

WELCOME TO ANANTARA SPA.

Rooted in beautiful Thailand, the core of Anantara philosophy, 'without end', stems from earliest Sanskrit origins. Embracing the spirit of this philosophy Anantara Spa offers a selection of timeless revitalising spa experiences.

Indulge in treatments inspired by the traditions of Arabian culture and Thai hospitality. Soothe aching muscles and cleanse body and mind with a traditional Moroccan Hammam experience. Lavish your skin and awaken your senses with therapeutic elixirs infused with precious oils and other rare indigenous elements.

Anantara Spa takes you down an exotic pathway to holistic well-being in a paradise of healing sensuality that combines Arabia's inspirational wonders and mystical, ancient far-eastern health and beauty.

Retreat to a serene spa haven and feel your cares slip away as your sensual journey to relaxation and rejuvenation begins.

مرحباً بك في سبا أنانتارا.

انطلاقاً من جذوره المتأصلة في تايلاند الجميلة، ينبع جوهر فلسفة أنانتارا «بدون نهاية»، من أصول اللغة السنسكريتية القديمة. ويتجلى هذا الاعتقاد الراسخ من خلال ما يقدمه أنانتارا سبا من مجموعة تجارب متجددة لدى المنتجعات الصحية.

تدلل بعلاجات مستوحاة من موروثة الثقافة العربية والضيافة التايلاندية. أرخ عضلاك المجهدة ونظف بشرتك من خلال تجربة الحمام المغربي. لطّف بشرتك وأوقف حواسك مع أكسير العلاجات الممزوجة بزيوت ثمينة وعناصر أخرى محلية نادرة.

ياخذك سبا أنانتارا في رحلة عجيبة داخل جنة من الاستشفاء الحسي الذي يجمع بين عجائب التراث العربي وجمال الشرق الأقصى القديم وغموضه وعلاجاته، للاستمتاع بصحة وعافية تامة.

الجأ إلى ملاذ السبا الهادئ وتخلص من جميع ما يساورك من توتر وقلق بمجرد أن تبدأ رحلة الاسترخاء والانتعاش.

SIGNATURE EXPERIENCES

Step into the luxurious world of Anantara Spa and discover exceptional pampering. Place your beauty and wellness needs in the hands of highly trained and intuitive therapists. Our oils use the finest indigenous ingredients from Salalah, nutrient-rich and luxuriously aromatic.

THE FRANKINCENSE RITUAL

(90 Minutes)

This ultimate massage experience features four-hand synchronised massage techniques in a complete rebalancing sequence for the face and body. This relaxing treatment is enhanced with frankincense oil from Salalah, known as the perfume capital of Arabia. Allow our hands of silk to leave you feeling unwound, at peace and in supreme relaxation.

COCONUT INDULGENCE

(120 Minutes)

The lush plantations of coconut palms and bananas surrounding Al Baleed are the inspiration for this treatment. The coconut treatment begins with a body scrub that has anti-aging components to rejuvenate and promote healthy skin. Wrapped in warmed banana leaves you will feel balanced and renewed as the leaves detoxify and energise. Conclude with a relaxing massage with warm coconut oil to fully nourish your skin.

Coconut welcome drink • Floral foot ritual • Coconut scrub • Banana leaf wrap • Coconut oil massage

REVITALISING POMEGRANATE JOURNEY

(120 Minutes)

Detoxify and refresh your body with this pomegranate treatment rich in anti-oxidants. Begin with a scrub to remove toxins and then energise your skin with mineral rich Rhassoul mask enhanced with pomegranate extract. Conclude this signature treatment with our full body Arabian massage.

Pomegranate welcome drink • Floral foot ritual • Pomegranate scrub • Body wrap • Arabian massage

التجارب المميزة

أدخل عالم الفخامة داخل سبا أنانتارا واكتشف التدليك الاستثنائي، ضع كل ما تحتاج إليه في ما يتعلق بجمالك وصحتك بين أيدي فريق محترف من أخصائي العلاج الحاصل على تدريب عالي، تعتمد حمامات الزيوت لدينا على أفخر المكونات المحلية من صلالة، كما تتسم بمحتواها العالي من المغذيات ورائحتها الأخاذة.

طقوس اللبان (٩٠ دقيقة)

تجربة تدليك متكاملة: عن طريق تطبيق أساليب التدليك المترامز بأربع أياد في سلسلة إعادة توازن متكاملة للوجه والجسم. يمتزج هذا العلاج الباعث على الاسترخاء مع خلاصة زيت اللبان من صلالة، المعروف بعطر عاصمة جزيرة العرب. اسمح لأيدينا الحريرية أن تترك جسمك في سلام واسترخاء تام.

متعة جوز الهند (١٢٠ دقيقة)

انعش الجسم وجدد طاقته بواسطة علاج اسوحيناه من أشجار جوز الهند وأشجار الموز المحيطة بمدينة البليد. تبدأ جلسة العلاج بتقشير الجسم حيث تعمل المكونات الحيوية المكافحة لتقدم السن على تعزيز تألق البشرة وتجدها. يغلف الجسم بأوراق الموز النضرة لإعطائك شعوراً بالتوازن والتجدد حيث تساعد أوراق الموز على تخليص الجسم من السموم وتجدد خلاياه، ثم يتبعه تدليك استرخاء باستخدام زيت جوز الهند لتغذية البشرة.

مشروب جوز الهند للترحيب • طقوس تنظيف القدمين بالزهور • تلميع الجسم بجوز الهند • تغليف الجسم بأوراق الموز • تدليك بواسطة زيت جوز الهند

رحلة الانتعاش مع الرمان (١٢٠ دقيقة)

نظف جسمك من السموم وأعد إليه الانتعاش بواسطة تجربة العلاج مع الرمان العماني الغني بمضادات الأكسدة ابدأ العلاج بواسطة تقشير للجسم لإزالة السموم وبعدها نشط بشرتك بواسطة ماسك راسول الغني بالمعادن المعزز بخلاصة الرمان. وأنه هذا العلاج الخاص بواسطة التدليك العربي لكامل الجسم.

مشروب الرمان للترحيب • طقوس تنظيف القدمين بالزهور • فرك الجسم بالرمان • جلسة تدليك عربي





SPA PACKAGES

Unwind and enliven your spirit with a combination of treatments meant to restore your entire being. Address your individual needs by allowing us to create a package specifically for you.

JUST THE TWO OF US

(90 Minutes)

Step into an enchanting retreat especially created for you two, surrounded by candlelight. Your journey will include a choice of an express facial or body exfoliation, followed by couple's full-body massage performed in tandem.

Couples Arabian massage • Express treatment (choice of facial or body scrub)

ARABIAN DREAM

(120 Minutes)

Relax and experience the Arabian Spa tradition by enjoying a one hour hammam and a one-hour massage. The combination of these treatments will clean and detox your skin, while the heat of the hammam will start to ease your sore muscles. Arabian massage has been passed down by generations and is designed to comfort your body and calm your mind.

Moroccan hammam • Arabian massage

MY SPA

(180 Minutes)

Create your own customised spa package by combining three regular priced treatments to enjoy on the same day and we will give you a 20 percent discount off your service total. Discount not valid on pre-discounted services or with other offers.

عروض السبا

تهدئ جلسات العلاج لدينا إلى تعزيز شعور التوازن والسكينة ومنحك الاسترخاء والحيوية، والسماح لنا بإعداد العروض المناسبة لك.

للثنائي فقط

(٩٠ دقيقة)

ادخل أنت وشريك حياتك إلى ملاذكما الخاص المحاط بأضواء الشموع. تتضمن رحلتكما اختيار جلسة علاج للوجه أو فرك لبشرة الجسم، ثم يقوم اثنان من أخصائي العلاج بتدليك كامل للجسم لكل منكما.

تدليك الأزواج العربي • علاج خاص (حسب اختيارك من فرك الجسم أو الوجه)

الحلم العربي

(١٢٠ دقيقة)

يمكنك الاسترخاء والاستمتاع بتجربة المنتجع الصحي العربي من خلال الاستمتاع بتجربة ساعة واحدة بحمام تقليدي وساعة تدليك. تقوم هذه العلاجات تنظيف بشرتك وإزالة السموم منها في حين أن حرارة الحمام سوف تساعدك على ترخية عضلاتك. تناقلت الأجيال تقنية التدليك العربي ويهدف إلى إراحة جسمك وتهدئة عقلك.

حمام مغربي • تدليك عربي

منتجعي الصحي

(١٨٠ دقيقة)

قم بابتكار تجربتك الخاصة، عبر اختيار ٣ جلسات علاجية عادية لتتمتع بها خلال يوم واحد وحصل على خصم ٢٠٪ على السعر الاجمالي. يتم تقديم الخدمة في نفس اليوم وللنزول ذاته. لا يسري الخصم بالتزامن مع الخدمات المخفضة الأسعار أو أي من العروض الأخرى.



MASSAGES

Indulge in a wide array of relaxing and therapeutic spa massages, each carefully designed to promote well-being and self-discovery. Following a brief consultation, your therapist will customise your choice of massage.

ANANTARA SIGNATURE MESSAGE

(90\60 Minutes)

Your journey into relaxation begins with our classic fusion of oils, blended to Anantara perfection. Restore the flow of energy and sink deep into a state of bliss. Using smooth strokes and timeless acupressure techniques, let our spa experts elevate you to another world. A balance of East and West, a union of ancient tradition and modern elements: the signature Anantara experience awaits.

ARABIAN MASSAGE

(90\60 Minutes)

This indigenous massage has been passed down through the generations and offers a multitude of health benefits. Incorporating pressure point work throughout the body as well as using palm and elbow pressure to stimulate blood circulation, this massage releases muscle tension and enhances the body's energy levels.

TRADITIONAL THAI MASSAGE

(90\60 Minutes)

Relax as your therapist rhythmically stretches and flexes your body, opening and relieving weary muscles. Using pressure point stimulation and targeted stretching, Thai massage renews the body's energy flow while reducing tension and stress.

جلسات التدليك

وصفة متكاملة للتجدد. دلك نفسك بمجموعة واسعة من جلسات التدليك العلاجية والباعثة على الاسترخاء، صممت كل منها لتعزيز العافية واكتشاف الذات. بعد استشارة وجيزة، يقوم أخصائي العلاج بتحديد جلسة التدليك التي تناسبك.

تدليك أنانتارا

(٩٠ / ٦٠ دقيقة)

تبدأ رحلتك للاسترخاء مع مزيجنا المميز من الزيوت الخاصة بسبا أنانتارا. نشط طاقة جسمك وانغمس في حالة من السعادة. اترك خبراء العلاج يصطحبوك إلى عالم آخر بواسطة وسائل ناعمة وأساليب العلاج باستخدام نقاط الضغط. تدليك أنانتارا الخاص ينتظرك فهو التوازن بين الشرق والغرب والانصهار بين الموروثات القديمة والعناصر الحديثة.

التدليك العربي

(٩٠ / ٦٠ دقيقة)

توارثت الأجيال تقنية التدليك المحلية هذه التي تقدم فوائد صحية متعددة وهي تستخدم راحة اليدين والمرفقين لتنشيط نقاط الضغط في جميع أجزاء الجسم مما يؤدي إلى تحفيز الدورة الدموية وتخفيف الشد العضلي وتعزيز مستويات الطاقة بالجسم يوفر هذا التدليك التقليدي مجموعة من الفوائد الصحية.

التدليك التايلاندي التقليدي

(٩٠ / ٦٠ دقيقة)

استرخ فيما يقوم أخصائي العلاج بزيادة مرونة جسمك وتخفيف الشد العضلي. يعمل التدليك التايلاندي باستخدام تحفيز نقاط الضغط وتمديد العضلات المستهدفة، بتجديد سريران الطاقة في الجسم وتخفيف التوترات والضغطات.

DEEP TISSUE MASSAGE

(90\60 Minutes)

A powerful massage designed to alleviate deep-seated tension and muscular stress. Specialised techniques concentrate on specific areas of concern to alleviate common discomforts such as a stiff neck, lower back pain and sore, tight shoulders.

THAI HERBAL COMPRESS MASSAGE

(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.

PEACEFUL PREGNANCY MASSAGE

(60 Minutes)

A massage where the therapist uses tried and tested techniques, which are adapted to each stage of pregnancy. The massage helps to relieve tension in the lower and upper back, as well as alleviate swelling of the hands and feet, while easing the mind and uplifting the spirit.

ORIENTAL FOOT REVIVER

(60 Minutes)

A natural healing art based on the principle that there are reflexes in the feet which correspond to every part, gland and organ of the body. Aiding in the natural function of the related areas of the body, promoting better health and reducing stress.

تدليك الأنسجة العميق

(٩٠ / ٦٠ دقيقة)

صمم هذا التدليك العميق لتخفيف التوترات الكامنة داخل الجسم والتخلص من الشد العضلي. تستخدم أساليب متخصصة وتركز على مناطق معينة في الجسم للقضاء على الآلام الشائعة كالرقبة المتيبسة وآلام أسفل الظهر وشد الأكتاف.

تدليك بمحamادات الأعشاب التايلاندية

(٩٠ دقيقة)

يزيل هذا العلاج التايلاندي القديم الطاقة السلبية والخمول ويخفف التوتر العضلات. تبدأ جلسة العلاج باستخدام كمادة عشبية دافئة تحتوي على أعشاب وتوابل علاجية تايلاندية.

تدليك الحوامل المهدئ

(٦٠ دقيقة)

حيث يُطبق المُعالج خلال جلسة التدليك هذه أساليب تمّت تجربتها واختبارها واتباعها في كل مرحلة من مراحل الحمل، ويعمل التدليك على تخفيف التيبس أسفل الظهر وأعلى، وتخفيف تورم اليدين والقدمين، وتنقية ذهن، وإضفاء شعور بالراحة.

التدليك على الطريقة الشرقية لتجديد القدمين

(٦٠ دقيقة)

فإن علاجي طبيعي يعتمد على مبدأ وجود ردود فعل في القدم تتصل بكل جزء وغدة وعضو في الجسم. يساعد هذا التدليك على تعزيز الوظائف الطبيعية لمناطق الجسم والتمتع بصحة أفضل وتخفيف التوترات.

ANCIENT AYURVEDA

Let healing, intuitive hands alleviate stress and coax body, mind and spirit into blissful harmony, as you indulge in holistic ancient remedies and dynamic contemporary techniques, all designed to restore well-being and radiant natural beauty. Please note: Oil is generously applied during all of our Ayurvedic therapies. It is recommended to keep the oil on the body for at least two hours as it continues to heal cells after the therapy.

SHIRODHARA

(60 Minutes)

Following an energising Indian head massage, heated herbal oil is poured in a continuous stream onto the forehead (third eye) inducing a deep state of relaxation. The warm oil pours onto a vital point of energy flow in the head promoting an altered state of consciousness.

ABHYANGA

(90\60 Minutes)

Restore balance with this ancient healing massage. Herb-infused oils are gently warmed and lightly massaged into the skin using soothing friction strokes. As the oils penetrate the skin, toxins and impurities are loosened, reducing muscle tension and calming the nervous system. Experience a sense of well-being and harmony.

الأيورفيدا القديمة

دع الأيدي الشافية تخفف عنك التوترات وتريح جسمك وذهنك وروحك وتتركها في تجانس هانى، حيث تتنعم بعلاجات الحضارات القديمة والأساليب الحركية العصرية، المصممة جميعاً لاستعادة عافيتك وجمالك الطبيعي المتألق. يرجى الإشارة: يوضع الزيت بوفرة أثناء علاجات الأيورفيدا، وينصح ببقاء الزيت على الجسم لمدة ساعتين على الأقل حيث يواصل وظيفته في علاج الخلايا بعد انتهاء الجلسة.

شبرودهارا

(٦٠ دقيقة)

بعد تدليك الرأس الهندي المجدد للخلايا، يُسكب زيت أعشاب دافئ بصورة متواصلة على الجبين (العين الثالثة) للشعور بحالة عميقة من الاسترخاء. يُسكب الزيت الدافئ فوق نقطة حيوية من تدفق الطاقة في الرأس لتعزيز حالة متغيرة من الوعي.

أبهيانجا

(٦٠ / ٩٠ دقيقة)

استعد التوازن مع التدليك العلاجي القديم. تُدفأ زيوت منقوعة فيها الأعشاب وتُدلك برفق على بشرتك باستخدام طرق احتكاك مهدئة. بينما تتغلغل الزيوت في الجسم، يتم التخلص من السموم والشوائب وتخفيف الشد العضلي وتهدئة الجهاز العصبي. لتستمتع بتمام العافية والتناغم.



FACIALS

Every treatment is unique. Allow our experienced therapist to help you decide on what treatment to perform in order to achieve your expectations.

All facials are 60 minutes

ELEMIS PRO-COLLAGEN AGE DEFY

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 WHITE BRIGHTENING PIGMENT PEEL

Restores even skin tone, targeting unwanted areas of pigmentation. Encapsulated Vitamin C acts as a potent brightener, inhibiting future pigmentation. The result is a more even, colour-corrected and illuminated complexion.

ELEMIS MATTIFY AND CALM

A revelation for oily, congested or hormonal skin. This mattifying facial helps combat oil and shine, while massage helps restore micro-circulation. A deeply detoxifying treatment for clear, bright skin.

ELEMIS MEN HIGH PERFORMANCE SKIN ENERGISER

The hard-working facial for ageing, dehydrated skin and tired eyes. It maximises cell regeneration, as a multi-dynamic facial massage boosts circulation, whilst scalp and foot massage deeply relaxes.

EMINENCE AGE CORRECTIVE

Repair the visible signs of ageing with the Age Corrective Collection for immediate and lasting results. Take your skin on a collagen boosting retreat to paradise with coconut, bamboo and Tahitian flowers to renew and replenish your complexion.

EMINENCE RESURACING ARCTIC BERRY

Treat yourself to a premium anti-ageing facial using luxury botanical and organic ingredients sourced from the Arctic for the ultimate in skin renewal. This results-oriented facial layers three uniquely formulated products that work in harmony as an advanced resurfacing treatment.

علاجات الوجه

تتسم كل جلسة علاج بالتفرد والتميز، بعد خضوعك لتحليل البشرة، يتكرر أخصائي العلاج جلسة علاج مصممة خصيصاً لك لتناسب بشرتك. ٦٠ دقيقة لجميع علاجات الوجه

علاج ELEMIS بالكولاجين المقاوم لعوامل تقدم البشرة في السن يستهدف الخطوط الرفيعة والتجاعيد من خلال فوائد الطحالب البحرية والمرجان الأحمر يعمل التدليك على التحفيز الأقصى للمسام للتمتع ببشرة نضرة وياقة.

علاج ELEMIS لتفتيح البشرة وتبييضها

يعيد توحيد لون البشرة ويستهدف مناطق التصبغ غير المرغوب فيها، يحتوي على كبسولات فيتامين C التي تعمل على إضفاء إشراف على البشرة والقضاء على التصبغات المستقبلية. والنتيجة بشرة موحدة اللون ومشرقة.

علاج ELEMIS لبشرة مرطبة خالية من العيوب واللمعان

ابتكار جديد يناسب البشرة الدهنية أو الممتلئة أو المتأثرة بهرمونات الجسم، يساعد هذا العلاج في مكافحة الزيوت واللمعان، بينما يعمل التدليك المذهل على استعادة تدفق الدم في الأوعية الدقيقة. علاج عميق للتخلص من السموم للحصول على بشرة مثالية ومشرقة.

علاج ELEMIS للرجال عالي الأداء لتجديد البشرة

يساعد هذا العلاج عالي الأداء في مكافحة علامات التقدم في السن والبشرة الجافة والعيون المجهدة، كما يعمل على زيادة تجديد الخلايا. فيما يعزز تدليك الوجه متعدد الحركات من تدفق الدم، بينما يساعد تدليك فروة الرأس والقدمين على الاسترخاء بعمق.

علاج EMINENCE لتصحيح علامات تقدم البشرة في السن

حسن علامات التقدم بالسن من خلال استخدام مجموعة متميزة من منتجات طبيعية تعطي بشرتك نتائج فورية ودائمة. دلل بشرتك بمغذي الكولاجين واستمتع بنعيم من مستخلصات جوز الهند، الخيزران وورود تاهيتي التي سوف تجدد وتعيد الحيوية لبشرتك.

علاج EMINENCE بالفواكه المهدئة لتفتيح البشرة

مُتَع نفسك بعلاج الفواكه المهدئة للبشرة المميز الذي صمم من مستخلصات عضوية وطبيعية فاخرة التي تثبت في القطب الشمالي وتساعد على إعادة الحيوية للبشرة. تعتمد تقنية هذا العلاج الفعال على طبقات من ثلاثة مستحضرات علاجية، كل طبقة تتفاعل بانسجام مع الأخرى لتظهر لك بشرة جديدة وصحية.



ENHANCEMENTS

To complete your experience at Anantara Spa, the following 30-minute add-ons have been carefully selected to complement your spa treatments. These treatments cannot be booked separately and must be added to one of the treatments listed above.

BACK MASSAGE

A therapeutic neck and shoulder massage eases tension in areas where it is often held. Feel your shoulders release as your muscles are skillfully kneaded.

EXPRESS ELEMIS FACIAL

A prescriptive facial designed to suit the specific needs and condition of your skin. It includes thorough cleansing, a customised mask application and a heavenly hand and arm massage.

BODY WRAP

Enjoy a luxury spa body wrap treatment for skin that radiates with health and is soft to the touch. Carefully balanced to both deeply cleanse and replenish, our body wrap treatments lift the veil of dullness and dryness to restore hydrated silkiness to skin. Choose between Nourishing, Revitalizing and Detoxifying body wraps.

BODY EXFOLIATION

Intensive exfoliation deep cleanses and retextures for a body that's super soft, supple and smooth so skin will look fresher, brighter and more toned.

HOT STONES

Featuring specific blends designed to calm, stimulate or replenish the body, mind and spirit, heat and massage improves circulation and healing of tissue, while basalt stones provide a reconnection with the earth.

إضافات

لإكمال تجربتك في سبا أنانتارا يمكنك الاختيار من العلاجات التالية التي تستغرق ٣٠ دقيقة. لا يمكن حجز هذه العلاجات بشكل منفصل ويجب إضافتها إلى أحد العلاجات الواردة أعلاه.

تدليك الظهر

تدليك علاجي للعنق والكتفين يساعد على تخفيف التوتر الكامن داخل الجسم. اشعر براحة كتفك حيث يتم تدليك العضلات بمهارة.

علاج الوجه السريع من ELEMIS

صُمم هذا العلاج خصيصاً ليناسب حالة بشرتك واحتياجاتها الخاصة. يضم تنظيفاً عميقاً للبشرة وقناع وجه خاص وتدليكاً ولا أروع لمنطقة اليدين والذراعين.

تغليف الجسم

تمتع بعلاج تغليف الجسم الفاخر الذي يجعل بشرتك تشع بالصحة ونعومة الملمس. تحيط بشرتك بتوازن مثالي بين التنظيف والتجديد. يرفع علاج التغليف الحجاب عن البشرة المرهقة والجافة ليعطيها ملمس رطب وناعم. اختر بين علاجات تغليف البشرة المغذية أو المنشطة أو المزيلة للسموم.

فرك الجسم

يعمل هذا المقشر العميق للجسم على تنظيف الجسم واستعادة ملمسه الطبيعي وإكساب البشرة نعومة حتى يبدو الجسم أكثر إشراقاً وانتعاشاً وذو لون موحد.

الأحجار الساخنة

يتألف هذا التدليك من توليفات خاصة مصممة لتهديئة الجسم والذهن والروح وتحفيزها وتجديد الخلايا، تساعد الحرارة والتدليك على تحسين الدورة الدموية وشفاء الأنسجة بينما تعيد أحجار البازلت البركانية اتصال جسمك مع الأرض.

SPA ETIQUETTE

HOURS OF OPERATION

Anantara Spa is open daily from 10.00 am to 10.00 pm

RESERVATIONS

To ensure you secure the time you prefer we recommend booking in advance. Please call or visit the spa, and one of our Spa Concierge will be able to assist you.

A credit card number is required to secure your booking for non-resident guests. Walk-in guests are welcome and treatments are subject to availability.

Spa treatments between 10.00 pm and midnight are available upon advance reservation and at an additional fee.

In-villa massages available, advanced reservation required. Treatments are subject to availability at an additional fee.

SPA ARRIVAL

You are encouraged to arrive 15-30 minutes prior to your treatment time. This will allow for a smooth check in and the opportunity to relax before your treatment. Late arrivals will be subject to reduced treatment times. Mobile phones and smoking are not permitted in the spa at any time.

CANCELLATION POLICY

Should you need to cancel or rebook your Anantara Spa treatment, we do require a minimum of four hours' notice to avoid being charged 100% for your treatment time. A six-hour notice is requested for Spa Packages and Signature Treatments to avoid the cancellation fee.

SPA ATTIRE AND VALUABLES

When you arrive for your treatments you will be provided with a spa robe and slippers as well as a locker to place your belongings. We recommend you leave all valuables in your room or suite as Anantara Spa does not assume responsibility for lost items.

HEALTH CONCERNS

If you are pregnant or have any pre-existing conditions or allergies, please consult a doctor before booking any spa treatments or using the spa facilities. Kindly advise your spa care professional before your treatment commences. This will ensure your safety before having any treatments.

BEHAVIOUR

We do not tolerate any sexual harassment or aggressive behaviour towards our team members; any form of verbal, physical or sexual harassment will result in legal action.

SPA CARE PROFESSIONAL

Anantara Spa employs only the finest professionally accredited Spa care professionals. Continued education is assured through regular training programmes.

THE PRODUCTS

Anantara Spa offers a number of internationally respected brands. Your spa care professional will recommend the product range most suited to your specific requirements. Kindly note that products purchased are non-refundable.

GIFT VOUCHERS

Select an existing treatment package or feel free to design your own. A spa gift voucher is the ideal gift for not only the spa enthusiast, but also for friends and loved ones in need of supreme pampering! Browse through our treatment menu to make your selection. Spa gift vouchers may be purchased at the Spa Reception. All gift vouchers must be presented at the time of the booking and are non-refundable and cannot be exchanged for cash value.

ADDITIONAL INFORMATION

Anantara Spa welcomes guests ages 12-16 when accompanied by a parent or guardian. Please note that the accompanying parent or guardian must sign a consent form and book all services for guests under 16, and an adult must be present for most services. Teens must wear lightweight, loose clothing or swimwear for all services. For details, please contact the Spa Concierge.

All prices are in Omani Rials and subject to 17% local taxes and service charge.

To start your spa journey:

T +968 2322 8166 or E spa.aabs@anantara.com



تعليمات السبا

ساعات العمل

أوقات العمل في أنانتارا سبا من الساعة ١٠ صباحاً وحتى الساعة ١٠ مساءً.

الحجوزات

يوصى بالحجز المسبق لضمان توفر الخدمة. يرجى الاتصال بالسبا أو زيارته وسيساعدك أحد العاملين فيه.

يلزم تقديم رقم بطاقة ائتمانية لتأكيد الحجز بالنسبة للضيوف غير المقيمين. يُرحب بالضيوف الوافدين بدون موعد مسبق ويخضع الأمر لتوفر الخدمات.

تتوفر علاجات السبا ما بين الساعة ١٠ مساءً ومنتصف الليل بسعر إضافي مع أهمية الحجز المسبق لضمان توفر الخدمة.

تتوفر جلسات التدليك داخل الغلل بسعر إضافي مع أهمية الحجز لضمان توفر الخدمة.

الوصول إلى السبا

يرجى الوصول قبل ١٥-٣٠ دقيقة من موعد جلستك العلاجية. يتيح هذا الأمر إمكانية تسجيل الدخول بسلاسة وفرصة استغراق وقت كاف للاسترخاء قبل الجلسة العلاجية. يفضل الوصول المتأخر وقت جلستك العلاجية. لا يُسمح بالتدخين واستخدام الهواتف المتحركة داخل السبا في أي وقت.

سياسة الإلغاء

في حال الرغبة في إلغاء جلستك العلاجية أو تحديد موعد آخر لها في أنانتارا سبا، ينبغي إخطارنا قبل الموعد بأربع ساعات لتجنب تحميل رسوم جلستك العلاجية بالكامل. يجب الإلغاء بحجز باقات السبا وجلسات العلاج المميزة قبل موعدها بـ ٦ ساعات لعدم تحمل رسوم الإلغاء.

ملابس السبا الفاخرة والمقتنيات الثمينة

فور وصولك في موعد الجلسة العلاجية سيُقدّم إليك رداء وشبشب خاص بالسبا بالإضافة إلى خزانة للاحتفاظ بمقتنياتك الشخصية داخلها. نوصي بترك جميع مقتنياتك الثمينة في جناحك حيث لن نتحمل في سبا أنانتارا أي مسؤولية تجاه الأشياء المفقودة.

القلق الصحي

يرجى إخطار موظفي الاستقبال لدى السبا بوجود أي حالة مرضية حالية، إذا كنت حاملاً أو كنت تعاني مسبقاً من مشاكل مرضية أو حساسية يرجى استشارة الطبيب قبل حجز أي من علاجات السبا أو استخدام مرافق السبا. يضمن هذا الأمر سلامتك قبل الخضوع لأي جلسات علاجية.

السلوكيات

لن نسمح بحدوث أي مضايقات جنسية أو سلوكيات عدائية تجاه أحد أعضاء فريقنا، سوف نتخذ الإجراءات القانونية اللازمة في حالة التعرض لأي مضايقات سواء كانت لفظية أو بدنية أو جنسية.

فريق خبراء العناية بالسبا

أنانتارا سبا أمهر فريق من خبراء العناية بالمنتجات الصحية. ويضمن تلقى فريق السبا التعليم المتواصل من خلال برامج تدريبية منتظمة.

المنتجات

يوفر منتج أنانتارا العديد من المنتجات التجارية العالمية الشهيرة، سيقوم أحد فريق الخبراء بالسبا باختيار مجموعة المنتجات التي تناسب احتياجاتك الخاصة. يُرجى الإشارة إلى أن المنتجات المباعة غير قابلة لاسترداد قيمتها.

قسائم الهدايا

اختر من عروض الجلسات العلاجية المتوفرة أو لديك الحرية لتصميم جلستك العلاجية الخاصة. تمثل قسائم الهدايا هدايا مثالية ليس فقط لهواة المنتجات الصحية ولكن لأصدقائك وأحبائك أيضاً الذين يبحثون عن طرق التحليل المثالية تصفح قائمة الجلسات العلاجية لدينا لتختار منها ما تحب. يمكنك شراء قسائم هدايا السبا من مكتب استقبال السبا. يجب تقديم جميع قسائم الهدايا في كل مرة عند الحجز ولا يمكن استرداد قيمتها أو استبدالها بمبالغ نقدية.

معلومات إضافية

يرحب أنانتارا سبا بالزلاء الذين تتراوح أعمارهم بين ١٢ إلى ٦٥ عاماً بصحبة الوالد أو الوصي القانوني. يُرجى الإشارة إلى أن الوالد أو الوصي القانوني ينبغي عليه التوقيع على نموذج موافقة وحجز جميع الخدمات المقدمة لمن هم دون ١٦ عاماً، كما ينبغي حضور أحد البالغين معظم جلسات العلاج داخل السبا. ينبغي على المراهقين ارتداء ملابس خفيفة وفضفاضة أو ثوب السباحة في جميع الجلسات. لمزيد من التفاصيل، يُرجى التواصل مع العاملين بالسبا.

جميع الأسعار بالريال العماني وتخضع لـ ١٧٪ ضرائب محلية ورسوم خدمة.

لحجز جلستك العلاجية،

هاتف رقم ٨١٦٦ ٢٣٢٢ ٩٦٨١ أو بريد إلكتروني spa.aabs@anantara.com



balance

WELLNESS BY ANANTARA





WELLNESS BY AL BALEED RESORT SALALAH BY ANANTARA

Wellness is an active process of making choices towards a healthier existence. It is the constant, conscious pursuit of living life to its fullest potential. The focus of our wellness programme is on balancing as well as rejuvenating the mind, body and spirit. The programs are customised for each individual's unique requirements with the aim to help achieve personal wellness goals.

Our consultants and health practitioners will design bespoke wellness solutions to cater to your specific needs.

WELLNESS PROGRAMME ELEMENTS

Wellness Consultation

All our wellness packages start with a personalised wellness consultation. The wellness consultation involves a review of your medical history, lifestyle, diet and exercise habits. This allows us to create short-term wellness goals, which are both manageable and achievable for you.

Wellness Cuisine

Central to the success of this program will be our specially designed Wellness cuisine in co-operation with specialised vegan-vegetarian chef Valeria Agnelutto. This healthy, cleansing cuisine is designed to maintain your energy and levels during the entire programme while providing you all the elements to help your body detox.

Wellness Therapies

Our treatments are personalised to each guest's need and are selected during the wellness consultations and according to each person's goals. The selection of treatments that we offer have the ability to restore physical and emotional wellbeing and relaxation.

Wellness Activities

The activities that we offer have various effects and they are chosen during the wellness consultation according to each person's goals. They can vary according to the aim of the





WELLNESS CUISINE

BREAKFAST

Warm quinoa trail mix - dried cranberries, pecans, pumpkin seeds, sunflower seeds, flax seeds, chia seeds, maple syrup
(140g portion size - 454 calories, fat 42g, proteins 4g, total carbs 21g , fiber 3g, total sugar 0)

Or

Vegan Bircher muesli - coconut yogurt, almond milk, apples, berries, orange juice, hazelnut, gluten-free oats, agave syrup
(140g portion size – 323 calories, 14g fat, 12g protein, 30g total carbs, 2g fiber, 20g total sugar)

Or

Spiced tofu scramble - sweet peppers, kale, mushrooms, red onion, fresh herbs, corn tortilla
(140g portion size - 229 calories, 8g fats, 12g proteins, 26g carbs, 2g fiber, 0g sugar)

Or

Huevos Rancheros - Toasted open tortilla, fried egg, black beans in spicy tomato, avocado, cheddar and lime
(140g portion size - 286calories, 12g fats, 15g proteins, 31g carbs, 4g fiber, 0g sugar)

Or

Green tea waffles, 90% chocolate and Salalah honey *waffles are gluten free

DAY 1 MENU

Savory chickpea pancake - hummus, green beans, cherry tomatoes, avocado, almond pepper emulsion

(120g portion size - 409 calories, 29g fats, 8g proteins, 26g carbs, 8g fiber, 0g sugar)

Or

Oman's 5-o bowl – dried blueberries, banana and strawberry puree, gluten-free granola, chia seeds, goji berries, local Salalah honey

(120g portion size – 360calories, 9g fats, 5g proteins, 61g carbs, 7g fiber, 37g total sugars)

Paleo egg foo yung – bean sprouts, shiitake, chicken broth and sesame

(160g portion size – 246calories, 15g fats, 21g proteins, 20g carbs, 5g fibers, 0g sugar)

Or

Local octopus tagin Mediterranean way - pistachio couscous, Kalamata olives, Beluga caviar

(160g portion size – 376 calories, 6g fats, 11g protein, 22g carbs, 2g fibers, 1g sugar)

Frozen and raw local mango, shredded Salalah coconut, basil and wild rice sponge

(120g portion size – 342 calories, 14g fats, 3g protein, 56g carbs, 8g fibers, 47g sugars)

DAY 2 MENU

Tofu burrito - spiced tofu, mushrooms, spinach, onion, potato, coconut chipotle cheese, roasted tomato and tomatillo salsa, mango cilantro aioli
(160g portion size - 380 calories, 20g fats, 21g protein, 27g carbs, 0g fibers, 0g sugars)

Or

White Spanish omelette, wild asparagus, home chorizo, sweet potatoes and spinach
(120g portion size - 334 calories, 25g fats, 20g protein, 2carbs, 1g fibre, 0g sugar)

Local catch 'à la meuniere' – Heirloom tomato & basil tartar, beurre au nature
(180g portion size – 280 calories, 5g fats, 8g protein, 18g carbs, 2g fibers, 2g sugars)

Or

Zucchini Pad Thai – peanut butter, zucchini, coconut milk, soy
(160g portion size – 480 calories, 14g fats, 22g proteins, 69g carbs, 3g fiber, 4g sugar)

'TiramiChoux' - citrus meringue
(120g portion size – 375calories, 12g fats, 10g carbs, fiber 0.4g, protein 7.8g, 12g sugars)

DAY 3 MENU

Quinoa and chia flatbread

Black bean spread, avocado, green chickpeas, wilted greens, tomato, pickled onion
(120g portion size – 236calories, 18g fats, 32g protein, 71g protein, 3g fiber, 0g sugar)

Or

Mediterranean Octopus - Marinated in Capers, Heirloom Tomato, Kalamata Olive, and Tuscan Virgin Olive Oil. Served with Goat's cheese and Chimichurri Sauce
(160g portion size – 245calories, 6g fats, 11g protein, 22g carbs, 2g fibers, 1g sugar)

Sweet potato & coconut hash, pressed chicken thighs, turmeric eggs,
7 grain multi seed crust
(120g portion size - 317 calories, 22g fats, 21g protein, 3g carbs, 0g fiber, 0g sugar)

Or

Stracciatella di Bufala – Beef chorizo, Sicilian caponata, pine nuts
(150g portion size - 356cal, 12g fats, 18g protein, 14g carbs, 5g fiber, 2g sugar)

Pistachio Paris Brest – cherries, bitter chocolate feuillentine
(100g portion size – 299calories, 25g fats, 4g protein, 14g carbs, 2g fiber, 8g sugar)



WELLNESS THERAPIES



WELLNESS THERAPIES

Hamam 60 minutes

The treatment begins with a private steam bath followed by the application of nourishing black soap. Your skin will be cleaned of all impurities with the traditional Kese glove.

Moroccan Rhassoul will be applied to rehydrate and soothe your skin.

Tibetan Ku Nye Massage 60 minutes

Drift into deep relaxation with this massage inspired by ancient therapies. Feel your body calm with gentle rubbing, kneading and stroking. Our expert therapists will manipulate acupressure points to de-stress and rejuvenate your body.

Shirodhara 60 minutes

Following an energising Indian head massage, heated herbal oil is poured in a continuous stream onto the forehead (third eye) inducing a deep state of relaxation. The warm oil pours onto a vital point of energy flow in the head promoting an altered state of consciousness.

Kundalini Massage 60 minutes

Relaxing, soothing and restorative. Working with a beautiful healing sound to activate and channel the Kundalini, the dormant energy at the base of the spine, tension is lifted, negativity is released, and the body is brought back to a state of awareness and balance.

Abhyanga 60/90 minutes

Restore balance with this ancient healing massage. Herb-infused oils are gently warmed and lightly massaged into the skin using soothing friction strokes. As the oils penetrate the skin, toxins and impurities are loosened, reducing muscle tension and calming the nervous system. Experience a sense of wellbeing and harmony.

Super Detox Therapy 90 minutes

Skilled hands gently maneuver over the pressure points of the entire lymphatic system in this gentle massage. The lymphatic system is stimulated, boosting your immune system while regenerating.

Purification Therapy 30 minutes

Purification therapy helps the digestive system to work at its optimum level. This treatment



WELLNESS ACTIVITIES



WELLNESS ACTIVITIES

Yoga 60 min

Practiced regularly, yoga can be a powerful way to relieve anxiety and cope with everyday stress.

Over time, it also can transform your body, building stronger muscles while improving flexibility and joint mobility.

Beach Walk 60 min

A toning walk along our pristine coastline while capturing the breath-taking view of Salalah beach.

Circuit Training 60 min

Improve your strength with our personalised circuit trainings targeted to help you achieve your fitness goals.

Jog (1-10 KM)

Jog with us and push your limits to improve daily.

Mountain Hiking 2 - 3 Hours

Take a trip into the Dhofar Mountains and enjoy the view while you hike across the beautiful "Wadi."

TRX

It is a suspension training bodyweight exercise that develops strength, balance, flexibility and core stability simultaneously. It requires the use of the TRX Suspension Trainer, a tool that leverages gravity and the user's body weight to complete 100s of exercises.

Aqua Aerobics

Blends aerobic exercise with water resistance for one pool party you shouldn't miss! There is less impact on your joints during an Aqua Aerobics class so you can really let loose. Water creates natural resistance, which means every step is more challenging and helps tone your muscles.

WELLNESS PACKAGES

3 Days Package: 154 OMR

- 2 wellness drinks, lunch and dinner daily*
- 1 private activity daily
- 1 hammam - 60 minutes
- 1 massage (chosen from the wellness menu)- 60 minutes
- 1 complimentary group yoga class
- 10% discount on any additional treatment (both wellness and spa)

5 Days Package: 227 OMR

- 2 wellness drinks, lunch and dinner daily*
- 1 private activity daily
- 1 hammam - 60 minutes
- 1 purification therapy - 30 minutes
- 1 massage (chosen from the wellness menu) - 60 minutes
- 1 complimentary group yoga class
- 15% discount on any additional treatment (both wellness and spa)

7 Days Package: 333 OMR

- 2 wellness drinks, lunch and dinner daily*
- 1 private activity daily
- 1 hammam - 60 minutes
- 1 purification therapy - 30 minutes
- 1 massage (chosen from the wellness menu) - 60 minutes
- 1 massage (chosen from the wellness menu) - 90 minutes
- 1 complimentary group yoga class
- 20% discount on any additional treatment (both wellness and spa)

*Breakfast is included in the room rate.

Prices are inclusive of 9% government tax and 8% service charge.

ETIQUETTE

- To ensure you get the time you prefer, we recommend booking in advance.
- A credit card number is required to secure your booking.
- Please give a cancellation notice of 24 hours on all wellness programmes, otherwise 50% of the price may be charged to your account.
- Please arrive 15 minutes prior to your wellness therapy and wellness activity. Arriving late will decrease the time of your therapy.
- Mobile phones and smoking are not permitted at any time.
- We recommend you leave all valuables in your room or suite, as Balance Wellness accepts no responsibility for lost items.

TERMS AND CONDITIONS

- These wellness programmes are not valid in conjunction with other promotions and discounts.
- Wellness programs are valid for the period booked and cannot be carried forward or transferred.
- The guest is entitled to three wellness meals and two wellness juices or herbal infusions daily that can be chosen from the wellness menu.
- The included wellness treatments must be booked in advance.
- Any additional wellness or spa treatments can be booked for a special price.
- Bookings are subject to availability.



balance

WELLNESS BY ANANTARA