



THE TORCH  
DOHA

النادي الصحي  
قائمة السبا وعلاج التدليك

HEALTH CLUB  
Massage and Treatments



THE LEADING HOTELS  
OF THE WORLD®



## MASSAGE & TREATMENTS

### Swedish Massage

A gentle relaxation massage that uses smooth, gliding strokes to help you relax. The massage therapist, using ylang ylang oil or Rose oil, moves slowly and gently with light pressure.

**PRICE: 30 minutes - QR 250 / 60 minutes - QR 450 / 90 minutes - QR 550**

### Deep Tissue Massage

Used to release chronic patterns of muscular tension, this massage uses slow strokes, direct pressure, usually on a focused problem area. The movements are directed across the grain of the muscles (cross-fiber). This is applied with greater pressure, using Lavender and Oud Oils, at deeper layers of the muscle.

**PRICE: 60 minutes - QR 500 / 90 minutes - QR 650**

### Aromatherapy Massage

A relaxation technique massage using aromatic oils such as Lavender, Ylang-Ylang, etc. The oils help in rejuvenating the nerves.

**PRICE: 60 minutes - QR 450**

### Potli Massage

This massage technique uses mixed tea leaves in herbal pouches with natural oil targeting stress-related symptoms. By releasing tension and helping to rebalance the body, you will feel renewed and revitalized.

**PRICE: 60 minutes - QR 550**

### Hot Stone Massage

An absolute must-have massage using Hot Oud oil and warmed, smooth volcanic stones to enhance physical renewal and to improve blood circulation.

**PRICE: 75 minutes - QR 600**

### Torch Signature Massage

A combination of Hot Stone massage and Potli massage using natural hot oil.

**PRICE: 90 minutes - QR 750**

## قائمة السبا وعلاج التدليك

### مساج سويدي

تدليك الإسترخاء هو تدليك سويدي يستخدم بلطف وبسلاسة لمساعدتك على الإسترخاء وراحة الجسم من التوترات اليومية وذلك بإستخدام زيت إيلانج إيلانج أو زيت الورد لتدليك ناعم ولطيف.

السعر: ٦٠ دقيقة - ٤٥٠ ريال قطري / ٩٠ دقيقة - ٥٥٠ ريال قطري / ٣٠ دقيقة - ٢٥٠ ريال قطري

### تدليك الأنسجة العميقة

هو الضغط المباشر للوصول الى نقاط التوتر العضلي داخل الجسم والتخلي عن توتر العضلات المزمن، حماية الأوتار والطبقة المحيطة بالعظام والمفاصل وذلك بإستخدام زيت العود أو زيت الخزامي، ويتم التدليك مع مزيد من الضغط القوي.

السعر: ٦٠ دقيقة - ٥٠٠ ريال قطري / ٩٠ دقيقة - ٦٥٠ ريال قطر

### علاج الأروما

تتقنية تدليك للاسترخاء باستخدام الزيوت العطرية مثل لافاندر، يلانغ- يلانغ، وغيرها من الزيوت التي تساعد في تجديد الأعصاب.

السعر: ٦٠ دقيقة - ٤٥٠ ريال قطري

### مساج بوتلي (الأعشاب )

مساج الأعشاب هو عبارة عن مزج مجموعة من أوراق الشاي، الزنجبيل والخزامي بإستخدام الزيت الطبيعي الساخن وفائدته تخفيف الإجهاد، تحسين الدورة الدموية في الجسم، وسوف تشعر بالتجدد والنشاط.

السعر: ٦٠ دقيقة - ٥٥٠ ريال قطري

### مساج الحجر الساخن

نستخدم هذا النوع من التدليك للوصول لأعماق العضلات لتعزيز وتحسن الدورة الدموية، وذلك بإستخدام زيت العود الساخن و الأحجار البركانية.

السعر: ٧٥ دقيقة - ٦٠٠ ريال قطري

### مساج الخاص بالتورش

عبارة عن مزج بين مساج الحجر الساخن و مساج البوتلي باستخدام الزيت الطبيعي الساخن.

السعر: ٩٠ دقيقة / ٧٥٠ ريال قطري

### Back / Shoulder / Neck Massage

Using Olive oil or Lavender oil to ease the stress and muscular tension in the back, shoulder and neck area.

**PRICE: 45 minutes - QR 350**

### Body Scrub and Body Wrap

Chocolate scrub or papaya and green tea scrub is applied to the body to remove dead skin cells, aiding in healing and repairing, giving you healthy, hydrated, velvety skin. This sweet scrub will leave your skin silky soft and best of all ... chocolately smooth! The body wrap enables the body scrub to hydrate, repair and heal the skin cell by sealing the moisture in.

**PRICE: 75 minutes - QR 650**

### Facial Treatment

Stimulating the face muscles with massage and deep cleansing, delivers immediate results. An exceptional full facial treatment floods your skin with hydration for impressive, long-lasting results. Toner, cleanser, a soft, creamy, exfoliating scrub followed by a comforting mask, serum and moisturizer are used to remove dead cells, refresh, plump the skin and provide ultimate relaxation.

**PRICE: 60 minutes - QR 450**

### Head Massage

A relaxing scalp massage easing stress from the head to the neck and shoulders. The massage relaxes the muscles of the head making it feel light.

**PRICE: 30 minutes - QR 200**

### Reflexology Treatment

An ancient healing technique using the stimulation of reflex points on the body to reduce stress and promote balance and relaxation to all organs and systems of the body. Tea tree lotion or blueberry balm are applied to open energy pathways and detoxify.

**PRICES: Palms 30 minutes - QR 200**

**Feet 45 minutes - QR 250**

### SPECIAL OFFERS

Get a massage and get the second treatment at 50% discount on your next visit.

Applicable in all Massage & Treatments starting from QR 450.

In-House Guests Special Discount(20% discount on all treatments)  
Terms and Conditions apply.

## علاج الظهر، الكتفين و الرقبة

نستخدم زيت الزيتون أو زيت الخزامي لتخفيف التوتر العضلي في منطقة الظهر، الكتف والرقبة.

السعر: ٤٥ دقيقة - ٣٥٠ ريال قطري

## علاج فرك وتغليف الجسم

نستخدم مادة فرك من الشوكولاتة أو البابايا والشاي الأخضر وذلك لإزالة خلايا الجلد الميتة لترك جلد الجسم أكثر سلاسة ونعومة لا مثيل لها كنعومة الشوكولاتة.

تغليف الجسم يساعد في ترطيب وإصلاح وتجديد خلايا الجلد عن طريق إبقاء الرطوبة داخل الجلد

السعر: ٧٥ دقيقة / ٦٥٠ ريال قطري

## علاج تلف الوجه

علاج الوجه هو تحفيز عضلات الوجه مع التدليك والتنظيف العميق وتكون نتائجها فورية ورائعة، ويتم العناية بالبشرة بشكل كبير وذلك باستخدام كريم التنظيف، الفرك، وقناع مرطب لإزالة الجلد الميت كما يساعد للحفاظ على نضارة وإسترخاء البشرة.

السعر: ٦٠ دقيقة - ٤٥٠ ريال قطري

## تدليك الرأس

تدليك فروة الرأس للاسترخاء وتخفيف التوتر من الرأس إلى الرقبة والكتفين. التدليك يريح عضلات الرأس.

السعر: ٣٠ دقيقة - ٢٠٠ ريال قطري

## علاج الريفليكسولوجي

تقنية العلاج القديمة بتقنية تحفيز نقاط مختلفة من أعضاء الجسم حيث يساعد على الحد من التوتر وتعزيز التوازن والإسترخاء لجميع أعضاء وأنظمة الجسم. يتم تطبيق بلسم من شجرة الشاي أو التوت البري لزيادة الطاقة وتخليص الجسم من السموم.

السعر: كف اليدين - ٣٠ دقيقة - ٢٠٠ ريال قطري

الأقدام - ٤٥ دقيقة - ٢٥٠ ريال قطري

## عروض خاصة

إدفع لتدليك واحد واحصل على الثاني مع خصم ٥٠٪ في زيارتك المقبلة.  
يسري العرض على جميع أنواع التدليك والعلاجات بدءاً من ٤٥٠ ريال قطري.

خصم خاص لنزلاء الفندق (خصم ٢٠٪ على جميع العلاجات)  
تطبق الشروط والأحكام.

## TORCH PACKAGES

### Package 1: Rejuvenate

QR 900

Escape from the daily routine, making time to nourish your inner soul. Pamper yourself with some of our most popular treatments and rejuvenate at an affordable price.

- Day use: (Swimming pool, Sauna, Steam and Gym)
- Body Scrub 30 minutes
- Relaxation Massage 60 minutes
- Facial Massage 30 minutes

### Package 2: Unwind

QR 800

Let your relaxed, rejuvenated self, shine through. Pick your choice and experience a memorable day

- Day use: (Swimming pool, Sauna, Steam and Gym)
- Relaxation Massage 30 minutes
- Facial Treatment 60 minutes  
or Body Scrub 60 minutes

### Package 3: Relax and Retreat

QR 1000

Pamper yourself with our VIP Treatments  
Remove your stress and relax your body, mind and soul.

- Day use: (Swimming pool, Sauna, Steam and Gym)
- Torch Signature massage 60 minutes
- Face massage 60 minutes

If you need any assistance, please consult our Health Club  
Spa Therapist at the 19th floor

## عرض التورش

### عرض رقم ١ : التجدد

٩٠٠ قطري ريال

إجعل الوقت مناسب لك للإنتعاش و الإسترخاء و الهروب من التوترات اليومية, دل نفسك مع أكثر العلاجات أكثر شهرة ذلك بأسعار في متناول الجميع.

- إستخدام مرافق النادي الصحي ليوم واحد (حمام السباحة, الساونا, غرفة لبخار, المعدات الرياضية)
- علاج فرك الجسم لمدة ٣٠ دقيقة
- مساج الإسترخاء لمدة ٦٠ دقيقة
- مساج الوجه لمدة ٣٠ دقيقة

### عرض رقم ٢ : أن ويند

٨٠٠ قطري ريال

انه شئ رائع أن تدع نفسك تتألق من خلال إختيار يوم خاص بك و جعله مميز و جميل.

- إستخدام مرافق النادي الصحي ليوم واحد (حمام السباحة, الساونا, غرفة البخار, المعدات الرياضية)
- مساج الإسترخاء لمدة ٣٠ دقيقة
- علاج تلف الوجه لمدة ٦٠ دقيقة أو علاج فرك الجسم لمدة ٦٠ دقيقة

### عرض رقم ٣ : الاسترخاء و الانتعاش

١٠٠٠ ريال قطري

(دلل نفسك مع علاجات لكبار الشخصيات)

- لأن جسمك يستحق الأفضل تمتع بإسترخاء الجسم والعقل والروح, ضع كل التوترات اليومية والتعب بعيدا , فقد حان الوقت لإختيارك الأفضل مع برنامج في.أي.بي. المعدات الرياضية)
- إستخدام مرافق النادي الصحي ليوم واحد (حمام السباحة, الساونا, غرفة البخار, المعدات الرياضية)
- مساج الخاص بالتورش لمدة ٦٠ دقيقة
- مساج الوجه لمدة ٦٠ دقيقة

للإستفسار الرجاء إستشر المختصين في النادي الصحي بالطابق ١٩





THE LEADING HOTELS  
OF THE WORLD®

---

THE TORCH DOHA ASPIRE ZONE AL WAAB STREET PO BOX 23833

TEL +974 4446 5600 FAX +974 4446 5700

RESERVATION@THETORCHDOHA.COM WWW.THETORCHDOHA.COM

---