

SPA MENU

EXPLORE SPA
by *Le* MERIDIEN

NAVIGATING YOUR EXPERIENCE

TIMING / DISCOVERY

To allow time for the discovery of Explore Spa steam rooms, saunas whirlpools, lounge areas and Gender Zones, we encourage you to arrive 30 – 60 minutes prior to your first service.

To minimize distractions from the experience, we ask that you kindly turn off communication devices prior to entering Explore Spa.

RESERVATIONS

To ensure that your preferred treatment or therapist is available, we invite you to schedule your appointments well in advance.

Spontaneous bookings (day-of-service / walk-ins) are always welcome, and will be accommodated based on availability. All reservations must be secured with a major credit card and telephone number.

LATE ARRIVAL / CANCELLATION

24 hours of notice is required for changes or cancellations. Arriving late for a service may require us to shorten the length of your treatment, with full charges applied.

ATTIRE

Upon entering, you will be given a robe to wear throughout your Explore Spa experience. Before your treatment begins, you will be given the opportunity to disrobe and cover yourself in privacy. Throughout your service your body will be draped with linens, and will at no time be completely exposed.

To fully experience the mixed-gender Wet area, please bring a bathing suit. Towels will be provided to you.

RINSE

A brief shower just before your massage or treatment washes off any salts, minerals or chemicals that could clog pores when mixed with oils or other treatments.

DIALOGUE

Communication with your therapist should be a free and open dialogue. Prior to the start of your service, please tell your therapist the areas you would like to focus on and any areas to be avoided. During your service please let the therapist know if you feel any discomfort.

MASSAGE

■ TENSION RELEASE

**DISCOVERY 50M. 1400.00 LE
OR 80M. 1750.0 LE**

A blend of three different techniques hot stone, an Egyptian styled classic massage and aromatherapy

SWEDISH MASSAGE

**50M. 1200.00 LE
OR 80M. 1750.00 LE**

Specifically designed to relax muscles by applying deep pressure to muscles to reduce tension.

SPORTS MASSAGE

**50M. 1200.00 LE
OR 80M. 1750.00 LE**

Firm movements including stretching that relieves muscle fatigue leaving you feeling uplifted with a wonderful treatment that eases off physical and mental fatigue.

AROMA STONE

**50M. 1400.00 LE
OR 80M. 1750.0 LE**

Many ancient cultures have used the healing power of stones for medicinal and spiritual purposes and it is believed that stones are filled with vitality and energy from their source.

SHIATSU OR THAI

75 MINUTES 1750.00 LE

Is a style of Japanese body work that uses finger pressure to restore the body's balanced energy flow. It takes place on a mat.

BACK, NECK & SHOULDER

30 MINUTES 850.00 L.E.

A deep tissue massage works on the body areas that are most prone to strain.

PURE RELAXTION

**AROMA CLASSIC
50M. 1200.00 LE**

OR 80M. 1750.00 LE

Relieves tension deeply in muscles, which balances the body and mind.

HERBAL POUCH

80 MINUTES 1750.00 LE

This type of massage is very useful, as it is done with steamed healing herbs that are antioxidant and anti-inflammatory to tissues. It strengthens damaged or weak muscles and it's vessels.

FOUR HANDS SPIRIT

50 MINUTES 2200.00 L.E.

A luxurious massage that include two specialists working together to deliver your signature treatment. This four hand massage will make you reach the absolute relaxation.

INDIAN HEAD MASSAGE

50 MINUTES 1200.00 L.E.

This treatment is based on the Indian style, which treats the upper back, neck, shoulder, face and scalp which balances the body and mind to relaxation and inner calm.

HAND & FEET

45 MINUTES 1200.00 LE

Re-mineralizing, increases metabolism, detoxifies and releases daily stress.

FACE

■ **LIMITLESS FACIAL**

80 MINUTES 1850 LE

The treatment begins with a flowing back massage enhanced by a hot stone.

WHITE LUMINATION PIONEER FACIAL TREATMENT

60 MINUTES 1700 LE

This very complete treatment offers skin cleansing along with chemical exfoliation in order to encourage a "new skin" effect.

MARINE BREEZE

FACIAL TREATMENT

40 MINUTES 1200 LE

Pollution shield treatment. A real breath of oxygen with a treatment that brings all the benefits of a seaside stroll into the treatment room. Also reduces any blemishes.

BODY RITUALS

■ EPICURIAN BODY WRAP

60 MINUTES 1400.00 LE

An Arabic coffee infused body buff will soften your skin and detox your body while preparing your skin for a richly flavored chocolate body wrap.

SIGNATURE WATER TREATMENT

60 MINUTES 1400.00 LE

Enjoy the benefits of a traditional Moroccan hammam with a modern twist. Red sea salt and warm essential oils are applied to soak into the first layer of the skin followed by an exfoliation massage that includes a deep cleanse that awakens your soul with warm soap foam that will relax your muscles and busts away tension.

TURKISH BATH

60 MINUTES 1400.00 LE

Explore exfoliating body scrubs by gloves to preform a Turkish Bath Ritual.

ORIENTAL HAMMAM

60 MINUTES 1400.00 L.E.

This Luxurious light rose body scrub, being the key ingredient, its fine texture, along with its rose fragrant aroma, gives a visible rehydrating result.

CHAKRA ART

75 MINUTES 1400.00 LE

This unique therapy for both couples and individuals includes the use of natural healing muds to treat ailments such as arthritis, asthma and dry skin.

DAY ESCAPES

■ AROMA COUPLE MASSAGE

50 MINUTES 2500.00 LE

Enjoy your favorite massage together with your favorite person in a relaxing massage room.

EXPLORE SPA INDULGENCE

150 MINUTES 2700.00 LE

Signature water +
Aroma Massage +
Face Care

A BRIEF SPA ESCAPE

180 MINUTES 2950.00 LE

Oriental Hamam +
Classic Massage +
Face Care

AWAKEN YOUR SENSES

100 MINUTES 2500 LE

Turkish Bath +
Classic Massage

عروض يومية

■ تدليك ثنائي برائحة العطور

٥٠ دقيقة .. ٢٥٠ جنيها

هذا العلاج يفضل لفردين حيث تتمتع بالتدليك المفضل لديك مع الشخص المفضل لك في غرف التدليك الأسترخائي.

تجربة فريدة من التدليل

١٥٠ دقيقة .. ٢٧٠ جنيها

المعالجة بالمياه + تدليك برائحة العطور + العناية بالوجه

الراحة والتمتعة

١٨٠ دقيقة .. ٢٩٥ جنيها

الحمام الشرقي + التدليك الكلاسيكي + العناية بالوجه

أيقظ حواسك

١٠٠ دقيقة .. ٢٥٠ جنيها

الحمام التركي + التدليك الكلاسيكي

طقوس خاصة للجسم

■ ايكوريان (تغطية للجسم)

٦. دقيقة ..١٤ جنيها

يتم تغليف الجسم بالقهوة العربية التي تعمل علي تنعيم البشرة و تطرد السموم لتحضير الجسم لتغطيته بالكامل بماسك من الشكولاتة الغنية بالنكهة

العلاج المائي المميز

٦. دقيقة ..١٤ جنيها

تمتع بفوائد الحمام المغربي التقليدي مع لمسة عصرية. يتم وضع طبقة من ملح البحر الأحمر والزيوت الأساسية الدافئة علي طبقة الجلد الخارجية يليها تدليك و تقشير عميق يعمل علي تطهير جسمك و ايقاظ روحك يليها تدليك برغوة الصابون الدافئ التي ستعمل علي استرخاء العضلات و تحريك من التوتر.

حمام تركي

٦. دقيقة ..١٤ جنيها

اكتشف تقشير الجسم عن طريق القفازات لاداء طقوس الحمام التركية.

الحمام الشرقي

٦. دقيقة ..١٤ جنيها

هذا الحمام الفاخر للفرك الخفيف للجسم، يستخدم عطر الورد كعنصر رئيسي، بملامسه الناعم ورائحته العطرة يعطي نتيجة ترطيب ملحوظة.

فن الشاكراه (يعمل علي مراكز الطاقة في

الجسم)

٧٥ دقيقة ..١٤ جنيها

جلسة علاج مميزة تصلح لفردين أو فرد واحد وتتضمن علاج طبيعي لمرضه التهاب المفاصل و الربو و الجلد الجاف من خلال استخدام الطمي لشهرته في الشفاء الطبيعي. الجلسة الأفراد والأزواج.

الوجه

■ تدليك بلا حدود للوجه

٨٠ دقيقة، ١٨٥ جنيها

يبدأ العلاج بالتدليك الخلفي المتصاعد بواسطة حجر ساخن.

علاج الوجه بالأيون الأبيض الأصلي

٦٠ دقيقة، ١٧٠ جنيها

هذا العلاج يقوم بتطهير كامل للجلد بجانب التقشير الكيميائي من أجل التحفيز والتأثير في "طبقة الجلد الجديدة".

مارين بريز (العلاج بالأكسجين النقي)

٤٠ دقيقة، ١٢٠ جنيها

علاج التلوث بالتنفس الحقيقي من الأكسجين النقي مع العلاج الذي يجلب كل فوائد التنزة على شاطئ البحر في غرفة العلاج. و أيضا يقلل من أي عيوب.

التدليك

فور هاندز سيريت (يقوم بـ ٢ من المعالجين)
٥٠ دقيقة .. ٢٢٠ جنيها
تدليك فاخر فائق يقوم به اثنين من المتخصصين الذين يعملون معا لتقديم علاجك المميز. هذا التدليك الذي يتم بأربعة أيدي سيجعلك تصل الي الاسترخاء المطلق.

التدليك الهندي
٥٠ دقيقة .. ١٢٠ جنيها
يعتمد هذا العلاج على النمط الهندي الذي يعالج الجزء العلوي من الظهر والرقبة والكتف والوجه وفروة الرأس والذي يوازن الجسم والعقل بالراحة والهدوء الداخلي.

هاند أند فيت (اليد والقدم)
٥٠ دقيقة .. ١٢٠ جنيها
يعيد المعادن ويرفع معدل النشاط، يخرج السموم ويحرر الجسم من الإجهاد اليومي.

تنشن رليس (التحرر من التوتر)
استكشف ٥٠ دقيقة .. ١٤٠ جنيها
أو ٨٠ دقيقة ١٧٥ جنيها
مزيج من ثلاث طرق مختلف، أحجار ساخنة، تدليك ذو طابع مصري كلاسيكي ومزيج من الزيوت العطرية.

التدليك السويدي
٥٠ دقيقة .. ١٢٠ جنيها
أو ٨٠ دقيقة ١٧٥ جنيها
صمم خصيصا لاسترخاء العضلات عن طريق تطبيق الضغط العميق علي العضلات للحد من التوتر

التدليك الرياضي
٥٠ دقيقة .. ١٢٠ جنيها
أو ٨٠ دقيقة ١٧٥ جنيها
حركات متتابعة مع تمدد للعضلات للتخفيف من الشعور بالإرهاق والتعب مع علاج رائع للإجهاد الجسدي والعقلي.

أروما ستون (أحجار عطرية)
٥٠ دقيقة .. ١٤٠ جنيها
أو ٨٠ دقيقة ١٧٥ جنيها
العديد من الثقافات القديمة استخدمت القوة الشافية للأحجار للأغراض الطبية والروحية ويعتقد أن الحجارة مليئة بالحياة ومصدر جيد للطاقة.

شياتسو (تدليك ياباني)
٨٠ دقيقة ١٧٥ جنيها
نمط تدليك ياباني يستخدم ضغط الأصابع لاستعادة تدفق طاقة الجسم المتوازن. يتم بدون خلع الملابس.

الظهر، الرقبة و الكتف
٣٠ دقيقة ٨٥ جنيها
تدليك عميق للأنسجة يعمل علي مناطق الجسم الأكثر عرضة للإجهاد.

هيربل بوتش (تدليك بالأعشاب)
٨٠ دقيقة ١٧٥ جنيها
نوع من التدليك مفيد جدا، حيث يتم ذلك مع بخار الأعشاب الشافية وهي مضادة للأكسدة ومعالجة للتهابات الأنسجة. وتقوي العضلات الضعيفة والأوتار المتضررة.

استمتع بتجربتك الخاصة

التوقيت / الاكتشاف

نحن ننصحك في أول زيارة لك في منتجع إكسبلور الصحي بالوصول قبل الموعد ب.٣ - ٦٠ دقيقة ليصبح لديك وقت كافي لاكتشاف غرف البخار، السونا، الجاكوزي، المناطق العامة ومناطق السباحة المختلطة.

حتى يتشني لك الاستمتاع الكامل بتجربتك داخل منتجع إكسبلور سبا الصحي ، يرجى غلق وسائل الاتصال الخاصة بك قبل دخول المنتجع.

الحجوزات

للتأكد من أن العلاج المفضل لديك أو المعالج الخاص بك متاح ، نحن ندعوك لجدولة المواعيد الخاصة بك بشكل جيد. الحجوزات العفوية (في نفس اليوم) هي دائماً محل ترحيب، وسيتم استيعابها بناء علي توفرها. جميع الحجوزات يجب تأمينها ببطاقات الإئتمان ورقم التليفون.

الوصول المتأخر / الإلغاء

يجب الإبلاغ عن تغيير الموعد أو إلغائه قبل ٢٤ ساعة. الوصول متأخراً قد يضطرنا لتقليل وقت الجلسة العلاجية الخاصة بك، مع تطبيق الرسوم كاملة.

ما قبل استخدام حمام البخار ، قم بتدليك جسمك بالملح ثم اتجه لكباثن الاستحمام لإزالته. تجربة فريدة في انتظارك

الملابس

عند دخول المنتجع ، سيتم منحك رداء خاص لارتدائه طوال تجربتك.

قبل البدء في العلاج ، سنتيح لك الفرصة لخلع ملابسك وتغطية نفسك في خصوصية تامة. طوال فترة خدمتك سوف يكون جسمك مغطى بالبياضات، ولن يتعري تماماً في أي وقت من الأوقات. وللاستفادة الكاملة من حمامات السباحة المختلطة، يرجى ارتداء ملابس السباحة الخاصة بك (المايوه). وسيتم توفير المناشف لك.

غسيل الجسم

يرجى شطف الجسم بالكامل قبل بدء جلسة التدليك أو العلاج الخاصة بك لإزالة أية أملاح، معادن أو أية مواد كيميائية التي يمكن أن تسد المسام عند خلطها مع الزيوت أو العلاجات الأخرى. وسيتم توفير المناشف لك.

التواصل

يرجى اختيار المعالج الخاص بك في حوار منفتح قبل بدء الخدمة. من فضلك أخبر المعالج الخاص بك إذا كنت ترغب في التركيز علي مناطق معينة أو أي مناطق يجب تجنبها. أثناء الخدمة ، يرجى السماح للمعالج بمعرفة إذا منت تشعر بعدم ارتياح.

قائمة
النادي الصحي

EXPLORE SPA
by *L* MERIDIEN