



SIX SENSES SPA

SOUTHERN DUNES, THE RED SEA

قائمة المنتجع الصحي

WELLNESS AND
SPA MENU



ادخل إلى واحتنا الخضراء في الصحراء الذهبية حيث نوفر لك ملاذاً بعيداً عن ضغوطات الحياة اليومية.
فكر واشعر باستخدام الاختراق الحيوي واذهب في رحلة حسية مع
نغمات الورد واللبان والعود.

ادخل إلى واحتنا في الصحراء التي توفر لك ملاذاً آمناً من ضغوطات الحياة اليومية. إعادة التوازن مع
الصوت المقدس الشفاء في قبة الصوت، اشعر بالتأثيرات الفورية على طريقتك
فكر واشعر باستخدام الاختراق الحيوي واذهب في رحلة حسية مع نغمات الورد واللبان والعود.

Step into our oasis in the desert offering a sanctuary escape from the stressors of everyday life. Feel the instant effects to the way you think and feel with biohacking and go on a sensory journey with the tones of rose, frankincense and oud.

Wellness at Six Senses can be whatever you want or need it to be, and we will support you on your journey to reaching your goals and finding a healthier and happier you. From our pioneering experts, doctors, and practitioners to our unique blend of high-tech science and high-touch therapies, your personalized wellness and spa experience awaits.

CONTENT

المحتوى:

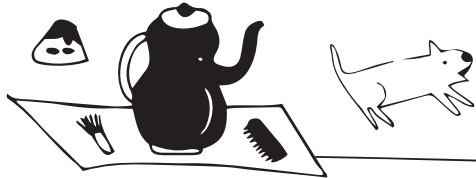
- Locally Inspired Signature Treatments
- Wellness Programs
- Biohacking
- Hammam
- Massages
- Facials with French skincare brand, Biologique Recherche, to deliver results-driven effective facials.
- Body Treatments
- Wellness and Fitness Activities
- Beauty
- Tips to make the most of your spa experience

- معالجات حصريّة مستوحاة من الثقافة المحليّة
- برنامج الصحة
- جهاز البايو هايك
- حمام
- مساج
- فيشال تنظيف للبشرة بمنتجات فرنسية، ومعالجات فعّالة مدروسة
- معالجات للجسم
- برامج وفعاليات رياضية وصحية
- الجمال
- نصائح لتضمن افضل تجربة للسبا



معالجات حصرية مستوحاة من الثقافة المحلية

LOCALLY INSPIRED SIGNATURE TREATMENTS



هروب خاص إلى الكئبان، 3 ساعات 30 دقيقة:

تقع - تقشير - معالج راسول - إعادة ضبط - مساج للجسم - مساج للرأس

DUNES PRIVATE ESCAPE, 3 HOURS 30 MINUTES

soak-scrub-rasul-reset-body massage-head massage

Treat yourself to a curated half day spa experience in our secluded VIP suite. Begin with a soak on the VIP terrace to prepare your body for a full body exfoliation using a alchemy scrub. You will then shower off before experiencing our Rasul where you will have the opportunity to apply a warm, deeply cleansing body mask. A warm steam shower will melt residual tension before experimenting with our biohacking equipment whilst sipping on a nutritious beverage. A full body massage beginning with a body balancing ritual will complete this experience, finishing off with a deeply healing scalp treatment.

**Please let us know if you wish to adjust treatment inclusions to meet your specific needs.*

DESERT BLISS, 90 MINUTES

Restore balance and harmony as tension and stress melt away with the warmth of our quartz sand treatment bed. Our skilled therapists will respectfully work to clear the connective tissue of the body using gentle cranio sacral techniques enhanced with Desert Bliss Massage Oil.

متع نفسك بتجربة سبا صنعت خصيصًا لك في أحد اجنحة السبا الخاصة لضيوفنا المهمين لمدة نصف يوم. نبدأ بنقع الجسم باستخدام مقشر خيميائي في الشرفة الخارجية لجنّاح السبا الخاص. ثم الاستحمام قبل تجربة علاج الراسول حيث سيكون لديك الفرصة لاستخدام قناع تنظيف عميق ودافئ للجسم. ثم تستمع بشاور حمام بخار دافئ يساعدك على التخلص من التوتر المتبقي، قبل تجربة جهاز البايو هاك وذلك أثناء الاستمتاع بتناول وجبة مغذية مع مشروب صحي. مساج لكامل الجسم مع طقوس استعادة توازن لجسّدك، ستجعل تجربتك مثالية، وختامًا تقشير عميق ومعالج لفروة الرأس.

**الرجاء اعلامنا مسبقًا في حال الرغبة لتغيير العلاج ليتناسب مع احتياجاتك*

نعيم الصحراء ، 90 دقيقة:

استعيد توازن وتناغم جسّدك من خلال تجربة السرير العلاجي الدافئ برمال الكوارتز. سيعمل المعالجين المتخصصين لدينا بكل احترافية على النسيج الضام للجسم باستخدام تقنيات القحف العجزي اللطيفة مع زيت التدليك.



الصحة
WELLNESS





WELLNESS SCREENING, 45 MINUTES

A non-invasive screening which analyzes your key physiological biomarkers and enables our experts to build a personalized program that blends high-tech science with ancient healing traditions, alternative therapies, holistic spa treatments and wellness activities.

Our named programs give a guide of what we cover while our wellness screening allows us to totally personalize the program to your needs and goals. Whatever wellness journey you take, we follow the guiding principles of Eat With Six Senses: where food is as nutritious as it is delicious, and you will leave feeling better than when you arrived. Our programs can be tailored for in-house guests staying for 3/5/7 days or longer.

تقنية المسح للصحة، 45 دقيقة

فحص غير جراحي يحلل المؤشرات الحيوية الفسيولوجية الرئيسية لديك ويمكن خبرائنا من بناء برنامج شخصي يمزج بين العلوم عالية التقنية وتقاليد العلاج القديمة والعلاجات البديلة وعلاجات السبا الشاملة وأنشطة العافية.

تقدم برامجنا المسماة دليلاً لما نغطيه بينما يتيح لنا فحص العافية الخاص بنا تخصيص البرنامج بالكامل ليناسب احتياجاتك وأهدافك. مهما كانت رحلة العافية التي تقوم بها، فإننا نتبع المبادئ التوجيهية لبرنامج تناول الطعام بالحواس الستة: حيث يكون الطعام مغذياً بقدر ما هو لذيذ، وستشعر بالتحسن عما كانت عليه عند وصولك. يمكن تصميم برامجنا خصيصاً للضيوف المقيمين لمدة 7/5/3 أيام أو أكثر.

YOGA

For beginners and improvers, as there is a yogi in us all! Experience a new form of mind and body movement to release stress, improve flexibility, handle uncertainty, and build a stronger you. Guided by our expert yogi, we combine private sessions of yoga, guided meditation, and breathing exercises with signature massages and energy treatments.

DETOX

Cleanse mind and body to promote mental clarity, boost immunity, and improve digestive function, all with a slice of fun and color on your plate! We combine techniques of yogic cleanse to help your body detox safely with low intensity training, signature detox massages, stimulating scrubs, detoxifying body wraps, as well as personalized wellness activities. A top to toe cleanse.

This program is most effective when followed over 7 consecutive days.

WEIGHT MANAGEMENT

Could you do with shedding a few pounds and boosting your energy levels? In this program, you'll learn the importance of balanced nutrition, exercise and a healthy mind; and how to sustain this routine once you return home.

FITNESS

Our expert personal trainers will assess your fitness level and blend high and low intensity training with soothing treatments, as fitness is all about balance! Recover with deep tension release massage and stretching to improve range of motion. Learn new workouts to take home and input into your routine to achieve your goals. A fitness journey never ends. We can discover new ways of getting results at each stage of our lives.

SLEEP

This multi-day journey is designed to improve your sleep. Working one-on-one with a trained wellness expert, you will create a personal schedule. This combines concrete data captured by our sleep tracker with a plan for your stay that includes dietary recommendations for sleep-promoting foods, the yogic sleep science of yoga nidra, meditation, and spa treatments to retrain your body to fall asleep easily and stay asleep soundly so you wake up full of energy and raring to go.



اليوغا:

للمبتدئين والمحسنين، حيث يوجد بداخلنا يوغى جميعاً! جرب شكلاً جديداً من حركة العقل والجسم للتخلص من التوتر، وتحسين المرونة، والتعامل مع عدم اليقين، وبناء شخص أقوى. بتوجيه من خبير اليوغا لدينا، نجتمع بين جلسات اليوغا الخاصة والتأمل الموجه وتمارين التنفس مع جلسات التدليك المميزة وعلاجات الطاقة.

ديتوكس:

قم بتنظيف عقلك وجسمك لتحفيز الصفاء الذهني، وتعزيز المناعة، وتحسين وظيفة الجهاز الهضمي، كل ذلك مع شريحة من المرح والألوان على طبقك! نحن نجتمع بين تقنيات التطهير اليوغى لمساعدة جسمك على التخلص من السموم بأمان من خلال التدريبات منخفضة الشدة، وجلسات التدليك المميزة للتخلص من السموم، والفرك المحفز، ولفائف إزالة السموم من الجسم، بالإضافة إلى أنشطة العافية الشخصية. تنظيف من أعلى إلى أخمص القدمين. يكون هذا البرنامج أكثر فعالية عند اتباعه لمدة 7 أيام متتالية.

إدارة الوزن:

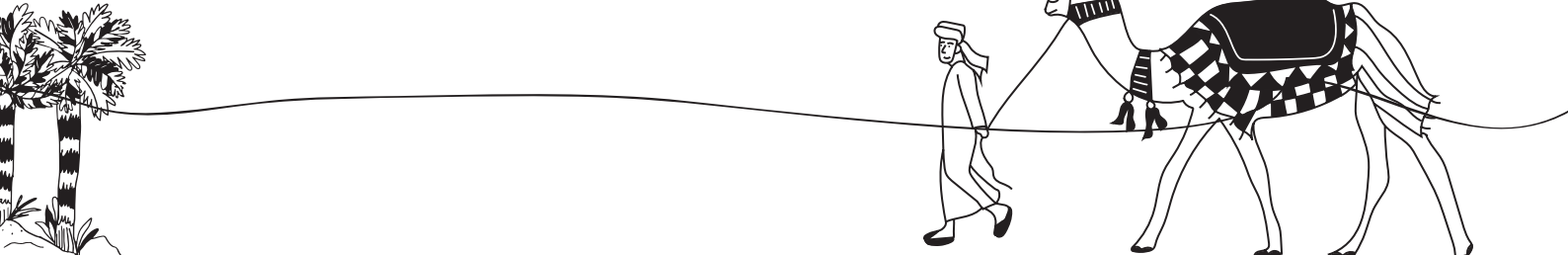
هل يمكنك التخلص من بعض الوزن وزيادة مستويات الطاقة لديك؟ ستتعلم في هذا البرنامج أهمية التغذية المتوازنة وممارسة الرياضة والعقل السليم. وكيفية الحفاظ على هذا الروتين بمجرد عودتك إلى المنزل.

اللياقة:

سيقوم مدربك الشخصي الخبير بتقييم مستوى لياقتك البدنية ومجموعة من التدريبات العالية والمنخفضة الشدة مع العلاجات المهدئة، حيث أن اللياقة البدنية تدور حول التوازن! تعافى من خلال التدليك العميق للتخلص من التوتر والتمدد لتحسين نطاق الحركة. تعلم جديد التمارين التي يمكنك أخذها إلى المنزل وإدخالها في روتينك لتحقيق أهدافك. رحلة اللياقة البدنية لا تنتهي أبداً. يمكننا اكتشاف طرق جديدة للحصول على النتائج في كل مرحلة من حياتنا.

النوم:

تم تصميم هذه الرحلة التي تستغرق عدة أيام لتحسين نومك. من خلال العمل الفردي مع خبير صحي مدرب، ستنشئ جدولاً شخصياً. يجمع بين البيانات الملموسة التي تم التقاطها بواسطة متتبع النوم الخاص بنا وخطّة إقامتك التي تتضمن توصيات غذائية للأطعمة التي تعزز النوم، وعلم النوم الأيورفيدا لليوجا نيدرا، والتأمل، وعلاجات السبا لإعادة تدريب جسمك على النوم بسهولة والبقاء نائماً بشكل سليم. لذلك تستيقظ مليئاً بالطاقة ومشوقاً للانطلاق.



بايو هاك
BIOHACKING



Recovery for muscles and minds

Biohacking sounds futuristic, but it's simply a way to quickly recover from travel or exercise and get the most out of your stay.

Our biohacking bundles are named to address certain concerns and when hacks are used together it makes the most of your time too. You just need to sit back and relax.

استشفاء للعضلات والعقل:

إن جهاز البايو هاك أمراً مستقبلياً، ويعد وسيلة تعافي بسرعة من السفر أو ممارسة الرياضة وتحقيق أقصى استفادة من إقامتك. البايو هاك يساعد على الاختراق البيولوجي، وعندما يتم استخدام الاختراقات معاً، فإنها تحقق أقصى استفادة منك.

SLEEPYHEAD, 45 MINUTES

Thyrobody vibroacoustic sleep experience , normatec legs ,
Hyperice venom heat & vibration back wrap, complemented
with sleepy tea
(Blue light blocking glasses to use in room)

ناعس، 45 دقيقة

تجربة النوم بتأثيرات الصوت والاهتزاز على الغدة الدرقية، وجهاز نورماتيك للساقين، وحزام الظهر الحراري والاهتزاز من Hyperice Venom، مكملة بشاي النوم. (نظارات حجب الضوء الأزرق موجودة في الغرفة)

JET LAG RECOVERY, 45 MINUTES

Normatec compression boots
Higher Dose Infrared PEMF Mat
Circadian light lamp to use in room

التعافي من اضطراب الرحلات الجوية الطويلة، 45 دقيقة

حذاء ضغط Normatec

مفرش تأثير المجال الكهرومغناطيسي بالأشعة تحت الحمراء - عالي التردد (مصباح الضوء السيركادي موجود في الغرفة)

ENERGY BOOSTER, 60 MINUTES

Infrared Red light therapy
Cell Gym, Higher Dose Infrared PEMF Mat / Go Mat

معزز الطاقة، 60 دقيقة

علاج بالأشعة تحت الحمراء

مفرش تأثير المجال الكهرومغناطيسي بالأشعة تحت الحمراء - عالي التردد

PAIN RELIEF, 45 MINUTES

Higher Dose Infrared PEMF GoMat , Flexbeam- Red light therapy
Venom back wrap, Hypervolt percussion massager

تخفيف الألم، 45 دقيقة

مفرش تأثير المجال الكهرومغناطيسي بالأشعة تحت الحمراء - عالي التردد
فليكسبيم - علاج الضوء الأحمر، حزام الظهر فينوم، جهاز تدليك هايبرفولت

التألق، 45 دقيقة

قناع الوجه بالأشعة تحت الحمراء - عالية التردد، أحذية الضغط Normatec، حزام الظهر فينوم، ترددات ثنائية

RADIANCE, 45 MINUTES

Higher Dose Red light Face Mask, Normatec compression boots,
Venom back Wrap, and binaural beats



TENSION AND PAIN RELIEF

HYPERVOLT PERCUSSION MASSAGE DEVICE, 15/30 MINUTES, SAR 120/190
VYPER GO ROLL, 15/30 MINUTES, SAR 120/190
VYPER BODY ROLL, 15/30 MINUTES, SAR 120/190
VENOM BACK WRAP, 15/30 MINUTES, SAR 120/190
HYPERICE MINI SPHERE, 15/30 MINUTES, SAR 120/190
DPL NECK PILLOW, 15/30 MINUTES, SAR 120/190
NORMTEC COMPRESSION HIPS, 30/45/60 MINUTES, SAR 190/250/300
NORMATEC COMPRESSION LEGS, 30/45/60 MINUTES, SAR 190/250/300

RELAXATION AND PERFORMANCE ENHANCEMENT

CELLGYM HYPOXY TRAINING, 30 MINUTES, SAR 250
OCCULUS QUEST VR MASK, 30/45/60 MINUTES, SAR 190/250/300
SLEEPON RING, PER NIGHT, SAR 600

ENERGY UPLIFT AND RADIANCE BOOST

FLEXBEAM RED-LIGHT THERAPY, 15/30/45 MINUTES, SAR 120/190/250
JOURNI LIGHT, 30/45/60 MINUTES, SAR 190/250/300
(Overnight option for jetlag available)
HIGHERDOSE RED LIGHT MASK, 15/30 MINUTES, SAR 120/190
HIGHER DOSE INFRARED PEMF MAT, 30/45/60 MINUTES, SAR 190/250/300
OCCULUS QUEST VR MASK, 30/45/60 MINUTES, SAR 190/250/300

Prices exclude local taxes



تخفيف التوتر والألم

جهاز النقر هايبروفولت للمساج، 30/15 دقيقة، 190/120 ريال
فايبر جو رول، 30/15 دقيقة، 190/120 ريال سعودي
فايبر رول للجسم، 30/15 دقيقة، 190/120 ريال سعودي
غلاف فينوم الخلفي، 30/15 دقيقة، 190/120 ريال سعودي
هايبريس ميني سفير، 30/15 دقيقة، 190/120 ريال سعودي
وسادة الرقبة 15/30، DPL، 30/15 دقيقة، 190/120 ريال سعودي
نورماتيك، ضغط الورك، 60/45/30 دقيقة، 300/250/190 ريال سعودي
نورماتيك - أرجل ضغط، 60/45/30 دقيقة، 300/250/190 ريال سعودي

الاسترخاء وتحسين الأداء

تدريب سيل جيم هايوكسي، 30 دقيقة، 250 ريال سعودي
قناع الواقع الافتراضي OCULUS QUEST، 30/45/60 دقيقة، 300/250/190 ريال سعودي
خاتم النوم، لليلة الواحدة، 600 ريال سعودي

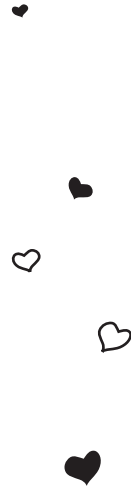
رفع الطاقة وتعزيزها:

علاج فليكس بيم بالضوء الأحمر، 45/30/15 دقيقة، 250/190/120 ريال سعودي
جورن لايت، 60/45/30 دقيقة، 300/250/190 ريال سعودي
(يمكنك طلب خيار ليلة كاملة لاضطراب الرحلات الجوية الطويلة)
قناع الضوء الأحمر العالي، 30/15 دقيقة، 190/120 ريال سعودي
جرعة عالية من الأشعة تحت الحمراء PEMF MAT، 30/45/60 دقيقة، 300/250/190 ريال سعودي
قناع الواقع الافتراضي OCULUS QUEST، 30/45/60 دقيقة، 300/250/190 ريال سعودي

الأسعار لا تشمل الضرائب



الکیمی بار
ALCHEMY BAR



THE ALCHEMIST'S BODY SCRUB, 60 MINUTES

You will be guided by our expert team who will share their extensive knowledge of the abundant, local herbs and produce. Immerse yourself in the varied textures, extraordinary aromas and create your unique natural body scrub that will be used in your full body exfoliation afterwards.

INSPIRATIONAL WORKSHOP, 45 MINUTES

Learn how to make clean skincare products to carry on the good work back home. You will be guided by our knowledgeable team on how to create your bespoke product in this interactive workshop.

This experience will introduce you to the rich spices and fragrances the Nabateans traded.
Not to be missed!

مقشر الجسم الكيمائي، 60 دقيقة

سيتم إرشادك من قبل فريق الخبراء لدينا الذي سيشارك معرفتهم الواسعة بالأعشاب والمنتجات المحلية الوفيرة. انغمس في التركيبات المتنوعة والروائح غير العادية واصنع مقشر الجسم الطبيعي الفريد الخاص بك والذي سيتم استخدامه في تقشير الجسم بالكامل بعد ذلك.

ورشة عمل ملهمة، 45 دقيقة

تعلم كيفية صنع منتجات العناية بالبشرة النظيفة لمواصلة العمل الجيد في المنزل. سيتم إرشادك من قبل فريقنا ذو المعرفة حول كيفية إنشاء منتج المخصص في ورشة العمل التفاعلية هذه. ستعرفك هذه التجربة على التوابل والعطور الغنية التي كان يتاجر بها الأنباط. لا ينبغي تفويتها!



حمام
HAMMAM



SUMPTUOUS OUD AND MYRRH HAMMAM, 90 MINUTES

soap-scrub-mask-oil

Sleep like a baby with glowing skin as this treatment is the ultimate hammam experience topped with precious gold body oil.

TRADITIONAL DATE SEED HAMMAM, 60 MINUTES

soap- scrub-face cream- body cream

We begin cleansing with a kese mitt before exfoliating face and body with antioxidant rich date seeds.

CLEANSING HAMMAM, 30 MINUTES

A deep cleanse to the body will leave you feeling invigorated and the skin supple and nourished.



حمام العود والمر الفاخر، 90 دقيقة

صابون-فرك-قناع-زيت

استمتع بنوم كالطفل ببشرة متوهجة لأن هذا العلاج هو تجربة الحمام المثالية المغطاة بزيت الجسم الذهبي الثمين.

الحمام التقليدي بالتمر، 60 دقيقة

صابون - مقشر - كريم للوجه - كريم للجسم

نبدأ التنظيف باستخدام قفاز كيسي قبل تقشير الوجه والجسم ببذور التمر الغنية بمضادات الأكسدة.

حمام التنظيف، 30 دقيقة

التنظيف العميق للجسم سيجعلك تشعر بالنشاط والبشرة ناعمة ومغذية.



المساج
MASSAGES



SIX SENSES SIGNATURE MESSAGES:

Deep Tissue, 60/90 minutes - focusing on the deepest layers of muscle tissue, your therapist applies suitable pressure and trigger point techniques to release stress, ease muscle tension, and improve mobility. Hot stones or warm compresses may further enhance these benefits.

Detox, 60/90 minutes - a full body treatment focused on the upper legs, glutes, lower back, hips, and abdomen. We use dry brushing, bamboo hitter and silicone cups to stimulate, improve skin tone and reduce the appearance of cellulite.

Holistic, 60/90 minutes - combining flowing, soothing, rhythmical, and medium pressure movements on specified areas of concern to bring about a balance.

Tension Soother, 30/60 minutes - a reviving back, neck and shoulder massage using acupressure techniques to relieve muscle tension and restore mobility.

Head Massage, 30/60 minutes - a deeply relaxing oil-based massage of head, neck and shoulders using cranio sacral techniques to ease tension and induce a deep sense of calm.

جلسات مساج سيكس سنسز المميزة:

الأنسجة العميقة، 90/60 دقيقة - من خلال التركيز على أعماق طبقات الأنسجة العضلية، يطبق المعالج الخاص بك الضغط المناسب وتقنيات نقطة التحفيز للتخلص من التوتر، وتخفيف توتر العضلات، وتحسين القدرة على الحركة. الحجارة الساخنة أو الكمادات الدافئة قد تزيد من هذه الفوائد.

التخلص من السموم، 90/60 دقيقة - علاج يركز على كامل الجسم على أعلى الساقين، والأرداف، وأسفل الظهر، والوركين، والبطن. نحن نستخدم الفرشاة الجافة، وضرب الخيزران وأكواب السيليكون لتحفيز وتحسين لون البشرة وتقليل ظهور السيلوليت.

الشامل، 90/60 دقيقة - يجمع بين حركات متدفقة ومهدئة وإيقاعية ومتوسطة الضغط في مناطق محددة من الاهتمام لتحقيق التوازن.



Tension Soother, 30/60 minutes - a reviving back, neck and shoulder massage using acupressure techniques to relieve muscle tension and restore mobility.

Hend Massage, 30/60 minutes - a deeply relaxing oil-based massage of head, neck and shoulders using cranio sacral techniques to ease tension and induce a deep sense of calm.

Relaxed Feet, 30/60 minutes - restore the body's balance and release aches and pains with a fusion of massage techniques on the meridian lines of the legs and reflex zones of the feet.



HOT & COLD STONE THERAPY, 90 MINUTES

Induce deep relaxation with hot stones while cold stones stimulate, increasing the body's metabolism, muscle tone and ability to flush out toxins. Healing crystals are placed on the body to bring about balance and harmony.

DREAMCATCHER, 90 MINUTES

Evoke a deep sense of relaxation with this therapeutic massage from head to toe. Releasing tension from back, neck and shoulders before finishing with a deep scalp massage and acupressure on the feet.

**Please ask us about a personalized Sleep Consultation, as well as the option of Sleep Tracking during your stay.*

MASSAGE UPGRADES

- Precious Gold Shimmering Body Oil to nourish and soften the skin
- Local raw honey Alchemy Bar Body Scrub, 30 minutes
- Muscle relief that's quick and easy with a percussion massage gun, 15 minutes

العلاج بالأحجار الساخنة والباردة، 90 دقيقة

تحفز الاسترخاء العميق بالحجارة الساخنة بينما يحفز الحجار البارد، مما يزيد من عملية التمثيل الغذائي في الجسم وقوة العضلات والقدرة على طرد السموم. يتم وضع بلورات الشفاء على الجسم لتحقيق التوازن والانسجام.

صائد الأحلام، 90 دقيقة

استحضِر إحساساً عميقاً بالاسترخاء مع هذا التدليك العلاجي من الرأس إلى أخمص القدمين. التخلص من التوتر في الظهر والرقبة والكتفين قبل الانتهاء من التدليك العميق لفروة الرأس والضغط الإبري على القدمين.

*من فضلك اسألنا عن استشارة النوم الشخصية، بالإضافة إلى خيار تتبع النوم أثناء إقامتك.

المساج المتقدم:

- زيت الجسم اللامع الذهبي الثمين لتغذية وتنعيم البشرة

- مقشر الجسم الكييمي بار بالعسل الخام المحلي، 30 دقيقة

- مساج لاسترخاء العضلات بسرعة وسهولة باستخدام مسدس المساج الإيقاعي، لمدة 15 دقيقة

مهدئ التوتر، 60/30 دقيقة - تدليك منعش للظهر والرقبة والكتف باستخدام تقنيات العلاج بالابر لتخفيف توتر العضلات واستعادة القدرة على الحركة.

تدليك الرأس، 60/30 دقيقة - تدليك زيتي مريح للغاية للرأس والرقبة والكتفين باستخدام تقنيات التحف العجزى لتخفيف التوتر وتحفيز الشعور العميق بالهدوء.

استرخاء القدمين، 60/30 دقيقة - استعادة توازن الجسم والتخلص من الالام والأوجاع من خلال مزيج من تقنيات التدليك على خطوط الطول في الساقين والمناطق المنعكسة في القدمين.



فیشال
FACIALS



We have partnered with French skincare brand, *Biologique Recherche*, to deliver results-driven effective facials.

لقد عقدنا شراكة مع العلامة التجارية الفرنسية للعناية بالبشرة، *Biologique Recherche*، لتقديم علاجات فعالة للوجه تعتمد على النتائج.

PERSONALIZED TREATMENT, 90 MINUTES

This bespoke facial starts with a thorough skin analysis using both Skin Instant© Lab and VisioLab©. These tools scientifically photograph the face analyze its components. The facial is then tailored to suit your skin type and address concerns.

علاج شخصي، 90 دقيقة
يبدأ علاج الوجه المخصص هذا بتحليل شامل للبشرة باستخدام كل من Skin Instant Lab© و VisioLab© تقوم هذه الأدوات بتصوير الوجه بشكل علمي وتحليل مكوناته. يتم بعد ذلك تصميم الوجه ليناسب نوع بشرتك ويعالج المخاوف

SECOND SKIN, 60 MINUTES

An exceptional anti-aging and regenerative facial that visibly lifts and treats the signs of aging, while accelerating the healing process. The treatment improves cell renewal and cutaneous regeneration for a visible and immediate tightening effect to help reshape the facial contour.

الجلد الثاني، 60 دقيقة
علاج استثنائي مضاد للشيخوخة ومجدد للوجه يرفع ويعالج علامات الشيخوخة بشكل واضح، مع تسريع عملية الشفاء. يعمل العلاج على تحسين تجديد الخلايا وتجديد الجلد للحصول على تأثير شد واضح وفوري للمساعدة في إعادة تشكيل محيط الوجه.



MICRO-PUNCTURE, 60 MINUTES

This is an intensive treatment that activates collagen production through intra-epidermal micro stimulation and helps fight the signs of premature aging. It uses the cocktail of regenerative actives, which is packed with 49 active ingredients.

ثقب دقيق، 60 دقيقة

هذا علاج مكثف ينشط إنتاج الكولاجين من خلال التحفيز الجزئي داخل البشرة ويساعد على محاربة علامات الشيخوخة المبكرة. يستخدم مزيجاً من العناصر التجديدية المليئة بـ 49 مكوناً نشطاً.

TRIPLE LIFT FACIAL, 120 MINUTES

Redefine and plump the contours of the face with this personalized resculpting treatment using a Remodeling Face machine.

شد الوجه الثلاثي، 120 دقيقة

أعد تحديد ملامح الوجه واملأها باستخدام هذا العلاج المخصص لإعادة تشكيل الوجه باستخدام جهاز إعادة تشكيل الوجه.

Add to any facial, body treatment or massage.

أضف معالجات للوجه أو الجسم أو مساج.

SKIN ANALYSIS WITH SKIN INSTANT LAB© AND VISIOLAB©, 40 MINUTES

These tools scientifically photograph the face in high resolution and then analyze its components.

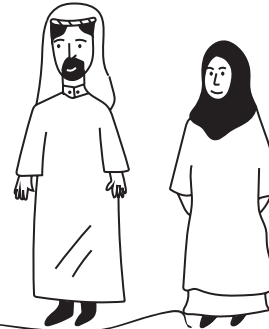
تحليل الجلد باستخدام مختبر الجلد الفوري وVISIOLAB، في 40 دقيقة
تقوم هذه الأدوات بتصوير الوجه بشكل علمي بدقة عالية ومن ثم تحليل مكوناته.

REMODELING FACE, 30 MINUTES

Achieve wider-looking eyes, more pronounced cheekbones, less visible lines and more defined facial contours. For immediate and long-lasting results.

إعادة تشكيل الوجه، 30 دقيقة

احصلي على عيون أوسع وعظام خد أكثر وضوحاً وخطوط أقل وضوحاً وخطوط وجه أكثر تحديداً. للحصول على نتائج فورية وطويلة الأمد.



COCKTAIL OF REGENERATIVE ACTIVES, 30 MINUTES

A high-frequency impulse current or micro puncture is used to deliver this super serum packed with 49 active ingredients to reduce and prevent the appearance of fine lines and wrinkles.

كوكتيل من الأنشطة التجديدية، 30 دقيقة

يتم استخدام تيار نبضي عالي التردد أو ثقب دقيق لتقديم هذا المصل الفائق المليء بـ 49 مكونًا نشطًا لتقليل ومنع ظهور الخطوط الدقيقة والتجاعيد.

CHIN AND FACIAL CONTOUR BOOSTER, 30 MINUTES

This stimulating and firming treatment for the chin and facial contour uses chin straps to help remodel the face and neck. Their powerful smoothing and toning effects deliver immediate and lasting lifting results.

معزز لمحيط الذقن والوجه، 30 دقيقة

يستخدم هذا العلاج المحفز والمثبت للذقن ومحيط الوجه أحزمة الذقن للمساعدة في إعادة تشكيل الوجه والرقبة. توفر تأثيرات التنعيم والتنغيم القوية الخاصة بها رفعًا فوريًا ودائمًا نتائج.

CO-FACTEURS BIOLOGIQUE RECHERCHE

For even more visible results, enhance your treatment by applying a preformed mask with unique ingredients such as marine collagen or collagen caviar.

الأبحاث البيولوجية للعوامل المشاركة

للحصول على نتائج أكثر وضوحًا، عزز علاجك من خلال تطبيق قناع مُشكل مسبقًا بمكونات فريدة مثل الكولاجين البحري أو كافيار الكولاجين.

EYE CONTOUR TREATMENT

Recommended to reduce signs of fatigue and aging around the eye area. Immediately reduces puffiness, dark circles, and fine lines. Eyes will appear brighter, fresh and lifted.

علاج محيط العين

يوصى به لتقليل علامات التعب والشيخوخة حول منطقة العين. يقلل على الفور من الانتفاخ والهالات السوداء والخطوط الدقيقة. سوف تبدو العيون أكثر إشراقًا ونضارة ومرتفعة.



معالجات الجسم

BODY TREATMENTS





REJUVENATING ROSE COCOON, 90 MINUTES

Give your skin the love it deserves with this luxurious treatment. We promise you will leave feeling soft, smooth, and nourished from head-to-toe. We begin with a sweet sugar scrub followed by a healing scalp and foot massage to enjoy whilst cocooned in an age-defying rose clay body mask. Our signature rose balm is the final loving step.

BODY TONING TREATMENT, 60/90 MINUTES

A This firming and toning treatment includes an exfoliating session followed by a bio-reflex massage to improve the skin texture and contour the body. *Using Biologique Recherche.*

شرنقة الورد المجددة، 90 دقيقة

امنح بشرتك الحب الذي تستحقه مع هذا العلاج الفاخر. نعدك بأنك ستترك شعورًا بالنعومة والسلاسة والتغذية من الرأس إلى أخمص القدمين. نبدأ بفرك السكر الحلو يليه تدليك علاجي لفروة الرأس والقدمين للاستمتاع بهما بينما نستمتع بقناع الجسم من طين الورد الذي يقاوم الشيخوخة. بلسم الورد المميز الخاص بنا هو خطوة الحب الأخيرة.

علاج لتنعيم الجسم، 90/60 دقيقة

يتضمن علاج الشد والتنعيم هذا جلسة تقشير يتبعها تدليك حيوي منعكس لتحسين نسيج الجلد وتحديد الجسم. باستخدام Biologique Recherche



DETOXIFYING ALGAE TREATMENT, 60/90 MINUTES

A slimming and oxygenating body treatment that detoxifies and revives. It features an energizing massage and wrap, the thermal effect releases marine active ingredients that remineralize and purify the body, leaving a wonderful sense of well-being and comfort. *Using Biologique Recherche.*

UPPER ARMS & BUST TREATMENT, 60/90 MINUTES

This toning treatment delivers a firmer appearance of the arm and décolleté area. It is recommended for firming up the arms and neckline while reducing any sign of pigmentation or stretch marks.

Using Biologique Recherche.

علاج لإزالة السموم من الطحالب، 90/60 دقيقة

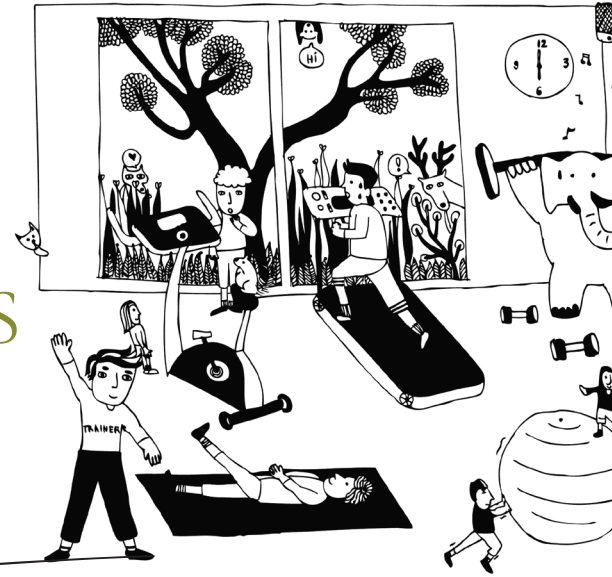
علاج تنحيف الجسم وتزويده بالأكسجين وإزالة السموم منه وتنشيطه. يتميز بتدليك ولف منشط، ويطلق التأثير الحراري مكونات بحرية نشطة تعمل على إعادة تمعدن الجسم وتنقيته، مما يترك إحساساً رائعاً بالرفاهية والراحة. باستخدام Biologique Recherche.

علاج الجزء العلوي من الذراعين والصدر، 90/60 دقيقة

يوفر علاج التنعيم هذا مظهراً أكثر ثباتاً لمنطقة الذراع والصدر. يوصى به لشد الذراعين وخط العنق مع تقليل أي علامات تصبغ أو علامات تمدد الجلد. باستخدام Biologique Recherche.



أنشطة اللياقة البدنية والعافية
FITNESS AND
WELLNESS ACTIVITIES



رحلة صوتية، 60 دقيقة

دع الصوت والاهتزاز يسمحان لك بتجربة طبيعتك الحقيقية التي لا حدود لها.

تمرين التنفس، 60 دقيقة

التنفس هبة طريقك إلى الطاقة المتدفقة بحرية وعقل أكثر هدوءًا. تساعد تقنيات التنفس على إزالة الانسدادات في قنوات الطاقة وتقوية الجهاز التنفسي وتقليل عملية التفكير.

التأمل، 60 دقيقة

تعال معنا في رحلة إرشادية مصممة خصيصًا لما تشعر به خلال اليوم. يمكن أن يشمل ذلك موازنة الشاكر أو يوجا نيدرا أو اللطف المحب.

التدريب الشخصي، 60 دقيقة

سبيننج، 45 دقيقة

اليوغا الجوية، 60 دقيقة

اليوغا، 60 دقيقة

نيدرا يوغا، 60 دقيقة.

التنظيف العنقودي للأعضاء، 75 دقيقة.

SOUND JOURNEY, 60 MINUTES

A transcendent experience not to be missed. Let the sound and vibration allow you to experience your true, limitless nature.

BREATHWORK, 60 MINUTES

Breathe your way to free-flowing energy and a calmer mind. Breathwork techniques help to remove blockages in energy channels, strengthen the respiratory system and minimize the thought process.

MEDITATION, 60 MINUTES

Come with us on a guided journey tailored to how you are feeling on the day. This could include chakra balancing, yoga nidra or loving kindness.

PERSONAL TRAINING, 60 MINUTES

SPINNING, 45 MINUTES

AERIAL YOGA, 60 MINUTES

YOGA, 60 MINUTES

YOGA NIDRA, 60 MINUTES.

YOGIC INTESTINAL CLEANSE, 75 MINUTES



الجمال
BEAUTY



MANICURE, 30/60/75 MINUTES

مناكير، 30/60/75 دقيقة

PEDICURE, 30/75/90 MINUTES

بديكير 30/75/90 دقيقة

GEL APPLICATION, 15 MINUTES

الجل، 15 دقيقة

WAXING

Full waxing service are available; please inquire for more information.

واكس

خدمة واكس كاملة متاحة، يمكنك الاستعلام لمزيد من المعلومات



الاستشفاء
RECOVERY



ASSISTED STRETCHING, 30 MINUTES

Our skilled Fitness team use a combination of techniques including dynamic stretching and static passive stretching along with the Hypervolt massage gun and Vyper Roller to lengthen and elongate muscle and soft tissue.

التمدد المدعوم، 30 دقيقة

يستخدم فريق اللياقة البدنية الماهر لدينا مجموعة من التقنيات بما في ذلك التمدد الديناميكي والتمدد السلبي الساكن جنبًا إلى جنب مع مسدس المساج هايبروفولت و رول فايفر لإطالة واستطالة العضلات والأنسجة الرخوة.



السبا إلى السبآه
SPA TO SPAAAHH

Make the most of your spa time حقق اعلى استفادة من السبا





OPENING HOURS

Daily 9.00 AM TO 9.00 PM

SPA RESERVATIONS

For spa enquiries or reservations, please contact the spa reception directly or the front desk.

Advance bookings are recommended to secure your preferred treatment time.

PRIOR TO ARRIVAL

Male guests are advised to shave prior to all facial treatments to ensure that maximum results are achieved.

ARRIVAL

Please arrive 15 minutes prior to your treatment in order to complete your lifestyle consultation form and take time to relax in the tranquil surroundings of our spa before your treatment.

LATE ARRIVALS

Out of respect for other guests' reservations, please be aware that we are unable to extend your treatment time in case of late arrivals.

CANCELLATIONS

Please allow 24 hours' notice when canceling wellness programs and packages and three hours' notice for spa treatments. Failure to notify or keep an appointment will result in a 100 percent charge.



مواعيد العمل:

يومياً 9:00 صباحاً - 9:00 مساءً

حجوزات السبا:

للاستشارة والاستفسارات أو الحجز في السبا، يمكنك التواصل مباشرة مع استقبال السبا أو المكاتب الأمامية في الاستقبال. ننصحك بالحجز مقدماً لضمان وجود شاغر للخدمة التي تريدها.

قبل الوصول:

يُنصح الضيوف الذكور بالحلاقة قبل جميع علاجات الوجه لضمان تحقيق أقصى قدر من النتائج.

الوصول:

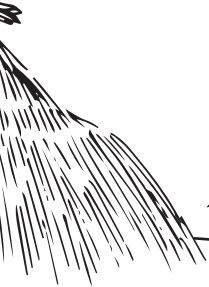
نرجو منك أن تكون موجوداً قبل 15 دقيقة من موعد العلاج لاستكمال نموذج الاستشارة الخاص بنمط حياتك وتخصيص بعض الوقت للاسترخاء في الأجواء الهادئة لمنتجنا الصحي قبل العلاج.

الوصول في وقت متأخر

احتراماً لحجوزات الضيوف الآخرين، يرجى العلم أننا غير قادرين على تمديد وقت العلاج الخاص بك في حالة الوصول المتأخر.

سياسة الإلغاء:

يرجى إشعارنا قبل 24 ساعة حسن الرغبة في إلغاء برامج وباقات السبا والمنتج الصحي وإشعار قبل ثلاث ساعات لعلاجات السبا. سيؤدي عدم الإخطار بالموعد أو الاحتفاظ به إلى فرض رسوم إلغاء بنسبة 100% .



DURING YOUR STAY

In consideration of other guests, smoking and active mobile phones are not permitted in the spa. Six Senses Spa is a sanctuary of peace and harmony, so please be aware of the volume of your voice so as not to disturb other guests.

AFTER YOUR TREATMENT

We recommend that you do not sunbathe after any massage, facials, body treatment or depilatory waxing for at least six hours. To extend your spa experience at home, a variety of spa products are available for purchase at the spa retail store.

CHILDREN

Six Senses Spa is an adults-only space welcoming people over the age of 16 for treatments and use of the fitness and heat and water facilities.

Any rogue children may be melted down and used in our scented candles, so best keep them away.

PAYMENT

For hotel guests, all treatments will be charged to your room and will appear on your account at the time of departure from the hotel. Otherwise, major credit cards are accepted. Cash is not accepted at Spa



خلال إقامتك

مراعاةً للضيوف الآخرين، لا يُسمح بالتدخين واستخدام الهواتف المحمولة النشطة في المنتجع الصحي. يعد منتجع Six Senses Spa ملاذًا للسلام والوثام، لذا يرجى الانتباه إلى حجم صوتك عدم إزعاج الضيوف الآخرين.

بعد العلاج

ننصحك بعدم أخذ حمام شمس بعد أي تدليك أو علاج للجسم أو إزالة الشعر بالشمع لمدة ست ساعات على الأقل. لتوسيع تجربة السبا الخاصة بك في المنزل، تتوفر مجموعة متنوعة من منتجات السبا قم بالشراء من متجر السبا بالتجزئة.

الأطفال

سبا منتجع سيكس سنسز مخصص للكبار والبالغين فقط ابتداءً من سن 16 عام، لاستخدام المعالجات ومرافق اللياقة البدنية والحرارة والمياه.

الدفع

بالنسبة لضيوف الفندق، سيتم تحميل جميع المشتريات على غرفتك وستظهر على حسابك عند مغادرة الفندق. وخلافًا لذلك، يتم قبول بطاقات الائتمان الرئيسية في مكتب استقبال السبا. الدفع نقدًا غير مقبول في السبا



SIX SENSES SPA SOUTHERN DUNES, THE RED SEA

E reservations-southerndunes@sixsenses.com

T +966 145141414

Southern Dunes Site 14 The Red Sea Development Umluj, 48321 Saudi Arabia

سيكس سينسز سبا الكثبان الجنوبية، البحر الأحمر

البريد الإلكتروني: reservations-southerndunes@sixsenses.com

هاتف: +966145141414

الكثبان الرملية رقم 14 في تطوير البحر الأحمر، أملاج، 48321،

المملكة العربية السعودية

