

The background of the image consists of numerous dark green palm fronds, likely from a coconut palm, arranged in a dense, overlapping pattern. The fronds are oriented diagonally, running from the top-left towards the bottom-right. The lighting creates a sense of depth and texture, with some fronds appearing more vibrant green than others.

TALISE

SPA

Set amidst tranquil waterways and tropical landscapes of Talise Spa, Jumeirah Al Qasr lets you indulge in luxurious spa experiences with personalised treatments to cater to your individual needs. Our spa journey takes you to intricate pathways through the lush gardens, bridges and a few steps. A variety of massages, body treatments, facials and spa rituals are available to provide you with an ultimate, personalised spa experience with utmost attention to your comfort.

Talise Spa, Jumeirah Al Qasr

MARGY'S MONTE CARLO

A prodigious skin texture for all stages of your life. At twenty, we determine the skin we will have at forty, at thirty we determine the skin we will have at fifty, at forty we determine the skin at sixty, and so on... Genetics play a very scarce role in skin ageing: what matters more is our lifestyle and the way we treat our skin. We offer qualitative and result-driven products recognized by an exigent and international clientele.

SODASHI

Sodashi is a total wellbeing experience that works to nurture the mind, body, spirit and emotions. A pioneer in chemical free skincare combining Biochemistry, Aromatherapy and Ayurveda to create result driven natural products and holistic treatments.

THE ORGANIC PHARMACY

Founded in London by Chief Pharmacist, Formulator and Homeopath Margo Marrone, The Organic Pharmacy was created by marrying top-grade organic ingredients with cutting-edge science and technology. Margo's mission has always been to provide her clients with completely non-toxic formulas containing 100% active ingredients creating the next chapter in performance driven organic formulations and treatments.

من مارجي مونتي كارلو

انعمي ببشرة نضرة طوال العمر تحدد مرحلة العشرينات شكل بشرتنا في الأربعينات. وفي الثلاثينات يمكننا معرفة طبيعة البشرة التي سنحصل عليها في الخمسينات، وفي الأربعينات تتحدد شكل بشرتنا في الستينات، وهكذا... مما يبين أن للجينات دوراً ثانوياً للغاية في شيخوخة البشرة، وأن ما يهم حقاً هو نمط حياتنا وطريقة تعاملنا مع بشرتنا. ستصبحك مجموعة منتجاتنا طوال مراحل حياتك لتعتني ببشرتك وتمنعها ما تحتاجه في كل مرحلة. بفضل التركيبات الفريدة لمنتجاتنا التي تم تحضيرها في سويسرا باستخدام أحدث ما توصلت إليه التكنولوجيا الحيوية ستحافظين على النسيج المثالي لبشرتك طوال الوقت. نقدم منتجات فائقة الجودة مثبتت فعاليتها بالنتائج وآراء العملاء من جميع أنحاء العالم.

من سوداشي

لسوداشي هي تجربة تعافي شاملة تعمل على تغذية العقل والجسد والروح. وهو اسم رائد في مجال مستحضرات العناية بالبشرة الخالية من المواد الكيميائية. تخطت سوداشي في الجمع بين الكيمياء الحيوية والأروماتيري (العلاج بالزيوت العطرية) والأيورفيدا لتصميم منتجات طبيعية وعلاجات شاملة ذات نتائج مثبتة.

أعدت جميع مستحضرات سوداشي بشكل حصري وعناية شديدة من دفعات صغيرة باستخدام زيوت نباتية معصورة على البارد للحفاظ على العناصر الغذائية والإنزيمات بما يضمن احتوائها على أكبر قدر من المغذيات ويحافظ على نقاها وجودتها.

أورجانيك فارمسي

تأسست أورجانيك فارمسي في لندن على يد الصيدلانية المتمرسية وخبيرة المستحضرات التجميلية-مارغو مارون- لتقدم منتجات تجمع بين المكونات العضوية عالية الجودة وأفضل ما توصل إليه العلم والتكنولوجيا. ولطالما كانت رؤية "مارغو" تنصب على تحضير منتجات غير سامة تحتوي على مكونات طبيعية نشطة بنسبة 100٪، مما جعلها تؤسس مفهوم جديد في عالم المستحضرات والعلاجات العضوية يركز بشكل أساسي على الأظاء.

JUMEIRAH SIGNATURE

The Revitalizing Massage	60 / 90 minutes	AED 590 / 790
The Aroma De-Stress Massage	75 minutes	680

CULTURAL TOUCHES

Bespoke Aroma-Deep Tissue Massage*	60 / 90 minutes	AED 590 / 790
Balinese Massage	60 / 90 minutes	590 / 790
Pre and Post Natal	60 minutes	590
Hot Sea Shell	60 minutes	590

MARGY'S MONTE CARLO

Margy's Age Embrace Facial	60 minutes	AED 950
Margy's Hyaluron Collagen Facial	90 minutes	1,100

SODASHI

Thermal Detox Facial	90 minutes	AED 950
Men's Facial	75 minutes	850
Crystalus Body Massage	90 minutes	850
Purifying Body Detox	90 minutes	850

THE ORGANIC PHARMACY

Deep Cleanse Facial	75 minutes	AED 750
Brightening Cupping Facial	75 minutes	750

ADD-ON

Applicable for minimum 60 minutes treatment.

Express Facial by Sodashi	30 minutes	AED 300
Body Scrub by Sodashi	30 minutes	300
Foot Massage	30 minutes	300

SPA PACKAGES

Just the Two of us	150 minutes	AED 1,950
--------------------	-------------	---------------------

YOGA

Group

Group Yoga	60 minutes	AED 90
Full Moon Yoga	90 minutes	95

Private

Sound Meditation	45 minutes	AED 350
Private Yoga	60 minutes	385

TALISE

SPA

درهم إماراتي

٣٠٠	٣٠ دقيقة
٣٠٠	٣٠ دقيقة
٣٠٠	٣٠ دقيقة

درهم إماراتي

١,٩٥٠	١٥٠ دقيقة
-------	-----------

درهم إماراتي

٩٠	٦٠ دقيقة
٩٥	٩٠ دقيقة

٣٥٠	٤٥ دقيقة
٣٨٥	٦٠ دقيقة

إضافات

يمكن الاستفادة من هذه المعالجة بحد أدنى ٦٠ دقيقة.
معالجة الوجه السريعة من سوداشي
تقشير الجسم من سوداشي
دليك القدمي

باقات السبا

معالجة الأزواج

اليوغا

مجموعة

يوغا جماعية

فول مون يوغا

خاصة

معالجة التأمل بالأصوات

يوغا خاصة

درهم إماراتي

٧٩,٥٩	٩٠/٦٠ دقيقة
٦٨٠	٧٥ دقيقة

درهم إماراتي

٧٩,٥٩	٩٠/٦٠ دقيقة
٧٩,٥٩	٩٠/٦٠ دقيقة
٥٩	٦٠ دقيقة
٥٩	٦٠ دقيقة

درهم إماراتي

٥٩	٦٠ دقيقة
١١٠	٩٠ دقيقة

درهم إماراتي

٩٥	٩٠ دقيقة
٨٥	٧٥ دقيقة
٨٥	٩٠ دقيقة
٨٥	٩٠ دقيقة

درهم إماراتي

٧٥	٧٥ دقيقة
٧٥	٧٥ دقيقة

جميرا سيغنتشر

تدليك منشط للجسم
مساج الاروما للزالة للإجهاد

كالتشر تاتشيرز

تدليك الأنسجة العميق بالزيوت العطرية
تدليك بالي
تدليك ما قبل وبعد الولادة
معالجة الصدغ البحري الساخن

من مارجي موتي كارلو

معالجة مقاومة علامات تقدم السن من مارجي
معالجة مارجي هابولارون للوجه بالكولاجين

من سوداشي

قناع الديتوكس الحراري
قناع الوجه للرجال
تدليك الجسم بالكريستال
ديتوكس منقي لبشرة الجسم

أورجانيك فارمسي

التنظيف العميق للوجه
حمامة الوجه

JUMEIRAH SIGNATURE

The Revitalizing Massage | 60 / 90 minutes

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

The Aroma De-Stress Massage | 75 minutes

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

جميرا سيغنتشر

تدليك منشط للجسم | ٦ دقيقة | ٩٠ دقيقة

اشحن طاقتك وجدد حيويتك مع هذا التدليك لأنسجة الجسم العميقة بالكامل باستخدام أساليب وتقنيات علاجية معروفة من قديم الأزل. وحركات تدليك انسيابية، وتحفيز لنقاط الضغط وحركات التمدد اللطيفة للعضلات.

مساج للتنشيط بالزيوت العطرية | ٧٥ دقيقة

ستتخلص من التوتر الذي يسيطر على جسدك من رأسك حتى أخصص قدميك عبر تقنية التدليك الرائجة هذه والتي تجمع بين التقنيات المتطورة لشد وتليين العضلات، بالإضافة إلى إمكانية الاختيار من مجموعة زيوت عطرية لاسترخاء العضلات وتعزيز الرفاهية بالكامل

CULTURAL TOUCHES

Bespoke Aroma-Deep Tissue Massage | 60 minutes | 90 minutes

Enjoy a tailored made full body, face and scalp massage with your preferred aroma oil blend. Rebalance yourself with a firm therapeutic massage, designed to soothe tired muscles, relieve tension and re-boost energy.

Balinese Massage | 60 minutes | 90 minutes

The medium pressure Balinese Massage uses a variety of techniques including skin rolling, kneading, gentle stretching and reflexology. Thumb pressure is used to release tense tissue, long massage strokes and skin rolling techniques relieve stress and tension. The overall result is improved circulation and harmony for mind, body and soul.

Pre and Post Natal | 60 minutes

Tranquil and serene, this treatment is perfect for the mother-to-be. Using combined techniques to help relax muscles, reduce water retention and improve circulation. The emphasis with this massage is on pure relaxation.

Hot Sea Shell | 60 minutes

The combination of soothing strokes with smooth and gentle pressure applied by natural sea shells guarantees this sensational experience will leave your body and mind in a calm and peaceful state. Highly recommended for anyone seeking to release tight muscles and stress relief.

كالتشر تاتشيرز

تدليك الأنسجة العميق بالزيوت العطرية | ٦ دقيقة | ٩٠ دقيقة

معالجة مُخصصة تستهدف الجسم بالكامل، الوجه وفروة الرأس يُستخدم فيها المزيج المفضل لك من الزيوت العطرية. أعد التوازن إلى جسمك مع هذا التدليك العلاجي الذي يعمل على شد البشرة وتهدئة العضلات المشدودة والتخلص من الإجهاد ليعيد إليك النشاط والحيوية.

تدليك بالي | ٦ دقيقة | ٩٠ دقيقة

يعتمد هذا النوع من التدليك على حركات ضغط متوسطة يستخدم المعالج فيها مجموعة متنوعة من الأساليب العلاجية مثل: تحريك أنسجة البشرة والفرك وحركات التمدد اللطيفة وتدليك النقاط الانعكاسية. كما تُستخدم تقنية الضغط بالإبهام للتخلص من الأنسجة المشدودة وضربات التدليك الخفيفة الطويلة وتحريك أنسجة البشرة للتخلص من الإجهاد والتوتر. ستحصل بعد هذه المعالجة على نتائج مُبهرة وتحسن في حركة الدورة الدموية وتناغم تام بين العقل والجسد والروح.

تدليك ما قبل وبعد الولادة | ٦ دقيقة

الاسترخاء والسكينة هما الحل الأمثل للأُم الحامل. وانطلاقاً من هذا الإدراك تدمج هذه المعالجة مجموعة تقنيات تساعد على استرخاء العضلات، وتحد من احتباس الماء وتُنشّط الدورة الدموية. وينصب تركيز طقوس هذه المعالجة على ترك شعور «بالاسترخاء التام».

معالجة الصدف البحري الساخن | ٦ دقيقة

مُعالجة مبتكرة تتضمن ضربات خفيفة مهدئة وحركات ضغط لطيفة باستخدام أصداف بحرية طبيعية على الجسم في تجربة حسية مثيرة ستترك جسدك وعقلك في حالة رائعة من الهدوء والسكينة التامة. يُنصح بهذه التجربة للراغبين في التخلص من الشد العضلي والاسترخاء والتخلص من الإجهاد.

MARGY'S MONTE CARLO

Margy's Age Embrace Facial | 60 minutes

With four different massage techniques, this unique 60-minute treatment generates immediate radiance and brings relief to your skin. Energising, revitalising and moisturising, your skin will be hydrated and refreshed from inside out. The result is a radiant, much younger looking complexion.

Margy's Hyaluron Collagen Facial | 90 minutes

An intensive hydration treatment, this luxurious facial visibly is designed to combat wrinkles and loss of elasticity. Collagen helps new cells migrate to skin surface, while hyaluronic plumps up skin due to its ability to reconstruct deep water reserves. You will look and feel younger and refreshed.

مارجى مونت كارلو

معالجة مقاومة علامات تقدم السن من مارجي | ٦ دقيقة

باستخدام أربعة تقنيات تدليك مختلفة، سيضفي هذا العلاج الفريد لمدة ٦ دقائق إشراقاً فورياً للوجه ويترك شعوراً بالانتعاش والاسترخاء. وستمنحك معالجة الوجه الترطيب والانتعاش الذي تحتاجه بشرتك من الداخل والخارج. النتيجة النهائية هي بشرة أكثر إشراقاً وشباباً.

معالجة مارجي هايولارون للوجه بالكولاجين | ٩٠ دقيقة

معالجة فائزة من الترطيب المكثف صممت لمحاربة التجاعيد وحل مشكلة ضعف مرونة البشرة. يساعد الكولاجين في انتقال الخلايا الجديدة إلى سطح البشرة بينما تعمل مادة الهyalورونيك على امتلاء البشرة نظراً لقدرتها على الاحتفاظ بالماء عميقاً داخل البشرة. وبعد هذه المعالجة ستبدو وتُشعر بأنك أصغر عمراً وأكثر انتعاشاً وحيوية.

SODASHI

Thermal Detox Facial | 90 minutes

An intensive boost of nature's most potent vitamins and minerals, this facial incorporates Sodashi's exclusive Thermal Mask to maximise penetration of essential ingredients into the deeper layers of the skin. This indulgent treatment is tailored to individual skin needs to leave the skin hydrated and toned. Restoring forgotten elasticity and radiance, this is more than a facial – its nature's face lift.

Men's Facial | 75 minutes

Designed to treat men's specific skin concerns, this treatment begins with a purifying back scrub to ease stress and reduce tension. A deep cleansing and exfoliating facial balances the skin's natural oils, soothing irritation and preventing ingrown hairs, including a relaxing facial massage to re-energise the skin.

Crystalus Body Massage | 90 minutes

A sensory experience designed for the mind and body using ancient Australian stones and crystals. Heated Tiger Iron stones are used to alleviate tension deep within the muscles whilst Chakra crystals are placed to rebalance the energy of the body. Leaving you feeling grounded with a sense of harmony, relaxation and rejuvenation.

Purifying Body Detox | 90 minutes

This truly purifying treatment starts with an invigorating full body exfoliation infused with sweet orange to soften the skin and stimulate circulation. A naturally purifying and detoxifying body mask is then applied to remove unwanted toxins. An application of anti-cellulite gel and enlivening body lotion infused with lime and lemongrass will rehydrate the skin and revive the senses.

سوداشي

قناع الديتوكس الحراري | ٩٠ دقيقة

يستوحي قناع الوجه هذا فعاليته من مجموعة غنية من الفيتامينات والمعادن الطبيعية. ويُستخدم قناع الوجه الحراري من سوداشي الذي يُعزز من توغل العناصر الغذائية بعمق داخل البشرة. تُصمم هذه المعالجة حسب المتطلبات الخاصة بكل بشرة لتتركها ناعمة رطبة ومتناغمة. أعد المرونة والتوهج القديم إلى بشرتك مع هذه المعالجة الطبيعية التي ستمنحك بشد طبيعي للوجه.

قناع الوجه للرجال | ٧٥ دقيقة

صممت معالجة الوجه هذه لعلاج مشاكل البشرة الخاصة بالرجال، وتبدأ بـ سكراب منقي للظهر لتهدئة التوتر والتخلص من الإجهاد. أعد توازن الزيوت الطبيعي لبشرتك مع معالجة تنظيف وتقشير الوجه التي تعمل على تهدئة الالتهابات ومنع نمو الشعر داخل الوجه. تتضمن الطقوس أيضًا تدليك لطيف للوجه يُعيد الحيوية للبشرة.

تدليك الجسم بالكريستال | ٩٠ دقيقة

تجربة حسية مصممة لصفاء الذهن وراحة الجسم، يُستخدم فيها مجموعة من الأحجار الأسترالية والكريستالات. يُستخدم حجر «حديد النمر» الساخن لتخفيف التوتر وإجهاد العضلات بينما توضع كريستالات الشاكر لإعادة التوازن والطاقة إلى الجسم، مما يترك شعورًا بالتناغم والاسترخاء ويُعيد إليك الحيوية والتجدد.

ديتوكس منقي لبشرة الجسم | ٩٠ دقيقة

تبدأ هذه المعالجة المنقية للبشرة بتقشير عميق للجسم بالكامل بالبرتقال الحلو الذي يُنعم البشرة ويُنشط الدورة الدموية. يلي ذلك قناع منقي ومقشر للجسم لإزالة السموم وتطهير البشرة. أعد الترطيب إلى بشرتك وأيقظ حواسك مع جل مقاوم للسيلوليت ولوشن الجسم بالليمون وعشبة الليمون الذي سينترك بشرتك أكثر نعومة وترطيبًا.

THE ORGANIC PHARMACY

Deep Cleansing Facial | 75 minutes

A luxurious treatment to re-energize, renew your skin and awaken the lymphatic system. Deep cleansing, exfoliation, and sumptuous masks lift and firm the skin. The result is hydrated, refreshed and glowing skin.

Brightening Cupping Facial | 75 minutes

Using The Organic Pharmacy expert cosmeceutical formulations Grape Stem Cells, Plant Peptides, Hibiscus Growth Factor, Retinol and Hyaluronic Acid. Complexion is infused with powerful gene modulating active and corrective serums along with age-defying facial massage and cupping to lift facial tissue, sculpt and define facial contours, re-energise tone, promote oxygenation and nutrient flow for healthy skin, eliminate puffiness and enhance youthful appearance.

أورجانيك فارمسي

التنظيف العميق للوجه | ٧٥ دقيقة

إنها حقًا معالجة قوامها الفخامة تُعيد إلى بشرتك حيويتها ونضارتها وتُنشط النظام اللمفاوي. وبعد التنظيف العميق، وجلسات التقشير وأقنعة الوجه المغذية لشد البشرة، ستنبهر بنتائج هذه المعالجة التي ستترك بشرتك أكثر نعومة وترطيب وإشراقًا.

حجامة الوجه | ٧٥ دقيقة

يُستخدم في هذه المعالجة مستحضرات "ذا أورجانيك فارمسي" فائقة الجودة من الخلايا الجذعية النباتية للعنب والمركبات النباتية الأخرى، ومستخلص الكركديه والريتينول وحمض الهالبورونيك. تخضع البشرة بعد ذلك إلى معالجة غنية بالأصصال القوية النشطة والمصححة إلى جانب تدليك الوجه المقاوم لعلامات تقدم العمر، وجلسة حجامة لشد ورفع أنسجة البشرة، ونحت وإعادة تناسق ملامح الوجه، وإعادة تنشيط البشرة وتوحيد لونها وتعزيز مستويات الأكسجين مما يساعد في تدفق المغذيات والتخلص من الانتفاخ ويمنحك مظهر شبابي نُصر.

ADD ON

Applicable for minimum 60 minutes treatment

Express Facial by Sodashi | 30 minutes

This express tailored facial treatment boosts the complexion with a facial cleanse, unique exfoliating compresses, aromatic mist and application of a firming gel mask. The treatment is completed with application of a nutrient rich moisturizer.

Body Scrub by Sodashi | 30 minutes

Choose between highly fragrant vanilla to soothe and calm the mind or orange infused Himalayan salts to bring the body back to balance. Warm soothing oils are massaged into the skin then your chosen exfoliator is sprinkled from head to toe to buff away dead skin cells leaving the skin silky smooth.

Foot Massage | 30 minutes

Melt into eternity with a soothing foot massage using mint, lavender and peppermint foot cream to revive tired and aching feet.

Indian Head Massage | 30 minutes

A therapeutic focus on pressure points of the scalp, head, neck, combined with shoulders and back will relieve any tension. This dry massage includes an application of a nourishing scalp mud while performing a relaxing scalp massage.

إضافات

يمكن الاستفادة من هذه المعالجة بحد أدنى ٦٠ دقيقة.

معالجة الوجه السريعة من سوداشي | ٣٠ دقيقة

تعمل معالجة الوجه السريعة هذه على تقوية بشرتك من خلال جلسة تنظيف للوجه وكمادات فريدة للتقشير مع الرذاذ العطري وقناع الجل المخصص لشد البشرة. تكتمل فعالية هذه المعالجة مع المرطب الغني بالمغذيات الذي يترك بشرتك أكثر نعومة وترطيباً.

تقشير الجسم من سوداشي | ٣٠ دقيقة

أكثر بين راحة الفانيليا القوية التي تصفي الذهن وتبعث على الاسترخاء أو أملاح الهيمالايا مع عبير البرتقال التي ستعيد للجسم توازنه. يتم تدليك الجسم بالزيوت الدافئة المهدئة بعدها يتم وضع اختيارك المفضل من المقشر من رأسك إلى أخمص قدميك للتخلص من خلايا الجلد الميتة مما يترك بشرتك ناعمة وملساء تماما كالحرير.

تدليك القدمين | ٣٠ دقيقة

خلق في عالم سرمدى مع جلسة تدليك مهدئة للقدمين باستخدام كريمات القدمين برائحة النعناع الفلفلي والخزامى والنعناع لإنعاش وتهدئة قدميك المتعبتين.

تدليك الرأس الهندي | ٣٠ دقيقة

يركز هذا التدليك العلاجي على نقاط الضغط في فروة الرأس والرأس والرقبة بالإضافة إلى الكتفين والظهر وذلك لإزالة التوتر. يتم خلال هذا التدليك الجاف وضع طين مغذي لفروة الرأس مع حركات تدليك مريحة للفروة.

SPA PACKAGES

Happiness is a choice... | 90 Minutes

Pamper yourself and your loved one with an invigorating foot ritual. Explore our distinctive art of balancing body mind and soul with a revitalizing body massage and nourish your face with a cocooning treat. Taste a selection of fruit, while sipping a cup of tea. Life is just beautiful....

Treatment includes:

- 15 minutes Foot Ritual
- 45 minutes Body Massage
- 30 minutes Facial

باقات السبا

السعادة اختيار... | ٩٠ دقيقة

دل نفسك مع من تُحب بطقس تنشيطي للقدمين. اختبر الفنون المميزة لإعادة التوازن بين الجسم والعقل والروح مع جلسة تدليك منشطة للجسم واحصل على معالجة مغذية للوجه داخل غرفة معالجة الشرنقة. استمتع بمجموعة مختارة من شاي الفواكه. إنها حقًا تجربة رائعة

تتضمن المعالجة:

- معالجة القدمين لمدة ١٥ دقيقة
- تدليك الجسم لمدة ٤٥ دقيقة
- معالجة للوجه لمدة ٤٥ دقيقة

YOGA

Yin Yoga | 60 minutes

Yin Yoga is a practice of patience where certain postures are held for a period of time. During this still practice calmness of breath, time and gravity are used to sink into poses. Stretching deep into the connective tissue and energy lines of the body increases the range of motion, helps release tightness in hips and lower back to ease symptoms of a stressful life.

Vinyasa / Asthanga Yoga | 60 minutes

This class is specially designed with a combination of Vinyasa flow and warrior poses which allows your body to move to different postures with full breath awareness. This class is good to increase muscle toning and power.

Sunset Yoga: Excellent yoga for relaxation and gentle exercise. Add to that the incredible view of the sea and resort.

Hatha Yoga | 60 minutes

This Yoga session combines different Hatha Yoga Postures and breathing exercises. It is designed for all level of Yoga practitioners who want optimum health and fitness.

Full Moon Yoga | 90 minutes

The full moon has a powerful effect on our mood and energy. In yoga mythology, the sun and moon both have deep symbolism. The moon represents the solar and lunar energies in the human body. The session is energetic and invigorating, while the soundtrack of gentle waves lapping against the shores combined with music adding to the holistic experience.

Sound Meditation | 45 minutes

Sound from Singing Bowls entrains the brain to move into the Theta brain wave frequencies that induce deep meditative and peaceful states, clarity of mind, and intuition. The sound vibrations impact our nervous system, engaging our relaxation reflex and inhibiting the stress or pain response.

Private Yoga | 60 minutes

Our in-house yogi will tailor made your session based on you body needs.

اليوغا

بين يوغا | ٦٠ دقيقة

بين يوغا هي تمارين خاصة تُعلم الصبر حيث يبقى المتدرب في وضعيات محددة لفترة من الزمن. وخلال فترة التوقف في وضعية محددة، يوظف هدوء النفس والوقت والحاذبية للغوص في الوضعية. يعمل تمدد الأنسجة الضامة ومسارات الطاقة في الجسم على زيادة نطاق الحركة والتخلص من الشد في الوركين والجزء السفلي من الظهر لتخفيف ضغوطات الحياة.

يوغا فينياسا/أشتانجا | ٦٠ دقيقة

صممت هذه الحصة خصيصاً بمجموعة من حركات فينياسا الانسيابية ووضعيات المحارب التي تسمح بتحريك جسدك ضمن أوضاع مختلفة وتمارين تنفس كاملة. وتعتبر هذه الحصة مهمة لزيادة تناغم العضلات وقوتها.

يوغا الغروب: يعد هذا النوع من اليوغا ممتازاً جداً للاسترخاء ويتضمن مزاولة تمارين لطيفة. أضف إلى ذلك الإطلالة الساحرة على البحر والمنتجع.

هاثا يوغا | ٦٠ دقيقة

تضم حصة اليوغا وضعيات وتمارين مختلفة للتنفس خاصة بهاثا يوغا. وهي مصممة لتشمل كافة مستويات ممارسي اليوغا الذين يسعون للحصول على المستوى الأمثل في الصحة واللياقة البدنية.

فول مون يوغا | ٩٠ دقيقة

يؤثر احتمال القمر بشكل قوي على المزاج والطاقة والحياة. ووفقاً للأساطير اليوغا، فإن الشمس والقمر يخفيان في طبيتهما رموزاً عميقة. فالقمر يمثل الطاقات الشمسية والقمرية في جسم الإنسان. تمنحك هذه الجلسة شعوراً بالحيوية والانتعاش يتنامى مع موسيقى الأمواج الناعمة المتلاطمة على الشواطئ والممزوجة بنغمات موسيقية تزيد من روعة هذه التجربة.

معالجة التأمل بالأصوات | ٤٥ دقيقة

تُستخدم في هذه المعالجة أوعية ذات ترددات صوتية تعمل على تحفيز موجات ثيتا الدماغية مما يُساعد على التأمل العميق ويعزز الشعور بالسكينة وصفاء ذهن وتقوية الحواس. وتؤثر الاهتزازات الصوتية على نظامنا العصبي، مما يحفز الجسم على الاسترخاء والتخلص من التوتر والألم.

يوغا خاصة | ٦٠ دقيقة

يتولى مدرسو اليوغا لدينا تصميم جلسة يوغا خاصة تناسب احتياجات جسمك.



TALISE
SPA

+971 4 366 6818
mjtalise@jumeirah.com
jumeirah.com/talisespa