

اكتشف عالمًا من الرفاهية والاسترخاء المطلق  
في قلب صحراء الربع الخالي.

STEP INTO A HAVEN OF BLISSFUL EXPERIENCES  
IN THE HEART OF THE EMPTY QUARTER.



  
**ANANTARA**  
SPA  
أنانتارا سبا





#### MEDIHEEL BY ELIM (45 minutes)

This restorative treatment has been tailored for compromised feet and addresses dry areas, calluses as well as cracked heels. Utilising tonic, PH neutralisers, alpha hydroxyl foot exfoliants, cuticle blends and a vitamin-rich foot perfecter, this treatment may also be enjoyed as a preventative measure.

#### MEDIHAND BY ELIM (30 minutes)

By utilising cutting-edge technology, Medihand is an anti-ageing, anti-pigmentation and UV-protecting manicure that uses active ingredients to deliver consistent results. Commencing with an illuminating nail cleanser, this manicure also includes a hydro-thermal exfoliant, dark spot serum and anti-bacterial cuticle rescue blend with 10 oils.

#### ELLA+MILA (REGULAR POLISH)

Chip-resistant, quick-dry and high-shine, ella+mila nail colours contain no Toluene, Dibutyl Phthalate (DBP), Formaldehyde, Formaldehyde Resin, Triphenyl Phosphate (TPHP), Xylene or Camphor, making it a seven chemical-free product also PETA-certified. It does not contain the following: Paraben, Phthalates, Lanolin, or Gluten. It is also vegan and cruelty-free.

#### NSI (GEL POLISH) (Treatment duration varies)

For more than 40 years, award-winning company NSI has been at the forefront of research, development and manufacturing of innovative products for the professional nail industry worldwide.

#### LVL LASH TREATMENT WITH TINT (60 minutes)

Perfect for every day, special occasions and holidays alike, this treatment lifts lashes from the root and gives the appearance of added length and volume for 6 to 8 weeks.

#### ميديهيل باي إليم (٤٥ دقيقة)

تم تصميم هذا العلاج المنشط للأقدام المُجهدة ويعالج المناطق الجافة والأنسجة، ومناطق الكعب المتشققة. ويتميز باستخدام المنشط ومحاميات بي أج ومقشرات القدمين ألفا هيدروكسيل ومعرزات البشرة ومستحضر القدمين الغني بالفيتامينات، يمكن أيضاً الاستمتاع بهذا العلاج كإجراء وقائي.

#### ميديهاند باي إليم (٣٠ دقيقة)

من خلال الاستفادة من أحدث التقنيات، فإن ميديهاند هو مانكير يقاوم لعلامات تقدم السن ويكافح التصبغ ويعطي حماية من الأشعة فوق البنفسجية باستخدام مكونات فعالة لتحقيق نتائج فعالة. يبدأ مع منظف الأظافر اللامع، كما يشمل هذا المانيكير مقشر حراري وسيروم يخفي البقع ومزيج مضاد للبكتيريا مكون من ١٠ زيوت.

#### إيلا + ميلا (تلميع عادي)

طلاء الأظافر إيلا + ميلا هي مقاومة للخدوش وسريعة الجفاف وعالية اللمعان ولا تحتوي على مواد التلوين أو فثالات ديبوتيل أو فورمالدهايد أو راتنج فورمالدهايد ريسن أو فوسفات التريفييلين أو الإكزولين أو الكافور، مما يجعله مستحضرًا خالياً من سبع مواد كيميائية ضارة، كما هو حائز على شهادة بيتا. لا يحتوي هذا الطلاء على ما يلي: البارابين أو الفثالات أو اللانولين أو الغلوتين. كما يعتبر مستحضرًا نباتيًا وخالياً من قسوة التأثير.

#### أن أس أي (جل التلميع) (تختلف فترات العلاج)

على مدار أكثر من ٤٠ عاماً، كانت وما زالت شركة أن أس أي الحائزة على جوائز في صدارة البحث والتطوير وتصنيع المستحضرات الابتكارية في مجال العناية بالأظافر بشكل احترافي على مستوى العالم.

#### أل في أل علاج الرموش مع التلوين (٦٠ دقيقة)

مثالي لكل يوم، وللمناسبات الخاصة والعطلات على حد سواء، يعمل هذا العلاج على رفع الرموش من الجذر ويعطيها مظهراً جذاباً من حيث زيادة الطول والحجم لمدة تتراوح من ٦ إلى ٨ أسابيع.



## WELLNESS

Discover the true meaning of holistic rejuvenation with a suite of classes and guided rituals set against the stunning backdrop of the Empty Quarter.

### REFLECTIVE UPLIFT (45 minutes)

Experience an ancestral rejuvenating treatment from India designed to take you into a journey of balance, peace and clarity. With our guided Yogic Nidra sessions you'll feel a warmth of serenity as you enter into a yogic sleep, which is the serene consciousness between waking and sleeping. Like the "going-to-sleep" stage induced by guided meditation.

Immerse yourself in this mindful practice to ease insomnia, decrease anxiety, alleviate stress, reduce chronic pain and transform negative habits into positive feelings that will elevate your state of being.

### ELEVATING TONES (45 minutes)

Unwind in a holistic balance of deep relaxation and muscle regeneration that relieves pain in the joints, muscles and shoulders, as you immerse yourself in healing sounds from the Far East.

Sound Healing creates vibrations designed to remove negative energy and ease the pain related to sciatica, the digestive system, headaches and migraines, with an invested energy to improve circulation that opens a clear channel for energy to flow and renew the function of the adrenal gland.

When you relax to the sounds of Tibetan bowls or the gong, you feel a weight lifting off you as your concentration improves, and your emotional tensions and blockages are eased.

### MEDITATION FOR INNER SILENCE/ (ANTER MOUNA) (45 minutes)

Anter Mouna allows you to feel induced in a state of peace, tranquility, one-pointedness and calmness to be channeled to the mind. With the unique majestic destination setting of being remotely in the desert, this leads to an automatic steadiness and serenity, in contrast to our usual oscillating state of mind, or vikshipta.

There are six stages to practicing Antar Mouna, the first involves developing your self awareness, the next releases your phobias, suppressed traumas and desires, which allows you to transition into a stage of serenity, leading into a moment of reflection as you find yourself at peace with your mind and end in a stage of awareness. Embrace the beauty found in inner silence as you transform your state of being with inner silence.

## العافية

اكتشف المعنى الحقيقي لاستعادة الحيوية والنشاط بشكل كامل مع مجموعة من الحصص التدريبية والطقوس تحت إشراف مختصين قبالة المناظر الساحرة لمنطقة الربع الخالي.

### ارتقاء تأملي (٤٥ دقيقة)

تعرف على علاج استخدمه الهنود القدامى لتجديد النشاط والحيوية، تم تصميمه ليأخذك في رحلة من الاتزان والطمأنينة والنعاء. من خلال جلسات "يوغا نيجرا" تحت إشراف متخصصين، ستشعر بدفء النقاء والصفاء من حولك وأنت تدخل في سبات اليوغا، وهو الوعي الهادئ بين حالتَي الاستيقاظ والنوم. مثل مرحلة "الشعور بالحاجة إلى النوم" التي يسببها التأمل الموجه.

انغمس في هذه الممارسة الواعية لتخفيف الأرق والقلق والتخلص من التوتر وتقليل الألم المزمن وتحويل العادات السلبية إلى مشاعر إيجابية من شأنها أن ترتقي بحالتك الوجودية.

### نغمات للارتقاء (٤٥ دقيقة)

انعم بالراحة المطلقة في اتزان شامل من الاسترخاء العميق وتجديد طاقة العضلات الذي يعمل على تخفيف الألم في المفاصل والعضلات والكتفين، بينما تنغمس في أصوات من الشرق الأقصى تمنحك الشعور بالتعافي.

الشفاء بالصوت يخلق اهتزازات مصممة لإزالة الطاقة السلبية وتخفيف الآلام المتعلقة بعرق النساء والجهاز الهضمي والصداع العادي والصداع النصفي، مع طاقة مستثمرة لتنشيط الدورة الدموية التي تفتح قناة لتدفق الطاقة وتجديد وظيفة الغدة الكظرية.

عندما تسترخي على أصوات الأطباق التبتية أو الناقوس، ستشعر وكأن أثقلاً قد أزيحت عنك مع تحسن قدرتك على التركيز، وتخفيف الإجهاد وحدة تأثير المشاكل العاطفية.

### تأمل للهدوء الداخلي / (أنتر مونا) (٤٥ دقيقة)

أنتر مونا يتيح لك الشعور بالاندفاع في حالة من الطمأنينة والهدوء والسلام والسكينة لتوجيهها إلى الذهن. مع الأجواء الفريدة للوجهة المهيبة المتمثلة في أن تكون بعيداً في الصحراء، فإن هذا يؤدي إلى الاستقرار والصفاء التلقائي، على عكس الحالة الذهنية المتذبذبة المعتادة، أو اختلال التركيز.

هناك ست مراحل لممارسة أنتر مونا، تتضمن المرحلة الأولى تطوير وعيك الذاتي، والتخلص من الزهاب الذي تشعر به، والتخفيف من الصدمات وإطلاق الرغبات المكبوتة، مما يتيح الانتقال إلى مرحلة صفاء الذهن، والشعور بلحظة تفكير تجد فيها نفسك وسط طمأنينة وتصالح مع عقلك وتنتهي وصولاً إلى مرحلة الإدراك، اغتنم الجمال الكامن في الصمت الداخلي وأنت تغير نفسك إلى حالة من الصمت الداخلي.





## SPA ETIQUETTE

### ANANTARA SPA FACILITIES

Qasr Al Sarab Desert Resort by Anantara, a true oasis within the desert, is situated amongst the towering dunes of the Liwa Desert in the Empty Quarter. Consisting of five spa suites, including four couples' suites, Anantara Spa also houses a Moroccan Hammam, where guests can experience traditional cleansing and soothing relaxation therapy at its best. Equipped with a private pool and secluded from the main spa, the Spa Villa offers the ultimate privacy for an exclusive wellness experience.

Anantara Spa offers a variety of massages, body treatments, facials and spa rituals using natural products. Each experience highlights traditional local culture fused with authentic Thai touches.

### HOURS OF OPERATION

Anantara Spa is open daily from 10.00 am to 10.00 pm.

### LOCATION

Anantara Spa is located near the main hotel pool.

### RESERVATIONS

To ensure you enjoy the time you prefer, we recommend booking in advance. Please come directly to the Spa or dial 02 886 2088 and one of our receptionists will be able to assist you. A credit card number is required to secure your booking. Walk-in guests are welcome and are subject to availability. Children under 12 years of age require parental consent and supervision during the treatment.

### SPA ARRIVAL

You are encouraged to arrive 15 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 rearrange your Anantara Spa treatment, we require a minimum of five hours notice to avoid you being charged 100% for your treatment.

### SPA ATTIRE AND VALUABLES

When you arrive you will be provided with a spa robe and slippers, as well as a closet in which to place your belongings. We recommend you leave all valuables in your room or suite, as Anantara Spa, Qasr Al Sarab Desert Resort by Anantara accepts no 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 Anantara Spa facilities. This will ensure your safety before having any treatments.

### GIFT VOUCHERS

Anantara Spa offers vouchers, which make an ideal gift for that special someone. Please speak to our Spa receptionists, who can help choose the perfect treatments. All gift vouchers must be presented at the time of the treatment, are non-refundable and cannot be exchanged for cash value. Please contact Guest Services for full terms and conditions.

To book your spa indulgence, please call +971 (0) 2 886 2088 or email [anantaraspaspa@anantara.com](mailto:anantaraspaspa@anantara.com) [spa.anantara.com](mailto:spa.anantara.com)

## التقاليد الرسمية المرعية لدى السبا

### مرافق أنانتارا سبا

إن قصر السراب منتجع الصحراء بإدارة أنانتارا واحة بذاتها تحتضنها الكثبان الرملية بألوانها الذهبية وتموجاتها الساحرة في صحراء ليوا في الربع الخالي. يتضمن المنتجع خمس غرف للسبا بالإضافة لأربعة غرف للأزواج وحمام مغربي تقليدي حيث بإمكان ضيوفنا الإستمتاع باسترخاء تام وتنظيف عميق للبشرة. توفر فيلا السبا المزودة بمسبح خاص، والواقعة في مكان منعزل عن موقع السبا الرئيسي، خصوصية لا مثيل لها للاستمتاع بتجربة عافية حصرية ومميزة.

يقدم أنانتارا سبا لضيوفه مجموعة من علاجات التدليك والعناية بالجسم والوجه وتقالييد التجميل والصحة باستخدام المكونات والمستحضرات الطبيعية ونحرص على أن نبرز التقاليد المحلية ونمزجها بلمسات تايلاندية أصيلة.

### ساعات العمل

يفتح أنانتارا سبا أبوابه يوميًا من ١٠:٠٠ صباحًا حتى ١٠:٠٠ مساءً.

### الموقع

يوجد أنانتارا سبا بالقرب من مسبح الفندق.

### الحجوزات

لضمان إتمام حجزكم في الوقت الذي تربيونه، نصيكم بطلب الحجز مسبقًا. يرجى الحضور مباشرة إلى السبا أو الاتصال على الرقم ٨٨٦٢٠٨٨ ٢، لتتم مساعدتكم من قبل أحد موظفي الاستقبال. يلزم لإتمام الحجز توفر رقم بطاقة ائتمان. نرجب بالزوار دون حجز أيضًا إلا أن الحجز يخضع لتوافر الخدمة؛ وكذلك لا بد من موافقة الوالدين وإشرافهما لخضوع الأطفال دون سن ١٢ سنة للعلاج طوال الوقت.

### الوصول إلى السبا

ننصحكم بالوصول ١٥ دقيقة قبل الموعد المحدد لتلقي العلاج. سوف يسمح لكم ذلك بتسجيل الوصول بسلاسة، ويوفر فرصة للاسترخاء قبل بدء العلاج. قد يؤدي الوصول متأخرًا عن الموعد المحدد إلى تقليص فترة العلاج. لا يسمح باستخدام الهاتف المتحرك أو التدخين داخل السبا في جميع الأوقات.

### سياسة الإلغاء

في حالة حاجتكم إلى إلغاء أو إعادة تحديد الموعد لتلقي علاجكم بأنانتارا سبا، نلتمس منكم إخطارنا بذلك قبل أربع ساعات على الأقل لتحاشي تغريمكم (١٠٠٪) من الرسوم المقررة لفترة العلاج.

### ملابس ومقتنيات السبا القيمة

عند وصولكم إلى السبا سيتوفر لكم رداء ونعال المخصصين لدى ضيوف السبا، بالإضافة إلى خزانة لحفظ أمتعتكم الشخصية. ننصح ضيوفنا بترك أمتعتهم الثمينة داخل غرفهم، مع العلم أن أنانتارا سبا في قصر السراب منتجع الصحراء بإدارة أنانتارا لا يتحمل المسؤولية عن الأمتعة المفقودة.

### المسائل الصحيّة

إذا كنت حاملًا أو عند ثبوت رغبتكم في توفير اشتراطات مسبقة أو معاناتكم من حساسية معيّنة، يرجى استشارة الطبيب قبل حجز علاجات مع السبا أو استخدام مرافق أنانتارا سبا. سوف يضمن ذلك سلامتك قبل تلقي أية علاجات.

### قسائم الهدايا

يمنحكم أنانتارا سبا قسائم هدايا لتكون هدية مثالية لشخص عزيز. يرجى التحدّث إلى موظف الاستقبال، حيث يمكنه مساعدتكم في اختيار أفضل العلاجات لكم. لا بد من تقديم جميع قسائم الهدايا عند الحضور لتلقي العلاج، والتي لا تقبل الردّ أو الاستبدال بقيم نقدية. يرجى التواصل مع قسم خدمات الضيوف للاطلاع على جميع الشروط والأحكام.

لحجز موعد مع السبا يرجى الاتصال على الرقم ٨٨٦٢٠٨٨ ٢ (٠) ٩٧١+ أو عبر البريد الإلكتروني [anantaraspaspa@anantara.com](mailto:anantaraspaspa@anantara.com) [spa.anantara.com](mailto:spa.anantara.com)



Qasr Al Sarab Desert Resort by Anantara  
Qasr Al Sarab Road, Abu Dhabi, United Arab Emirates  
call +971 (0) 2 886 2088 or email [anantaraspaspa.qas@anantara.com](mailto:anantaraspaspa.qas@anantara.com)  
[spa.anantara.com](http://spa.anantara.com)