature. It is very soothing and very invigorating. It is basically letting drops of water massage your body. This massage increases circulation and lymphatic flows, which aid the body in cleansing itself of toxins. Usually, Vichy showers are often paired with body scrubs or wraps and the overall price consists of about \$100. Paraffin is ideally used in facials because of its great penetrating action and it also has the ability to hydrate and increase the skin's blood flow. Paraffin wax treatments are very popular during the winter because they warm and provide moisture to dry and cracked skin. Prices for this treatment start at \$24. Some spas offer different packages wherein you get different body treatments in one. It is better that you make an appointment at your favorite spa rather than come unexpectedly. Let the therapist know what parts of the body that he or she should focus on. Inform them as well about your allergies, be it on a specific type of herb or ingredient in a cream to prevent any untoward reactions during the course of the therapy. Hydrotherapy Water is a necessity, something that we could not live without. Our body needs it to perform its physiologic processes; it is also being used as an energy source mechanical	arınma imkanı sunar. Hiç zaman kaybetme kadife yumuşaklığında bir cilt ile başdöndürücü bikini izi olmayan bir bronzluğa kavuşun. Bu uygulamanın fiyatı 25\$'dan başlar. Bitkisel nemlendirme. Cildiniz aşırı derecede kuru ise, bitkisel nemlendirme uygulamalarından yararlanabilirsiniz. Bitkisel nemlendirme işlemi esnasında, vücuduna masaj sürülerek masaj yapılır. Kullanılan kremler bulunabilirliğe ve tercihinize bağlıdır. Bazı spalar oldukça geniş yelpazeli bitki ve yağ seçenekleri sunar. Masajın ardından da genellikle vücut sarması uygulanır. Vichy Duşu, doğa ile tekrar irtibat kurmanı sağlayan bir vücut bakım yöntemidir. Yatış ve canlandırıcıdır. Vichy duşu temelde, yukarıdan akan su damlaları ile vücudunuzun masaj yapılmasıdır. Bu masaj dolaşımı ve kan akışını hızlandırarak, toksinlerin vücuttan atılmasına yardımcı olur. Çoğu zaman, Vichy duşu, vücut peelingi veya vücut sarması hizmetine dahildir ve birlikte yaklaşık 100\$ uygulanır. Parafin, derinlere nüfuz etme özelliğinden dolayı tercihen cilt bakımında kullanılır ve hidratlama ve ciltteki kan dolaşımını artırma özelliklerine sahiptir. Parafin mumu ile uygulanan tedaviler, kuru ve çatlak cildi nemlendirip sıcak tuttuğu için özellikle kış aylarında tercih edilir. Bu tarz uygulamaların fiyatları genelde 24\$'dan başlar. Bazı spalar farklı vücut bakımı uygulamalarından oluşan çeşitli paketler sunar. Tercih ettiğiniz spaya habersiz gitmek yerini
---	--

or electrical and the list goes on. There is no question about the significance of water in our lives. Water, in relation to medicine, dates back to the days of Hippocrates who suggested bathing in spring waters to treat illnesses. Hydrotherapy has been present as early as 1829 but has only achieved considerable popularity during these recent times.

Forms

There are different forms of hydrotherapy, here are some of them:

Hot Air Baths

Hot air baths- these are now more commonly known as saunas. They use temperatures ranging from 50°C to 100°C but usually use 66°C for curative purposes. Therapeutic sauna has been shown to aid adaptation, reduce stress hormones, lower blood pressure and improve cardiovascular conditions.

A few of its benefits include pain relief from arthritis. It is also used for treating respiratory problems such as chronic bronchitis and asthma. It revives tired and strained muscles after physical exertion. Another plus is the cleansing effect of profuse perspiration produces a healthy and clear complexion.

Sauna

randevu almanız gerekir. Terapistinize, vücudunuzun hangi bölümlerine yoğunlaştırılmasını istediğinizi söyleyin. Ayrıca istenmeyen reaksiyonları önlemek için belirli bitki ve katkı maddesine alerjiniz olup olmadığını konusunda da bilgi verdiğinizden emin olun.

Hidroterapi (Su Terapisi)

Su bir ihtiyaçtır, onsuz asla yaşayamayız. Vücudumuzun fizyolojik işlevlerini sürdürebilmek için suya ihtiyacı vardır; aynı her türlü enerji kaynağı olarak kullanılır, mekanik, elektrik ve ısı iletir. Suyu hayatımızda ne denli önemli bir yere sahip olduğu tartışılmaz. Suyun tıp ile ilişkisi, kaplıcalarda yıkanmanın hastalıkları tedavi ettiğini öne süren Hipokrat'ın zamanına dayanır. Hidroterapi 1829'dan beri var olmasına rağmen, son zamanlara kadar yaygın bir uygulama değildi.

Çeşitleri Hidroterapinin farklı uygulanış biçimleri mevcut.

Bunlardan bazıları şunlar:

Sıcak Hava Banyosu

Sıcak Hava Banyosu- Bunlar daha yaygın olarak sauna olarak bilinir. 50°C- 100°C arasında değişen sıcaklıklarda olabilirler ancak tedavi için 66°C sıcaklık uygundur. Terapötik saunanın, adaptasyonu güçlendirdiği, stres hormonlarını azalttığı, kan basıncını düşürdüğü ve kardiyovasküler durumu geliştirdiği görülmüştür.

Prolonged stay in saunas may cause heatstroke, dehydration and electrolyte imbalances. Perspiration is a normal body mechanism however, if the heat is already unbearable or if you feel faint, go outside and have a glass of cold water and have a cool shower, perhaps. A session is about 10 minutes a time in the sauna, followed by full short cold showers, to 5 minutes depending on the time of year, repeated 3 times daily. Sauna services are usually priced at \$25. Hydrotherapy Baths Hydrotherapy makes use of a Hydrotherapy Tub. This detoxifies your body of wastes due to the hot water. Warm water is very soothing and reduces stress. Stress, can increase an individual's perception of pain and could also cause muscle tightening. Soaking in warm bath can ease pain and stiffness caused by osteoarthritis or a soft tissue injury. A warm bath increases circulation, which promotes healing and loosens up tense muscles. Some spas enhance the soothing properties of warm water by adding essential oils to the water and/or listening to recorded music or sounds of nature. Additional services like body scrubs go well before this treatment. However, these vary from one facility to the next. Currently, prices start at \$60 at most high end spas. Hydrotherapy beds and chairs are also establishing its therapeutic benefits. It is a	Artirit ağrılarını gidermesi de yararlarından diğeri. Kronik bronşit ve astım gibi solunur yolu rahatsızlıklarının tedavisi için de kullanılır. Fiziksel çaba ardından yorulan ve gerilen kasları gevşetir. Bir başka artı ise, profüz solunumun arındırıcı etkisinin sağlıklı ve te bir görünüm sağlaması. Sauna Saunada gereğinden fazla kalmak sıcaklık çarpması, dehidrasyon ve elektrolit dengesizliklerine yol açabilir. Terleme norm bir vücut mekanizması olmasına karşın, sıcaklığın fazla olması veya bitkin hissetme durumunda, saunadan çıkın, bir bardak so su için ya da soğuk bir duş alın. Bir sauna seansı 10 dakikadır ve takibinde 5 dakikal (mevsime göre değişebilir) kısa soğuk bir d alınır, bu ritüel günde 3 kez tekrarlanır. Sa hizmetinin fiyatları yaklaşık 25'\$dır. Hidroterapi Banyoları Hidroterapi esnasında hidroterapi küveti kullanılır. Bu terapi, sıcak su sayesinde vü artıklarından kurtulmayı sağlar. Ilık su oldu rahatlatıcı olup stresi azaltır. Stres bireyin algısında artışa ve kas sıkışmalarına neden olabilir. Ilık suda beklemek ağrıyı ve osteoartirit dolayısı ile oluşan tutukluğu ve yumuşak doku incinmelerini hafifletir. Ilık bir banyo dolaşımı hızlandırarak gergin kasları gevşetir ve şifa verir. Bazı spalarda özü ilavesi, fon müziği veya doğa sesleri ile suyun sakinleştirici etkisi artırılır. Vücut peelingi gibi ek servisler bu tedavi öncesin
---	---

form of hydrotherapy that uses the combination of water, heat and massage to provide a comforting and relaxing experience for the user. Water is being used to perform deep tissue massage. Mechanical water massages use heat, buoyancy and massage to suit your relaxation needs. The rhythmic pressure of water (usually run by jets) increases circulation and relieves tension. Watsu is a type of water massage wherein you float in a state of deep relaxation while being supported at the surface of warm water. As you float, you are massaged through gentle, yoga-like stretches. The benefits of watsu include decreased heart rate, decreased respiration rate, increased depth of respiration, increased peripheral vasodilatation, increased smooth muscle activity (digestion), decreased activation of striated muscles (skeletal), decreased muscle spasms, enhanced immune system response. Price for one hour massage is about \$95. Physical therapists and rehabilitation therapists prescribe underwater pool exercises as way of rebuilding muscle strength in injured patients in Pools and Hubbard tanks. People with joint problems may find relief in doing warm water exercises. The buoyancy of the water supports most of the body weight, taking stress off the joints. The resistance of the water means the muscles must work harder to perform any movement, allowing one to	gelir. Bu uygulamalar her spa merkezine gideceğinizde değişiklik gösterir. Fiyatlar da en son teknolojiye sahip spalarda 60\$'dan başlar. Hidroterapi yatak ve sandalyeleri de terapi tedavisel etkilerini pekiştirir. Su, ısı ve masaj birleştirilerek rahatlatıcı bir deneyim yaşatarak hidroterapi çeşididir. Derin doku masajı için su kullanılır. Mekanik su masajında, rahatlama ihtiyacını karşılamak için ısı ve suyun kaldırma kuvvetinden yararlanılarak masaj yapılır. Ritmik su basıncı (genellikle fışkıyıcılardan püskürtülür) dolaşımı artırır ve gerginliği azaltır. Watsu, ılık su yüzeyinde derin bir rahatlama durumunda, destek alarak süzülürken uygulanan su masajıdır. Su yüzeyinde süzüldüğünüz esnada bir taraftan da yoga andıran esnemeler ile yumuşak ve nazik bir masaj uygulanır. Watsu'nun faydaları arasında kalp ritminin yavaşlaması, solunum hızının yavaşlaması ve solunumun derinleşmesi, periferik damarların genişlemesi, düzgün kas faaliyetinde(sindirim) artış, çizgili kas hareketliliğinde(iskelet) azalma, kas ağrılarının azalması ve daha yüksek bağışıklık sistemi savunması bulunur. Bir saatlik masaj ortalama \$95 civarındadır. Bedensel terapistler ve rehabilitasyon terapistleri yaralı hastaların kas gücünü yeniden kazanmaları için Havuz ve Hubbard tanklarında su altı egzersizleri tavsiye ediyor. Eklem rahatsızlığı olanlar ılık su egzersizleri yaparak rahatlayabilir. Suyun kaldırma kuvveti
--	---

increase the workload of the muscles without stressing the joints.

A lot of people have been enticed by going to hot springs because of its curative properties. It is also a perfect choice for those who prefer a more natural approach in healing or simply for those who are tired of the usual mechanically powered spas. The mineral rich waters contain various minerals and elements in the water are absorbed through the pores in your skin. Soaking at hot springs generally have varied rates which may be more of less \$15, some actually require membership fees.

Brought To You By

<http://www.ExclusiveNiche.com>

vücut ağırlığını büyük ölçüde destekleyerek eklemlerdeki baskıyı ortadan kaldırır. Suda direnç, herhangi bir hareketi yapmak için kasların daha çok çalışmasını gerektirir. Böylece eklemlere baskı uygulanmadan kasların yük artmış olur.

Pek çok insan şifalı özelliklerinden dolayı sıcak sulara gitmeye heves ediyor.

Kaplıcalar, daha doğal bir sağlığa kavuşma yaklaşımı tercih edenler ya da alışıldık mekanlardan sıkılanlar için mükemmel bir seçenek. Mineral bakımından zengin kaynak çeşitli mineraller içerir ve sudaki elementler ciltteki gözenekler tarafından emilir. Kaplıcaların maliyeti farklılık gösterir; kimisi günlük maliyeti aşağı yukarı 15\$ iken, kimisi için aylık ücreti ödemeniz gerekir.

Şu siteden yararlanılmıştır:

<http://www.ExclusiveNiche.com>