



Zulal

Wellness Resort  
by Chiva-Som

## HEALTH & WELLNESS MENU

Zulal Wellness Resort by Chiva-Som

## Welcome to Zual Wellness Resort by Chiva-Som

Embark on a transformative journey where ancient wisdom meets modern luxury. Rooted in Traditional Arabic and Islamic Medicine (TAIM), our sanctuary blends time-honoured healing with the finest natural ingredients to restore balance and calm. Guided by skilled therapists and supported by gentle, non-invasive technologies, each treatment nurtures the body, soothes the spirit and revitalises the mind.

### Traditional Arabic & Islamic Medicine (TAIM) and Apothecary

Through personalised consultations and traditional diagnostics, guests are invited to explore a range of TAIM-inspired treatments, from Hijama (cupping therapy) to specialised massages such as Al-Batin, Al-Ra's, and Traditional Qatari Hamiz with heated stones, each designed to restore harmony and vitality.

This journey is complemented by our **Apothecary**, where TAIM specialists and skilled pharmacists craft personalised herbal remedies using carefully selected botanicals known for their healing properties. From soothing herbal teas to bespoke formulations, each preparation is tailored to support balance, enhance wellbeing, and guide guests towards a more natural and sustainable approach to health.



### مرحباً بكم في منتجع زلال الصحي من تشيفا-سوم

انطلقوا في رحلة تحولية حيث تمتزج الحكمة العريقة بتناغم مع الرفاهية الحديثة. يستند ملاذنا إلى مبادئ الطب العربي والإسلامي التقليدي (TAIM)، ليقدم تجربة عافية متكاملة تجمع بين تقاليد الشفاء المتوارثة وأجود المكونات الطبيعية، بهدف استعادة التوازن والسكينة. وبإشراف معالجين مهرة، وبدعم من تقنيات لطيفة غير جراحية، صُمم كل علاج بعناية ليغذي الجسد، ويهدئ الروح، ويجدد نشاط الذهن.

### الطب العربي والإسلامي التقليدي (TAIM) والصيدلية التقليدية (أعشاب علاجية)

من خلال استشارات شخصية وتشخيصات تقليدية، ندعو ضيوفنا لاكتشاف مجموعة من العلاجات المستوحاة من الطب العربي والإسلامي التقليدي، بدءاً من الحجامة وصولاً إلى جلسات التدليك المتخصصة مثل البطن، والرأس، والحميس القطري التقليدي باستخدام الأحجار الساخنة، حيث صُمم كلُّ منها لاستعادة التوازن والحيوية.

وتكتمل هذه الرحلة عبر الصيدلية (أعشاب علاجية) لدينا، حيث يعمل خبراء الطب العربي والإسلامي التقليدي والصيدلة المهرة على إعداد وصفات عشبية مخصصة باستخدام نباتات مختارة بعناية لخصائصها العلاجية. من شاي الأعشاب المهدئ إلى التركيبات المصممة خصيصاً، تُحضّر كل وصفة لدعم التوازن، وتعزيز العافية، وتوجيه الضيوف نحو نهج صحي أكثر طبيعية واستدامة.

## CONTENT

CONSULTATIONS & ASSESSMENTS	— 1 —
SPA	— 2 —
HOLISTIC & TRADITIONAL THERAPIES	— 4 —
FITNESS	— 6 —



## CONSULTATIONS & ASSESSMENTS

SESSION	PRICE (QAR)
<p>Every wellness journey begins with understanding your unique needs. Through personalised consultations, our specialists gain valuable insights to recommend the most suitable treatments, therapies, and activities to support your goals and long-term wellbeing.</p> <p>تبدأ كل رحلة نحو العافية بفهم احتياجاتك الفريدة. ومن خلال الاستشارات الشخصية، يكون أخصائيونا فهماً عميقاً لأهدافك واحتياجاتك، مما يتيح لهم ترشيح العلاجات والجلسات والأنشطة الأنسب لدعم رحلتك نحو صحة وعافية مستدامة.</p>	
<b>TAIM Consultation</b> استشارة الطب العربي الاسلامي القديم	450
<b>Mini TAIM Consultation</b> استشارة قصيرة من الطب العربي الاسلامي القديم	300
<b>Wellness Consultation</b> استشارة الصحة والعافية	250



## SPA

TREATMENT	DURATION	PRICE (QAR)
<b>Grounding Foot Therapy Journey</b> رحلة علاج القدمين لاستعادة الطاقة والاسترخاء	60 minutes	380
<b>Signature Relaxing Body Massage</b> مساج الجسم المميز للاسترخاء	60/120 minutes	480/620
<b>Signature Invigorating Massage</b> المساج المميز المنشط	60 minutes	550
<b>Coconut Scalp Serenity Massage</b> مساج فروة الرأس بزيت جوز الهند للاسترخاء	60 minutes	350
<b>Mother to Be Massage</b> مساج الأم الحامل	70 minutes	550
<b>Siam Massage</b> المساج السيامي	60/120 minutes	480/620
<b>Thai Herbal Healing Compress Massage</b> مساج الكمادات العشبية التايلاندية العلاجية	90 minutes	770
<b>Vitality Body Exfoliation</b> تقشير الجسم الحيوي	60 minutes	580
<b>Hydrmemory Facial by Comfort Zone</b> جلسة ترطيب الوجه هيدراميموري من كومفورت زون	60 minutes	770
<b>Express Hydrmemory Facial by Comfort Zone</b> جلسة ترطيب سريعة للوجه (هيدراميموري) من كومفورت زون	30 minutes	450

In respect of cultural values and guest comfort, all treatments are delivered by therapists of the same gender.  
حرصًا على القيم الثقافية وراحة الضيوف، يتم تقديم جميع العلاجات بواسطة معالجين من نفس الجنس.



## SPA

### TREATMENT

### DURATION

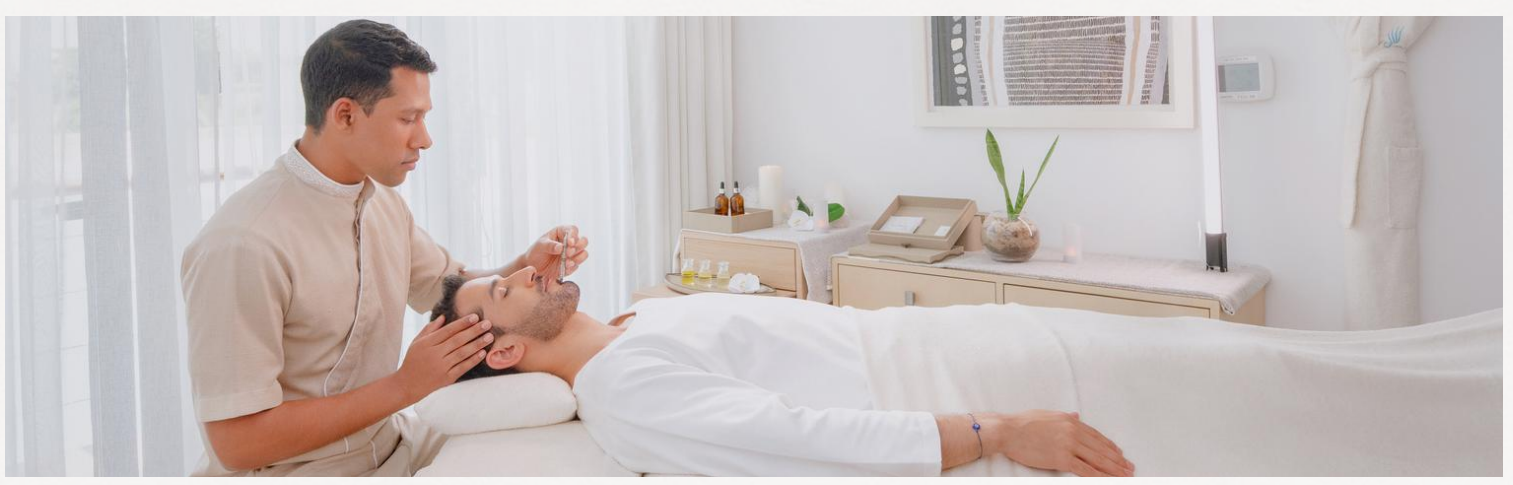
### PRICE (QAR)

## SPA ENHANCEMENTS

Complement your treatment with curated Spa Enhancements, available at an additional cost.

عزز تجربتك مع إضافات السبا المختارة بعناية، والمتاحة مقابل تكلفة إضافية

<b>Scalp Massage</b> مساج فروة الرأس للاسترخاء	30 minutes	80
<b>Foot Reflex</b> مساج انعكاسي للقدمين لتعزيز التوازن	30 minutes	80
<b>Hand Massage</b> مساج اليدين للاسترخاء	30 minutes	60
<b>Herbal Compress</b> كمادات عشبية علاجية	30 minutes	100
<b>Ladies Hair Cut</b> قص شعر للنساء	45 minutes	150
<b>Hair Cut &amp; Blow Dry</b> قص شعر وتسريحه	60-90 minutes	250
<b>Eyebrow Threading</b> تنظيف الحواجب بالخيط	10 minutes	100
<b>Facial Threading</b> إزالة شعر الوجه بالخيط	15-20 minutes	150



## HOLISTIC AND TRADITIONAL THERAPIES

TREATMENT	DURATION	PRICE (QAR)
<b>Pranayama Breathing</b> تمارين التنفس (براناياما)	60 minutes	150
<b>Meditation</b> جلسة تأمل	60 minutes	150
<b>Abhyanga</b> أبهيانغا (تدليك للجسم بزيوت هندية تقليدية)	70 minutes	650
<b>Abhyanga with Poultice</b> أبهيانغا مع كمادة (تدليك بزيوت هندية مع كمادة عشبية علاجية)	60/90 minutes	600/900
<b>Shiroabhyanga</b> شيروأبهيانغا (تدليك للرأس بزيوت هندية تقليدية)	50 minutes	660
<b>Nasyam</b> ناسيام (علاج أنفي بزيوت الأعشاب الهندية)	40 minutes	360
<b>Massage Al-Ra's (Head Massage)</b> تدليك الرأس	50 minutes	540
<b>Massage Al-Batin (Abdominal Massage)</b> تدليك البطن	50 minutes	650
<b>Massage Al-Batin Wa Al Ra's (Abdomen and Head Massage)</b> تدليك البطن والرأس	80 minutes	670
<b>Massage Al Ra's Wa Al-Qadam (Head and Foot Reflexology)</b> تدليك الرأس والقدم (تدليك انعكاسات القدم والرأس)	80 minutes	1,090
<b>Foot Reflexology</b> تدليك نقاط الانعكاس في القدم	50 minutes	540



## HOLISTIC AND TRADITIONAL THERAPIES

TREATMENT	DURATION	PRICE (QAR)
<b>Reiki</b> ريكي (علاج بالطاقة)	50 minutes	530
<b>Energy Balancing</b> توازن الطاقة (علاج لتحسين تدفق الطاقة في الجسم)	50 minutes	650
<b>Craniosacral Therapy</b> العلاج القحفي العجزي	50 minutes	530
<b>Traditional Qatari Hamiz</b> تدليك الحميس القطري التقليدي	50/80 minutes	450/650
<b>Manual Lymphatic Drainage</b> تصريف لمفاوي يدوي	50 minutes	650
<b>Crystal Aroma</b> أروماثيرابي بالكريستال	60 minutes	650



## FITNESS

### TREATMENT

### DURATION

### PRICE (QAR)

### GROUP CLASSES

<b>Group Tai Chi</b> تاي تشي جماعي	50 minutes	150 per person
<b>Group Mat Pilates</b> بيلاتس أرضي جماعي	50 minutes	150 per person
<b>Group Stretching</b> تمارين الإطالة الجماعية	50 minutes	150 per person
<b>Group High-Intensity Interval Training (HIIT)</b> تمارين متقطعة عالية الشدة (جماعي)	45 minutes	150 per person
<b>Group Abs Express</b> تمارين البطن السريعة (جماعي)	45 minutes	150 per person

Private group classes and tailored bundles can be arranged upon request.  
 يمكن ترتيب حصص جماعية خاصة وباقات مخصصة بناءً على الطلب.



## FITNESS

### TREATMENT

### DURATION

### PRICE (QAR)

## ONE-ON-ONE SESSIONS

Personalised one-on-one sessions designed to support your individual goals with focused guidance from our expert trainers.

جلسات خاصة فردية مصممة وفق أهدافك الشخصية، مع إرشاد دقيق ومتابعة مباشرة من خبراءنا المختصين.

<b>Super Stretch</b> تمارين الإطالة المكثفة	25/50 minutes	250/400
<b>Abs Express</b> تمارين البطن السريعة	25 minutes	400
<b>Mat Pilates</b> بيلاتس الأرضية	50 minutes	400
<b>Yoga</b> جميع أنواع اليوغا	50 minutes	450
<b>Thai Boxing</b> الملاكمة التايلندية	50 minutes	400
<b>Tai Chi</b> تاي شي	50 minutes	400
<b>Personal Training</b> التدريب الشخصي	50 minutes	350
<b>Aqua Training</b> التمارين المائية	50 minutes	400
<b>Watsu Therapy</b> علاج واتسو المائي	50 minutes	450



Zulal

Wellness Resort  
by Chiva-Som

Phone and WhatsApp: +974 6640 0566  
[www.zulal.com](http://www.zulal.com)