

## BESPOKE HAMMAM 90-MINUTE

### EXCLUSIVE OFFER QAR 690

**Terms and Conditions:**

Required advance booking 24 hours  
Available Daily from 10 AM to 6 PM  
Require credit card to guarantee the bookings  
Services and prices are subject to change  
All prices are quoted in QAR

**Your choice of Moroccan or Turkish Hammam (60 minutes)  
+ Back Neck Shoulder Massage (30 minutes)**

**BOOK AN APPOINTMENT NOW**  
+974 4492 3193

## BE COOL DAY PASS

**QAR 200 Per Adult**  
Fully redeemable in Sprezzi Restaurant  
**QAR 100 Per Child (6 - 12 years)**

Daily from 6 AM to 8 PM

For more information and bookings,  
please contact us on +974 4492 3193

## BE FIT

**QAR 200**  
**GYM Access & Pool Access**

**Terms and Conditions:**

Available only for adults  
Gym opening Hours 24/7  
Swimming pool daily from 6 AM to 8 PM  
Require booking in advance for your convenience

**BOOK NOW**  
+974 4492 3193



# SANDSCAPES

SPA AND WELLNESS

S P A M E N U



# THE SANDSCAPES SPA

The sand absorbs the sun's warmth, revitalizing the body, soul, and mind with every step you take.

Feel a sense of calm wash over you as you reconnect with yourself and nature.

We warmly invite our guests to immerse themselves in an opulent escape—The Sandscapes Spa Journey.

This indulgent experience is crafted to help you rediscover a profound connection  
with yourself, aligning mind, body, and spirit.

As you sink into pure relaxation, allow the grounding energy of nature to envelop you, restoring your sense  
of balance and wholeness. Each moment of your journey is designed to reawaken your senses,  
allowing you to transcend the ordinary and embrace the extraordinary.





## Operational Timings

Sandscapes Spa from 9 AM to 9 PM

Swimming Pool from 6 AM to 8 PM

Gym 24/7

Changing Room 24/7

Shower, Ice Fountain and Sauna from 7 AM to 9 PM

## Spa Reservation

Please ensure to book your treatment in advance. Contact our Spa at **4492 3192** or **4492 3193**,  
WhatsApp **3363 2997** or by email at [spa.abesqdoha@ihg.com](mailto:spa.abesqdoha@ihg.com)

# TERMS & CONDITIONS

## Pre - Arrival Time

To provide a seamless and tranquil experience for all our guests, we kindly ask that you arrive **15 -30 minutes prior to your appointment time** to ensure you experience our wet area facilities fully, including the sauna, steam room, relaxation lounge, and hydrotherapy pool.

Arriving late may result in a reduced treatment time to accommodate subsequent appointments.



## Your Well-Being is Our Priority

At our spa, we believe in providing a personalized experience for each of our valued guests. To ensure your utmost comfort and safety, we kindly ask that you inform us of any health issues, allergies, or special requirements when making your reservation.

Upon arrival, a consultation form will be provided for you to complete, ensuring the suitability of your reserved treatment.

## Spa Etiquette

We are dedicated to cultivate an oasis of serenity and tranquility for all our esteemed guests.

We request our guests to please contribute to this peaceful atmosphere by speaking in soft tones and enjoying the quiet.

We kindly ask that you respect the privacy of all spa guests and refrain from using mobile phones or cameras. During your time at Sandscapes Spa, you will be provided with a locker, robe, towel, and slippers. Disposable undergarments are also available upon request.

## Cancellation Policy

We kindly request that you notify us of any changes or cancellations at least 24 hours prior to your appointment time.

Cancellations made less than 24 hours in advance will be subject to a 100% charge of your treatment.

## Age Policy

The minimum age for spa treatments, hydro pool and wet areas access is 16 years old.

Guests under 16 years old are not permitted in the wet areas of the spa.

A supervising paying adult must accompany children aged 6 to 15 who wish to enjoy spa treatments at all times.



## THE PEACE MASSAGE | 90 min | QAR 799

A comprehensive approach to healing that addresses the physical, emotional, and spiritual aspects of well-being. This deeply rejuvenating therapy harmonizes various therapeutic methods, commencing with an energizing massage to promote the flow of vital energy throughout the body. Subsequently, a soothing oil massage, complemented by the application of warm volcanic stones, to help re-balance and stabilize the body's energy field, facilitating the transformation of stored energy within the heart. The session culminates with crystal energy healing, which focuses on emotional equilibrium and spiritual enlightenment.

## HOT VOLCANO MASSAGE | 90 min | QAR 799

A full body massage enhanced by the soothing warmth of Basalt stones, delivering instant muscle relaxation and enabling the treatment to penetrate deeply. These heated stones prove invaluable in alleviating tension, diminishing discomfort, and strategically placed along the chakras, they facilitate the unblocking of energy pathways. Accompanied by a luxurious seaweed-based oil infused with the revitalizing essences of lemon-grass, lavender, and juniper, this therapy not only detoxifies but also rejuvenates the skin, leaving you refreshed and renewed.

## THAI HERBAL HOT COMPRESS MASSAGE | 90 min | QAR 799

An exceptional therapy that showcases delicately heated compresses filled with a blend of dried plants, roots, and leaves. These carefully chosen ingredients are renowned for their ability to address a diverse range of physical ailments, including back and joint discomfort, while also offering relief from mental challenges like anxiety and fatigue.

## HOT COMPRESS MASSAGE | 60 min | QAR 599

Filled with a blend of health-enhancing herbs, these compression balls are gently heated, often through steaming, and then applied to the body. This application of moist heat permeates the skin and tissues, effectively dissolving tension and alleviating soreness.



## M A S S A G E   T H E R A P Y



### THE CROWN MASSAGE | 30 min | QAR 399

This serene therapy purges the mind, diminishes anxiety, alleviates headaches, and broadens one's consciousness. As the oil gently courses through the hair and onto the scalp, a carefully choreographed massage unfolds, focusing on the head, neck, and shoulders.

### THE CROWN MASSAGE | 60 min | QAR 599

This serene therapy purges the mind, diminishes anxiety, alleviates headaches, and broadens one's consciousness. As the oil gently courses through the hair and onto the scalp, a carefully choreographed massage unfolds, focusing on the head, neck, and shoulders.

### BESPOKE MASSAGE | 60 min | QAR 599

Discover the extraordinary and celebrated healing properties of aromatherapy. Every treatment commences with a personalized choice from our exclusive array of aromatherapy oils, inspired by the ancient traditions of the Orient, Arabia, India, or the Mediterranean. This distinctive massage experience is further enriched with a thorough exfoliation and a revitalizing, moisturizing body treatment. Your journey embarks with your selection of the essential oil blend, followed by a massage ritual that seamlessly weaves together an exceptional blend of techniques derived from these four enchanting realms of AROMASOUL.

### BESPOKE MASSAGE | 90 min | QAR 799

Discover the extraordinary and celebrated healing properties of aromatherapy. Every treatment commences with a personalized choice from our exclusive array of aromatherapy oils, inspired by the ancient traditions of the Orient, Arabia, India, or the Mediterranean. This distinctive massage experience is further enriched with a thorough exfoliation and a revitalizing, moisturizing body treatment. Your journey embarks with your selection of the essential oil blend, followed by a massage ritual that seamlessly weaves together an exceptional blend of techniques derived from these four enchanting realms of AROMASOUL.





### THE SNOOZE MASSAGE | 60 min | QAR 599

Drawing inspiration from the Indonesian Sea Malay Massage, this extraordinary ritual harmonizes seamlessly with our Tranquillity™ Sound and Essential Oil Blend, skillfully inducing a profound state of relaxation. It's an ideal choice for jet lag recovery.

### THE SNOOZE MASSAGE | 90 min | QAR 799

Drawing inspiration from the Indonesian Sea Malay Massage, this extraordinary ritual harmonizes seamlessly with our Tranquillity™ Sound and Essential Oil Blend, skillfully inducing a profound state of relaxation. It's an ideal choice for jet lag recovery.

### GO DEEP MASSAGE | 60 min | 599

A profoundly invigorating massage infused with Arnica oil, designed to alleviate the discomfort stemming from excessive physical strain or a sedentary lifestyle. Utilizing a combination of firm pressure, cross-fiber techniques, and comprehensive full-body stretching, this massage is tailored to expedite post-intensive exercise recovery and facilitate the ultimate release of tension, promoting optimal relaxation.

### GO DEEP MASSAGE | 90 min | QAR 799

A profoundly invigorating massage infused with Arnica oil, designed to alleviate the discomfort stemming from excessive physical strain or a sedentary lifestyle. Utilizing a combination of firm pressure, cross-fiber techniques, and comprehensive full-body stretching, this massage is tailored to expedite post-intensive exercise recovery and facilitate the ultimate release of tension, promoting optimal relaxation.





### TO THAI MASSAGE | 60 min | QAR 599

Drawing from an age-old Thai tradition, this massage technique combines gentle pressure on specific muscle and ligament points with deep, elongating stretches. It effectively alleviates spinal and muscular tension while gently improving joint mobility.

### FOR MOTHER MASSAGE | 60 min | QAR 599

Indulge in a soothing and rejuvenating massage tailored for both expectant mothers and those in the post-pregnancy phase. Experience reduced swelling, enhanced circulation, and the promotion of skin smoothness and tone.

### STEP INTO WELLNESS MASSAGE | 30 min | QAR 399

Discover the enhanced therapeutic benefits of incorporating hot stones into your reflexology session. Each stroke with a hot stone is estimated to be as effective as five strokes by hand, yielding longer-lasting results. The soothing heat relaxes foot muscles, enabling our skilled therapist to work deeper on the reflex areas, providing a more profound experience.

### STEP INTO WELLNESS MASSAGE | 60 min | QAR 599

Discover the enhanced therapeutic benefits of incorporating hot stones into your reflexology session. Each stroke with a hot stone is estimated to be as effective as five strokes by hand, yielding longer-lasting results. The soothing heat relaxes foot muscles, enabling our skilled therapist to work deeper on the reflex areas, providing a more profound experience.



## M A S S A G E T H E R A P Y



### **PRECISION TENSION RELIEF MASSAGE | 60 min | QAR 599**

Addressing key stress points for profound tension relief, this treatment combines a warm marine massage mud application with a soothing scalp, back, and shoulder massage.

### **THE POINT | 30 min | QAR 399**

Targeting the prime stress areas and providing profound tension relief with a warm marine massage mud and scalp, back, and shoulder massage.





### **VOLCANIC SAND SCRUB | 45 min | QAR 350**

Reveal radiant skin with deep exfoliation using pure volcanic rhyolite particles from Stromboli, Sicily, while karité butter and beta glucan provide intense nourishment.

### **HIMALAYAN SALT SCRUB | 45 min | QAR 350**

Embark on a complete body detoxification journey, alleviating muscle aches and promoting effective metabolism stimulation.

### **RADIANT REJUVENATION SCRUB | 45 min | QAR 350**

This treatment is perfect for skin preparation before a body massage or both before and after sun exposure, providing a renewing and softening effect to your skin.

### **MONTALCINO THERMAL MUD BODY WRAP | 45 min | QAR 350**

Indulge in an intensive treatment featuring thermal waters from Bormio, offering detoxifying and anti-cellulite benefits. A blend of essential oils facilitates deep tissue purification, while fucus and laminaria algae promote lipolytic action. Ideal for eliminating accumulated toxins and restoring your skin's vitality.



## H A M M A M



### TIMELESS TRADITION HAMMAM | 60 min | QAR 650

Experience the essence of a Traditional Hammam ritual with our "Old Fashion" treatment. This cherished tradition begins with a thorough black soap application for deep cleansing and purification. A full-body exfoliation using both a kessa glove and Miel d'Ambre follows. The journey concludes with a facial exfoliation and a traditional stretching ritual, leaving you completely revitalized.

### TURKISH DELIGHT HAMMAM | 60 min | QAR 650

Transport yourself to the culture of the Ottoman Empire with our "In Turkey" Hammam treatment. Immerse yourself in the luxury and relaxation of a Turkish Hammam, a tradition dating back centuries. Reinvigorate your senses and find calm in a tranquil spa atmosphere, a true homage to the timeless Turkish bathing experience.





### SCULPT & REJUVENATE TREATMENT | 120 min | QAR 1,200

Experience the perfect fusion of body contouring, exfoliation, and wrapping to stimulate body heat, culminating in an invigorating massage that revitalizes your body's energy.

### REFRESH & REVIVE TREATMENT | 120 min | QAR 1,000

Choose between a rejuvenating body scrub or a revitalizing body wrap, followed by a bespoke massage that will leave you feeling invigorated and refreshed.





## SANDSCAPES SERENITY RETREAT | 120 min | QAR 1,190

Discover the ultimate relaxation with our exquisite “Unwind & Escape Promotion” promotion. Take a break from a daily hustle, gather your circle, and treat yourselves to a day full of pampering and serenity. Whether you seek a calming massage an unforgettable hammam experience, or a healthy dining experience, we have every aspect of your day covered. Inclusion:

- Hammam treatment with black soap and Kessa glove provided (60 minutes)
- Options for the 60 mins massage
- Full body massage with oil
- Signature foot massage
- Head, neck, and shoulder massage
- Complimentary 1 mocktail or cocktail per guest
- Complimentary 1 healthy food from Sprezzi per guest
- Complementary access to all spa facilities and the swimming pool

## BEAUTY RADIANCE TREATMENT | 120 min | QAR 2,200 for couples

Discover the ultimate relaxation with our exquisite “Unwind & Escape Promotion” promotion. Take a break from a daily hustle, gather your circle, and treat yourselves to a day full of pampering and serenity. Whether you seek a calming massage an unforgettable hammam experience, or a healthy dining experience, we have every aspect of your day covered. Inclusion:

- Hammam treatment with black soap and Kessa glove provided (60 minutes)
- Options for the 60 mins massage
- Full body massage with oil
- Signature foot massage
- Head, neck, and shoulder massage
- Complimentary 1 mocktail or cocktail per guest
- Complimentary 1 healthy food from Sprezzi per guest
- Complementary access to all spa facilities and the swimming pool



## PRIVATE ROOM



### EXCLUSIVE COUPLES RETREAT PRIVATE FACILITIES | 30 min | QAR 350

Indulge in a private oasis designed for couples to savour the hydrothermal experience and access our exceptional facilities, concluding with a delightful refreshment.

### SOLE INDULGENCE PRIVATE FACILITIES | 30 min | QAR 250

Escape to a private haven where you can fully immerse yourself in the hydrothermal journey and explore our top-notch facilities, all capped off with a rejuvenating refreshment.





SANDSCAPES

SPA AND WELLNESS

قائمة علاجات السبا



# منتجع ساندسكيبس الصحي

تمتص الرمال دفء الشمس، فينتعش الجسم والروح والعقل مع خطوات القدمين عليه  
ستشعر بالهدوء والراحة عندما تتواصل مع ذاتك ومع الطبيعة من حولك.

ندعو ضيوفنا الكرام للاستمتاع بمستوى عالٍ من الرفاهية في رحلة لدى منتجع ساندسكيبز الصحي.  
صُممت هذه التجربة الفريدة لمساعدتك لتتواصل بعمق مع روحك وذاتك وتريح عقلك وجسدك.  
وبينما تسترخي، اسمح لطاقة الطبيعة الراسخة أن تغلفك وتستعيد إحساسك بالتوازن والكمال. كل لحظة  
من لحظات رحلتك مصممة لإيقاظ حواسك  
مما يسمح لك بتجاوز المألوف واحتضان كل ما هو غير مألوف.





## ساعات عمل السبا والترفي

منتجع ساندسكيبس من 9 صباحًا إلى 9 مساءً

المسبح من 6 صباحًا إلى 8 مساءً

النادي الرياضي 24 / 7

غرفة التغيير 24 / 7

الدش، نافورة ثلج و الساونا من 7 صباحًا إلى 9 مساءً

## حجز المنتجع الصحي

يُرجى التأكد من حجز جلستك مسبقاً بالاتصال بمنتجعنا الصحي على الرقم **44923192** أو **44923193** أو على الواتساب **3363 2997** أو عبر البريد الإلكتروني: [spa.abesqdoha@ihg.com](mailto:spa.abesqdoha@ihg.com)

## الشروط والأحكام

### وقت ما قبل الوصول

يُرجى الوصول قبل موعدك في خلال من **15 - 30 دقيقة** لضمان تجربة مرافقنا بالكامل. يمكنك أيضاً الاستفادة من بعض المرافق مثل الساونا، وغرفة البخار، وصالة الاسترخاء، ومسبح العلاج بالمياه. لتوفير تجربة سلسلة وهادئة لجميع ضيوفنا. قد يؤدي الوصول متأخراً إلى تقليل وقت العلاج لاستيعاب المواعيد اللاحقة.



## رفاهيتك هي أولويتنا

نؤمن في منتجنا الصحي بتوفير تجربة شخصية لكل ضيف من ضيوفنا الكرام. لضمان أقصى درجات الراحة والأمان لك، نرجو منك إبلاغنا بأي مشاكل صحية أو حساسية أو متطلبات خاصة عند إجراء الحجز. عند وصولك، سيتم تزويدك باستمارة استشارة لتقوم بتعبئتها، لضمان ملاءمة العلاج المحجوز لك.

## آداب المنتجع الصحي

نحن ملتزمون بخلق واحة من الصفاء والهدوء لجميع ضيوفنا الكرام. يرجى المساهمة في هذا الجو الهادئ من خلال التحدث بنبرات هادئة والاستمتاع بالهدوء. نرجو منك احترام خصوصية جميع نزلاء المنتجع الصحي والامتناع عن استخدام الهواتف المحمولة. خلال فترة إقامتك في منتجع ساندسكيز الصحي، سيتم تزويدك بخزانة، ورداء ومنشفة ونعال تتوفر أيضاً ملابس داخلية يمكن التخلص منها عند الطلب. نوصي بالامتناع عن إحضار أي أشياء ثمينة إلى المنتجع الصحي.

## سياسة الإلغاء

نرجو منك إخطارنا بأي تغييرات أو عمليات إلغاء قبل 24 ساعة على الأقل من موعدك. تخضع عمليات الإلغاء التي تتم قبل أقل من 24 ساعة لرسوم بنسبة 100% من قيمة الجلسة العلاجية.

## سياسة العمر

الحد الأدنى لسن استخدام علاجات المنتجع الصحي والمسبح والمناطق المحيطة به هو 16 عاماً. لا يُسمح للضيوف الذين تقل أعمارهم عن 16 عاماً بالتواجد في المناطق المحيطة بالمنتجع الصحي.

يكون الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و15 عاماً برفقة شخص بالغ مشرف يقوم بالدفع في جميع الأوقات إذا رغبوا في الاستمتاع بعلاجات السبا.



### تدليك الهدوء | ٩٠ دقيقة | ٧٩٩ ر.ق

مزيج من أنواع العلاجات الجسدية والعاطفية والروحية. إنه علاج عميق يجمع بين مزيج من التقنيات المختلفة بدءاً من التدليك المنشط لنشر الطاقة في جميع أعضاء الجسم ، يليه تدليك مهدئ بالزيت مع حجر البركان الدافئ ، الذي يعمل كأداة لاستعادة التوازن والاستقرار إلى مجال الطاقة والمساعدة في تحويل الطاقة المخزنة في القلب. وينتهي بالإستشفاء بالطاقة البلورية والتي تعمل على تحقيق التوازن بين الروح والعاطفة

### تدليك حجر البركان الساخن | ٩٠ دقيقة | ٧٩٩ ر.ق

تدليك كامل للجسم بأحجار البازلت الساخنة التي تُرخي العضلات في الحال ، و تنفذ بعمق داخل الجسد. تخفف الحجارة الساخنة من حدة التوتر ، وتقلل من الأوجاع والآلام وتملأ الجسد بالطاقة و الحيوية. يزيل زيت الأعشاب البحرية مع الليمون والخزامى و العرعر السموم خلايا البشرة الميتة ويجددنها

### تدليك أداة الضغط و الأعشاب التايلاندية الساخنة | ٩٠ دقيقة | ٧٩٩ ر.ق

طريقة التدليك بالضغط التايلاندية. هي علاج فريد عبارة عن أداة دائئة لطيفة مليئة بالنباتات المجففة والجذور والأوراق. المكونات المختارة معروفة بأنها تساعد في علاج مجموعة واسعة من الأمراض البدنية مثل آلام الظهر والمفاصل، وتعيد الهدوء إلى ذهن الإنسان بالتخلص من القلق و التفكير

### تدليك الضغط الساخن | ٦٠ دقيقة | ٥٩٩ ر.ق

نسخن كرات الضغط. المعبأه بمختلف الأعشاب المعززة للمناعة والصحة على البخار ثم نستخدمها على الجسد. حتى تنفذ الحرارة الرطبة عبر الجلد والأنسجة. مما يعمل على إزالة التوتر والألم





## العلاج بالتدليك

### تدليك التاج | ٣٠ دقيقة | ٣٩٩ ر.ق

عمل هذا العلاج الرائع على استرخاء العقل، ويخفف من القلق، ويقلل من الصداع، ويوسع الأوردة الدموية عندما يتدفق الزيت على الشعر وفروة الرأس، يليه تدليك لطيف على الرأس والرقبة والكتفين

### تدليك التاج | ٦٠ دقيقة | ٥٩٩ ر.ق

عمل هذا العلاج الرائع على استرخاء العقل، ويخفف من القلق، ويقلل من الصداع، ويوسع الأوردة الدموية عندما يتدفق الزيت على الشعر وفروة الرأس، يليه تدليك لطيف على الرأس والرقبة والكتفين

### تدليك خصيصاً من أجلك | ٦٠ دقيقة | ٥٩٩ ر.ق

الهدايا العلاجية الرائعة والشهيرة، للعلاج بالروائح العطرية. يبدأ كل علاج باختيارك من مجموعتنا الفريدة من الزيوت العلاجية العطرية المستوحاه من الثقافات القديمة في الشرق و الجزيرة العربية و الهند و بلاد البحر الأبيض المتوسط. يزداد تأثير هذا التدليك الفريد من خلال تقشير عميق ينتهي بتطيب وشد الجسم. تبدأ كل رحلة باختيارك من مزيج الزيت العطري، ثم يبدأ التدليك بمزيج رائع باستخدام هذه العوالم الأربعة

### تدليك خصيصاً من أجلك | ٩٠ دقيقة | ٧٩٩ ر.ق

الهدايا العلاجية الرائعة والشهيرة، للعلاج بالروائح العطرية. يبدأ كل علاج باختيارك من مجموعتنا الفريدة من الزيوت العلاجية العطرية المستوحاه من الثقافات القديمة في الشرق و الجزيرة العربية و الهند و بلاد البحر الأبيض المتوسط. يزداد تأثير هذا التدليك الفريد من خلال تقشير عميق ينتهي بتطيب وشد الجسم. تبدأ كل رحلة باختيارك من مزيج الزيت العطري، ثم يبدأ التدليك بمزيج رائع باستخدام هذه العوالم الأربعة





### تدليك الغفوة | ٦٠ دقيقة | ٥٩٩ ر.ق

مستوحى من التدليك الماليزي البحري الإندونيسي، تعمل هذه الطقوس الفريدة مع مزيج الهدوء ومزيج الزيوت العطرية على الدخول في حالة من الراحة العميقة. يساعد هذا التدليك على علاج الاضطراب الناتج عن الرحلات الجوية الطويلة

### تدليك الغفوة | ٩٠ دقيقة | ٧٩٩ ر.ق

مستوحى من التدليك الماليزي البحري الإندونيسي، تعمل هذه الطقوس الفريدة مع مزيج الهدوء ومزيج الزيوت العطرية على الدخول في حالة من الراحة العميقة. يساعد هذا التدليك على علاج الاضطراب الناتج عن الرحلات الجوية الطويلة

### تدليك الذهاب إلى الأعماق | ٦٠ دقيقة | ٥٩٩ ر.ق

تدليك مكثف للغاية باستخدام زيت زهرة الأرنيك، للمساعدة في تخفيف الأوجاع والآلام الناجمة عن أسلوب الحياة الروتيني. باستخدام الضغط الثابت والتدليك المتوازن يساعد هذا التدليك على التعافي بعد التدريبات القوية و يساعد المتدرب على الوصول إلى راحة نهائية من التوتر

### تدليك الذهاب إلى الأعماق | ٩٠ دقيقة | ٧٩٩ ر.ق

تدليك مكثف للغاية باستخدام زيت زهرة الأرنيك، للمساعدة في تخفيف الأوجاع والآلام الناجمة عن أسلوب الحياة الروتيني. باستخدام الضغط الثابت والتدليك المتوازن يساعد هذا التدليك على التعافي بعد التدريبات القوية و يساعد المتدرب على الوصول إلى راحة نهائية من التوتر





### تدليك إلى تايلاند | ٦٠ دقيقة | ٥٩٩ ر.ق

تقليد تايلاندي قديم ، عن طريق الضغط على النقاط العلاجية على العضلات والأربطة مع استطلاات عميقة للتخفيف من آلام العمود الفقري والعضلات مع التعزيز اللطيف لحركة المفاصل

### تدليك من أجل الأم | ٦٠ دقيقة | ٥٩٩ ر.ق

التدليك بعناية ومرونة لطيفة للسيدات سواء في فترة الحمل أو بعدها. فهو يقلل من التورم ويحسن أداء الدورة الدموية وملمس و نعومة الجلد

### تدليك خطوة للعافية | ٣٠ دقيقة | ٣٩٩ ر.ق

يمكن استخدام الحجارة الساخنة للاستفادة من العلاج بشكل أفضل. تشير التقديرات إلى أن تدليكة واحدة من الحجر الساخن على القدم تساوي خمس تدليكات على اليد! ويعتقد أيضا أن له تأثيرات أقوى و أطول أمداً بخمس مرات مقارنة بجلسة الانعكاسات "العادية". تساعد الحرارة على استرخاء عضلات القدمين، مما يسمح للمعالج بالعمل بشكل أعمق في مناطق الانعكاس

### تدليك خطوة للعافية | ٦٠ دقيقة | ٥٩٩ ر.ق

يمكن استخدام الحجارة الساخنة للاستفادة من العلاج بشكل أفضل. تشير التقديرات إلى أن تدليكة واحدة من الحجر الساخن على القدم تساوي خمس تدليكات على اليد! ويعتقد أيضا أن له تأثيرات أقوى و أطول أمداً بخمس مرات مقارنة بجلسة الانعكاسات "العادية". تساعد الحرارة على استرخاء عضلات القدمين، مما يسمح للمعالج بالعمل بشكل أعمق في مناطق الانعكاس



## العلاج بالتدليك

### تدليك دقيق لتخفيف التوتر | ٦٠ دقيقة | ٥٩٩ ر.ق

يستهدف هذا التدليك مناطق الإجهاد الرئيسية فهو يخفف من حدة التوتر باستخدام الطمي البحري الدافئ لفروة الرأس والظهر والكتف

### تدليك خطوة للعافية | ٣٠ دقيقة | ٣٩٩ ر.ق

يستهدف هذا التدليك مناطق الإجهاد الرئيسية فهو يخفف من حدة التوتر باستخدام الطمي البحري الدافئ لفروة الرأس والظهر والكتف





## علاج التقشير بالرمال البركانية | ٤٥ دقيقة | ٣٥٠ ر.ق

فهو يقشر بعمق جزيئات الرواسب البركانية النقية من سترومبولي ، صقلية بينما توفر زبدة الكارتيه و البيتا جلوكان التغذية المكثفة

## علاج التقشير باستخدام ملح الهملايا | ٤٥ دقيقة | ٣٥٠ ر.ق

إزالة جميع السموم من الجسم ، وتخفيف آلام العضلات وتحفيز التمثيل الغذائي بشكل فعال

## علاج التقشير لبشرة نضرة | ٤٥ دقيقة | ٣٥٠ ر.ق

علاج مثالي لإعدادة الجلد لطبيعته قبل وبعد التعرض لأشعة الشمس لتجديد وتنعيم الجلد

## لغافة الطمي الحراري من مونتالسينو | ٤٥ دقيقة | ٣٥٠ ر.ق

علاج مكثف من المياه الحرارية من بورميو ، مع خطوات علاج السيلوليت و إزالة السموم. مزيج من الزيوت الأساسية تعمل على تنقية عميقة للأنسجة وتعمل طحالب فوكس لاميناريا على تحسين عملية تكسير الدهون. مثالية لإزالة السموم المتراكمة واستعادة حيوية الجلد





### حمام تقليدي | ٦٠ دقيقة | ٦٥٠ ر.ق

الحمام العلاجي التقليدي: عبارة عن وضع الصابون الأسود لتنظيف وتنقية عميقة، يليها تقشير كامل للجسم باستخدام كل من قفاز التكييس وميل دي عنبر. يتضمن العلاج أيضا تقشير الوجه ولإنهاء التجربة ستحصلين علي تدليك استتالة تقليدية مما يجعلك تشعرين بالنشاط والانتعاش

### حمام تركي | ٦٠ دقيقة | ٦٥٠ ر.ق

الحمام التركي (أو الحمام ينطق كذلك أيضا) هو شكل من أشكال الاستحمام العام الذي ترجع أصوله إلى ثقافة الإمبراطورية العثمانية. حاليًا تم تحويل العديد من غرف الاستحمام التقليدية هذه إلى منتجات صحية مع جو من الرفاهية والاسترخاء والهدوء





## علاج نحت وتجديد شباب الجسم | ١٢٠ دقيقة | ١٢٠٠ ر.ق

مزيج مثالي من العلاج الخاص بنحت الجسم مع فرك ولف الجسم لتعميم حرارة الجسم و ينتهي مع تدليك تنشيطي للتخلص من طاقة الجسم السلبية

## علاج تجديد وإحياء الجسم | ١٢٠ دقيقة | ١٠٠٠ ر.ق

اختيارك لفرك أو لف الجسم و نوع التدليك الذي ترغبينه يعيد لك سعادتك وينعش يومك





## الملاذ الهادئ في ساندسكيبس سبا | ١٢٠ دقيقة | ١١٩٠ ر.ق

الاسترخاء المطلق مع عرضنا الترويجي الرائع "الملاذ الهادئ". استمتع بيوم هادئ يعيد صفاء العقل وراحة الجسم حيث الهروب من صخب الحياة اليومية مع أصدقائك وأحبائك. نقدم لك تجربة متكاملة سواء كنت تبحث عن تدليك مهدئ، تجربة حمام، أو تجربة طعام صحية يتضمن العرض:

- علاج الحمام بالصابون الأسود وقفاز الكاسة لمدة 60 دقيقة
- علاج تدليك من اختيارك لمدة 60 دقيقة
- تدليك الجسم بالكامل بالزيت أو تدليك القدم المميز أو تدليك الرأس والرقبة والكتفين لكل ضيف
- موكتيل أو كوكتيل واحد مجاناً
- طعام صحي مجاني لكل ضيف من مطعم سبريزي
- استخدام كافة مرافق السبا والمسبح

## الملاذ الهادئ في ساندسكيبس سبا | ١٢٠ دقيقة | ٢٢٠٠ ر.ق

الاسترخاء المطلق مع عرضنا الترويجي الرائع "الملاذ الهادئ". استمتع بيوم هادئ يعيد صفاء العقل وراحة الجسم حيث الهروب من صخب الحياة اليومية مع أصدقائك وأحبائك. نقدم لك تجربة متكاملة سواء كنت تبحث عن تدليك مهدئ، تجربة حمام لى، أو تجربة طعام صحية يتضمن العرض:

- علاج الحمام بالصابون الأسود وقفاز الكاسة لمدة 60 دقيقة
- علاج تدليك من اختيارك لمدة 60 دقيقة
- تدليك الجسم بالكامل بالزيت أو تدليك القدم المميز أو تدليك الرأس والرقبة والكتفين لكل ضيف
- موكتيل أو كوكتيل واحد مجان
- طعام صحي مجاني لكل ضيف من مطعم سبريزي
- استخدام كافة مرافق السبا والمسبح





## مرافق حصرية خاصة للزوجي | ٣٠ دقيقة | ٣٥٠ ر.ق

منطقة خاصة للزوجين للاستمتاع بالمياه الحرارية والمرافق وينتهي بالمرطبات

## مرافق حصرية خاصة للاستجمام وقضاء وقت لنفسك | ٣٠ دقيقة | ٢٥٠ ر.ق

منطقة خاصة لشخص واحد فقط، يمكنك الاستمتاع بالمياه الحرارية والمرافق وتنتهي مع المرطبات

