

PAUSE | TREATMENTS





NOTE: SCROLL DOWN FOR THE ARABIC TRANSLATION ▼

TOUCH | ATTUNE

A truly relaxing therapy during which marma points are stimulated to clear energetic blockages, and thus rebalancing the flow of life-force energy, also known as Prana. Stemming from an ancient Ayurvedic science, marma therapy has been used for thousands of years to reduce fatigue and aid in restoration, for a more radiant, balanced energy within the body.

CHOOSE BETWEEN:

OPTION 01 | VITALITY: For those feeling low, depleted and in need of a boost.

OPTION 02 | RELAX: For those whose nervous system can benefit from some restoration, by activating the PNS.

KEY BENEFITS:

Enhances positive mood | Improves blood circulation | Promotes relaxation | Reduces pain, muscle soreness and fatigue.

TOUCH | NURTURE

A therapeutic treatment that supports both the emotional and physiological wellbeing for all our "mommies to be".

Studies have continuously shown that massage and movement are a vital part of the childbearing experience in many cultures.

KEY BENEFITS

Reduces anxiety and depression | Decreases back and legs pain | Reduces labor pain and prematurity

TOUCH | HARMONIZE

This treatment combines the power of sound vibrations with marma points to release any stagnant energy within the body.

Traditional Artisan 7-metal Tibetan bowls are used and placed against specific points on the body. The sound vibrations reach deep into your body tissues which aids to reset the nervous system, reduce stress, and alleviate pain.

KEY BENEFITS

Enhances mental clarity | Calms tension, stress, and anxiety | Relieves insomnia | Promotes general wellbeing | Induces physiological relaxation | Promotes recovery

The effect of the Sound vibrations is 10 times more effective than regular massage as it reaches deep into your body tissues, muscles, organs, and even cells.

TOUCH | ALLEVIATE

A deep-tissue massage designed to warm and soothe muscular aches by releasing acutely held tension.

Shiatsu pressure point therapy, therapeutic and corrective techniques, and stretches are all incorporated along with warming body oils, containing organic juniper berry and black pepper, to aid in removing lactic acid build-up.

KEY BENEFITS

Decreases stress and anxiety | Regulates blood flow | Improves immune response | Reduces muscle soreness, tension and pain.



TOUCH | IMMERSE

Deeply relaxing massage treatment involving the Quartz sand bed, with the immersion of the bed, this treatment promotes better blood circulation, while stretching the spine. Incorporating Psammo therapy, which means sand therapy, dating back to 1800 bc in ancient Egypt, using the cocooning effect of the heated volcanic sand, which is both healing and stimulating. The wave massage function is working while the bed is immersed and gives you the feeling of a four hands massage. Heated Quartz Poultices and Singing Bowls are the perfect way of making this treatment a total wellbeing and rebalancing experience.

KEY BENEFITS

Deeply relaxing | Promotes better sleep | Increases blood circulation | Treats scoliosis | Removes stress and anxiety | Increases energy | Re-balances the ANS

TOUCH | REVIVE

Aimed to accelerate recovery, prevent injuries and soothe sore muscles, this treatment is more focused and intense in comparison to regular massages. The deeper pressure techniques will benefit fitness newcomers, amateur gym goers and professional athletes alike. During the massage, endorphins are released from the pituitary gland, these “pain killing” and “happy” hormones are known to help with anxiety and depression symptoms as well as pain relief.

KEY BENEFITS

Increases vitality | Improves blood circulation | Increases supply of oxygen and nutrients | Reduces muscle pain, soreness, and tension | Enhances performance and recovery.

TOUCH | EXTEND

Stretching is crucial in preventing injuries and reduces the development of future health risks. We offer a new approach to assisted stretching - a form of static stretching, whereby the therapists exert a gentle force to decrease tension build-up in the muscles and joints.

Stretching the fibres and tissues activates the deep postural muscles, correcting muscle imbalances. This preventative process improves the overall fitness level and reduces the risk of strain and injury while exercising or playing sports. A session of deep stretches with the therapist will leave the guest feeling more mobile and agile during everyday life activities.

KEY BENEFITS

Reduces lower back pain | Relieves pain | Improves sleep patterns | Relieves headaches | Decreases anxiety.

RECOVER | ENHANCE

The AirPod is a safe, non-medical wellness device that delivers a 35% increase in oxygen delivered under three pressure settings. Under increased pressure, oxygen is dissolved into the blood plasma leading to higher amounts of oxygen being delivered to the body's tissues, organs and brain to aid repair, regeneration and relaxation.

Although it is a fairly modern recognised solution, oxygen therapy has become a widely popular performance enhancing strategy among professional athletes and is constantly used in sports preparation, recovery and overall wellness.

It may also assist with some neurological conditions and cognitive improvement. It is a safe form of therapy and side effects are very rare.

KEY BENEFITS

Decreases inflammation and swelling | Boosts the immune system | Boosts oxygen rich cells | Accelerates wound healing and injury recovery | Improves alertness and mental acuity | Accelerates sports injury recovery | Reduces chronic pain

RECOVER | FREEZE

Cryotherapy is a therapeutic treatment where cold air is used to alleviate inflammation and pain as the body undergoes a physiological reaction to dramatic cooling at temperatures below -80C.

This treatment is widely used in sports medicine and rehabilitation among athletes for its performance enhancing attributes. Physiotherapist, orthopedics, physicians and therapists all rely on cryo chambers.

KEY BENEFITS

Reduces the production of stress hormone cortisol | Improves metabolic response | Reduces muscle pain | Alleviates inflammation | Aids immunological activities

RECOVER | EMIT

Since the Nobel Prize-winning scientific work of Niels Finsen in 1903, the effects of red light therapy have been well documented in thousands of peer-reviewed studies.

NASA developed the technology to expedite healing in astronauts, while olympic athletes use it to improve their performance.

FlexBeam is the world's first targeted, wearable red light therapy device - a bright new way to relieve, repair and recover. It speeds up wound healing, repairs muscle injury, detoxifies and reduces pain and inflammation

KEY BENEFITS

Reduces the risk of cardiovascular diseases | Speeds up wound healing | Relaxes muscle tension | Revives circulation | Helps ease pain | Relieves stiff, sore or tight muscles

RECOVER | RECTIFY

InterX is a medical-grade device that uses electrical stimulation for the relief of acute and chronic pain. It incorporates a feedback system that modulates the electrical stimulus in response to the impedance of the guest's skin.

Research shows that the broad range of pulsation present in the InterX ensures that all types of endorphins are released.

KEY BENEFITS

Relieves pain | Increases range of motion | Reduces swelling in acute injuries

RECOVER | RADIATE

The infrared sauna allows for a more relaxed and integrated experience, using a more efficient approach than regular saunas, by emitting infrared light that is absorbed by the skin. IRS saunas use infrared panels instead of conventional heat to easily penetrate human tissue, heating up your body before heating up the air.

KEY BENEFITS

Provides better sleep and relaxation | Detoxifies the body | Aids with weight loss | Relieves stiff, tight or sore muscles | Relaxes muscle tension | Speeds up wound healing | Promotes faster cell regeneration and tissue growth | Reduces the risk of cardiovascular diseases | Increases blood circulation.

ELEVATE | GLOW

This indulging therapy begins with a gentle cleanse, followed by a hydrating exfoliation session. The therapy continues with a marma point massage to stimulate skin cells renewal and restore natural luminance.

Using the healing vibrations of crystals, this facial treatment has a calming yet uplifting effect. Warmed rose quartz roller is used to massage and relax the delicate facial muscles to dissolve stress lines. Special massage techniques used during nerve point therapy target the trigeminal nerve and calm parasympathetic nervous system.

KEY BENEFITS

Restorative | Anti-Oxidant Boosting | Calming | PNS activation

ELEVATE | REVERSE

A restorative facial therapy that combines vastly different elements into one therapeutic process, inviting positive change and results.

Organic ingredients with anti-aging and calming properties are used along with lymphatic drainage and lifting techniques to restore energy and vitality to the cells. A targeted massage induces exceptionally calming effect, thus the parasympathetic nervous system (PNS) is activated.

The InterX device is introduced to further enhance results. The device's electrical pathways allow active ingredients to penetrate into the deeper layers of the skin tissues, thereby stimulating optimum cell function.

KEY BENEFITS

Anti-aging | Anti-inflammatory | Restorative | Anti-oxidant | Calming | Tension release | PNS activation

PURIFY | HAMMAM

Inspired by the Orient's ancestral traditions, this cleansing and purification ritual will leave you feeling rejuvenated and deeply nourished. Our Hammam ritual includes carefully applied Shiatsu stretches.

THERAPY STEPS

Organic black olive paste followed by a 10 minute steam | Kessa exfoliation | Mask application | Foam bubble massage | Shiatsu stretches

KEY BENEFITS

Relaxes the body | Restores the nervous system | Detoxifies & stimulates the lymphatic system | Aids in digestion | Stimulates circulation | Exfoliates and removes dead skin cells

TOUCH | ATTUNE

علاج استرخائي يحفز نقاط المارما لتصفية انسداد مسارات الطاقة، وإعادة توازن تدفق طاقة قوة الحياة المعروفة باسم "برانا" المصطلح النابع من علم الأيورفيدا القديم، حيث اتباع علاج المارما منذ آلاف السنين لتقليل من الإجهاد وتعزيز التجدد، ولسرطان طاقة نابضة متوازنة في الجسم

اختر بين:

الخيار الأول | الحيوية: لمن يشعرون بالخمول، والاستغناء يحتاجون إلى دفعة نشاط
الخيار الثاني | الاسترخاء: لترميم خلايا الجهاز العصبي من خلال تنشيط الجهاز العصبي السمبثاوي

الفوائد الرئيسية

تحفيز المزاج الإيجابي | تنشيط الدورة الدموية | تعزيز الاسترخاء | تلطيف آلام العضلات والإجهاد

TOUCH | NURTURE

علاج لتعزيز الصحة العاطفية والنفسية للأمهات المستقبليات. أظهرت الدراسات أن التدليك والحركة يعتبران جزءاً أساسياً من تجربة الحمل في العديد من الثقافات.

الفوائد الرئيسية

تحسين الدورة الدموية | تخفيف الإرهاق الجسدي والعقلي | ترتيب شكل الجسم

TOUCH | HARMONIZE

يجمع هذا العلاج بين قوة الاهتزاز الصوتي ونقط المارما، وتقنيات التأمل، للتخلص من الطاقة الضارة في الجسم
تضع سبعة أوعية تبتنية معدنية يدوية الصنع على نقاط معينة من الجسم، حيث تصل الاهتزازات الصوتية إلى مد عميق في أنسجة الجسم، لتساعد في ضبط الجهاز العصبي، وتخفيف التوتر، وتلطيف الألم

الفوائد الرئيسية

تحسين البصيرة وتهدئة التوتر والإجهاد والقلق | علاج الأرق | تحسين العافية العامة | تعزيز الاسترخاء النفسي | تعزيز التعافي

يتميز تأثير الاهتزازات الصوتية بفعاليتها التي تزيد بمقدار ١٠ مرات أكثر من المساج (التدليك) التقليدي، حيث تصل إلى أعماق أنسجة الجسم، والعضلات، والأعضاء وحتى الخلايا.

TOUCH | ALLEVIATE

صمم التدليك العميق للأنسجة ليعمل على تدفئة الجسم، وتخفيف آلام العضلات، عبر طرد الطاقة السلبية والتوتر.

تعمل نقاط شياستو العلاجية والطرق العلاجية التصحيحية، مع حركات التمدد كلها معاً عند تطبيقها على الجسم باستخدام الزيوت المدفئة التي تحتوي على توت شجر العرعر والفلفل الأسود، على إزالة حمض اللاتك المتراكم

الفوائد الرئيسية

تقليل التوتر والقلق | تنظيم تدفق الدم | تحسين الاستجابة المناعية | تلطيف ألم العضلات، والإجهاد

TOUCH | IMMERSE

علاج بسامو، هو تدليك علاجي يمنحك الاسترخاء العقلي والبدني العميق علم سرير من رمل الكوارتز. يقوم هذا العلاج بتعزيز الدورة الدموية، ويساهم بشد العمود الفقري. وتعني كلمة "بسامو" العلاج بالرمال الساخنة، التقليد الذي يعود إلى آلاف السنين، تحديداً إلى ١٨٠٠ قبل الميلاد في مصر القديمة، ويعتمد على إحاطة الجسم كاملاً برمال الكوارتز لتخلق تأثير الشرنقة وإحاطة الأطراف بالرمل البركاني الساخن. كما يمنحك خيار التدليك الذاتي المتموج الشعور بالتدليك بأربعة أيدي. وتتراوح أشكال العلاجات بين صر الكوارتز الساخنة والأحجار الساخنة وأوعية الغناء النحاسية لتمنحك التوازن الصحي الذي تبحث عنه. الفوائد الرئيسية

استرخاء عميق | تعزيز النوم بشكل أفضل | تحسين الدورة الدموية | علاج انحناء العمود الفقري | إزالة التوتر والقلق | زيادة الطاقة | يعيد توازن الجهاز العصبي اللاإرادي

TOUCH | REVIVE

يهدف إلى تسريع التعافي، ومنع الإصابات وتلطيف ألم العضلات، ويعتبر هذا العلاج أكثر فعالية بالمقارنة بالتدليك التقليدي، كما أن الضغط العميق الذي يعتمد عليه له فوائد جمّة بالنسبة للممارسين الجدد للرياضة أو مرتادي الصالات الرياضية أو حتى الرياضيين المحترفين.

يفرز خلال جلسة التدليك هرمون الإندورفين من الغدة النخامية، تلك هي هرمونات السعادة وتخفيف الألم المعروفة بفوائدها بتخفيفها أعراض الاكتئاب وتسكين الألم.

الفوائد الرئيسية

تعزيز الحيوية | تحسين الدورة الدموية | زيادة تحفيز الأكسجين والمغذيات | تخفيف آلام العضلات، وتوترها وتحسين الأداء والتعافي

TOUCH | EXTEND

تعتبر تمارين التمدد ضرورية من حيث دورها في الوقاية من الإصابات وتقليل من خطورة المخاطر الصحية في المستقبل. نقدم لكم نهجاً جديداً لتمارين التمدد المدعم – وهو شكل من أشكال التمدد الساكن، حيث يقوم المعالج بتطبيق قوة لطيفة على الجسم تساهم في تقليل التوتر المتراكم في العضلات والمفاصل.

ينشط تمدد الألياف والأنسجة العضلات الوضعية العميقة ويصحح اختلالات التوازن العضلية. وتحسن هذه العملية الوقائية مستوى اللياقة البدنية بشكل عام وتقلل مخاطر الإجهاد والإصابات أثناء التمرين أو ممارسة الرياضة. ستشعر جلسة من تمارين التمدد العميقة الضيف علم يد معالج خبير بالمرونة في الحركة والرشاقة أثناء أنشطة الحياة اليومية.

الفوائد الرئيسية:

تخفيف ألم أسفل الظهر | تلطيف الألم | تحسين أنماط النوم | تخفيف الصداع | وتهدئة التوتر والقلق

RECOVER | ENHANCE

بمثل علاج الإيبود (الأكسجين عال الضغط) طريقة آمنة للعافية غير دوائية، تعمل علم رفع مستويات الأكسجين بنسبة ٣٥% من خلال تطبيق ثلاث مستويات منفصلة من الضغط.

حيث يذاب الأكسجين في بلازما الدم، مما يؤدي إلى توفير كميات أكبر من الأكسجين في أنسجة الجسم وأعضائه وإلى المخ فتعزز التجدد والاسترخاء.

وعلم الرغم من اعتباره حلًا حديث العهد نوعاً ما، أصبح العلاج بالأكسجين من الاستراتيجيات الشائعة المستخدمة في تحسين أداء الرياضيين المحترفين، يطبق علم مدء واسع في الإعدادات الرياضية، وللتعافي، والصحة العامة. كما يساعد في تخفيف أعراض الحالات العصبية، ويعزز الوظائف الإدراكية، ويعتبر علاجاً آمناً بدون آثار جانبية واضحة.

يعتبر العلاج بالتبريد، وسيلة علاجية تستخدم الهواء البارد لتخفيف الالتهاب والآلام وذلك باستجابة الجسم للبرودة الشديدة في درجة حرارة ٨٠ يشجع استخدام هذا العلاج في الطب الرياضي وإعادة التأهيل بين الرياضيين، لخصائصه المحسنة للأداء.

RECOVER | FREEZE

الفوائد الرئيسية
التقليل من إفراز هرمون التوتر الكورتيزول وتعزيز الاستجابة الأيضية لتلطيف آلام العضلات وتسكين الالتهاب وتعزيز الأنشطة المناعية

ال "FlexBeam" والعلاج بالضوء الأحمر

RECOVER | EMIT

وثقت فوائد العلاج بالأشعة تحت الحمراء من خلال آلاف من دراسات النظراء، بعد أن حاز العالم نيلز فنسن على جائزة نوبل عام ١٩٠٣ ، منذ ذلك الحين طورت ناسا طرق العلاج بالضوء الأحمر وابتكرت سبل جديد تستخدم فيها هذه التكنولوجيا لتسريع تعافي رواد الفضاء، كما تستخدم في تحسين أداء الرياضيين الأولومبيين.

FlexBeam هو عبارة عن جهاز حديث للعلاج الضوئي قابل للارتداء، ويوفر هذا العلاج طرقاً جديدة نسبياً للإصلاح وتعافي الخلايا، كما يسرع التعافي من الجروح، ومن إصابات العضلات، ويزيل السموم ويخفف الآلام والالتهابات.

الفوائد الرئيسية:

تقليل خطر الإصابة بأمراض الأوعية الدموية تسريع عملية شفاء الجروح استرخاء العضلات تجديد الدورة الدموية تخفيف الألم تخفيف تصلب وألم العضلات

يستخدم جهاز الإنتراكس (InterX) الطبي

RECOVER | RECTIFY

التحفيز الكهربائي في تسكين الآلام الشديدة أو المزمنة. وذلك باستخدام أجهزة طبية محمولة باليد تتيح للممارس تحديد نقاط محددة في الجسم، مع استخدام نظام استجابي يعدل التحفيز الكهربائي بناءً على مستوى مقاومة أنسجة جلد الضيف للتيار الكهربائي.

الفوائد الأساسية

تسكين الآلام زيادة نطاق الحركة تخفيف التورم والإصابات الشديدة

تتيح حمامات الأشعة تحت الحمراء تجربة استرخاء شاملة، باستخدام طرق أكثر فعالية من حمامات البخار العادية، تعتمد على انبعاث أشعة تحت الحمراء آمنة وامتصاص الجلد لها، إذ تستخدم ألواحاً تسخن الجسم مباشرة بدلاً من التسخين التقليدي فتحترق أنسجة الجسم وتسخنه قبل تسخين الهواء

RECOVER | RADIATE

الفوائد الرئيسية:

النوم بشكل أفضل والاسترخاء تخليص الجسم من السموم تخفيض الوزن تسكين ألم وتصلب العضلات استرخاء العضلات تسريع التعافي من الجروح تعزيز تجديد الخلايا ونمو الأنسجة بشكل أسرع تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والوعية الدموية تنشيط الدورة الدموية

ELEVATE | GLOW

يبدأ هذا العلاج بتنظيف لطيف للبشرة، يتبعه جلسة تقشير مرطبة. يستمر العلاج بتدليك نقطة المارما لتحفيز عملية تجديد خلايا البشرة واستعادة الإشرافة الطبيعية للبشرة. يتميز علاج الوجه هذا بتأثير مهدئ ومعزز للبشرة، وذلك بفضل القوة العلاجية الاهتزازية لبلورات الكريستال. كما يتم استخدام أسطوانة دافئة من حجر الكوارتز الودمي لتدليك وإرخاء عضلات الوجه الرقيقة وتفكيك خطوط التوتر. كما تقوم تقنيات التدليك الخاصة المستخدمة أثناء علاج النقطة العصبية باستهداف العصب ثلاثي التوائم وتهدئة الجهاز العصبي الودمي. الفوائد الرئيسية تجديد وتعزيز القوة المضاد للأكسدة | تهدئة تنشيط الجهاز العصبي الودمي

ELEVATE | REVERSE

علاج ترميمي للوجه يجمع بين عدة عناصر مختلفة في عملية علاجية واحدة، ويؤدي إلى التغيير الإيجابي. يتم استخدام مكونات عضوية ذات خصائص مضادة للشيخوخة ومهدئة إلى جانب خاصية التصريف اللمفاوي وتقنيات الرفع لاستعادة الطاقة والحيوية للخلايا. يتميز تدليك المناطق المستهدفة بتأثيره الاستثنائي المهدئ، ما يؤدي إلى تنشيط الجهاز العصبي الودمي. هنا يتم استخدام جهاز InterX لتعزيز النتائج بشكل أكبر، حيث تقوم المسارات الكهربائية للجهاز بتمكين جميع المكونات النشطة لاختراق الطبقات العميقة للبشرة، وبالتالي تحفيز الوظيفة المثالية لخلايا البشرة. الفوائد الرئيسية مكافحة الشيخوخة | مضاد للالتهابات | تجديد | مضاد للتأكسد | مهدئ | إزالة التوتر | تنشيط الجهاز العصبي الودمي

PURIFY | HAMMAM

الحمام، مستوحى من تقاليد الأجداد في بلاد المشرق، وهو عبارة عن مجموعة من طقوس تنظيف الجسم وتنقيته، تجعلك تشعر بالانتعاش والتغذية العميقة. يشمل طقوس الحمام لدينا حركات شياتسو لتمدد الجسم. خطوات العلاج معجون زيتون أسود عضوي يتبعه بخار لمدة ١٠ دقائق | تقشير كيسا | وضع القناع | تدليك فقاعات الرغوة | حركات شياتسو لتمدد الجسم الفوائد الرئيسية استرخاء الجسم | ترميم الجهاز العصبي | إزالة السموم وتحفيز الجهاز اللمفاوي | مساعدة في الهضم | تنشيط الدورة الدموية | تقشير وإزالة خلايا الجلد الميتة

