

TYPES OF MASSAGE THERAPIES

HOT STONE THERAPY
60 | 90 MINUTES

600 | 810

Allow the deep, penetrating heat of volcanic basalt stones melt the tension away. Heat to the muscles enhances relaxation, circulation and healing process of a therapeutic massage. This modality can combine energy work to help balance the body.

SPORTS MASSAGE
45 MINUTES

460

Perfect for a very active or athletic individual who seeks a muscle-intensive massage modality. Sports massage concentrates more on specific areas of the body along with stretching. It is ideal for recreational lifestyles to help relieve discomfort or pain from over activity.

REFLEXOLOGY
30 | 60 MINUTES

250 | 500

A foot treatment incorporating pressure points that mirror the body's key systems. Since ancient times, the Chinese have practiced foot reflexology to heal the body and mind to maintain balance and equality. It is a natural and non-medical approach towards healing.

LYMPHATIC MASSAGE
60 MINUTES

550

The lymphatic system is essential as the body's drainage system for cleansing and filtering out toxins. Congested lymph pathways can cause soreness, aches, pains and flu-like symptoms. This helps to clear the "passage-ways".

MOTHER TO BE
45 MINUTES

460

During pregnancy several discomforts and changes can happen to a woman's body. She will leave relaxed, pampered and stress-free. Pregnancy massages can help alleviate upper and lower back pain, aching knees and overall fatigue often associated with pregnancy.

أنواع المساج

العلاج بالأحجار الساخنة
٩٠ | ٦٠ دقيقة

٨١٠ | ٦٠٠

دع سخونة أحجار البازلت البركانية العميقة تحرك من التشنجات. تعزز سخونة العضلات عملية الاسترخاء ومجرى الدورة الدموية في التدليك العلاجي. وتشمل هذه الوسيلة أيضاً تمارين الطاقة للمساعدة على التوازن. أما تدليك الأنسجة فائقة العمق فهو مثالي إذ يساعد على تحرر العضلات من الإجهاد واسترخائها.

التدليك الرياضي
٤٥ دقيقة

٤٦٠

إنه التدليك المثالي للأشخاص النشيطين أو الرياضيين الذين يسعون إلى الخضوع لتدليك مكثف يستهدف العضلات. يركز التدليك الرياضي على مناطق محددة من الجسم كما أنه يشمل التمدد. يُعتبر مثالياً إذ يواكب أسلوب الحياة العصري والترفيهي للمساعدة على التخلص من التعب أو التحرر من الآلام.

الريفلكسولوجي
٦٠ | ٣٠ دقيقة

٥٠٠ | ٢٥٠

إنه علاج خاص للقدمين يقتضي الضغط على نقاط معينة في القدم تنعكس من خلالها على أنظمة الجسم الرئيسية. منذ القدم، مارس الصينيون علاج الريفلكسولوجي لشفاء الجسد والنفوس في آن معاً وأيضاً للحفاظ على التوازن والمساواة. إنها مقارنة طبيعية وغير طبية للشفاء.

التدليك اللمفاوي
٦٠ دقيقة

٥٥٠

الجهاز اللمفاوي يُعتبر نظام التصريف في الجسم وهو يعمل على تنظيف الجسم وتحريره من السموم. يمكن أن تسبب مسارات الأوعية اللمفاوية المسدودة التقرح، والآلام وعوارض مماثلة لعوارض الإنفلونزا. يساعد هذا التدليك على تنظيف مسارات الأوعية الدموية.

علاج خاص بالحوامل
٤٥ دقيقة

٤٦٠

خلال فترة الحمل، تحدث تغييرات عدة في جسم المرأة تشعرها بعدم الراحة. سوف تغادر وهي تشعر بالراحة، والاسترخاء من دون ضغوطات أو أي توتر يُذكر. تساهم تدليكات فترة الحمل في التخفيف من ألم أعلي الظهر وأسفله، ومن ألم الكاحلين، كما تحدّ من التعب ككل، المرافق لفترة الحمل.

علاجات المساج

MASSAGE THERAPIES

EXPRESS TREATMENTS

NECK & SHOULDER
30 MINUTES 280

This relieves the spasm and stiffness of neck, shoulder and upper back muscles and an effective remedy for cervical spondylosis.

LEG & FEET
30 MINUTES 280

This relieves spasm, stiffness, muscle cramps, sciatic pain, and knee & ankle pain. This massage improves lymphatic and blood circulation and effective on swollen feet.

NOURISHING SCALP TREATMENT
30 MINUTES 280

A gloriously relaxing yet invigorating experience. Let our therapist iron out the stress and strains of life as she massages the scalp – one of the main tension holding sites of the body.

العلاجات السريعة

الرقبة والكتفان
٣٠ دقيقة ٢٨٠

يساعد هذا العلاج على التخلص من تشنجات الرقبة والكتفين وعضلات أعلى الظهر أو تصلبها، كما يشكل علاجاً فعالاً لداء الفقار الرقبية.

الساقان والقدمان
٣٠ دقيقة ٢٨٠

يساهم هذا العلاج في التخلص من التشنجات والتصلب، وتشنجات العضلات، وآلام الوركين، والركبة والكاحل. يحسّن هذا العلاج المجري للمفاوي والدورة الدموية كما يشكل علاجاً فعالاً لتورّم القدمين.

علاج لتغذية فروة الرأس
٣٠ دقيقة ٢٨٠

إنها تجربة ساحرة، وباعثة على الاسترخاء إنّما منشطة في آن معاً. دع المعالج يُزيل عنك الإجهاد وضغوطات الحياة بينما يقوم بتدليك فروة رأسك، التي تُعتبر أحد أهم نقاط التشنج في الجسم.



TYPES OF MASSAGE THERAPIES

CLASSIC SWEDISH MASSAGE
60 | 90 MINUTES 460 | 680

Swedish massage includes long, relaxing strokes, kneading, friction, tapping, and shaking motions. Improved circulation, relief of muscle tension, relaxation and well being are some of its benefits. Your body will feel rested and your mind at ease for a total pampering experience.

TRADITIONAL BALINESE MASSAGE
60 | 90 MINUTES 580 | 800

An ancient deep tissue massage technique involves the use of oils. Pressure is applied to release areas of tense, knotted tissue as well as long massage strokes and skin rolling techniques to relieve stress and tension and improve circulation. The massage is performed using oil mixed with essential oil, which combines with the massage techniques applied to promote harmony of the mind, body and soul.

TRADITIONAL THAI MASSAGE
60 | 90 MINUTES 580 | 800

Thai Massage, known as "passive yoga" as it offers ultimate body work out. The stress will be depleted from the muscles and help to increase your energy levels. Let our experts Take all the pressure away allowing you to enjoy stretching, flexibility and toning benefits



أنواع المساج

التدليك السويدي الكلاسيكي
٩٠ | ٦٠ دقيقة ٦٨٠ | ٤٦٠

يشمل التدليك السويدي إجراء نقرات خفيفة وطويلة تبعث الحس على الاسترخاء، كم تشمل تقنيات متحددة من الدعك، الاحتكاك، والتربيت والهرز. يُعتبر تحسين مجرى الدورة الدموية، والاسترخاء وتخفيف إجهاد العضلات وتوفير العافية من منافع هذا التدليك. سوف يرتاح جسمك ويصفو ذهنك بعد هذه التجربة المدللة إلى أقصى الحدود.

التدليك البالي التقليدي
٩٠ | ٦٠ دقيقة ٨٠٠ | ٥٨٠

إنها تقنية قديمة في التدليك، تستهدف الأنسجة العميقة وتشمل استعمال الزيوت. يتم الضغط على مناطق معينة في الجسم للتخلص من الإجهاد والأنسجة المعقودة، كما يتم اللجوء إلى ضربات خفيفة وطويلة وتقنيات دعك الجسم للتخلص من الإجهاد والتوتر وتحسين الدورة الدموية. يتم إجراء العلاج باستخدام زيت ممزوج بزيت أساسي، ممّا يكمل تقنيات التدليك المطبقة بهدف تعزيز التوازن في الذهن، والجسم والنفوس.

التدليك التايلندي التقليدي
٦٠ دقيقة ٨٠٠ | ٥٨٠

يُطلق على التدليك التايلندي اسم «اليوغا الخاملة» بما أنه يوفر النتيجة الأمثل لتمارين الرياضي. بالتالي، تتخلص العضلات من الإجهاد، كما أنه يساعد على رفع مستويات الطاقة دع خبراءنا يحررونك من الضغوطات واستمتع بمنافع التمدد، والمرونة والتقوية