



TALISE
SPA

تاليس سبا

بفضل موقعه بين الكثبان الرملية اللامعة الهادئة والمناظر الطبيعية الصحراوية في الوثبة، يمكنك تاليس سبا من التمتع بتجارب سبا فاخرة مع علاجات خاصة لتناسب احتياجاتك الفردية وتسمح لك بالاسترخاء والانتعاش.

لقد تم تصميم جميع المعالجات بشكل شخصي لتلبي احتياجاتك الفردية، وتغير حالة العقل والبدن والروح كليًا خلال رحلتك لاكتشاف ذات. تمتع في هذا الملاذ الفاخر الذي يضم 13 غرفة علاجية تشمل جناحين للأزواج. واختر ما يناسبك من مجموعة التجارب المتميزة ومعالجات الوجه، والتدليك وعلاجات الجسم باستخدام منتجات السبا الفاخرة.

استرخ في أي من مناطق الاسترخاء المتوفرة لدينا التي تتكون من غرف تغيير ملابس خاصة للرجال والسيدات مجهزة بغرف الساونا والبخار وبرك الغطس وغرف الثلج وحمام وعاء الثلج.

يضم السبا أيضًا غرفة معالجة كريبو وجناح يوجا في الهواء الطلق ومركز تاليس للياقة البدنية المجهز بالكامل وثاليس بوتيك الذي يقدم جميع منتجات السبا الاحترافية.

Talise Spa

Set amidst tranquil shimmering dunes and desert landscapes of Al Wathba, Talise Spa lets you indulge in luxurious spa experiences with personalized treatments to cater to your individual needs allows you to relax and rejuvenate.

Personalized treatments to cater to your individual needs, transforming the mind, body and soul on your journey to self-discovery. Indulge amongst in our 13 treatment rooms, inclusive of two couples' suites and choose from a variety of Signature Experiences, facials, massages and body treatments using the ultimate in spa products.

Relax in any of our relaxation areas consisting of private male and female changing rooms equipped with saunas, steam rooms, plunge pools, snow room and ice bucket shower.

The spa also features a unique Cryo Therapy, an open-air yoga pavilion, fully equipped Talise fitness center and Talise Boutique offering all the professional spa products.

التوقيع

تدليك الوثبة لاستعادة النشاط | ٦٠ دقيقة

استمتع بعودة الحيوية والطاقة مع تدليك شامل للجسم وتدليك عميق للأنسجة مع تقنيات علاجية قديمة وحركات تدفقية عميقة، وتحفيز نقاط العلاج بالضغط الإيري والإطالات المصغرة.

تدليك الوثبة للعضلات للتخلص من التوتر | ٧٥ دقيقة

سيختفي التوتر تمامًا مع هذا التدليك - سلسلة من تقنيات تجديد النشاط، مثل الإطالة والعجن ونقاط الضغط، باستخدام الزيوت العطرية النقية التي تختارها لاسترخاء العضلات وتعزيز الرفاهية العامة.

تجربة حمامي الأروع | ٩٠ دقيقة

تبدأ هذه العملية فائقة الروعة بتدليك استرخاء حر للجسم بأكمله باستخدام زيوت حمامي العطرية للجسم التي تختارها، تتميز بطقوس علاج الوجه بالتطهير العميق من حمامي باستخدام البرغموت والفحص النشط، وبعد ذلك يجري الانتقال إلى قناع التفشير المغذي بالتمور والورد، ثم تنتهي بتدليك الوجه بزيت الأركان الدافئ.

Signature

Al Wathba Revitalising Massage | 60 Minutes

Feel your energy return with this full body, deep tissue massage, featuring ancient therapeutic techniques, deep flowing movements, acupressure point stimulation and light stretching.

Al Wathba De-Stress Massage | 75 Minutes

Your tension will melt away with this massage - a series of refreshing techniques such as stretching, kneading and pressure points using your choice of pure aroma oils to relax muscles and promote overall well-being.

The Ultimate Hammamii Experience | 90 Minutes

This transcendent process starts with a full body freestyle relaxation massage applied with your choice of Hammamii's aromatic body oils. It then features a deeply purifying Hammamii facial ritual using activated charcoal and bergamot, before moving onto a highly nourishing rose and date mask exfoliation and nourishing with a warm Argan face massage.

علاج الوجه

علاج مارجي موتني كارلو

إطالة المشاهير | 75 دقيقة

يضمن علاج الوجه الفريد البراق والمضاد للشيخوخة تحول البشرة بفضل المكونات النشطة القئمة التي تستند إلى النقاء العالي والكولاجين النشط بيولوجيًا. ستحصل بشرتك على ترطيب مكثف، وتتخلص من التجاعيد، وستعمل العملية برمتها على إبطاء ظهور علامات تقدم البشرة.

علاج الوجه بالخلايا الجذعية | 90 دقيقة

تستخدم هذه الطقوس العلاجية المكافحة للشيخوخة مكونات الخلايا الجذعية وتعمل على تحسين نوعية البشرة بشكل واضح. تعيد تعريف الإشراق وتناغم الوجه، حيث تقدم نتائج فورية وفوائد متزايدة للعناية بالبشرة. تعيد تعريف الإشراق وتناغم الوجه، حيث تقدم نتائج فورية وفوائد متزايدة للعناية بالبشرة. هذا العلاج مثالي لأي نوع من أنواع البشرة تظهر عليها علامات الشيخوخة، ستبدو البشرة مشحودة وأكثر إشراقًا وتألُقًا.

علاج شد الوجه | 75 دقيقة

مع تقنيات التديلِك المتنوعة لمكافحة الشيخوخة، تحقق هذه المعالجة الفريدة نتائج فورية وتجعل البشرة أكثر توهجًا وتجعلها مشحودة أكثر. تنشيط البشرة وتنعشها وترطيبها وتمنعها إشراقًا فائقًا.

Facial

Margy's Monte Carlo

Red Carpet Facial | 75 minutes

This unique glowing anti-aging facial guarantees a skin transformation thanks to the precious active ingredients based on high purity, biologically active collagen. Your skin will be intensively hydrated, wrinkles will be plumped and the entire process will slow down the appearance of new signs of skin-aging.

Stem Cells Facial | 90 minutes

This anti-aging ritual using ingredients of the stem cells visibly improves the quality of the skin. Redefining radiance and facial contouring, it delivers instant results and cumulative skincare benefits. Ideal for any skin type showing signs of aging. The skin will appear brighter, radiant, firmer and tighter.

Up Lifting Facial | 75 minutes

With different anti-aging massage techniques, this unique immediate-effect treatment brings an amazing glow and firmness to your skin. It energizes, revitalizes and moisturizes your skin with ultra-luminous enhanced complexion.

حمامي

معالجة حمام للوجه | 75 دقيقة

يعتبر حمام الوجه علاجًا إقليميًا فعالًا للغاية وملائم لكافة الاحتياجات المحددة للبشرة. ويبدأ بطقوس التنظيف العميق على مرحلتين التي تحتوي على الفحم المنشط والبرغموت. يتبع ذلك تقشير للوجه باستخدام مقشر بالورد والتمر. ثم يوضع محلول رقة للتقشير لتنظيف عميق للمسام والبخار العطري والمستخلصات. سيتم تدليك الوجه باستخدام زيت أركان النافع للاسترخاء، قبل وضع قناع للوجه معد خصيصًا. وتختتم التجربة بوضع إكسير من الصبار المركز لتغذية بشرتك وإصلاحها.

علاج الوجه للرجال | 75 دقيقة

يتضمن هذا العلاج التنظيف العميق للوجه باستخدام طقوس تنظيف على مرحلتين تحتوي على الفحم المنشط بجوز الهند والبرغموت. يتبع ذلك تقشير خفيف للوجه باستخدام قناع سيدار وجاغري للوجه ومحلول رقة للتقشير والبخار العشبي والمستخلصات. يتبع ذلك تدليك الوجه وفروة الرأس العلاجي بالزعفران. قبل وضع قناع غاسول التقليدي للوجه لإزالة السموم. سينتهي العلاج بوضع إكسير الصبار للتغذية والإصلاح ويتم بوضع إكليل الجبل لتحقيق التوازن والترطيب.

Hammamii

Hamмам Facial | 75 minutes

The Hammam facial is a highly effective regional treatment adapted to the skin's specific needs. It begins with a two-phase deep-cleansing ritual containing activated charcoal and bergamot. It is followed by a rose & date facial exfoliation, and then a Raiqah scaling solution is applied for deep pore cleansing, aromatic steam and extractions. The warm Argan facial massage will usher in relaxation, before the bespoke mask is applied. The experience concludes with a concentrated prickly pear cactus elixir to nourish and repair your skin

Gentlemen's Facial | 75 minutes

- This deep cleansing facial treatment incorporates a two-phase purifying ritual containing coconut activated charcoal and bergamot. A light exfoliation with our cedar and jaggery mask is followed by the Raiqah scaling solution, herbal steam and extractions. The following therapeutic facial and scalp massage is infused with saffron, before a detoxifying traditional Ghassoul mask. The treatment will finish with the application of cacti elixir to nourish and repair, complemented with rosemary to balance and hydrate.

الجسم

Terres d'Afrique

عبق الجزيرة العربية | 90 دقيقة

يحقق هذا التدليك العطري الاسترخاء العميق ورفع الروح. يتكون الزيت من مزيج العطور الشخصية الخاص بك من بين مجموعة مكونة من 15 خياراً مستوحى من الطراز العربي، وهو مصمم خصيصاً لتلبية احتياجاتك الخاصة. ويشمل عينات عطور عشوائية.

صوت الكئبان | 90 دقيقة

علاج للجسم مريح ومصمم خصيصاً يمكن أن يتضمن العلاج بالضغط الإبري إذا لزم الأمر. مع التدليك بمشط إفريقي ناعم - كل هذا على خلفية العلاج بصوت الكئبان العربية الخاص لتحقيق توازن العقل والجسد والروح.

حمامي

ملاذ سبا العربي | 90 دقيقة

تبدأ هذه الطقوس المستوحاة من الجزيرة العربية بتقشير شامل باستخدام الزعتر، وهو من التوابل التقليدية ويعرف بقدرته الهائلة على إزالة السموم وخصائصه المضادة للأكسدة. يتبع ذلك فناع غسول مريح من الطين الغني المستخرج من جبال الأطلس الكبير المغربية للتخلص من الشوائب، وبعده حمام حليب إبل مغذي فاخر. تدليك عضلات متغلغل يريح الأطراف باستخدام زيت العضلات Fléchir للراحة والتوازن والتغذية.

تتضمن الطقوس:

- ◆ تقشير وفناع للجسم (30 دقيقة)
- ◆ غرفة البخار (15 دقيقة)
- ◆ جاكوزي (15 دقيقة)
- ◆ تدليك الجسم (30 دقيقة)

Body

Terres d'Afrique

Scent of Arabia | 90 minutes

This aromatherapeutic massage will deepen relaxation and uplift the spirit. The oil will be composed of your personalised fragrance blend from a selection of 15 Arabian-inspired options, tailored to your requirements. Includes blind scent sampling.

Sound of Dunes | 90 minutes

A relaxing tailor-made body treatment of acupressure can be combined if required with a gentle African comb massage - all to a background of special Arabic Dunes sound therapy to achieve balance of mind, body and spirit.

Hammamii

Arabic Spa Retreat | 90 minutes

This Arabian inspired ritual begins with a thorough exfoliation using za'atar, a traditional spice known for its detoxifying and antioxidant qualities. This is followed by an indulgent Ghassoul mask made of rich clay extracted from Morocco's High Atlas Mountains to draw out impurities, followed by a luxurious, enriching camel milk bath. A penetrating muscle massage will relieve limbs using an aromatic concentration of Fléchir Muscle Oil to drain, balance and nourish.

The ritual includes:

- ✦ Body Exfoliation and Mask (30min)
- ✦ Steam room (15min)
- ✦ Jacuzzi (15min)
- ✦ Body Massage (30min)

التدليك

Terres d'Afrique

تقليص الضغط | ٩٠/٦٠ دقيقة

علاج مهدئ يخفف من تراكم حمض اللاكتيك في العضلات ويقلل من الالتهابات والتوتر.

تحسين النوم | ٧٥ دقيقة

تدليك استرخاء عميق يستخدم الضغط بالإبر لتحفيز الغدة الصنوبرية، ومركز النوم بالجسم للحصول على نوم هادئ وعميق. مثالي لإعادة ضبط أنماط النوم بعد إرهاق السفر أو القلق. ويتضمن التأمل.

الذهب السائل | ٩٠/٦٠ دقيقة

تدليك لليدين فقط مريح للاسترخاء العميق لتغذية طبقات البشرة الأكثر عمقًا.

جميرا الوثبة

تدليك الصفاء بالطور | ٩٧/٦٠ دقيقة

تدليك مغفّي يتألف من حركات ضربات تدليك طويلة ورقيقة، مع مزيج من الزيوت العطرية الأساسية على حسب اختيارك، يخضع هذا التدليك من الإجهاد، ويهدئ آلام العضلات وينشط الدورة الدموية.

تدليك الأنسجة العميقة | ٩٠/٦٠ دقيقة

يساعد هذا التدليك على التخلص من الإجهاد ويقلل من الشد العضلي في مناطق محددة على حسب احتياجاتك، ويعمل على تحسين الدورة الدموية والقدرة على الحركة. للحصول على أفضل النتائج، قم بتسخين عضلاتك في الساونا أو حمام البخار قبل التدليك.

Massage

Terres d'Afrique

Tension release | 60 / 90 minutes

A soothing treatment that will relieve the build up of lactic acid in the muscles and reduce inflammation and tension.

Sleep Improvement | 75 minutes

This deeply relaxing massage uses acupressure to stimulate the pineal gland, the body's sleep centre, and induce an all-seeing, dreamlike bliss. Perfect for re-setting sleep patterns following jetlag or restlessness, and includes meditation.

Liquid Gold | 60 / 90 minutes

An indulgent and deeply relaxing hands-only massage to nourish the deepest layers of the skin.

Jumeirah Al Wathba

Serenity Aroma Massage | 60 / 90 minutes

This nurturing massage of gentle, long-stroke movements is administered with your choice of aromatic essential oil blends. Your stress is alleviated, sore muscles are soothed and circulation is increased.


Deep Tissue Massage | 60 / 90 minutes

This massage releases stress and eases muscle tension in targeted areas as per the client's specification, improving circulation and mobility. Warm the muscles in the sauna or steam prior to the massage for best results.

حمامي

تدليك حمامي الصحراوي | 90 دقيقة

تبدأ هذه الطقوس المستوحاة من الصحراء بتأمل تقليدي بالاستنشاق والتنفس العميق لتحقيق الاتصال الداخلي. يمكنك بعد ذلك الاختيار من مجموعة متنوعة من زيوت حمامي المحلية المغذية لعلاج بتألف من مزيج من الضغط ونقاط التوتر العضلي والتدليك الناعم والعميق. سيغمر الجسم والعقل في حالة متناغمة من الاسترخاء التام والتخلص من التوتر العضلي وتعزيز تدفق الدم في حين تعمل الزيوت العطرية على التلطيف والانتعاش.



Hammamii

Hammamii Desert Massage | 90 minutes

This desert-inspired ritual starts with a traditional inhalation and deep breathing meditation for an inner reconnection. Then choose from a selection of local Hammamii nourishing oils for a healing combination of pressure, trigger point therapy and soft and deep massage. Body and mind will be immersed in a harmonic state of full relaxation, releasing muscle tension and boosting blood flow, while aromatic oils soothe and refresh.

التحسين

علاج كربو أيسلاب | 1-3 دقائق

ستفاجئك التجربة الفريدة التي تُجرى في درجة حرارة بين -166 درجة فهرنهايت/-110 درجة مئوية لمدة تتراوح بين دقيقة إلى ثلاث دقائق في أسلاب بالرفاهية التلقائية التي تنتج عنها. كان التأثير الإيجابي لمناخ البرد موضوع دراسة علمية على مدار العشرين عامًا الماضية بسبب تأثيراته المخفلة على العقل، واسترخاء العضلات، والتخسيس ومقاومة آثار الشيخوخة.

التجربة الصوتية

عندما نَهْتزُ بتناغم باستخدام ترددنا الرنان الطبيعي، نحقق الصحة والعافية المثلى. ويعد هذا هو العلاج الصوتي - باستخدام الإيفاج والتزرد مع أدوات حسية مختلفة للتأثير على ترددات الموجات الدماغية وإحداث تغييرات إيجابية. يمكننا العلاج الصوتي من انخفاض حالة بيتا الطبيعية (الوعي الاستيقاظي الطبيعي) إلى ألفا (الوعي في حالة الاسترخاء). وحتى الوصول إلى ثيتا (الحالة التأملية) والدلتا (النوم) حيث يمكن أن يحدث الشفاء الداخلي لتحسين الصحة والرفاهية.

علاج مارجي موتي كارلو

قناع التعزير الإضافي للشد | ٣٠ دقيقة

يعمل هذا القناع متعدد الوظائف على التنظيف والترطيب والشد والتفتيح كل ذلك بنتائج مثبتة.

قناع لتجديد البشرة وفتيحها | ٣٠ دقيقة

يحقق هذا القناع الإشراف الفوري للبشرة. يعمل على ترطيب الطبقات العليا من الجلد. ويحفز الدورة الدموية ويُفتح البشرة. ويترك البشرة منتعشة من الداخل إلى الخارج بعد أول استخدام.

بوتوليفت آماسك | ٣٠ دقيقة

يعمل هذا القناع على تحسين نعومة البشرة من خلال إزالة التجاعيد والخطوط الدقيقة ويعمل على تفتيح البشرة. ويعمل على استعادة نسيج الجلد والترطيب إلى الطبقات العليا من البشرة.

Enhancement

IceLab Cryo Therapy | 1-3 minutes

The unique experience of being between -166°F / -110°C for one to three minutes in the IceLab will surprise you with the spontaneous well-being that results. The positive effect of its chill climate have been the subject of scientific study for the last 20 years due to its amazing effects on the mind, muscle relaxation, slimming and anti-ageing.

Sound Experience

When we are vibrating in harmony with our natural resonant frequency, we achieve optimum wellness. This is sound therapy - using rhythm and frequency with different sensory tools to influence brain wave frequencies and bring about positive changes. Sound therapy enables us to downshift a normal beta state (normal waking consciousness) to alpha (relaxed consciousness), and even reach theta (meditative state) and delta (sleep, where internal healing can occur) to improve health and well-being.

Margy's Monte Carlo

Extra Rich Firming Mask | 30 minutes

This multi-functional mask works to cleanse, moisturise, firm and brighten, with proven results.

Brightness Revealing Mask | 30 minutes

This mask is for instant radiance. It hydrates the top layers of the skin, stimulates the circulation and brightens, leaving the skin refreshed from the inside out after the first application.

iMask Botolift | 30 minutes

This mask improves the skin's softness by smoothing out wrinkles and fine lines while illuminating the complexion. It restores skin texture and moisture to the upper layers of the epidermis.

حمامي

تدليك الظهر والعنق والكتف | 30 دقيقة

ضمم هذا التدليك المصغر المريح للاسترخاء وتخفيف التوتر في مناطق الجسم حيث تحدث مشاكل العضلات في أغلب الأحيان.

*يوصى بإضافة علاج للشعر أو علاج التقشير.

تقشير الجسم بالكامل | 30 دقيقة

يستخدم في تقشير الجسم بالكامل مزيجًا عطريًا من حبات القرنفل والقرفة ونوى تمر النخيل المطحون الناعم. يترك التقشير الغني بفيتامين E وأوميغا 3 والمغنيسيوم وفيتامين K البشرة ناعمة ويحدد شبابها.

*يوصى به قبل تدليك الجسم بالكامل.

تدليك القدم بعد رحلة طويلة | ٣٠ دقيقة

يستخدم في هذا العلاج المتخصص أعشاب الصدراء الناعمة للتخفيف من أغلب آلام القدمين والساقين بعد رحلة طويلة. تدليك فعال ومريح سيزيل التوتر ويعزز الدورة الدموية.

*إضافة مثالية إلى أي علاج جاف.

تدليك فروة الرأس | ٣٠ دقيقة

بعد تدليك فروة الرأس علاجًا متخصصًا يُستخدم فيه زيت الأركان لتهدئة الحواس مع استعادة الشعر لبريقه وتلقفه من الجذور إلى الأطراف.

*إضافة مثالية لأي علاج للوجه أو الجسم.

Hammamii

Back, neck and shoulder massage | 30 minutes

This relaxing mini massage is designed to relax and ease tension in the areas of the body where muscle problems most often occur.

**Adding a hair treatment or exfoliation treatment is recommended.*

Full-Body Exfoliation | 30 minutes

The full body exfoliation uses an aromatic blend of clove, cinnamon and finely ground palm date kernels. Rich in Vitamin E, Omega-3, magnesium and Vitamin K, the exfoliant leaves the skin smooth and rejuvenated.

**Recommended before a full body massage.*

Long Journey Foot Massage | 30 minutes

This specialised treatment uses rare desert herbs to alleviate the most tired feet and legs after a long journey. An effective and relaxing massage will release tension and increase circulation.

**Perfect addition to any dry treatment.*

Scalp massage | 30 minutes

The scalp massage is a specialised treatment that uses Argan oil to soothe the senses while restoring hair to a youthful lustre and shine from root to tip.

**A perfect addition to any facial or body treatment.*

حمام

حمامي

الحمام المغربي | 60 دقيقة

يحتوي هذا النعج الحديث في العلاج بالصابون الأسود المغربي التقليدي على مزيج من الإضافات العطرية الفوامة من النعناع والأوكالبتوس والفحم النشط. إن التقشير الشمسي مستوحى من الليمون المصير المغربي، ويعمل على تنقية الجسم باستخدام شاي أتاى بالنعناع العطري وطبن الفاسول من جبال الأطلس ويقوم بالتنظيف بينما تعمل الزيوت العضوية على التغذية.

حمام الإمارات | 90 دقيقة

طقوس التطهير، والتقشير، والتطليق والترطيب باستخدام التمور من رأس الخيمة، وحبب الإبل الغني بالمعادن من الصحراء، إلى جانب القهوة العربي والزعتر العطري والزيوت الفاخر المقاومة للشيوخفة، كل هذا من أجل أن تحظى بتجربة تقليدية.

الحمام التركي | 75 دقيقة

مستوحى من الحمامات التركية التقليدية، تبدأ طقوس الرغبة هذه بأوكالبتوس لفتح الحواس وإكليل الجبل العطري «Kirmizi Biber» لتقشير البشرة، ثم يوضع قناع الطين الأبيض العلاجي المنعش الغني بالنعناع، يتخلل زيت الأنسجة العميقة Flécher عضلات مع زيت الأركان وتخفيف التوتر..

Hammam

Hammamii

Moroccan Hammam | 60 minutes

This modern approach to the traditional Savon Noir treatment has an aromatic infusion of mint, eucalyptus and activated charcoal. The Solaire exfoliant is inspired by Moroccan preserved lemons, while aromatic Atay mint tea purifies the body, the Ghassoul clay from the Atlas Mountains cleanses while pure Argan oil nourishes.

Emirates Hammam | 90 minutes

The ritual of cleansing, exfoliating, massaging and moisturising uses dates from Ras Al Khaimah, mineral-rich camel's milk, as well as Arabian coffee, aromatic za'atar and luxurious anti-aging body oil to deliver a traditional experience.

Turkish Hammam | 75 minutes

Inspired by traditional Turkish bathhouses, this foam ritual begins with eucalyptus to open the senses and aromatic rosemary "Kirmizi Biber" to exfoliate. A refreshing, healing white clay mask infused with mint is then applied. Fléchir deep tissue oil is infused with Argan to relax muscles and release tension.

الرحلات

يوصى بالتجربة الصوتية للجميع

حمامي

طقوس نحت الجسم | 90 دقيقة

مستوحاة من الطقوس البدوية القديمة، إذ تعمل خواص الشد الثنائية المكثفة والفعالة للكافيين المركز والبسماق على مقاومة أكثر آثار التجاعيد الناتجة عن السيلوليت. يحافظ قناع الجسم المُعد من التمر البري على ترطيب الجسم، ويساعد في ذلك المكونات التي تستخلص من رأس الخيمة الغنية بالأهماض الدهنية والمعادن الصغيرة لتغذية البشرة وإصلاحها.

Journeys

Sound experience is recommended to each

Hammamii

Contouring Ritual | 90 minutes

Inspired by ancient bedouin rituals, the intense and effective dual firming properties of Caffeine Concentrate and Surhac work to combat the most stubborn dimpling effect caused by cellulite. The wild date body mask locks in moisture, and the Ras Al Khaimah-sourced ingredients are rich in fatty acids and trace minerals to nourish and repair the skin.

رحلات العافية المخصصة

جوهر الملاء لزوجين | 120 دقيقة

اهرب إلى طقوس الاسترخاء الفريدة التي تبدأ من خلال الاستنشاق التقليدي وتمارين التأمل بالتنفس العميق. يتبع ذلك التدليك الحر، والذي يُستخدم مع مجموعة من الزيوت العطرية والمغذية، وسيعمل على التخفيف من آثار الضغط والتوتر لتنشيط حواسك.

اختر من بين ستة زيوت مغذية:

- ❖ زيت الأنسجة العميقة Fléchir للجسم
- ❖ زيت Nigelle لتنشيط الدورة الدموية للجسم
- ❖ زيت Sieste للاسترخاء للجسم
- ❖ زيت سافران لمقاومة آثار الشيخوخة للجسم
- ❖ زيت الوردة الخلابة Rosé للجسم
- ❖ زيت أركان النقي المعصور على البارد

تتبع طقوس الجسم هذه تدليكاً سريعاً للوجه، بينما يمكن للعملاء إكمال رحلتهم باستخدام الشاونا وغرفة البخار والجاكوزي وغرفة الثلج. يُقدم مشروب خاص بملاء الزوجان الخاص، بالإضافة إلى صناديق المفاجآت الحلوة أو المملحة.

Customised Wellness Journeys

Essence Getaway For Couple | 120 Minutes

Escape to a unique relaxation ritual commencing with a traditional inhalation and deep breathing meditation. Then the freestyle massage, applied with a choice of aromatic and nourishing oils, will relieve stress and tension to revitalise your senses.

Choose from six nourishing oils:

- ✦ Fléchir Deep Tissue Body Oil
- ✦ Nigelle Circulation Body Oil
- ✦ Sieste Relaxing Body Oil
- ✦ Safran AntiAging Body Oil
- ✦ Warda Alluring Rosé Body Oil
- ✦ Argan Pure Cold Pressed Oil

This body ritual is followed by an Express facial massage, while clients can complete their journey with the use of sauna, steam room, Jacuzzi and snow room. A special couple's getaway drink is provided, along with sweet or salted surprise boxes.

سبا من الرأس وحتى أخمص القدمين

ابدأ يومك الصحي الجميل مع الفواكه الطازجة، والتمور المجففة، وشاي التخلّص من السموم، والعصير الطازج والمياه المنقوعة حسب تفضيلاتك.

علاج للجسم في حديقة سبا العربية | 90 دقيقة

مخصص:

علاج مارجي المخصص للوجه | 75 دقيقة

علاج الجمال لليدين | 45 دقيقة

علاج الجمال للقدمين أو فروة الرأس | 45 دقيقة

تناول وجبة الغداء في أحد مطاعمنا المميزة

الدخول ليوم كامل إلى حمام السباحة واللياقة البدنية وجناح السبا (بما في ذلك البخار والساونا والجاكوزي وغرفة الثلج).

الرحلة الليلية للصحة

انطلق في ملاء طوال الليل في الصحراء السحرية واستمتع بتدليك مريح وإمكانية دخول خاصة إلى الساونا/كربو ووجبات لذيذة...

تشمل هذه الباقة المخصصة لشخصين ما يلي:

- ❖ ليلة واحدة مع الترقية في فيلا بغرفة نوم واحدة - الاستقبال والترحيب بكافة وسائل الراحة والصحة
- ❖ الدخول إلى سبا لمدة ثلاث ساعات حسب اختيار الضيف للعلاج
- ❖ الدخول إلى الجاكوزي وغرفة كربو والساونا والبخار لشخصين (صالح مرة واحدة فقط لكل إقامة)
- ❖ تنشيط/التخلّص من السموم/تجديد الطاقة/وجبة مشكّلة (ثلاث وجبات في اليوم)
- ❖ دخول غير محدود إلى صالة الألعاب الرياضية/اللياقة البدنية وحمام السباحة الخارجي الذي تبلغ مساحته 1000 متر مربع
- ❖ تسجيل وصول مبكر وتسجيل مغادرة متأخر
- ❖ موقف سيارات وقدمه واي فاي مجانية

TOP TO TOE DAY SPA

Starting your beautiful Spa Day with fresh fruits, dried dates, detox tea, fresh juice, infused water as per your preference.

Arabian Spa Garden Body treatment | 90 minutes

*Customised:

Margy's Custom Facial treatment | 75 minutes

Hands beauty treatment | 45 minutes

scalp or feet beauty treatment | 45 minutes

Lunch in one of our restaurants

Full day access to our swimming pool, fitness and Spa Suite (including steam, sauna, Jacuzzi and snow room).

WELLNESS OVERNIGHT JOURNEY

Escape overnight to the magical desert and enjoy a relaxing massage, private access to sauna/CRYO/ and delicious meals...

This package for two people includes:

- ✦ One night with upgrade in a one bedroom villa – welcome wellness amenities
- ✦ A three-hour spa as per the guest's choice of treatment
- ✦ Access to Jacuzzi, Cryo room, sauna and steam for two people (valid only once per stay)
- ✦ Revitalising/detox/re-energising/mixed meal (three meals per day)
- ✦ Unlimited access to our gym/fitness and outdoor 1,000 square-meter swimming pool
- ✦ Early check-in and late check-out
- ✦ Complimentary Wi-Fi & parking

الجمال

مانيكير ديلوكس

يشمل علاج مانيكير ديلوكس تشكيل الأظافر وتنظيف لطيف للبشرة من الجلد الزائد، بالإضافة إلى تقشير اليدين وتدليك اليد الفاخر. وضع طلاء الأظافر اختياري.

باديكير ديلوكس

تتضمن معالجة باديكير ديلوكس تشكيل الأظافر ويزالة الجلد الزائد المتصلب بلطف، تعطي نتائج تدوم طويلا، وتنتهي بتقشير للساق والقدم، وحمام للقدم مع تدليك رائع بعيد الترهيب والحبوية. مع وضع طلاء الأظافر أو بدون.

تشكيل وطلاء الأظافر

Beauty

Deluxe Manicure

The deluxe manicure treatment includes nail shaping and gentle clearing of excess cuticles, plus hand exfoliation and a luxury hand massage. Nail varnish application optional.

Deluxe Pedicure

The deluxe pedicure treatment includes nail shaping, filing and gentle clearing of excess cuticles. Giving long lasting results, with the inclusion of a foot and leg exfoliation, a foot bath and a wonderful revitalising and hydrating foot massage. Optional nail varnish application.

Shape and Polish

تاليس فيتنس فصول الصحة والطاقة الخاصة بك

تعتبر تاليس الطريق لاكتشاف الذات. وجهة تقع وسط الكثبان الهادئة والمناظر الطبيعية المتدفقة في جميرا الوثبة تجعل من تاليس سبا واحة حقيقية للرفاهية. تتمحور كل تجربة فردية حول التوازن بين عقلك وجسدك وروحك. ونعمل على مزج العلاجات الشاملة الشخصية، ونرشدك نحو الرفاهية الداخلية والخارجية.

Talise Fitness Your Health & Energy Classes

Talise is the pathway to self discovery. A destination set amidst the tranquil dunes and flowing landscapes of Jumeirah Al Wathba makes Talise Spa a true oasis of wellbeing. Each individual experience is rooted around balancing your mind, body and spirit. Blending personalised holistic therapies, we guide you towards inner and outer wellbeing.

لتكون بلياقة وحيوية

يتميز مركز اللياقة الخاص بنا بمتنوع وسائل الراحة عالية الجودة التي تتوفّرهما من منتج فاخر. وتكتمل المعدات الحديثة والمتطورة وحصص التمارين الشاملة بمناظر الكتبان الرملية الساحلية للتحفيز على المزيد من ممارسة التمارين. يُمكن الدخول إلى المركز حتى الساعة 9 مساءً يوميًا، مع جلسات متوفرة على أساس الحجز.

العضويات الخاصة

نقدم أيضًا التدريب الشخصي الخاص، وجلسات التمرين والعضويات الخاصة. لمزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال بالاستشاري الخاص بك في تاليس فيتنس للصحة والطاقة على رقم: +971 2 204 4561 أو عبر البريد الإلكتروني JAW.spa@jumeirah.com

تشمل الصالة الرياضية لدينا المعدات التالية وألات القلب والأوعية الدموية:

معدات منطقة تمارين عضلات القلب والأوعية الدموية من تكنولوجيم

- الدراجات الهوائية RECLINE FORMA الجارية
- تمارين الدراجات الهوائية BIKE FORMA
- جهاز إيلبتكال كروس تري너
- أجهزة الركض
- جهاز التحديف الرياضي

معدات تدريب المقاومة من تكنولوجيم

- تمارين الكتف
- جهاز ثني الساقين مع الجالوس
- جهاز المقاعد القابلة للتعديل
- جهاز تمارين دفع الصدر
- جهاز تمديد الساقين
- جهاز تمرين دفع الساقين
- جهاز السحب العلوي
- مجموعات التدريب الأساسية
- مجموعات دمبل، من 1 كجم إلى 26 كجم
- مجموعات Kettlebell، من 4 كجم إلى 24 كجم

للاستفسار عن دخول جلسات اللياقة لدينا يُرجى الاتصال بنا على +971 2 204 4561 للحجز (بتعين الحجز لجميع الجلسات قبل ساعة واحدة على الأقل من وقت البدء المحتمل). يُرجى العلم أن سياسة الإلغاء تُطبق على جميع حالات عدم الحضور أو الإلغاء بإخطار قبل أقل من ساعة من الجلسة.

To Be Fit & Vital

Our fitness centre features all the high-quality amenities you would expect from a luxury resort. The high-tech equipment and extensive exercise classes are complemented by the views of the magical dunes to extra motivate that work out. The centre is accessible until 9pm every day, with sessions available on a reservation basis.

Private Memberships

We also offer private personal training, exercise sessions and private memberships. Please contact your personal Talise Health & Energy Fitness Consultant for further information: +971 2 204 4561 or JAW.spa@jumeirah.com

Our gym includes the following equipment and cardiovascular machines:

TechnoGym Cardiovascular Area

- ✦ Recumbent RECLINE FORMA Bike
- ✦ Exercise BIKE FORMA Bikes
- ✦ Elliptical Cross Trainers
- ✦ Treadmills
- ✦ Concept 2 Rowing Machine

TechnoGym Resistance Training

- ✦ Shoulder Press
- ✦ Seated Leg Curl
- ✦ Adjustable Benches
- ✦ Chest Press
- ✦ Leg Extension
- ✦ Leg Press
- ✦ Lat Pulldown
- ✦ Core Centric Training Sets
- ✦ Dumbbell Sets, 1kg – 26kg
- ✦ Kettlebell Sets, 4kg – 24kg

To enquire for our fitness session pass, call +971 2 204 4561 for reservations (required for all sessions at least one hour prior to possible start time). Please note that the cancellation policy applies for all no shows or cancellations made with less than one hour notice.

وصف الجلسات

لياقة بدنية عامة | 45 دقيقة

تمرين كامل للجسم من أصابع قدميك إلى رأسك. يشتمل هذا التمرين على تمرين المقاومة للوزن باستخدام الدمبل الخفيفة ووزن الجسم الخاص بك، ولكنه ليس شديداً أو قوياً للغاية... سيكون بدون توقف، للعمل على تحسين نبض القلب وعمل عضلاتك. جلسة رائعة لأي مستوى.

هاثا يوغا للتهديئة | 60 دقيقة

انضم إلى جناح يوغا الصدراوي، واستمتع بالتهديئة من خلال وضعيات اليوغا والتمدد والتنفس وتنقل بجسمك في أرجاء تدفق الكثنان الرملية، وانهي جلستك بالتأمل الموجه باستخدام الصوت والهواء النقي لاسترخاء الجسم والعقل.

يوغا باستخدام طاقة الكثنان الرملية | 60 دقيقة

تتحدى اليوغا قدرتك على تحقيق التوازن بين القوة والمرونة من خلال التكيف الداخلي والخارجي. انضم إلى فريق اليوغا وانغم بالتدفق في مجموعة متنوعة من الوضعيات المصممة لتهيئة عقلك وجسمك وقلبك.

تمرين تدفق الحركة | ٤٥ دقيقة

بعد تمرين تدفق الحركة برنامج حركة أرضي مصمم لتحسين وظيفة حركاتك وتواصلها. إنه مزيج من فن الكابويرا واليوغا، مع حركات خريذة لتقوية جسمك بالكامل. تعد جلستنا مناسبة لكافة الأعمار والقدرات الجسدية.

Sessions Descriptions

Total Body Conditioning | 45 minutes

A full body workout from your toes up to your head. This workout includes weight resistance using light dumbbells and your own body weight and yet is not rigorous or too vigorous... it will be nonstop, to get the heart pumping and work your muscles. A great session for any level.

Calming Hatha Yoga | 60 minutes

Come to Desert Yoga Pavilion, try calming yoga poses, stretch, breath and move your body along with the flow of the dunes, end your session with a guided meditation using the sound and fresh air to relax your body and mind.

Dunes Power Yoga | 60 minutes

Yoga challenges your ability to balance strength and flexibility through inner and outer conditioning. Come flow with grace in a variety of postures designed to open up your mind, body, and heart.

Animal Flow | 45 minutes

Animal Flow is a ground-based movement program that is designed to improve the function and communication of your movements. It is a combination of capoeira and yoga, with unique movements to Tone-up your whole body. Our class is adaptable to all ages and physical abilities.

التدريب الشخصي الخاص

سيقوم أخصائي اللياقة البدنية لدينا وأخصائي التغذية بتصميم برنامج تمرين فردي خاص بك، بدءًا من تقييم الهدف الفردي والإحماء. تستمر الجلسة بمجموعة من تمارين المقاومة والقلب والأوعية الدموية باستخدام أحدث التقنيات، مع التركيز على الأسلوب والشكل المناسبين. إن هدفنا هو غرس فهم أكبر في ذهنك كيفية تحقيق أهدافك الصحية واللياقة البدنية بأمان وفعالية.

تدريب شخصي خاص لشخصين

كل الاهتمام والتفرد في التدريب الشخصي الخاص المصمم لشخصين. هذا التدريب يُعد رائعًا لشخصين يتطلعان إلى ممارسة الرياضة بمساعدة أخصائي اللياقة البدنية لدينا.

تدريب شخصي خاص لمجموعة

مجموعة مكونة من 4 أشخاص

مجموعة مكونة من 8 أشخاص

تُعد حصص التمارين الجماعية الخاصة فرصة فريدة لمجموعتك لتلقي تعليمات التمرين الشخصي في أي من حصص التمارين المقدمة في مركزنا. ينبغي الحجز مسبقًا لتلبية متطلبات جدولك الزمني. تُعد هذه الحصص فرصة رائعة للأسر والأصدقاء الذين يسافرون معًا.

Private Personal Training

Our fitness professional and nutritionist will design a one-on-one exercise program individualised for you, beginning with an individual goal assessment and warm up. The session continues with a combination of resistance and cardiovascular training using the latest techniques, with an emphasis on proper technique and form. Our goal is to instill a greater understanding of how to attain your health and fitness goals safely and effectively.

Private Couples Personal Training

All the attention and uniqueness of private personal training designed for two people. Great for couples looking to work out together with the assistance of our fitness professional.

Private Group Personal Training

Group of 4

Group of 8

Private group exercise classes are a unique opportunity for your group to receive personal exercise instruction in any of the classes offered at our centre. They must be pre-booked to meet your schedule requirement. Great for families or friends traveling together.

An underwater photograph of a coral reef. The water is clear and blue, with various types of coral and small fish visible. The lighting is natural, creating a serene and vibrant scene.

Jumeirah
AL WATHBA
DESERT RESORT & SPA

+971 2 204 4553
JAW.spa@jumeirah.com
jumeirah.com/jawspa