



FILHA DA LUA
Pipa

Seu guia para nosso banho turco

O hammam público ainda é uma parte importante da cultura turca, uma espécie de spa para limpar e relaxar. Aqui está o nosso roteiro para desfrutar de nossas instalações enquanto ouve nossa lista de reprodução SPOTIFY que você pode desfrutar [aqui](#).

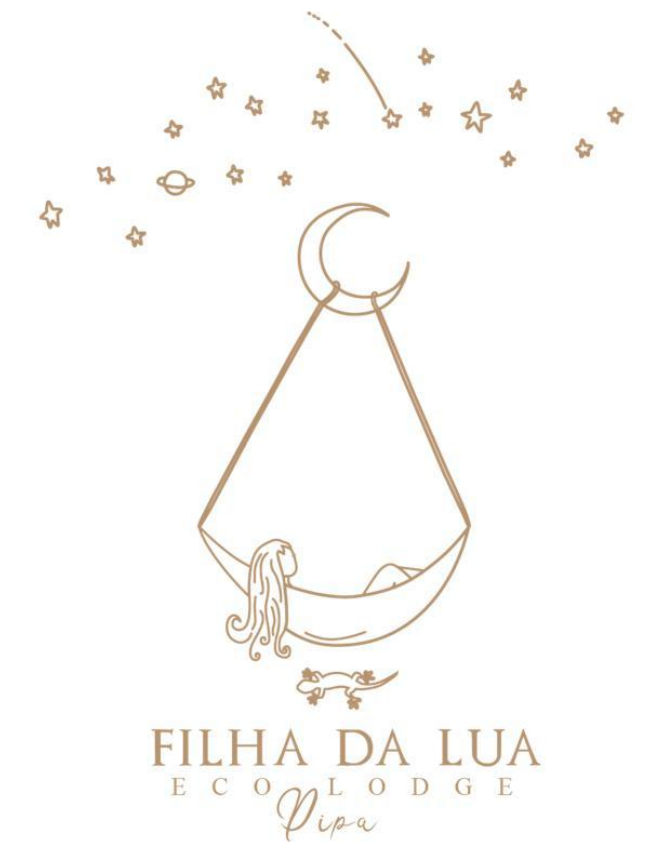
Passos

- 1 Beba bastante água antes de entrar no banho.
- 2 Alongue o corpo antes, com alguns alongamentos leves ou exercícios para se soltar e ajudar o corpo a liberar algumas das toxinas dos poros.
- 3 Tome um banho ou use a Verdant Garden Pool antes de entrar no banho turco.
- 4 Relaxe no banho. Cabe a você decidir se deseja sentar-se ou deitar-se na banheira. O mais importante, porém, é que você relaxe e aproveite o processo.
- 5 Em seguida, vem a esfrega, que pode ser feita por você ou por seu companheiro. Sente-se e relaxe, e deixe-o esfregar cada centímetro de seu corpo com a esponja especial chamada kese. Após cada esfoliação, enxágue o corpo na banheira com água fria do kurna, a pequena bacia de mármore ou relaxe na banheira de gelo ou à beira ou na piscina.
- 6 Repita as etapas 3-5 até 3 vezes
- 7 Aproveite!



Your Guide to our Turkish Bath

The public hammam is still a major part of Turkish culture, a spa of sorts for cleansing and relaxing. Here is our roadmap for enjoying our facilities while listening to our SPOTIFY playlist which you can enjoy [here](#).



Steps

- 1 Drink plenty of water before entering the bath.
- 2 Stretch your body before, either with some light stretching or exercise to loosen up and to help your body release some of the toxins from your pores.
- 3 Take a shower or use the Verdant Garden Pool before entering the Turkish Bath.
- 4 Relax in the bath. It's up to you to decide whether you want to sit down or lie down in the bath. The most important thing though is that you relax and enjoy the process.
- 5 Next comes the scrubbing, which can be done by yourself or your companion. Sit back and relax, and let him or her scrub every inch of your body with the special sponge called kese. After each scrub rinse your body in the bath with cold water from the kurna, the small marble basin or relax in the ice bath or by or in the pool.
- 6 Repeat steps 3-5 up to 3 times
- 7 Enjoy !



FILHA DA LUA
Pipa