



ANANTARA

SPA

THE ESSENCE OF TRANQUILITY  
ON A BLISSFUL PRIVATE ISLAND





AT ANANTARA SPA,  
THE GREATEST JOURNEYS ARE FELT, NOT TOLD

## WELCOME TO ANANTARA SPA

Rooted in beautiful Thailand, the essence of the Anantara philosophy, 'without end', stems from ancient Sanskrit origins and is expressed in perfect harmony with the allure of our exotic island hideaway.

A sanctuary within a sanctuary, our sensual spa overlooks the Arabian Gulf's glittering waters, and offers journeys that coax the body, mind and spirit into beautiful balance.

Choose from an extensive treatment menu that draws on luxuriant hammam rituals, the natural wonders of the Dead Sea and revered holistic practices from across Asia, as well as advanced western techniques with dynamic results. Surrender to the intuitive care of expert hands, as we lavish your skin and awaken your senses with therapeutic elixirs infused with precious argan oil, dates, figs and other rare indigenous ingredients. Escape the limits of space and time by letting us tailor a sequence that perfectly suits your individual needs and mood.

Retreat to a sense spa haven that entices your entire being into the tranquil rhythm of our island oasis. Feel your cares slip away as your sensual journey begins and you experience exceptional luxury in breathtaking surrounds.



## SIGNATURE JOURNEY COUPLE'S HIDEAWAY

(120 Minutes)

Enjoy a relaxing time in our exclusive hammam before you indulge in a blissful signature massage in our couple's room. This is followed by an Oriental cleansing facial that is renowned for natural radiant glow providing a visibly clearer complexion.

Foot Ritual • Signature Massage • Oriental Cleansing Facial • Refreshment

## REJUVENATING EXPERIENCE

(90 Minutes)

An exotic exfoliation ritual to invigorate and revitalise the body, followed by drizzling oil that is then massaged deeply into the heart of the muscles using warm basalt stones.

Foot Ritual • Body Exfoliation • Hot Stone Massage • Refreshment

## SLUMBER GURU (SLEEP WELL) EXPERIENCE

(70 Minutes)

With every single detail aimed to help guest sleep better, this in-room ritual begins with a romantic candlelight bath with a selection of soothing music and scents. Your treatment will be followed by a luxurious lavender oil back massage to de-stress the mind and body, followed by a selection of infused herbal teas served with homemade cookies.

Foot Ritual • Back Massage • Room Set-up

## PERSONALISED SPA EXPERIENCE

(60 Minutes)

A personalised massage created especially for you. Begins with a spa consultation to determine your focus areas and your preferences. Our therapists will incorporate their own unique style and natural techniques in this signature massage, along with their instinct to tune into your body and energy.

Foot Ritual • Customized Massage • Refreshment

## WELLNESS TREATMENTS

### SHIRODHARA

(60/90 Minutes)

Float into sublime relaxation as our signature Ayurvedic warm herbal oils flow gently over your forehead, also known as the 'third eye'. This treatment directly relaxes and increase blood circulation to the brain, improve memory, nourish the hair and scalp, encourage sound sleep and calm your mind.

### ABHYANGA

(60/90 Minutes)

A relaxing massage session using warm herbal oil covering the whole body in strokes and sweeping movements which circulate energy. It also improves appetite, aids sleep and releases built-up stress, tension and body aches.

### KUNDALINI MASSAGE

(60/90 Minutes)

Taking inspiration from the ancient spiritual belief of Kundalini, our skilled therapists use synchronising massage techniques to help you discover your chakras. Focused massage and channel the Kundalini – the dormant energy at the base of the spine: tension and negativity are lifted; and a state of balance and awareness is returned.

## HAMMAM

The Hammam is a social bathing and cleansing tradition created by Arabs and developed later by the Ottoman Turks. Designed to purify, exfoliate, eliminate toxins, increase blood circulation and stimulate the immune system.

Treat yourself to an ancient tradition at its best with Anantara Spa's selection of unique hammam experiences. With separate male, female and couple's hammam facilities and relaxation areas, Anantara invites you to indulge in this age-old ritual in our Spa's luxurious hammam.

### ROYAL MOROCCAN HAMMAM CEREMONY

(90 Minutes)

Relinquish time and pressure as you luxuriate in a regal Arabic ritual. The journey commences inside the hammam on a hot marble table. After being doused with water, your body is covered with traditional black soap and scrubbed with a kesse mitt to sweep away dead skin cells, before we cocoon you in a ghassoul wrap infused with rose water. Feel cleansed from the inside out and then retreat to an overwater treatment room for a pampering back massage.

Foot Ritual • Black Soap & Eucalyptus • Kesse Exfoliation • Ghassoul Body Wrap • Back Massage Refreshment

### ORIENTAL TURKISH HAMMAM CEREMONY

(90 Minutes)

Featuring the fundamental part of the Ottoman culture, this ceremony commences on a heated marble slab in our exclusive Turkish hammam. Following a ritual of deep cleaning, polishing and a foam massage followed by a relaxing back massage.

Foot Ritual • Black Soap & Eucalyptus • Kesse Exfoliation • Turkish Foam Massage • Back Massage Refreshment

### TRADITIONAL MOROCCAN / TURKISH HAMMAM

(45 Minutes)

Experience a social bathing and cleansing tradition from exotic Morocco or Turkish hammam that is designed to purify, exfoliate, soothe aching muscles and relieve tension.

Foot Ritual • Black Soap & Eucalyptus • Kesse Exfoliation • Refreshment





## MASSAGE

### ANANTARA SIGNATURE

(60/90 Minutes)

One of our finest spa treatments that melts away tension and stress. A luxurious experience that combine revered Eastern and Western techniques in purpose designed movements with our signature oil blend. This treatment allows your body and mind to immerse in a harmonic state, clears blockage of energy and promotes overall wellbeing.

### ARABIAN

(60/90 Minutes)

Bask in luxury with an opulent Arabian spa treatment fit for royalty. Indulge your senses with custom massage oil that helps relieving tension and leaving you feeling tranquil and refreshed.

### SWEDISH

(60/90 Minutes)

Our therapist will apply gentle to firm pressure with kneading and gliding strokes combined with deep muscular techniques to stimulate circulation, soothe aching muscles, and remove body toxins. Each part of the body is manipulated by focusing on individual muscles, using persuasive tapping movements, and a rolling of the fingers to stimulate the nervous system.

### THAI HERITAGE

(60/90 Minutes)

Passed down through generations, this unique and exotic technique is known to many as 'passive yoga', as it offers the ultimate body workout. Experience how pressure point and stretching techniques effectively release tension, increase flexibility and boost vitality. (Oil-free traditional Thai massage)

### THAI HERBAL COMPRESS

(60/90 Minutes)

This age-old Thai treatment removes negative energy and sluggishness, soothes muscle tension and eases out stiffness. The healing session begins with the application of a warm herbal poultice containing therapeutic Thai herbs and spices, followed by a full body massage with carefully selected herbal oils.

### HOT STONE

(60/90 Minutes)

This deluxe full body treatment uses heated stones to create a deep heat massage. It also uses a unique aroma to release tension and melts away stress.

### DEEP TISSUE

(60/90 Minutes)

Unwind into a powerful, customized massage that combines deep rhythmic pressure aiming at the deeper tissue structures of the muscle and fascia, generally more intense and focused, to release muscle tension and relieve chronic pain.

### MOTHER-TO-BE

(60/90 Minutes)

This inspirational therapy connects mother and baby through the power of touch. Adapted to each stage of pregnancy, this treatment is designed to relieve tension in the back and alleviate swelling in the hands and feet. This harmonious massage eases the mind and uplifts the spirit.

*(Recommended for 3 months and above)*

## FACIALS

### CHARME D'ORIENT WHITE HONEY FACIAL

(60 Minutes)

Designed for all skin types, a purifying scrub of silica particles, Nigella oil and Shea butter gently sweeps away impurities. Floral water distilled from orange blossom buds clarifies the complexion, followed by a white honey and Royal Jelly mask with white crystals to brighten, promote radiance and suppleness and also reduce dark circles. A final application of non-greasy, swift penetrating face cream lavishes skin and leaves a light scent of Oriental notes.

### ELEMIS PRO-COLLAGEN AGE DEFY

(60 Minutes)

Tackle fine lines and wrinkles with the clinically proven age-defying benefits of marine charged Padina Pavonica and Red Coral. Targeted massage encourages optimum cellular function for nourished, younger looking skin.

### ELEMIS SUPERFOOD PRO-RADIANCE

(60 Minutes)

A nutritional boost rich in superfoods and essential minerals designed to pack stressed, dull skin with energising, detoxifying actives. Clinically proven to leave skin plumper, radiant and lit up with good health.

## ELEMIS BIOTEC TECHNOLOGIES

The pioneering BIOTEC machine works to switch your skin back on, increasing its natural cellular energy. Technology turbo-charges touch. The clinically proven result? Visibly healthy, nourished and energised skin.

### BIOTEC FIRM A LIFT

(60 Minutes)

Rediscover the architecture of your face with this ground-breaking blend of massage and sculpting galvanic technology. Skin is visibly strengthened for a contoured complexion that is remarkably lifted.

### BIOTEC RADIANCE RENEW

(60 Minutes)

This cellular-boosting treatment targets sluggish complexions. The ultrasonic peel stimulates the removal of impurities and dead skin cells, while the galvanic rejuvenating current restores moisture for instantly clearer and visibly brighter skin.

### BIOTEC BLEMISH CONTROL

(60 Minutes)

A deep cleansing facial that detoxifies and repairs damaged tissue. Ultrasonic vibration, massage, steam, and galvanic currents thoroughly decongest and exfoliate. Powerful antioxidants soothe, while light therapy helps clear the complexion.

### BIOTEC SUPER CHARGER FOR MEN

(60 Minutes)

The facial to de-stress, de-age and de-fatigue the male complexion while activating ultimate skin dynamism. Ultrasonic peeling, steam and galvanic current deliver a deep clean for a multi-tasking, time efficient solution.



## ADDITIONAL TOUCHES

### ARGAN OIL HAIR TREATMENT

(25 Minutes)

Originating from Morocco, rare and precious argan oil is referred to as 'liquid gold' for a good reason. The argan tree only grows in the south-western region of Morocco and is rich in essential fatty acids, Vitamin A and E. It is a restorative oil treatment that helps stimulate hair growth, reduces hair loss and add shine to your hair.

### BACK AND SHOULDER

(30 Minutes)

Allow tension to drift away with this 30-minute massage that focuses on all your main tension points – head, neck, shoulder and back. This customized massage was designed for those who spend long hours working at the desk or encounter backaches.

### FOOT REFLEXOLOGY

(30 Minutes)

Time to give your fatigued feet some attention. Relax and enjoy the massage to reduce swelling, foot cramps, promote healthy circulation, and keep your body system balanced to just get you going again.

### HEAD MASSAGE

(30 Minutes)

This treatment will ease headaches, stress and tension by transferring you to a state of calmness and total relaxation while increasing oxygen and circulation to the scalp for healthy hair.



## SPA BOOKING & CANCELLATION POLICY:

- In order to confirm a reservation, guests must provide their credit card details via phone or email.
- For Non-resident guests: 24 hours cancellation notice on any spa treatment, to avoid 50% cancellation charge.
- For Resident guests: 4 hours cancellation notice on any spa treatment, to avoid 50% cancellation charge.
- Rescheduling of treatments will be subject to availability. Minimum of 4 hours' notice is required.

## SPA ETIQUETTE

- Please arrive 15 minutes prior to your treatment in order to complete your health assessment form and take time to relax in our tranquil surroundings before and after your treatment.
- We have a wonderful selection of refreshing teas, which can be prepared for you to enjoy after your treatment.
- Children ages 12 to 16 who wish to use the Spa's facilities must be accompanied by a parent or guardian.
- For spa treatments, guests ages 12 to 16 require a parent or guardian to be present during the service.
- No minimum age applies for manicure and pedicure or salon services, however children under 16 require parental approval and children under 12 must be accompanied by a parent or guardian.
- We recommend that you leave all jewelry in your room, suite or villa before coming to the spa.
- All treatments will be charged to your room, suite or villa and will appear on your account at the time of check-out.
- We recommend that you do not sunbathe after an aromatherapy treatment.
- For men, please shave prior to all facial treatments to ensure that maximum results are achieved.
- Smoking and the use of mobile phones is not permitted in the spa.
- Arriving late will decrease the time of your treatment.
- Guests with high blood pressure, heart conditions, allergies, who are pregnant, or have any other medical complications are advised to consult a doctor before undergoing any treatments.
- Please notify the spa receptionists of any existing medical conditions.



ANANTARA

SPA

روعة التقاليد العريقة  
في هدوء واحة الجزيرة

# في سبا أنانتارا أعظم الرحلات لا تُروى بل تُعاش

## مرحباً بكم في سبا أنانتارا

ينبع جوهر فلسفة أنانتارا "بلا نهاية" الذي تعود جذوره إلى تايلاند الجميلة من الأصول السنسكريتية القديمة ليتناغم بشكل مثالي مع مفاتيح ملاذنا المذهل على الجزيرة.

كملاذ داخل ملاذ، يطال السبا المثير على مياه الخليج العربي اللامعة ليقدّم لزوارهم رحلات تدفع الجسم، والعقل، والروح بلطف نحو توازن بديع.

لكم أن تختاروا من لائحة العلاجات الغنية المستمدة من طقوس الحمام المترفة، والعجائب الطبيعية للبحر الميت، والممارسات الروحانية من أنحاء آسيا، والتقنيات الغربية المتطورة ذات النتائج الحيوية إسترخوا برعاية أهل الخبرة البديهية بينما تُترف بشركتكم ونوفاً حواسكم بإكسير علاجي مشبع بزيت الأركان النفيس، والتمور، والتين، وغيرها من المكونات المحلية النادرة. اخلعوا عنكم حدود المكان والزمان ودعونا نفضّل لكم سلسلة من العلاجات التي تتلاءم تمامًا مع احتياجاتكم الفردية ومزاجكم.

اعتزلوا إلى ملاذ السبا المهيب الذي يفرق كامل وجودكم بالإيقاع الهادئ لواحتنا، حيث تشعرزون بزوال همومكم وبدء رحلاتكم المثيرة وأنتم تتمتعون بترف غير عادي في محيط أخاذ.

## رحلة السبا الفريدة ملاذ الحبيبين

(١٢٠ دقيقة)

ندعوك إلى تمضية وقت من الاسترخاء خلال جلسة الحمام الحصرية لدينا، لتتعم بعد ذلك بجلسة تدليك خاصة مع الصيب في حجرة التدليك المخصصة للثنائي، تليها جلسة تنظيف للوجه على الطريقة الشرقية المعروفة بما تضيفه للبشرة من تالق طبيعي وصفاء و اضم.

طقوس القدمين • جلسة التدليك الخاصة • جلسة تنظيف الوجه على الطريقة الشرقية • مرطبات

## التجربة المجددة للشباب

(٩٠ دقيقة)

هو طقس تقشير مميز يعمل على تجديد وتقوية الجسم باستخدام ملح الالميس فرانجيباني مونوي الرائع. بعد جلسة الفك العلاجي هذه، يدهن الجسم بزيت فرانجيباني مونوي الدافئ وبذلك حتى أعماق العضلات بواسطة الأبخار البركانية الدافئة.

طقوس القدمين • جلسة التدليك الخاصة • جلسة تنظيف الوجه على الطريقة الشرقية • مرطبات

## تجربة سلامبر غورو (النوم جيداً)

(٧٠ دقيقة)

تعمل هذه التجربة كل تفصيل قد يساعد الضيف على النوم بشكل أفضل، من هنا يبدأ هذا الطقس داخل الغرفة بحمام رومانسي على ضوء الشموع وعلى أنغام الموسيقى المريحة والروائح العطرية. يلي العلاج جلسة تدليك للظهر بواسطة زيت الخزامى الفاخر الذي يساعد على التخلص من الضغط النفسي والجسدي. بعد الجلسة، ندعوك إلى احتساء الشاي بالأعشاب وتناول بعض الكعك المنزلي اللذيذ.

## تجربة السبا المصممة حسب الطلب

(٩٠ / ٦٠ دقيقة)

هي جلسة تدليك مصممة خصيصاً لك. يبدأ المشوار باستشارة لدى أخصائية السبا لتحديد محط تركيزك وأفضلياتك. وسوف يضيف المعالجون لدينا أسلوبهم الفريد الخاص والتقنيات الطبيعية خلال هذه الجلسة الشخصية، إلى جانب مهاراتهم الغريزية لتلبية حاجات جسمك وطاقتك.

طقوس القدمين • جلسة التدليك الخاصة • مرطبات

## علاجات العافية

### شيرودارا

(٩٠ / ٦٠ دقيقة)

ندعوك لتغوض في بحر الاسترخاء بينما تنساب زيوت الأعشاب الدافئة الأيوفيدية بكل رفق على جبينك، ما يسمى أيضاً بـ "العين الثالثة". يساعد هذا العلاج على ترخية وتحفيز الدورة الدموية في الدماغ مباشرة، وعلى تحسبن الذاكرة، وتغذية الشعر وفروة الرأس، كما يساعد على النوم السليم وتسكين الذهن.

### أبيانغا

(٩٠ / ٦٠ دقيقة)

جلسة تدليك تساعد على الاسترخاء بواسطة زيوت الأعشاب الدافئة التي تغلف كامل الجسم، حيث يقوم التدليك على حركات الطبطة والمسم لتمرير الطاقة في الجسم. هذا ويحسن هذا العلاج الشهية ويساعد على النوم ويزيل الضغط النفسي المتراكم والتشنجات وآلام الجسم.

## تدليك كونداليني

(٩٠ / ٦٠ دقيقة)

يستوحي المعالجون لدينا من المعتقد الروحي القديم "كونداليني"، فيستخدمون تقنيات التدليك المتزامن التي تساعدك على اكتشاف مقاماتك. إنه تدليك مركز يقوم على تمرير الطاقة النائمة (كونداليني) إلى أسفل العمود الفقري، لتتخلص بالتالي من التوتر والطاقة السلبية، وتعيد جسمك إلى حالة من التوازن واليقظة.

## إحتفال الحمام التركي الشرقي (٩٠ دقيقة)

يجسّد هذا الاحتفال جزءاً أساسياً من الثقافة العثمانية، وهو يبدأ على لوح رخامي ساخن في حمامنا التركي المصري، يليه طقس التدليك بالرغوة الذي يساعد على صقل البشرة وتنظيفها في العمق، من ثمّ تنبّقل إلى حجرة العلاج الفخمة العائمة فوق الماء كي تدلّل نفسك بعد أكثر خلال جلسة التدليك التي يشتهر بها سبا أنانتارا "شارم دوريان" بالزيوت الشرقية الفاخرة.

- طقوس القدمين • الصابون الأسود والأوكالبتوس • التفشير بالكيسا • التدليك بالرغوة على الطريقة التركية • جلسة تدليك الظهر "شارم دوريان" • مرطبات

## طقس الحمام المغربي من أنانتارا (٤٥ دقيقة)

ندعوك إلى اختبار تقليد التنظيف والاستحمام الاجتماعي المعروف في المغرب، والذي يساعد على تنقية البشرة وتفشير الجسم والتخلص من السموم والتخفيف من آلام العضلات والحد من التشنج. إكتشف المنافع المغذية لجلسة تغليف الجسم بالغسول، يليها تدليك على نقاط الضغط مع التمديد على لوح رخامي ساخن لتحصين المرنة وتعزيز الطاقة المتدفقة.

- دخول مرافق السبا • طقوس القدمين • الصابون الأسود والأوكالبتوس • التفشير بالكيسا • غليف الجسم بالغسول • مرطبات

## الحمام

يعتبر الحمام من تقاليد التنظيف والاستحمام الاجتماعية التي أنشأها العرب ومن ثم طوّرها الأتراك العثمانيون، وهي مصممة للتطهير والتفشير والتخلص من السموم وتحفيز الدورة الدموية وتحسين جهاز المناعة.

ندعوك لتعيش هذا التقليد القديم بأفضل طريقة ممكنة من خلال مجموعة تجارب الحمام الفريدة التي اختارها لك سبا أنانتارا. تجدون في السبا حجر استرخاء ومرافق حمام منفصلة للرجال والنساء والنناتي، يمكنك من خلالها أن تدلّل نفسك بهذا الطقس القديم وأنت محاط بالجمال والهدوء الذي يحيم في حمامنا الخاص.

## احتفال الحمام المغربي الملكي (٩٠ دقيقة)

إنس الوقت والضغط بينما تنعم وتدلّل نفسك بهذا الطقس العربي الفاخر. إبدأ رحلتك في الحمام على طاولة من الرخام الساخن. بعد تشطيف الجسم بالمياه، تتم تغطيته بالصابون الأسود التقليدي وفركه بالكيس للتخلص من خلايا البشرة الميتة، من ثم يتم تغليف الجسم بواسطة الغسول المعطر بماء الورد. سوف تصبّ بشعور من النظافة من الداخل والخارج، قبل الانتقال إلى حجرة العلاج العائمة فوق الماء لتدلّل نفسك بجلسة تدليك للظهر وجلسة إشرقة للوجه.

- طقوس القدمين • لصابون الأسود والأوكالبتوس • التفشير بالكيسا • تغليف الجسم بالغسول • جلسة تدليك الظهر • مرطبات

احتفال الحمام التركي الشرقي يجسّد هذا الاحتفال جزءاً أساسياً من الثقافة العثمانية، وهو يبدأ على لوح رخامي ساخن في حمامنا التركي المصري، يليه طقس التدليك بالرغوة الذي يساعد على صقل البشرة وتنظيفها في العمق، من ثمّ تنبّقل إلى حجرة العلاج الفخمة العائمة فوق الماء كي تدلّل نفسك بعد أكثر خلال جلسة التدليك التي يشتهر بها سبا أنانتارا "شارم دوريان" بالزيوت الشرقية الفاخرة.



## جلسات التدليك

### جلسة التدليك من توقيح أنانتارا

(٩٠ / ٦٠ دقيقة)

إنه واحد من أرقى علاجات السبا لدينا التي تساعد على التخلص من الضغط النفسي والتوتر. يجمع هذا التدليك بين التقنيات الشرقية والغربية العظيمة في إطار حركات مصممة لأعراض معينة، مع مزيج الزيوت الخاصة بنا. يشعر هذا التدليك جسمك وذهنك بحالة من الانسجام، كما يساعدك على التخلص من انسدادات الطاقة ويحسن العافية كل.

### التدليك العربي

(٩٠ / ٦٠ دقيقة)

سافر إلى عالم الفخامة مع علاج السبا العربي الغني والملكي. دغدغ حواسك بتدليك الزيوت المصممة حسب الطلب الذي يساعدك على التخلص من التوتر ويشعرك بالهدوء والانتعاش.

### التدليك السويدي

(٩٠ / ٦٠ دقيقة)

يقوم المعالجون لدينا بالضغط برفق ثم بشدة وتدليك الجسم بحركة العجن والانزلاق، إلى جانب تقنيات تدليك العضلات في العمق من أجل تحفيز الدورة الدموية وتخفيف آلام العضلات والتخلص من سموم الجسم. تتم معالجة كل جزء من الجسم عبر التركيز على العضلات الفردية، من خلال الطبطة والنقر وبرم الأصابع لتحفيز الجهاز العصبي.

### التدليك التايلندي التقليدي

(٩٠ / ٦٠ دقيقة)

انتقلت تقنية هذا التدليك من جيل إلى جيل، وهي تقنية فريدة ومميزة تعرف بين الكثيرين بالـ "يوغا الخاملة" حيث تقوم على تمارين أساسية للجسم، سوف تختبر خلال هذه الجلسة تقنيات التمديد ونقاط الضغط التي تساعد وبكل فعالية على التخلص من التوتر وزيادة المرونة وتعزيز الحيوية (تدليك تايلندي تقليدي من دون زيوت).

### تدليك الضغط بالأعشاب التايلندية

(٩٠ / ٦٠ دقيقة)

يساعد هذا العلاج التايلندي القديم على التخلص من الطاقة السلبية والخمول، وعلى إرضاء العضلات والحد من تصلبها. تبدأ جلسة العلاج بوضع ضمادات عشبية دافئة تحتوي على البهارات والأعشاب التايلندية العلاجية، ويلبها تدليك لكامل الجسم بواسطة زيوت عشبية مختارة بكل عناية.

### الأحجار الساخنة

(٩٠ / ٦٠ دقيقة)

يقوم هذا التدليك الكامل للجسم على استخدام الأحجار الساخنة من أجل تدليك الجسم بواسطة الحرارة حتى الأعماق. هذا ويقوم على استخدام العطور الفريدة من أجل التخلص من التوتر والضغط النفسي.

### تدليك الأنسجة العميق

(٩٠ / ٦٠ دقيقة)

يمكنك الاسترخاء من خلال التدليك الفعال والمكثف حسب الطلب الذي يقوم على الضغط الإيقاعي العميق الذي يصل إلى أعماق الأنسجة في الوجه والعضلات، التي غالباً ما تكون أكثر تشنجاً، والذي يساعد على التخفيف من تشنج العضلات والحد من الآلام المزمنة.

### تدليك الحامل

(٩٠ / ٦٠ دقيقة)

يطلق هذا العلاج المحفّز رابطاً بين الأم والطفل من خلال قوة لمس. يتم تكيف هذا التدليك مع كل مرحلة من مراحل الحمل، وهو يساعد على الحد من تشنجات الظهر ومن توتر اليدين والقدمين. إلى ذلك، يساعد هذا التدليك المتجانس على تهدئة الذهن وتنشيط الروح. (يوصى به للحوامل في الشهر الثالث وما فوق)



## جلسات تدليك الوجه

### جلسة "شارم دوريان" بالعسل الأبيض (٦. دقيقة)

تناسب هذه الجلسة كافة أنواع البشرة. إنه علاج تطهير بواسطة الفرك، أساسه زيت نيجيلا وزبدة الشيا التي تساعد على التخلص من الأوساخ. تنقي ماء الزهر المقطرة من براعم البرتقال البشرة، ويكفيها قناع بالعسل الأبيض والغذاء الملكي لزيادة لمعان الوجه وليونته وتقليص الهالات السوداء. ثم يُدهن كريم للوجه غير دهني يتغلغل بسرعة في البشرة، وهو يترف البشرة ويترك عليها رائحة شرقية ناعمة.

### شدّ الوجه بالبرو كولاجين من ألاميس (٦. دقيقة)

لقد تم اختبار تدليك الوجه الاستثنائي هذا على حدة حيث تبين أن نتائجه خيالية، كما أثبتت طيباً قدرته على الحد من التجاعيد بنسبة ٩٥% وتقوية البشرة بنسبة ٥٧%، بعد جلسة واحدة فقط. يقوم هذا التدليك على تقنيات شدّ خاصة ومزيج من المواد المحاربة للشيخوخة التي تقوّي البشرة وتشدّها وتزيد من شبابها.

### جلسة الإشراق بالأغذية ذات الفائدة العالية من ألاميس (٦. دقيقة)

جلسة غنية بالأغذية ذات الفائدة العالية والمعادن الأساسية، تساعد على التخلص من البشرة الباهتة وإغنائها بالمنشطات المفحمة بالطاقة والمزيلة للسموم. أثبتت طيباً قدرتها على زيادة نألق البشرة وإشراقها والحفاظ على صحتها الجيدة.

## تقنيات ألاميس بايوتيك

تعمل تقنية بايوتيك الرائدة على إعادة تجديد بشرتك مما يزيد من الطاقة الطبيعية للخلايا. حيث أثبتت النتائج الكلينيكية بشرة صحية، متغذية و مفحمة بالحيوية.

### جلسة الإشراق بالتقنية الحيوية (٦. دقيقة)

اكتشف من جديد إشراقك الطبيعية من خلال جلسة الوجه هذه التي تم ابتكارها لزيادة بريق البشرة وتنظيم لونها والحد من آثار الشيخوخة وتغيير اللون والهالات السوداء تحت العينين. هذا وتساعد هذه الجلسة على تنشيط البشرة المتعبه والباهتة، فتعيد إليها الصحة والحيوية، وتجعلها ندية ومشرقة وناعمة.

### جلسة محاربة العيوب بالتقنية الحيوية (٦. دقيقة)

تستهدف هذه الجلسة بكل فعالية مشاكل البشرة وتعطيك نتائج ملحوظة بعد الجلسة الأولى مباشرة. تساعد هذه الجلسة التخصصية على تنظيف وتطهير المسامات كما تعيد توازن البشرة وتصلحها وتهدها وتسكنها.

### جلسة شدّ البشرة المكثفة بالتقنية الحيوية (٦. دقيقة)

يساعد تدليك الوجه ذو التقنية العالية على إعادة تأهيل عضلات الوجه من أجل تقوية أطراف الوجه. تساعد تقنيات الأخصائي على شد وتماسك الفك والوجنتين والذقن وعلى تمليس التجعدات، وأيضا نفخ وشد البشرة المرترحة في منطقة الوجه والرقبة وما فوق الصدر والعينين.

### جلسة علاج البشرة بالتقنية الحيوية من ألاميس للرجال (٦. دقيقة)

تم تصميمها بكل عناية لتسكين التوهجات والحد من آثار الشيخوخة. يعيد هذا التدليك إلى الوجه حيويته، حيث يساعد على الحد من الخضوط والتجاعيد، ويحميه من آثار الحلاقة القاسية، بينما ينعم البشرة ويجدد شبابها.



## لمسات إضافية

### علاج الشعر بزيت الأركان (٢٥ دقيقة)

زيت الأركان زيت نادر وثمين أصله من المغرب، ولا عجب أن لقبه هو "الذهب السائل". تنبت شجرة الأركان فقط في المنطقة الجنوبية-الغربية للمغرب، وبما أن زيت الأركان غني بالصوامض الدهنية الأساسية والفيتامين A والفيتامين E فإنه بالتالي علاج غني ومقوي للشعر، يحفز هذا العلاج المقوي بزيت الأركان نمو الشعر، كما يحّد من تساقط الشعر، ويزيد من رونق الشعر ولمعانه

### تدليك الظهر والكتفين (٣٠ دقيقة)

ودّع التشنج من خلال تدليك الثلاثين دقيقة هذا، الذي يركّز على كافة النقاط المتشنجة الرئيسية في جسمك - الرأس والرقبة والكتفين والظهر. هذا التدليك المصمّم حسب الطلب مخصّص للذين يقضون ساعات عمل طويلة على المكتب أو يعانون من آلام الظهر.

### تدليك القدمين (٣٠ دقيقة)

حان الوقت لكي تهتمّ وتعتني بقدميك المتعبتين. ندعوك إلى الاسترخاء والاستمتاع بهذا التدليك الذي يحّد من التورم وتشنج القدمين ويعزز الدورة الدموية الصحية ويبقي جهازك الجسدي متوازناً، فتقوى على الانطلاق من جديد.

### تدليك الرأس (٣٠ دقيقة)

يساعد هذا العلاج على تخفيف آلام الرأس والضغط النفسي والتشنجات حيث يشعرك بحالة من الهدوء والاسترخاء الكامل بينما يزيد نسبة الأوكسجين ويحفز الدورة الدموية في فروة الرأس للحصول على شعر صحي.



## سياسة الحجز والإلغاء في السبا

- يترتب على الضيف إرسال تفاصيل بطاقة الإئتمان خاصته عبر البريد الإلكتروني أو الهاتف تأكيداً على الحجز في السبا.
- بالنسبة إلى الضيوف غير المقيمين: يرجى إرسال إشعار مسبق بالإلغاء قبل ٢٤ ساعة في ما خص أي علاج في السبا، في غير تلك الحالة، يتم تسجيل %٥٠ من السعر على حسابكم.
- بالنسبة إلى الضيوف المقيمين: يرجى إرسال إشعار مسبق بالإلغاء قبل ٤ ساعات في ما خص أي علاج في السبا، في غير تلك الحالة، يتم تسجيل %٥٠ من السعر على حسابكم.
- يمكن تحديد موعد جديد لجلسات العلاج بشرط توفر المواعيد. يجب التبليخ قبل ٤ ساعات على الأقل.

## قواعد السبا

- يرجى الوصول قبل ١٥ دقيقة من الموعد من أجل ملء استمارة التقييم الصحي والاسترخاء لبعض الوقت في محيطنا الهادئ قبل وبعد العلاج.
- لدينا مجموعة رائعة من أنواع الشاي المنعشة، ويمكننا تحضيرها لك للاستمتاع بها بعد جلسة العلاج.
- من الضروري أن يرافق الأَوْلاد المتراوحة أعمارهم بين ١٢ و١٦ سنة والراغبين في استخدام منشآت السبا أحد الوالدين أو الوصي عليهم.
- بالنسبة إلى جلسات العلاج في السبا، يجب أن يحضر أحد الوالدين أو الوصي مع الأَوْلاد المتراوحة أعمارهم بين ١٢ و١٦ سنة خلال وقت الخدمة.
- لا ينطبق أي شرط للعمر الأدنى بالنسبة إلى جلسات العناية باليدين والقدمين أو خدمات الصالون، غير أن الأَوْلاد دون الـ ١٦ سنة بحاجة إلى موافقة الوالدين، كما أنه يجب على أحد الوالدين أو الوصي مرافقة الأَوْلاد دون الـ ١٢ خلال وقت الخدمة.
- ننصحك بترك كافة المجوهرات في غرفتك أو جناحك أو الفيلا الخاصة بك قبل القدوم إلى السبا.
- تسجّل كلفة كل الجلسات على حساب غرفتك أو جناحك أو الفيلا الخاصة بك، وتظهر في حسابك عند تسجيل الخروج.
- ننصحك بعدم أخذ حمام شمس بعد جلسة العلاج بالعطور.
- نرجو من الرجال الحلاقة قبل جلسات الوجه حرصاً على تحقيق أفضل النتائج.
- يمنع التدخين واستعمال الجوّال داخل السبا.
- التأخر في الوصول يقلّص من وقت الجلسة.
- ننصح الضيوف الذين يعانون من ضغط دم مرتفع أو مشاكل في القلب أو أي حساسية أو المرأة الحامل أو كل من يعاني من مضاعفات طبية أخرى استشارة الطبيب قبل الخضوع لأي جلسة.
- نرجو منك إبلاغ عاملة الاستقبال في السبا عن أي حالات طبية تعاني منها.

*Kids*  
Mini Spa



ANANTARA  
SPA



### *Mini Aroma Relax Qar120 (30 mins)*

This gentle pressure massage creates physical relaxation for the back or feet.

### *Mini Facial Refresh Qar150 (30 mins)*

Young skin needs gentle care and this facial assists the skin's natural ability to function in perfect harmony, with a natural and gentle blend of products.

### *Mini Chocolate Exfoliation Qar150 (30 mins)*

One of the most enjoyable and fun treatments! After applying the chocolate mousse to lightly exfoliate, the skin will feel soft and smooth with a sweet scent of chocolate.

### *Happy Hands Qar50 (30 mins)*

A relaxing hand massage include soak, shaping of the nails and the polish of her choice.

### *Twinkle Toes Qar50 (30 mins)*

Pamper your toes with nail grooming, foot massage and polish application.

### *Kids Menu Special!*

50% off Kids Mini Spa with every paying adult for any 90 minutes massage treatments.

**Please approach our Spa reception or call +974 4040 5158 to make your booking.  
Email: [spa.adoh@anantara.com](mailto:spa.adoh@anantara.com)**

Available for kids aged 4 to 14 years old.

Prices are subject to change without prior notice.

Not valid in conjunction with other promotions & discounts.

سبا مينى  
للأطفال



ANANTARA  
SPA



## ميني أروما ريلاكس . ١٢ ر.ق. (٣.دقيقة)

عبارة عن تدليك بالضغط اللطيف الذي يجعل الظهر أو القدمين بحالة استرخاء

## ميني فايشل ريفريش . ١٥ ر.ق. (٣.دقيقة)

البشرة الشابة تحتاج إلى العناية اللطيفة. يحفز هذا العلاج البشرة في عملها الطبيعي ويجعلها وظائفها أكثر تناعماً باستخدام مزيج طبيعي ولطيف من المنتجات

## ميني تشوكلت اكفولياشن . ١٥ ر.ق. (٣.دقيقة)

إنه واحد من أكثر العلاجات ممتعة ولذّة! بعد وضع موس الشوكولا للتقشير اللطيف، ستتمتع البشرة بالنعومة مع رائحة الشوكولا الشهية

## هابي هاندس . ٥ ر.ق. (٣.دقيقة)

تدليك مريح لليدين يشمل نغم وتقليم الأظافر ووضع طلاء بلون تختاره الفتاة

## توينكل تونز . ٥ ر.ق. (٣.دقيقة)

دلل أصابع قدميك عبر استخدام أدوات تجميل الأظافر وتدليك القدم ووضع الطلاء

## كيدز مانيو اسبانشل

حجم ٥٠ في المئة على سبب الأطفال عند قيام أي شخص بالغ بشراء أي علاج تدليك لمدة ٩٠ دقيقة

للحجز، يرجى التوجه إلى مكتب الاستقبال في السبا أو الاتصال بالرقم: +٩٧٤ ٤٤٠ ٥١٥٨  
البريد الإلكتروني: [spa.adoh@anantara.com](mailto:spa.adoh@anantara.com)

متوفر للأطفال من عمر ٤ إلى ١٤ عامًا  
غير سار مع العروص والحسومات الأخرى  
الأسعار قابلة للتغيير دون إشعار مسبق

# TREATMENT PRICE LIST

## SIGNATURE JOURNEY

Couple's Hideaway	120 minutes	QAR 1,800
Couple Rejuvenating	90 minutes	QAR 1,800
Slumber Guru (Sleep Well) Experience	70 minutes	QAR 1,200
Personalize Spa Experience	60 minutes	QAR 600

## HAMMAM

Royal Moroccan Hammam Ceremony	90 minutes	QAR 1,000
Oriental Turkish Hammam Ceremony	90 minutes	QAR 1,000
Traditional Moroccan / Turkish Hammam	45 minutes	QAR 550

## MASSAGE

Anantara Signature	60/90 minutes	QAR 600/800
Arabian	60/90 minutes	QAR 500/650
Swedish	60/90 minutes	QAR 500/650
Thai Heritage	60/90 minutes	QAR 600/800
Thai Herbal Compress	60/90 minutes	QAR 500/650
Hot Stone	60/90 minutes	QAR 600/800
Deep Tissue	60/90 minutes	QAR 550/750
Mother-to-be	60/90 minutes	QAR 500/650

## FACIALS

Charme d'Orient White Honey Facial	60 minutes	QAR 600
ELEMIS Pro-Collagen Age Defy	60 minutes	QAR 700
ELEMIS Superfood Pro-Radiance	60 minutes	QAR 550
Biotec Firm a Lift	60 minutes	QAR 800
Biotec Radiance Renew	60 minutes	QAR 650
Biotec Blemish Control	60 minutes	QAR 650
Biotec Super Charger for men	60 minutes	QAR 650

## ADDITIONAL TOUCHES

Argan Oil Hair Treatment	25 minutes	QAR 250
Back and Shoulder	30 minutes	QAR 300
Foot Reflexology	30 minutes	QAR 300
Head Massage	30 minutes	QAR 300
In-Room Spa Experience	50% additional charge	

## WELLNESS TREATMENT

Shirodhara	60/90 minutes	QAR 550/750
Abhyanga	60/90 minutes	QAR 500/650
Kundalini Massage	60/90 minutes	QAR 500/650

## BEAUTY THERAPIES

### HANDS & FEET CARE

Classic Manicure	45 minutes	QAR 150
Classic Pedicure	60 minutes	QAR 250
Shellac Manicure	45 minutes	QAR 250
Shellac Pedicure	60 minutes	QAR 350
Re-Shellac (Removal & Reapplication)	60 minutes	QAR 220
Removal only (fingers or toes)	30 minutes	QAR 60
Nail Cut and File	30 minutes	QAR 70
Polish Change (fingers or toes)	30 minutes	QAR 50

### Waxing

Lip, Chin, Eyebrows	15 minutes	QAR 65
Underarms	15 minutes	QAR 100
Arms	50 minutes	QAR 200
Bikini	45 minutes	QAR 150

### Hair Care

Hair Wash and Blow Dry		
·Short and Medium Hair	45 minutes	QAR 150
·Long Hair	45 minutes	QAR 200
·Ladies with Hair extension	45 minutes	QAR 250
·Cut only (Men's, Ladies, Kids)	45 minutes	QAR 150
Hair Spa	45 minutes	QAR 200
Hair & Beard color	90 minutes	QAR 250
Hair Color Men's	90 minutes	QAR 200
Hair Color Ladies (Short/Medium)	90 minutes	QAR 300
Hair Color Ladies (Short/Medium)	90 minutes	QAR 500

## قائمة الأسعار

### رحلة السبا الفريدة

ملاذ الصبيين  
التجربة المجددة للشباب  
تجربة سلامبر غورو (النوم جيداً)  
تجربة السبا المصممة حسب الطلب

### الحمام

احتفال الحمام المغربي الملكي  
احتفال الحمام التركي الشرقي  
طقس الحمام المغربي من أنانتارا

### جلسات التدليك

١٨٠٠ ر.ق.	١٢ دقيقة	جلسة التدليك من توقيع أنانتارا
١٨٠٠ ر.ق.	٩ دقيقة	التدليك العربي
١٢٠٠ ر.ق.	٦ دقيقة	التدليك السويدي
٦٠٠ ر.ق.	٦ دقيقة	التدليك التايلندي التقليدي
٦٠٠ ر.ق.	٩/٦ دقيقة	تدليك الضغط بالأعشاب التايلندية
٦٠٠ ر.ق.	٩/٦ دقيقة	الأحجار الساخنة
٧٥٠/٥٥٠ ر.ق.	٩/٦ دقيقة	تدليك الأنسجة العميق
٦٥٠/٥٠٠ ر.ق.	٩/٦ دقيقة	تدليك الحامل

### جلسات تدليك الوجه

جلسة "شارم دوربان" بالعسل الأبيض  
شدّ الوجه بالبرو كولاجين من ألاميس  
جلسة الإشراق بالأغذية ذات الفائدة العالية من ألاميس  
جلسة الإشراق بالتقنية الحيوية  
جلسة محاربة العيوب بالتقنية الحيوية  
جلسة شدّ البشرة المكثفة بالتقنية الحيوية  
جلسة علاج البشرة بالتقنية الحيوية من ألاميس للرجال

### لمسات إضافية

٢٥٠ ر.ق.	٢٥ دقيقة	علاج الشعر بزيت الأركان
٣٠٠ ر.ق.	٣٠ دقيقة	تدليك الظهر والكفين
٣٠٠ ر.ق.	٣٠ دقيقة	تدليك القدمين
٣٠٠ ر.ق.	٣٠ دقيقة	تدليك الرأس

تضاف ٥٠٪ من السعر الأصلي

## علاجات الحافية

شيرودارا

أبينغا

تدليك كونداليني

٧٥./٥٥. ر.ق	٩.٧. دقيقة
٦٥./٥٠. ر.ق	٩.٧. دقيقة
٦٥./٥٠. ر.ق	٩.٧. دقيقة

## العلاجات الجمالية

### العناية باليدين و القدمين

مانيكور كلاسيكي

بيديكور كلاسيكي

شيلاك مانيكور

شيلاك بيديكور

إعادة شيلاك بيديكور (إزالة و تركيب)

إزالة الطلاء (أظافر اليدين أو القدمين)

قص و تقليم الأظافر

تغيير الطلاء (أظافر اليدين أو القدمين)

١٥. ر.ق	٤٥ دقيقة
٢٥. ر.ق	٦. دقيقة
٢٥. ر.ق	٤٥ دقيقة
٣٥. ر.ق	٦. دقيقة
٢٢. ر.ق	٦. دقيقة
٦. ر.ق	٣. دقيقة
٧. ر.ق	٣. دقيقة
٥. ر.ق	٣. دقيقة

### إزالة الشعر بواسطة الشمع

الشفة، الذقن، الحاجبان

البطن

الذراعان

البيكيني

٦٥. ر.ق	١٥ دقيقة
١. ر.ق	١٥ دقيقة
٢. ر.ق	٥. دقيقة
١٥. ر.ق	٤٥ دقيقة

### العناية بالشعر

غسل وتجفيف الشعر

• الشعر القصير والمتوسط الطول

• الشعر الطويل

• النساء اللواتي يضعن وصلة للشعر

• القص فقط (الرجال، النساء، الأطفال)

سبا الشعر

صبغ الشعر واللحية

صبغ الشعر - الرجال

صبغ الشعر - النساء (قصير / طويل)

صبغ الشعر - النساء (قصير/طويل)

١٥. ر.ق	٤٥ دقيقة
٢. ر.ق	٤٥ دقيقة
٢٥. ر.ق	٤٥ دقيقة
١٥. ر.ق	٤٥ دقيقة
٢. ر.ق	٤٥ دقيقة
٢٥. ر.ق	٩. دقيقة
٢. ر.ق	٩. دقيقة
٣. ر.ق	٩. دقيقة
٥. ر.ق	٩. دقيقة