

# Skin Care

## PRICE LIST

Classic Skin Care	1.750 TL
Hydrafacial	2.500 TL
Dermapen	2.500 TL
Dermaroller	2.500 TL

Medik8 Hassas Cilt Bakımı	3.500 TL
Medik8 Yoğun Nem Bakımı	3.500 TL
Medik8 Akne Bakımı	3.500 TL
Medik8 Aydınlatıcı Platin Bakım	4.500 TL
Medik8 Platin Bakım	4.500 TL

Microblading	5.000 TL
Kaş Pudralama	6.500 TL
Dudak Renklendirme	7.500 TL
Kalıcı Dipliner	4.000 TL
Kalıcı Eyeliner	5.000 TL
Altın Oran Kaş Alım	450 TL
Kaş Alım	300 TL
Bıyık Alım	150 TL

Yüz Masajı	500 TL
Kafa Masajı	1.000 TL
Lenf Drenaj	1.000 TL

Miyofasiyal Masaj	4.000 TL
-------------------	----------

 **Randevu ile hizmet verilmektedir.**



## Myofascial Energetic Release

by Satyarthi Peloquin



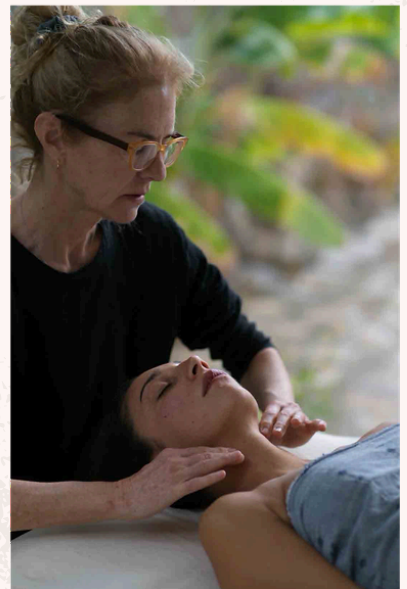
Myofascial Energetic Release (MER) Alman  
Alternatif Tıp Derneği tarafından tanınmaktadır.

# Dengeyi Yeniden Kurun. Ağrılarınızdan Özgürleşin. Canlılığınızı Geri Kazanın.

Myofascial Energetic Release (MER), bedendeki ağrı ve gerginliği hafifletirken duygusal rahatlamayı da destekleyen, bütüncül ve derinlemesine bir beden çalışmasıdır.

Uygulama; derin ve yumuşak doku çalışması, eklem mobilizasyonu, destekli esneme, miyofasyal gevşeme (unwinding) ve bilinçli nefesi bir araya getirir.

Amaç, bağ dokuda biriken ağrı ve duygusal gerilimi güvenli ve hassas bir şekilde hafifletmek, bedenin günlük hayatta daha dengeli, daha rahat ve daha az zorlanarak hareket etmesini sağlamaktır.



# Ağrıyı Anlamak ve Fasyanın Rolü



Ağrı, bedeni korumak için sinir sisteminin devreye soktuğu doğal bir uyarı mekanizmasıdır. Ancak modern yaşamda bu uyarı mekanizması çoğu zaman sürekli halde kalır. Toplumun %80'inin yaşamının bir döneminde kronik ağrı deneyimlemesi, mevcut tıbbi yaklaşımların sorunun kaynağına her zaman ulaşamadığını göstermektedir.

Kronik gerginliğin temel nedenlerinden biri beş tip yumuşak dokunun (kas, fasya, deri, bağlar ve sinirler) aşırı kasılmasıdır. Bu durum kan dolaşımını kısıtlar ve dokuların beslenmesini zorlaştırır. Klinik gözlemler, kronik ağrılarının %90'ının, standart tıbbi görüntüleme yöntemlerinde her zaman net görülmeyen bu kalıcı yumuşak doku spazmlarından kaynaklandığını göstermektedir.

**Latince "bant" anlamına gelen Fasya;** kasları, kemikleri ve organları saran ve birbirine bağlayan kesintisiz bir bağ dokusu ağıdır. Bedeni tepeden tırnağa birbirine bağlayarak iç yapısını ve bütünlüğünü oluşturur.

Bu ağ, vücut sıvılarımızın yaklaşık %65'ini oluşturan jel benzeri, "hücreler arası doku maddesi" (ground substance) içinde yer alır. Bu sıvı yaşamın aktığı ortamdır; bedene güç ve esneklik kazandıran kolajen ve elastin liflerini sarar ve besler. Bu sistem yeterince nemli ve akışkan olduğunda, beden daha rahat hareket eder, duyguları hissetmek ve serbest bırakmak kolaylaşır.

Travma veya uzun süre hareketsizlikte, bu "nemli ağ" değişir; sıvı yoğunlaşır ve fasya, koruması gereken kasları hapsedmeye başlar. Fasya kesintisiz bir ağ olduğu için, kalçadaki bir kısıtlanma boyuna kadar tüm dokuyu çekebilir. Bu dehidratasyon (susuzluk) farklı şekillerde kendini gösterir:

- **Omurga ve Sinir Ağrıları:** Bel ağrısı, siyatik ve kronik boyun ağrısı
- **Yapısal Zorlanmalar:** TMJ (çene ağrısı), tenisçi dirseği, karpal tünel sendromu ve plantar fasiit
- **Kronik Sendromlar:** Fibromiyalji ve migren
- **Postür ve Hizalanma:** Kronik omuz gerginliği ve yapısal dengesizlikler

## Hakkımda

Türkiye'de Myofascial Energetic Release (MER) alanında sertifikalı tek uygulayıcı olmaktan onur duyuyorum.

MER, yıllar içinde beni buraya getiren kişisel ve profesyonel yolculuğun doğal bir sonucu oldu. Özel sektörde üst düzey yöneticilik, girişimcilik ve insani yardım alanlarında geçen 30 yılı aşkın deneyimim; yapı, proje ve strateji üzerine kuruluydu.

Bununla paralel olarak, kişisel hayatım dünyanın farklı yerlerinde derin kişisel gelişim ve somatik pratikleri keşfettiğim, yaklaşık 20 yıllık bir arayış süreci olarak ilerledi.

MER, tüm bu birikimlerin bedende karşılık bulduğu yer oldu. İnsan bedeninin sonsuz derinliğine ve kendi kendini şifalandırma gücüne olan hayranlığım ve merakım, MER uygulamasında somut bir ifade buldu.

Öğrenme yolculuğum devam ediyor. Dr. Gabor Maté tarafından geliştirilen Compassionate Inquiry® Profesyonel Eğitimi, MER ile doğal bir uyum içinde ilerleyen önemli bir tamamlayıcı. Bu yaklaşım, çalışmalarım da bedenle birlikte içsel deneyimin de daha fazla şefkat, güven ve açıklıkla ele alınmasına alan açıyor.

Uygulamalarım da, kronik gerginliklerin güvenli ve hassas bir şekilde çözülebileceği; kişinin kendi bedenini dinleyebildiği ve şifaya doğru ilerleyebileceği güvenli bir alana eşlik ediyorum.

Nilüfer Şener



Randevu için

☎ Telefon / WhatsApp: 0532 692 41 56

✉ shunyamnilufer@gmail.com

📷 @nilufersener.bodywork