

TIMELESS REJUVENATING EXPERIENCES



ANANTARA  
SPA





## WELCOME TO ANANTARA SPA.

Rooted in the beautiful country of Thailand, the essence of Anantara philosophy, 'without end', stems from ancient Sanskrit origins. At Anantara Al Jabal Al Akhdar Resort, this principle blends with the timeless traditions of Arabia and the incredible natural resources of the surrounding land. Sensual spa journeys are experienced in five luxurious spa treatment rooms including two couple's suites, a private Hammam and a beauty salon.

Indulge in luxurious spa therapies that combine the spa wisdom of both East and West in a quiet sanctuary 2,000 metres above sea level. This dramatic setting accentuates your escape from the stresses of daily life. Separate male and female Thermal Suites offer a Himalayan salt-infused steam room, aroma sauna room, experience showers, private indoor relaxation bed chambers, and outdoor relaxation suites with loungers, along with a health station with nutritious snacks, fresh fruits, and herbal teas.

Release tension and revitalise with indigenous rituals that harness the natural power of the damask roses and pomegranates that grow in abundance in the fertile region of Al Jabal Al Akhdar.

A visit to Anantara Spa connects you to both the surrounding environment and our Thai and Arabian heritage to balance your body and mind. Experience the wealth of wellbeing as we immerse you in healing treatments with enduring benefits.

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

# ANANTARA SPA JOURNEYS

## SIGNATURE EXPERIENCES

Drawing on the world class expertise of our team and the finest Al Jabal Al Akhdar indigenous ingredients and wellness traditions, our collection of signature experiences blend highly specialist rituals and luxurious pampering with powerful, long lasting benefits for body, mind and soul.

### ROSE RESCUE RITUAL

(90 Minutes)

For centuries, fragrant roses have been cultivated in Al Jabal Al Akhdar. Renew the essence of beauty with the soothing, balancing and hydrating qualities of rose petals and luxuriant rose oil. This romantic retreat pampers you from head to toe, allowing you to blossom naturally. A facial rehydrates your complexion, while an exotic oil nourishes your skin and body in a tension-relieving massage.

Milk & Rose Petal Foot Cleansing Ritual •  
Boutique Hydration Facial with Scented  
Rose • Perfumed Rose Oil with Selected  
Massage • Refreshments

### REVITALISING POMEGRANATE JOURNEY

(90 Minutes)

Experience a sensual Omani journey to beautify and recharge your entire being. Rich in antioxidants, Jabal Akhdar pomegranates have long been revered for their ability to regenerate, nourish and protect skin, offering the perfect polish for a smooth and radiant body. After your fragrant therapy, submit to deep relaxation with a tailor made massage. Emerge feeling refreshed and rejuvenated.

Floral Foot Cleansing Ritual - Pomegranate  
& Salt Body Scrub • Choice of Massage •  
Refreshments

### JOURNEY OF SIAM

(90 minutes)

Discover wellbeing remedies from the Far East where Anantara Spa originated. Feel revived in our relaxing warm steam, preparing your skin for a Coconut Scrub to exfoliate, moisturise and soften the skin, while enlivening the senses with exotic scents. The ritual concludes with a Thai Herbal Compress Massage combining remedial herbs and traditional massage techniques to sooth muscle tension, leaving the full body relieved of any soreness.

Steam • Floral Foot Cleansing Ritual •  
Coconut Scrub • Outdoor Shower • Thai  
Herbal Compress Massage • Refreshments





## COUPLES QUALITY TIME

Create captivating shared memories as you relax together with a series of wonderfully soothing and rejuvenating treatments that promote deep relaxation, detoxify and cleanse your body.

### COUPLES HAMMAM RITUAL (60 Minutes)

Share sensual pampering in our traditional Hammam. Revel in a private ritual for two carried out in Turkish or Moroccan style. Feel renewed together after this special treatment.

Foot Ritual • Turkish or Moroccan Hammam Ritual • Refreshments

### COUPLES PRIVATE TIME FOR TWO (120 Minutes)

Unwind in harmony with a loved one, relishing the indulgence of a bespoke spa journey to relax you both. Let us tailor treatments that revitalise you from the inside out whilst you enjoy tranquil moments side-by-side.

Choice of any 2-hour Bespoke Treatment Combination • Refreshments

### ROYAL COUPLES ESCAPE (150 Minutes)

Embark on a journey to inner fulfillment and outer wellbeing with this collection of soothing therapies, designed to indulge all the senses. Experience our traditional Turkish or Moroccan Hammam ritual, performed in a private couple's hammam room. Then choose any 60-minute massage treatment for the ultimate in relaxation.

Hammam Cleansing Ritual • Choice of any 90-minute Massage Treatment • Refreshments







## HAMMAM RITUALS

The essence of “The Turkish Bath House” and Moroccan Baths, the Hammam was a fundamental part of Ottoman culture and society for centuries. Designed to cleanse and purify the body and skin from toxins, increase blood circulation and stimulate the immune system this therapy has endured due to its many health benefits.

Treat yourself to ancient tradition at its best with a selection of unique Turkish and Moroccan Hammam experiences at Anantara Spa. With the option separate male, female and couple’s Hammam experiences, we invite you to experience this age-old ritual in the beautiful, serene surroundings of our Hammam.

### ROYAL HAMMAM & MASSAGE (120/90 Minutes)

Incorporating all the elements of hammam, this step-by-step ritual nourishes the body with an array of organic and detoxifying treatments. Let us cleanse, exfoliate and condition your body through a series of relaxing therapies that will leave you revitalised and fresh from head to toe.

- Steam • Hammam Ritual •
- 30 or 60-minute Massage Treatment •
- Refreshments

### TURKISH HAMMAM RITUAL (60 Minutes)

Cherished for centuries the Turkish Bath Ceremony infused with perfumed oils uses authentic techniques and ingredients. Experience a perfumed steam, kese body exfoliation, and a unique foam massage, that softens the skin and eases the muscles in the body.

- Steam • Kese Exfoliation • Foam Massage
- Refreshments

### MOROCCAN HAMMAM RITUAL (60 Minutes)

This traditional ritual originates from the heart of Morocco with scented steam, black olive soap body emulsion, kese exfoliation, and a purifying Ghassoul body mask. Let us complete your treatment with a choice of our selection of perfumed oils and shea butter smoothed into your skin, leaving you soft and fragrant.

- Steam • Traditional Black Olive Soap
- Kese Exfoliation • Ghassoul Mask •
- Refreshments

## MASSAGES

Anantara's therapeutic and stress-relieving massages use authentic Asian-inspired techniques combined with infusions of exotic, rare ingredients to lead you on a path to relaxation and eliminate the tensions of everyday life.

### ANANTARA SIGNATURE MASSAGE

(60/90 minutes) Light to Medium Pressure

Combining revered eastern and western techniques with Anantara's expertise, purpose designed movements and a signature oil blend stimulate the circulation and deeply relax muscles, while reflexology clears energy blockages to promote overall wellbeing.

### STRESS RELEASE MASSAGE

(60/90 Minutes) Medium Pressure

Using a combination of strokes and acupressure techniques, along with a signature aromatherapy oil blend of your choice, this gentle massage delivers waves of deep relaxation and pure pleasure.

### TRADITIONAL THAI MASSAGE

(60/90 Minutes) Firm Pressure

Also known as passive yoga, this ancestral therapy has been passed down through generations. Enjoy the benefits of a workout whilst your therapist does all the work. By using pressure point and stretching techniques, tension is released, flexibility is improved and vitality increased.

### DEEP MUSCLE MASSAGE

(60/90 Minutes) Firm Pressure

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.

### HOT STONE MASSAGE

(60/90 Minutes) Medium Pressure

A unique combination of aromatherapy oils and heated volcanic stones, to ease away deep muscular tension and encourage optimum circulation.

### PEACEFUL PREGNANCY MASSAGE

(60/90 Minutes)

A calming 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.







## FACIALS

Our facial treatments deliver results you can see and feel, while providing the highest levels relaxation you expect from Anantara Spa. Our specialised therapists will do a skin assessment, which includes understanding your lifestyle. Anantara brings you the best results for your skin type. We provide customised solutions tailored for your skin.

### ELEMIS SUPERFOOD PRO-RADIANCE

(60 Minutes)

A nutritional boost rich in super foods and essential minerals designed to infuse stressed, dull skin with energising, detoxifying actives. Clinically proven to leave skin plumper, radiant and alight with vitality.

### 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 DYNAMIC RESURFACING PRECISION FACIAL

(60 Minutes)

Clinically proven to target the signs of ageing and uneven skin tone, this pioneering precision treatment uses layers of enzymes for powerful exfoliation and renewal. Discover smoother, younger-looking skin with this innovative therapy.

### ELEMIS WHITE BRIGHTENING PIGMENT PERFECTOR

(60 Minutes)

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 MEN'S SKIN ENERGISER

(60 Minutes)

The hard-working facial for ageing, dehydrated skin and tired eyes. It maximises cell regeneration, as steam and extraction decongests. Multi-dynamic facial massage sequences boost circulation, whilst a scalp and foot massage leave you in a state of relaxation.

## ADDITIONAL TOUCHES

These treatments can be booked as add-on treatments only and are not available individually. Alternatively choose any combination of three or more to customise your own 90-minute Spa package.

### HEAD AND SCALP MASSAGE (30 minutes)

Expert hands manipulate the head and scalp to promote a sense of deep relaxation throughout the mind and body.

### HAIR AND SCALP MASK (30 minutes)

Enhance the condition of your hair and scalp with a nourishing treatment that will restore health.

### THAI HERBAL COMPRESS (no additional time)

Feel the stress leave your body as a heady concoction of herbs is applied in soothing movements.

### BACK, NECK AND SHOULDER MASSAGE (30 minutes)

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.

### BODY SCRUB (30 minutes)

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.

### BODY WRAP (30 minutes)

Nourish your skin with a revitalising body wrap. Feel skin renewed and glowing as you emerge.

### EXPRESS NAIL CARE (30 minutes)

Let one of our beauticians prettify your tips and toes with our express nail treatment. When you need a quick cut, file and paint, we'll make sure your nails are taken care of.

### FOOT REVIVER (30 minutes)

A mini treat for your feet utilising deep reflex points to soothe and revive your tired feet after a day of hikes and activities. This is the perfect addition to any treatment.

### EXPRESS FACIAL (30 minutes)

This introductory facial will give a quick and instant pick-me up for dull, lifeless skin.





## ADDITIONAL BENEFITS FOR SPA GUESTS

During your Anantara Spa indulgence, each spa guest is entitled to use our Asfour Kids Club. Terms and conditions apply.

### TERMS AND CONDITIONS FOR ASFOUR KIDS CLUB

- Hotel guests are entitled to complimentary child minding for children aged 4 to 12 years old in Asfour Kids Club for the duration of the time spent in Anantara Spa.
- Day guests are entitled to bring a maximum of two children aged 4 to 12 years old to Asfour Kids Club at an additional fee of OMR 15 per child for the duration of their spa experience.
- Children below four years can stay in Asfour Kids Club accompanied by their personal babysitter or one parent.
- Spa treatments should be finished before 6:00 pm to be eligible for the complimentary child minding.
- Parents should arrive 30 minutes prior their treatment to register their kids in our Asfour Kids Club.

## SPA ETIQUETTE

### HOURS OF OPERATION

- Spa treatments between 8.00pm and midnight are available upon advance reservation.
- In-villa massages available, reservation required.

### RESERVATIONS

- Advance booking is highly recommended to ensure the availability. Please come directly to the spa or dial 8091 and one of our receptionists will gladly assist you.
- A credit card number is required to secure your booking for non-resident guests. Walk-in guests are welcome and subject to availability.
- Please note that the spa is unsuitable for babies and children under 16 years of age, as we try to ensure that all our guests benefit from the tranquillity of the surroundings.
- We recommend that you do not sunbathe before and after waxing or facials.

### SPA ARRIVAL

You are encouraged to arrive 15 - 45 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. Please take time to relax in our tranquil surroundings before and after your therapy session.

### CANCELLATION POLICY

Should you need to cancel or rebook your Anantara Spa treatment, we require a minimum of five hours' notice to avoid being charged 100% for your treatment time.

### 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 suite as Anantara Spa does not assume responsibility for lost items.

### HEALTH CONCERNS

Please notify the spa receptionists or therapists of any existing medical conditions. 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. This will ensure your safety before having any treatments.

### GIFT VOUCHERS

Anantara Spa offers gift vouchers which are the ideal gift for that special someone. Our receptionists will gladly assist you with creating the perfect spa treatment gift. All gift vouchers must be presented at the time of the booking are non-refundable and cannot be exchanged for cash value.

**SPA TREATMENTS ARE STRICTLY NON-SEXUAL AND ANY FORM OF VERBAL OR PHYSICAL SEXUAL HARASSMENT WILL NOT BE TOLERATED AND RESULT IN CONTACTING THE LEGAL AUTHORITIES.**

All rates are in Omani Rials and subject to 12% local taxes and service charge.

To book your Spa Indulgence:

T +968 2521 8091 or E [spa.aaja@anantara.com](mailto:spa.aaja@anantara.com)

## مزايا إضافية لضيوف السبا

خلال فترة وجودك داخل أنانتارا سبا، يحق لكل ضيف استخدام نادي عصفور للأطفال. تُطبق الشروط والأحكام.

### الشروط والأحكام الخاصة بنادي عصفور للأطفال

- يجري رعاية أطفال النزلاء من عمر 4 إلى 12 سنة مجاناً في نادي عصفور للأطفال طوال مدة وجودهم في السبا.
- يحق لضيوف الفترة الصباحية إحضار طفلين من عمر 4 إلى 12 سنة على الأكثر إلى نادي عصفور للأطفال برسوم إضافية 15 ريالاً عمانياً للطفل الواحد أثناء وجودهم في السبا.
- يمكن للأطفال دون أربع سنوات الاستمتاع بنادي عصفور الأطفال بصحبة جليسة الأطفال الشخصية أو أحد الوالدين.
- للإستمتاع بخدمة رعاية الأطفال المجانية يجب الانتهاء من علاجات السبا قبل الساعة 6:00 مساءً.
- يجب على الوالدين الوصول قبل الجلسة العلاجية بـ30 دقيقة لتسجيل أطفالهما في نادي عصفور للأطفال

## تعليمات السبا

### ساعات العمل

- تتوفر علاجات السبا ما بين الساعة 10 مساءً ومنتصف الليل عند الحجز المسبق.
- تتوفر جلسات التدليك داخل الفيلا، مع أهمية الحجز.

### الحجوزات

- يوصى بالحجز المسبق لضمان توفر الخدمة. يُرجى عدم التردد في التوجه مباشرة إلى السبا أو الاتصال بالهاتف رقم 8091 وسيسر أحد موظفي الاستقبال لدينا مساعدتك.
- يلزم تقديم رقم بطاقة ائتمانية لتأكيد الحجز فقط للضيوف غير المقيمين. يُرحب بالضيوف الوافدين بدون موعد مسبق ويخضع الأمر لإمكانية توفر الخدمات.
- يُرجى العلم بأن السبا غير مناسب للرضع والأطفال دون 16 عاماً، حيث إننا نحاول ضمان استفاضة جميع ضيوفنا من الأجواء المحيطة المفعمّة بالهدوء.
- نوصي بعدم القيام بحمام شمسي قبل أو بعد إزالة الشعر بالشمع أو جلسات العناية بالوجه.

### الوصول إلى السبا

يرجى الوصول قبل 10-15 دقيقة من موعد جلستك العلاجية. يتيح هذا الأمر إمكانية تسجيل الدخول بسلاسة وفرصة استغراق وقت كافٍ للاسترخاء قبل الجلسة العلاجية. الوصول المتأخر سيقصر وقت

جلستك العلاجية. لا يُسمح بالتدخين واستخدام الهواتف المتحركة في السبا في أي وقت. يُرجى استغراق الوقت الكافي للاسترخاء وسط أجوائنا الهادئة قبل جلستك العلاجية وبعدها.

### سياسة الإلغاء

في حال الرغبة في إلغاء جلستك العلاجية أو تحديد موعد آخر لها في أنانتارا سبا، يلزم إخطارنا قبل الموعد بخمس ساعات لتجنب تحمّل رسوم جلستك العلاجية بالكامل.

### ملابس السبا والمقتنيات الثمينة

فور وصولك في موعد الجلسة العلاجية سيُقدم إليك رداء ونعل خاص بالسبا بالإضافة إلى خزّانة للاحتفاظ بمتعلقاتك الشخصية داخلها. نوصي بترك جميع متعلقاتك الثمينة في جناحك حيث لا نتحمل أي مسؤولية تجاه الأشياء المفقودة.

### القلق الصحي

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

### قسائم الهدايا

يقدم أنانتارا سبا قسائم هدايا تمثل الهدايا المثالية للأشخاص المميزين. سيسعد موظفو الاستقبال لدينا بمساعدتك في ابتكار هدية علاجات السبا المثالية. يجب تقديم جميع قسائم الهدايا في كل مرة عند الحجز ولا يمكن استرداد قيمتها أو استبدالها بمبالغ نقدية.

جميع علاجات السبا بعيدة كل البعد عن أي إهجات جنسية، ولن يُقبل أي شكل من أشكال الإيذاء البدني أو الجنسي حيث سيؤدي ذلك إلى الاتصال بالسلطات القانونية المختصة.

جميع الأسعار بالريال العماني وتخضع لـ 2٪ ضرائب محلية ورسوم خدمة.

لحجز جلستك العلاجية:

هاتف رقم ٩٦٨ ٢٥٢١٨٠٩١ أو بريد إلكتروني spa.aaja@anantara.com





## لمسات إضافية

إلتزامنا بتجربتكم في أنانتارا سبا، تم اختيار الملحقات التالية بعناية فائقة لتكتمل معها علاجات السبا الخاصة بكم. يمكن حجز هذه العلاجات بشكل منفصل من خلال اختيار ثلاث علاجات أو أكثر لتكوين باقة السبا الخاصة بكم أو يمكنكم إضافتها لأحد العلاجات الواردة أعلاه.

تدليك الرأس وفروة الرأس  
(٣٠ دقيقة)

قناع الشعر وفروة الرأس  
(٣٠ دقيقة)

كمادات الأعشاب على الطريقة التايلاندية  
(بدون وقت إضافي)

جلسة تدليك الظهر والرقبة والكتفين  
(٣٠ دقيقة)

تقشير الجسم  
(٣٠ دقيقة)

تغليف الجسم  
(٣٠ دقيقة)

عناية الأظافر السريعة  
(٣٠ دقيقة)

تنشيط القدمين  
(٣٠ دقيقة)

قناع الوجه السريع  
(٣٠ دقيقة)

## أقنعة الوجه

تحقق علاجات الوجه لدينا نتائج يمكن رؤيتها ولمسها، وفي نفس الوقت تمنح الشعور بالاسترخاء الذي يتوقع الحصول عليه داخل السبا. سيجري المعالجون المتخصصون لدينا تقييماً للبشرة يشمل فهم أسلوب الحياة. سيحقق لكم أنانتارا سبا أفضل النتائج الممكنة حسب نوع البشرة. نقدم حلولاً مصممة بمواصفات خاصة لتحقيق أفضل النتائج للبشرة.

### ELEMIS WHITE BRIGHTENING PIGMENT PERFECTOR

(٦٠ دقيقة)

يعيد حتى لون البشرة المتجانس، واستهداف المناطق غير المرغوب فيها. فيتامين C يعمل كتفتيح قوي مما يمنع الإسمرار في المستقبل. النتيجة هي بشرة أكثر تجانسا ونضارة.

### ELEMIS MEN'S SKIN ENERGISER

(٦٠ دقيقة)

علاج للوجه المتعب، للشيوخوخة، الجلد الجاف و العيون المتعبة. يزيد من تجديد الخلايا. تسلسلات تدليك الوجه متعددة الديناميكية تعزز الدورة الدموية، في حين أن فروة الرأس وتدليك القدمين يترك لك حالة من الاسترخاء.

### ELEMIS SUPERFOOD PRO-RADIANCE

(٦٠ دقيقة)

دفعة غذائية غنية بالأطعمة الغائفة والمعادن الأساسية المصممة لتغذية البشرة المجهددة والباهتة وتنشيطها وإزالة السموم. ثبت سريريا \* لجعله الجلد أكثر نضارة وحيوية.

### ELEMIS PRO-COLLAGEN AGE DEFY

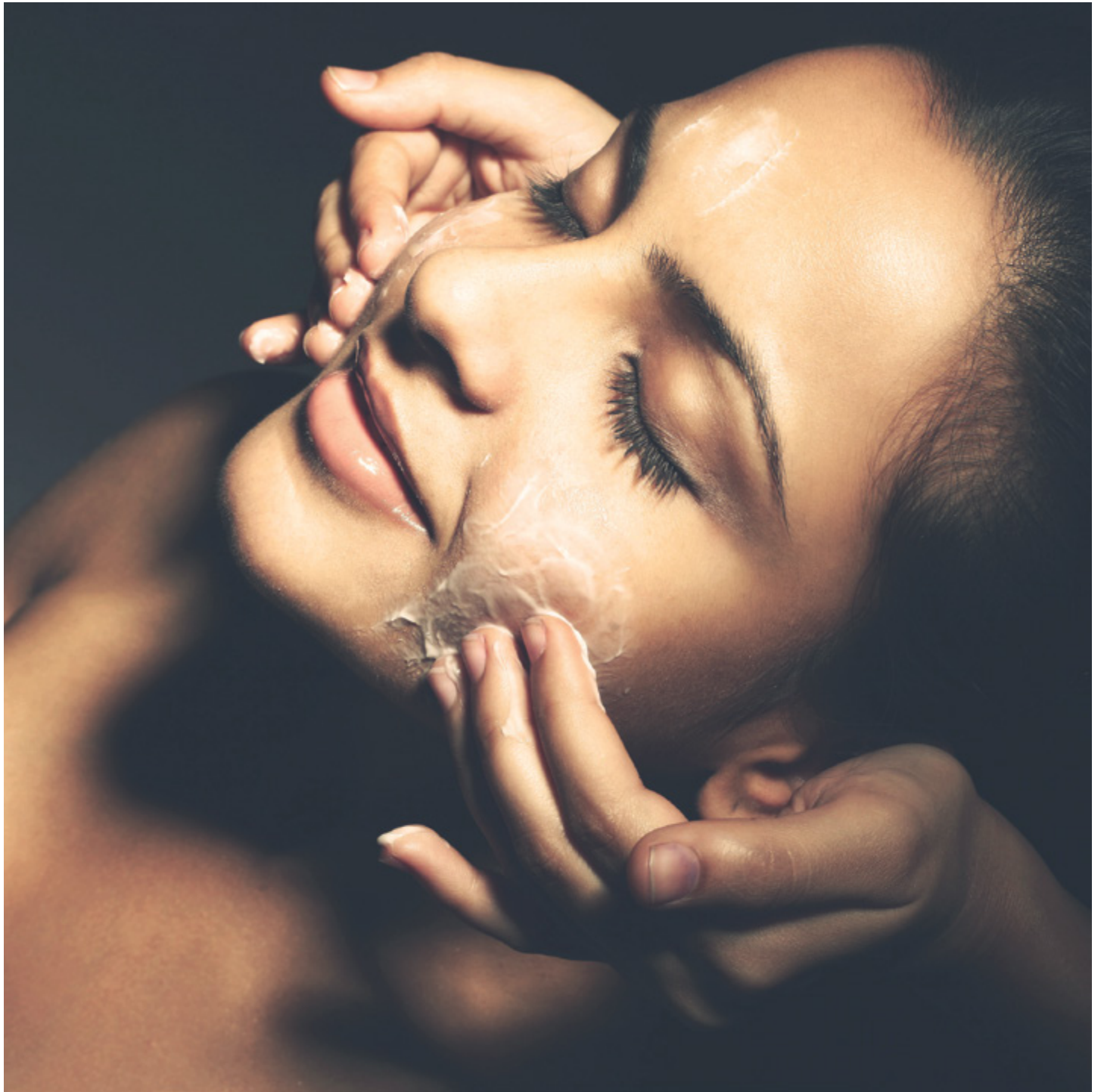
(٦٠ دقيقة)

معالجة الخطوط الدقيقة والتجاعيد حيث ثبت سريريا فوائد بادينا بافونيك والمرجان الأحمر لتحدي العمر. يشجع التدليك المستهدف الوظائف الخلوية لبشرة أكثر شبابا وحيوية.

### ELEMIS DYNAMIC RESURFACING PRECISION FACIAL

(٦٠ دقيقة)

ثبت سريريا \* لاستهداف علامات الشيخوخة وعدم تفاوت لون البشرة، وهذا العلاج ذو الدقة الرائدة يستخدم طبقات من الانزيمات لتقشير قوي والتجديد. اكتشف بشرة أكثر سلاسة وأصغر سنا مع هذا العلاج المبتكر.







## جلسات التدليك

تستخدم جلسات التدليك العلاجية الباعثة على الاسترخاء والمخففة للشعور بالتوتر التي يقدمها أمانتارا سبا أساليب لطيفة وأصلية وتقليدية مستوحاة من تقاليد الضيافة الصادقة المميزة للبدو العرب، وتمتزح بخلصات من المكونات الاستثنائية النادرة للشعور بالاسترخاء وإزالة آثار التوتر والإجهاد التي تسببها الحياة اليومية.

### تدليك أمانتارا الخاص

(٩٠ / ٦٠ دقيقة)

إن مزيجنا المميز من الزيوت بالإضافة إلى الحركات المصممة لخدمة أغراض محددة، ينشط الدورة الدموية ويعزز الشعور بالاسترخاء العميق، كما يعمل على تدفق الطاقة –أو برانا- على طول الخطوط النصفية من الجسم.

### التدليك التايلاندي التقليدي

(٩٠ / ٦٠ دقيقة)

من خلال هذه التقنية الفريدة والمميزة المتوارثة عبر الأجيال والمعروفة للكثيرين باسم «اليوغا السلبية»، سيقوم خبراء العلاج لدينا بتخفيف الضغوط والتوتر، في حين تستمتع بمجموعة كبيرة من الفوائد التي تعمل على استرخاء عضلات الجسم، وزيادة المرونة، وتعزيز الحيوية.

### تدليك لتخفيف التوتر

(٩٠ / ٦٠ دقيقة)

تخلص من التوتر وآلام العضلات وجدد حواسك مع هذا التدليك الفعال. تويلفات فعالة من الزيوت الأساسية التي تُستخدم لتلبية الاحتياجات الفردية وتقليل أنواع خاصة من التوتر والشد العضلي.

### تدليك الأحجار الساخنة

(٩٠ دقيقة)

يعمل هذا التدليك المدلل للحواس على التخلص من التوتر المتراكم داخلك بالاستعانة بحرارة الزيوت الأساسية النقية التي تتغلغل داخل الجسم، وتوزع على جميع أجزاء الجسم باستخدام أحجار بركانية ذات سخونة طبيعية.

### تدليك العضلات العميق

(٦٠ / ٩٠ دقيقة)

تدليك قوي مصمم للتخفيف من التوتر العميق والإجهاد العضلي. تقنيات متخصصة تركز على مناطق القلق لتخفيف المضاعفات الشائعة مثل الرقبة القاسية، آلام والتهاب أسفل الظهر، تصلب الكتفين.

### تدليك الحوامل

(٦٠ / ٩٠ دقيقة)

جلسة تدليك يستخدم خلالها المعالج أساليب مختبرة ومجربة، يتم تعديلها حسب كل مرحلة من مراحل الحمل. يساعد هذا التدليك في إزالة التوتر من أعلى الظهر وأسفله وتخفيف التوتر في اليدين والقدمين كما يعمل على تصفية الذهن، ورفع الروح المعنوية.

## طقوس الحمام

بوحى من «الحمام التركي» والحمام المغربي، كان الحمام يمثل جزءاً أساسياً من الثقافة العثمانية والمجتمع العثماني لقرون عديدة. وصممت طقوس الحمام لتنظيف الجسم والبشرة وتقويتها من السموم وتحسين الدورة الدموية وتنشيط جهاز المناعة. وتشمل طقوس حمام أانتارا الاسترخاء في غرف هواء دافئ وبخار تزداد درجة حرارتها باستمرار، ثم الاغتسال بالماء البارد والاستمتاع بجللسة تدليك باستخدام الرغوة قبل الذهاب إلى غرفة التبريد للشعور بالراحة والسكينة والاسترخاء.

دلل نفسك بأفضل ما تمخضت عنه التقاليد القديمة مع تشكيلة أانتارا سبا المتنوعة من تجارب الحمامين التركي والمغربي الاستثنائية. بفضل وجود مرافق حمام ومناطق استجمام منفصلة للذكور والإناث والثنائي، يدعوك أانتارا سبا للحضور للاستمتاع بهذه الطقوس الكلاسيكية وسط الأجواء الهادئة الساحرة المميزة لحمامنا التركي.

### طقوس الحمام المغربي

(٦٠ دقيقة)

تعود أصول هذا الطقس التقليدي «الساحر» إلى قلب المغرب، ويضم حمام بخار مفعما بالروائح الأخاذة وتدليك الجسم بصابون أسود غني بزيت الزيتون وفرك البشرة بالتكيبس وقناعاً للجسم باستخدام الغسول المغربي المنقي للبشرة. وتكتمل هذه الجللسة العلاجية باختيارك المفضل من مجموعتنا الخاصة بالزيوت العطرية وزبدة الشيا لإكساب الجسم رائحة عبقرة وإكساب البشرة ملمساً فائق النعومة.

بخار • صابون أسود غني بزيت الزيتون • فرك للجسم بالتكيبس • قناع الغسول • مشروبات مرطبة

### طقوس الحمام التركي

(٦٠ دقيقة)

على مدار قرون عديدة تُقام طقوس الحمام التركي باستخدام منتجات Charme D'Orient وأساليب ومكونات أصلية. استمتع بحمام بخار مفعم بالروائح الأخاذة وجللسة فرك للجسم بالتكيبس وتدليك رائع بالرغوة، للحصول على بشرة ناعمة وعضلات غير مشدودة في الجسم بالكامل.

بخار • فرك للجسم بالتكيبس • تدليك بالرغوة • مشروبات مرطبة

### الحمام الملكي مع التدليك

(١٢٠ / ٩٠ دقيقة)

بوصفها تجربة مغربية تجمع بين التقاليد والحداثة، ستجعلك هذه الجللسة المدللة للحواس التي تشمل الجسم بالكامل تشعر بالعافية والاسترخاء والراحة لوقت طويل.

بخار • طقوس الحمام • تدليك لمدة ٦٠ أو ٣٠ دقيقة • مشروبات مرطبة







## أوقات تدليل الثنائي

انعما بذكريات مشتركة لا تنسى وأنتما تسترخيان معاً من خلال مجموعة من العلاجات الرائعة المجددة للخلايا والمهدئة للأعصاب والتي تعزز الشعور بالاسترخاء العميق وتخلص الجسم من السموم وتثقيفه.

### طقوس الحمام للثنائي (٦٠ دقيقة)

عزز رحلتك مع شريكة حياتك من خلال الاستمتاع بالرفاهية العربية المطلقة معاً داخل حمام خاص مفعم بأجواء الخصوصية. اغمرنا جسمكما بالدلال حيث تبدأ الجلسة بالبخار لفتح مسام البشرة ثم فرك الجسم بالتيكيس والتدليك برغوة الصابون الغنية بزيت الزيتون. تنتهي رحلة الثنائي بوضع مستحضر الترطيب المتميز الخاص بأنانتارا سبا لترطيب البشرة وحمايتها.

جلسة علاج للقدمين • طقوس الحمام التركي أو المغربي • مشروبات مرطبة

### ملاذ ملكي للثنائي (١٥٠ دقيقة)

ابدأ رحلتكما على طريق تعزيز الصحة الخارجية وتلبية متطلبات الجسم الداخلية مع هذه المجموعة من العلاجات المهدئة للأعصاب، والمصممة خصيصاً لإشباع جميع الحواس. استمتعا بتجربة طقوس الحمام التركي المنظم التقليدي التي تُجرى في غرفة حمام خاصة للثنائي. وبعدها يمكنكما اختيار أي باقة من الباقات العلاجية ذات المواصفات الخاصة التي تدوم لمدة ساعتين.

طقوس الحمام المنظم • اختيار أي باقة علاجية بمواصفات خاصة لمدة ساعة ونصف • مشروبات مرطبة

### وقت خاص للثنائي لمدة ساعتين (١٢٠ دقيقة)

انعم بالاسترخاء مع شريكة حياتك وسط أجواء متناغمة، واستمتعا بفوائد الجلسات العلاجية معاً. احتفي بأنوثتك مع وسائل التدليل الرائعة، وعزز شعورك برجولتك مع طقوسنا الفائقة الفاعلية.

اختيار أي باقة علاجية بمواصفات خاصة لمدة ساعتين • مشروبات مرطبة



### التجارب المميزة

استناداً إلى خبرة أنانتارا سبا العالمية، والمكونات المحلية الفاخرة الواردة من الجبل الأخضر، والتقاليد الصحية تمزج مجموعة طقوسنا العلاجية المميزة بين وسائل التدليل الفاخرة والفاعلية الفائقة والفوائد طويلة المفعول للجسم والعقل والروح.

#### طقوس الخلاص الوردية (٩٠ دقيقة)

لطالما كان الورد الدمشقي على مدار قرون طويلة يُزرع في الجبل الأخضر. جددى جمالك مع الخصائص المهدئة والمرطبة والمتوازنة لببتلات الورد وزيت الورد الفاخر. تعمل هذه الجلسة الرومانسية على تدليل حواسك من الرأس وحتى أخمص القدمين، مما يجدد شببك وحيويتك بشكل طبيعي. تعيد جلسة العناية بالوجه الترطيب لبشرتك، في حين تغذي الزيوت النادرة فروة رأسك. جلسة رقيقة لصنفرة الجسم بالكامل تجعل بشرتك مستعدة للتدليك المتخصص للتخلص من التوتر والشعور بالمتعة الخالصة.

• جلسة تنظيف القدمين بالحليب وببتلات الورد  
• جلسة للعناية بالوجه وترطيب البشرة بزيت الورد وزيت جوز الهند • جلسة تدليك للتخلص من التوتر والإجهاد بزيت الورد • مشروبات مرطبة

#### رحلة الانتعاش مع الرومان (٩٠ دقيقة)

استمتع بتجربة العلاج العماني المدلل للحواس لاستعادة جمالك وحيويتك بالكامل. يتميز الزمان العماني بغناه بمضادات الأكسدة المقاومة للشيخوخة، ولطالما احتل مكانة كبيرة لغدرته على تجديد خلايا البشرة وتغذيتها وحمايتها، إذ يعد مكوناً مثالياً لصنفرة البشرة ليمنحك جسماً مفعماً بالنعومة والإشراق. استمتع بعد ذلك بالراحة والاسترخاء في حين يقوم أخصائي العلاج الماهر الخاص بك بإجراء أساليب تدليك موثوقة مستوحاة من الثقافة الصحية القديمة لجزيرة العرب لإرخاء العضلات بعمق وتعزيز الطاقة.

• جلسة تنظيف القدمين بالزهور • فرك الجسم بالرومان الطازج والملح • جلسة تدليك من اختيارك • مشروبات مرطبة

#### رحلة سيام (١٢٠ دقيقة)

اكتشف العلاجات من أقصى الشرق حيث نشأت أنانتارا سبا. اشعر بالحيوية في بخار دافئ مريح يعدّ جسمك لفرك جوز الهند لتقشير البشرة وترطيبها وتنعيمها، في حين تنشيط الحواس مع الروائح الشرقية. تختتم الطقوس بتدليك الضغط العشبي التايلندي الذي يجمع بين الأعشاب العلاجية وتقنيات التدليك التقليدية لتهذبة توتر العضلات، مما يترك الجسم الكامل مرتاحاً من أي وجع.

البخار • جلسة تنظيف القدمين بالزهور • فرك الجسم بجوز الهند • دش في الهواء الطلق • تدليك الضغط العشبي التايلندي • مشروبات مرطبة



## مرحباً بك في أنانتارا سبا.

انطلاقاً من جذوره المتأصلة في دولة تايلاند الجميلة، ينبع جوهر فلسفة أنانتارا «بدون نهاية»، من أصول اللغة السنسكريتية القديمة، ويتناغم هذا المبدأ مع التقاليد الخالدة للجزيرة العربية والموارد الطبيعية المذهلة من الأراضي المحيطة. يتم اختبار رحلات السبا الحسية من خلال خمس غرف فاخرة لعلاجات السبا منها جناحان للثلاثي، جناح خاص لجلسات الحمام ووصالون تجميل.

انغمس في علاجات السبا الفاخرة التي تجمع بين خبرات السبا من الشرق والغرب في ملاذ هادئ على إرتفاع ٢٠٠٠ متر فوق مستوى سطح البحر. هذا المكان الدراماتيكي يحفز هروبك من ضغوط الحياة اليومية. ويضم أنانتارا سبا أيضاً أجنحة حرارية منفصلة للذكور والإناث، يوجد بكل منها غرفة بخار بالملح، وغرفة ساونا بالروائح العطرية، ووحدات دش رائحة، وغرف داخلية خاصة بها أسرة للاسترخاء، وأجنحة خارجية للاسترخاء مزودة بمقاعد طويلة للاستلقاء، هذا بالإضافة إلى منصة صحية مجهزة بوجبات خفيفة ذات قيمة غذائية عالية محضرة على الطريقة المنزلية، وفواكه طازجة، وشاي بالأعشاب.

قم بإزالة التوتر مع الطقوس الأصلية التي تسخر الطاقة الطبيعية للورود الدمشقية والرمان الذي ينمو بوفرة في منطقة الجبل الأخضر الخصبة.

إن زيارة منتجع أنانتارا الصحي تربطك بكل من البيئة المحيطة وتراثنا التايلاندي والعربي لتحقيق التوازن بين جسمك وعقلك. عيش تجربة الرفاهية ونحن نحمك إلى عالم من العلاجات الشافية ذات الفوائد الدائمة.

## في أنانتارا سبا، الرحلات العظيمة

لا تُروى ولكن نشعر بها.





تجارب خالدة لتجديد الحيوية وإعادة الشباب



ANANTARA  
SPA