

*jimam*  
· SPA ·

MASSAGES

التدليك

---

## Deep Tissue Swedish Massage

60 Mins: 550 SAR | 90 Mins: 750 SAR

A powerful massage that focuses on deeper layers of muscles and connective tissue by exerting intense pressure using forearms, elbows, and knuckling, accented with a blend of essential oils personally selected for your individual needs. This massage lightens tightness, treats pain, improves muscle recovery and joint mobilisation, thereby re-educating the muscle to operate at full capacity.

### التدليك السويدي العميق

60 دقيقة: 550 رس | 90 دقيقة: 750 رس

تدليك عميق يركّز على الطبقات الداخليّة من العضلات، والأنسجة الضامة. وذلك من خلال الضغط الشديد بواسطة الساعدين، والمرفقين، والمفاصل، وذلك عبر استخدام مزيج من الزيوت الأساسية الملائمة لاحتياجاتك الفردية. يُساعدك هذا التدليك في التخفيف من شدّ العضلات، ويعالج التلام العضلية المختلفة، ويحسن من تعافي العضلات، والدورة الدموية مما يسمح للعضلات بالعمل بكامل طاقتها.

---

## Aromatherapy Massage

60 Mins: 550 SAR | 90 Mins: 750 SAR

A total relaxation and renewal of body and mind! This therapeutic massage relaxes the body, stimulates the nervous system and improves blood circulation. Soothing massage techniques are used with long, smooth strokes to create an all-over "feel good" result. Aromatherapy oils of your choice are applied with low pressure for a full sensory immersion.

### التدليك بالزيوت العطرية

60 دقيقة: 550 رس | 90 دقيقة: 750 رس

الاسترخاء المثالي التام الذي يجدد من طاقة جسدك وعقلك! التدليك بالزيوت العطرية يريح جسمك، ويحفز الجهاز العصبي ويحسن الدورة الدموية. إذ تُستخدم فيه تقنيات تدليك مهدئة مع ضغطات طويلة وسلسة للحصول على النتائج المرضية. توضع الزيوت العلاجية العطرية -التي تختارها- بضغط لئب وخفيف لتعمر جسمك وتمنحك الراحة المطلقة.

---

## Balinese Massage

60 Mins: 550 SAR | 90 Mins: 750 SAR

This massage originates from the island of Bali & is performed by a professional specialist using techniques passed down through generations. This full-body massage combines stretching, long strokes, and skin-rolling with palm and thumb pressure to let you experience full body-nourishment and a relaxed state of mind. A blend of essential oils personally selected for you will be used in this treatment.

### تدليك جزيرة بالي

60 دقيقة: 550 رس | 90 دقيقة: 750 رس

المصدر الأصلي لهذا التدليك هو جزيرة بالي، والذي يقدمه لك معالج متخصص يستخدم تقنيات متوارثة عبر الأجيال. تدليك بالي هو تدليك لكامل الجسد إذ يجمع ما بين تمارين التمدد، والضغط الطويل، وشدّ الجلد، مع ضغط راحة اليد والإبهام، بغرض منحك تغذية جسدية كاملة وحالة ذهنية مريحة. يستخدم مزيج من الزيوت الأساسية الملائمة لك.

---

## Shirodhara Traditional Indian Massage

60 Mins: 550 SAR

A unique and powerful Indian ayurvedic therapy which commences with a relaxing back and shoulder massage. Shirodhara stimulates the vital points on your head, which helps boost blood circulation. This luxury treatment is followed by warm herbal oil being gently poured over the forehead. This therapy relieves stress, anxiety, and insomnia.

### التدليك الهندي التقليدي

60 دقيقة: 550 رس

علاج أيورفيدا هندي فريد، يبدأ بتدليك مريح للظهر والكتفين. يحفز تدليك شيرودارا النقاط الحيوية في رأسك، مما يساعد على تنشيط الدورة الدموية. يُستخدم في هذا العلاج الفاخر زيت عشبي دافئ يسكب بلطف على الجبهة. يُخفف هذا العلاج من التوتر، والقلق، والأرق.

---

---

## Traditional Thai Massage

90 Mins: 750 SAR

This traditional oil-free massage is performed while you wear loose clothing. It is a combination of gentle rocking motions, and assisted stretching, which helps increase flexibility, relieves joint and muscle tension, and helps the body restore its own natural balance. Thai massage calms the mind and produces a state of well-being that is both physical and spiritual.

## التدليك التايلاندي التقليدي

90 دقيقة: 750 ر.س

يُجرى هذا التدليك التقليدي الخالي من الزيوت أثناء ارتداء ملابس فضفاضة. وهو عبارة عن مزيج من حركات التآرجح اللطيفة وتمارين التمدد، مما يساعد على زيادة مرونة العضلات، ويخفف من توتر المفاصل والعضلات، ويساعد الجسم على استعادة توازنه الطبيعي وطاقته. يهدئ التدليك التايلاندي العقل وينتج حالة من الرفاهية الجسدية والروحية.

---

## Hot Stone Massage

90 Mins: 750 SAR

This unforgettable massage induces a feeling of deep relaxation and renewal. Smooth and heated Basalt stones are used as an extension of the therapist's hands and placed on key tension areas of your body to generate energy, create a sense of balance, and give you a one-of-a-kind massage experience. A combination of essential oils is used in this massage to release tired muscles and help you float away into bliss.

## التدليك بالحجارة الساخنة

90 دقيقة: 750 ر.س

يمنحك هذا التدليك شعورًا استثنائيًا بالاسترخاء العميق والتجديد. تستخدم أحجار البازلت الملساء والمسخنة كإمتداد ليدّيّ المعالج، إذ توضع على مناطق التوتر الرئيسية في جسمك لتوليد الطاقة، وخلق إحساس بالتوازن. مما يقدّم لك تجربة تدليك فريدة من نوعها. يستخدم في هذا التدليك مزيج من الزيوت للتخفيف من حدة التوتر العضلي، وتعزيز الراحة المطلقة.

---

---

## Back, Shoulders & Scalp Massage

30 Mins: 350 SAR

This treatment relieves tension and blockages from shoulders, neck, back and head using deep finger and thumb pressure. This soothing massage focuses on the traditional stress-holding areas and helps combat emotional exhaustion, allowing you to reach an enhanced state of relaxation and mental clarity.

### تدليك الظهر، والكتفين، وفروة الرأس

30 دقيقة: 350 ر.س

يخفف هذا العلاج من التوتر والانسدادات في عضلات الكتفين والرقبة والظهر والرأس وذلك عبر الضغط بأحد الأصابع والإبهام. يركز هذا التدليك المهدئ على مناطق الضغط التقليدية ويساعد على تحريرك من الإرهاق العاطفي، مما يسمح لك بالوصول إلى حالة من الاسترخاء الداخلي والوضوح العقلي.

---

## Foot & Hand Reflexology Massage

30 Mins: 350 SAR

This unforgettable massage induces a feeling of deep relaxation and renewal. This Ancient Chinese technique uses gentle stimulation of the acupressure points within your hands and feet, which are directly linked to various organs and glands in the body. Deep thumb pressure is used in this treatment to improve overall function and well-being. Reflexology also helps open energy flow, as well as improve balance and boost blood circulation.

### تدليك القدمين واليدين

30 دقيقة: 350 ر.س

تستخدم هذه التقنية الصينية القديمة التحفيز اللطيف لنقاط ضغط مختلفة في القدمين واليدين، والتي ترتبط ارتباطاً مباشراً بأعضاء وغدد مختلفة في الجسم. يُستخدم في هذا العلاج ضغط الإبهام العميق لتحسين الوظائف العامة وتعزيز التعافي. يساعد الرفلكسولوجي على استعادة مستويات الطاقة الطبيعية، والتوازن، وتعزيز الدورة الدموية.

---

---

## Tranquillity Pro-Sleep Massage by Comfort Zone

60 Mins: 650 SAR

This innovative massage acts on three different sensorial pathways to achieve profound relaxation: olfactive, tactile and auditory. The synergy of our unique essential oils blend, the bespoke Tranquillity™ Sound, Ayurvedic and Indonesian Sea Malay movements, combined with the use of soft brushes, gently guide the way to achieve a peaceful mind and body state favouring sleep and helping to recover jetlag side effects.

### تدليك الهدوء لما قبل النوم من كومفورت زون

60 دقيقة: 650 ر.س

يعمل هذا التدليك المبتكر على ثلاث مسارات حسية مختلفة لتحقيق الاسترخاء العميق: المسار العطري، والمسار الملموس، والمسار السمعي. عبر استخدام مزيج من الزيوت العطرية الفريدة من نوعها. ومن خلال حالة متكاملة تدمج ما بين أصوات الهدوء والطمأنينة، وحركات الأيورفيدا، وحركات ملايو البحر الإندونيسي، إلى جانب استخدام فرشاة ناعمة، لتأخذك بلطف نحو تحقيق حالة ذهنية وبدنية هادئة تساعدك على النوم واستعادة طاقتك بعد التأثيرات الجانبية لرحلتك الطويلة.

---

## SPA ETIQUETTE

## قواعد وسلوكيات المنتجع الصحي

The spa environment is one of tranquillity and relaxation. We highly advise respecting the quiet and privacy of other Spa guests by speaking softly and switching off your mobile phone.

نعمل في جمام سبا على خلق بيئة هادئة نمنح من خلالها ضيوفنا فرصة الاسترخاء والرّاحة المطلقة، ونأمل من زوّارنا الكرام مساندتنا في ذلك عبر الالتزام بالهدوء واحترام خصوصية الضيوف الآخرين، وعبّر التّحدث بصوت منخفض وإغلاق الهواتف المحمولة.

---

### Advance Booking

We highly recommend that you book your treatment in advance for availability.

### الحجز المسبق

نوصي ضيوفنا بحجز موعد مسبق؛ لضمان توفّر الخدمة.

---

### Valuable Items

We advise you to leave most of your valuable items at home. Please contact the Spa reception for alternative safe options.

### المقتنيات الثمينة

نوصيك بترك معظم مقتنياتك الثمينة في المنزل، يمكنك التواصل مع فريق الاستقبال لمعرفة الخيارات الأخرى لحفظ مقتنياتك.

---

### Footwear

Please feel free to wear your choice of clean flip flops or slippers. Alternatively, Jimam Spa does offer a pair of slippers for you to use as walking around barefoot is not allowed.

### سياسة الأحذية

لا تتردّد في ارتداء نعالك الخاصّ، أو ارتداء النعل الذي يوفره جمام سبا والمخصّص للاستخدام داخل مرافق المنتجع الصحي، حيث لا يسمح لأيّ ضيف بالمشي حافي القدمين.

---

### Spa Attire

We ask all guests to wear proper swim clothes to use the Spa facilities. Please note that we gladly provide disposable shorts if requested.

### اللباس الواجب ارتداؤه

نرجو من ضيوفنا ارتداء ملابس سباحة مناسبة لاستخدام مرافق المنتجع الصحي. يسرّنا تقديم السراويل التي تستخدم لمرة واحدة - عند الطلب -.

---

## Pre-Spa Etiquette

It is highly advisable to have a quick shower and rinse off products or sweat before using the Spa facilities or having a Spa treatment.

## قبل الدّخول إلى المنتجع الصحي

نوصيك بأخذ حمام سريع لإزالة آثار وبقايا المنتجات أو العرق، وذلك قبل استخدام المرافق أو الحصول على العلاج.

---

## Post Shower

We recommend drying yourself off after using the shower and before laying on our relaxing beds.

## ما بعد الاستحمام

نوصيك بتجفيف جسمك بعد الاستحمام مباشرة، وقبل الاستلقاء على أحد الأسرة المخصصة للاسترخاء.

---

## Jacuzzi

We kindly urge you to refrain from using oils, soaps or bath salts in the jacuzzi as they can clog or break the motors.

## الجاكوزي

نوصي ضيوفنا بعدم استخدام الزيوت، الصابون أو الأملاح في الجاكوزي كونها قد تتسبب بتعطيل المحركات.

---

## Photos & Videos

In respect of other Spa guests' privacy, kindly withhold taking pictures and recording videos in the Spa.

## سياسة التصوير

نوصي ضيوفنا باحترام خصوصية الضيوف التخزين ورغبتهم في الاسترخاء، لذا يرجى تجنّب التقاط الصور أو تسجيل الفيديوها داخل المنتجع الصحي.

---

## Mobile Phones

We encourage you to turn your mobile phone off or switch it to silent mode and place it in your locker when you arrive to allow yourself and our other guests to relax.

## الهواتف المحمولة

للاسترخاء والمحافظة على هدوء المكان وتجنّب إزعاج الضيوف الآخرين، نوصيك بإغلاق هاتفك المحمول أو تحويله إلى الصامت ووضع في خزانك.

---

## Smoking

Our Spa is a smoke free area, smoking is strictly prohibited. This includes electronic cigarettes.

## التدخين

يمنع بتاتا التدخين داخل أروقة المنتجع الصحي ويشمل ذلك السجائر الإلكترونية.





**Relax. Rejuvenate. Restore.**