



Zulal

Wellness Resort

by Chiva-Som

## WELLNESS AT HOME MENU

by Zulal Wellness Resort

## Welcome to Wellness at Home by Zulal Wellness Resort

Experience the essence of Zulal in the comfort of your own space. Where ancient wisdom meets modern luxury, our treatments are rooted in Traditional Arabic and Islamic Medicine (TAIM), blending time-honoured healing with the finest natural ingredients to restore balance and calm. Delivered by our skilled therapists and supported by gentle, non-invasive techniques, each experience is thoughtfully designed to nurture the body, soothe the spirit, and revitalise the mind wherever you are.

### مرحبًا بكم في تجربة العافية في المنزل من منتج زلال الصحي

استمتعوا بجوهر تجربة زلال في راحة مساحتكم الخاصة، حيث تمتزج التقاليد العريقة بانسيابية مع الرفاهية الحديثة. تركز علاجاتنا على مبادئ الطب العربي والإسلامي التقليدي (TAIM)، وتجمع بين أساليب الشفاء المتوارثة وأجود المكونات الطبيعية لاستعادة التوازن والسكينة. يقدم معالجونا الماهرون تجارب مصممة بعناية، باستخدام تقنيات لطيفة وغير جراحية، لتغذية الجسم وتهدئة الروح وتجديد النشاط الذهني أينما كنتم.

## CONTENT

CONSULTATIONS & ASSESSMENTS	— 1 —
LADIES SPA TREATMENTS	— 2 —
SALON SERVICES	— 3 —
HOLISTIC & TRADITIONAL THERAPIES	— 5 —
PHYSIOTHERAPY	— 6 —
FITNESS	— 7 —



## CONSULTATIONS & ASSESSMENTS

TREATMENT	DURATION	PRICE (QAR)
<b>TAIM Consultation</b> استشارة الطب العربي الاسلامي القديم	50 minutes	650
<b>Physiotherapy Consultation</b> استشارة العلاج الطبيعي	45 minutes	350
<b>Physical and Postural Assessment</b> فحص جسدي	30 minutes	300
<b>Nutrition Consultation</b> استشارة تغذية	60 minutes	350
<b>Nutrition Therapeutic Plan</b> خطة علاجية تغذوية	60 minutes	450
<b>Wellness Consultation</b> استشارة الصحة والعافية	60 minutes	350
<b>TESTING</b>		
<b>Food Intolerance Test</b> فحص حساسية الطعام	50 minutes	1,000
<b>Circle Vital Genomic Test</b> فحص سيركل فايتال الجيني الشامل	30 minutes	3,000
<b>Circle Premium Genomic Test</b> اختبار سيركل بريميوم الجيني الشامل	30 minutes	6,000

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



## LADIES SPA TREATMENTS

TREATMENT	DURATION	PRICE (QAR)
<b>Grounding Foot Therapy Journey</b> رحلة علاج القدمين لاستعادة الطاقة والاسترخاء	60 minutes	500
<b>Signature Relaxing Body Massage</b> مساج الجسم المميز للاسترخاء	60/120 minutes	600/800
<b>Signature Invigorating Massage</b> المساج المميز المنشط	60 minutes	700
<b>Coconut Scalp Serenity Massage</b> مساج فروة الرأس بزيت جوز الهند للاسترخاء	60 minutes	500
<b>Siam Massage</b> المساج السيامي	60/120 minutes	600/800

## SPA ENHANCEMENTS

To further elevate your experience, a curated selection of Spa Enhancements is available to complement your chosen spa treatment. Enhancements may be added to any booked treatment at an additional cost. لارتقاء تجربتك إلى مستوى أعلى، تتوفر مجموعة مختارة من إضافات السبا المصممة بعناية لتكملة علاج السبا الذي اخترته. يمكن إضافة هذه العلاجات إلى أي جلسة محجوزة 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

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



## SALON SERVICES

TREATMENT	DURATION	PRICE (QAR)
<b>HAIR SERVICES</b>		
<b>Ladies Hair Cut</b> قص شعر للسيدات	45 minutes	190
<b>Ladies Hair Cut &amp; Blow Dry</b> قص شعر وتسريحه للسيدات	60-90 minutes	310
<b>Ladies Blow Dry</b> تصفيف الشعر بالسشوار للسيدات	45 minutes	190
<b>Ladies Hair Colour - Short Hair</b> صبغة شعر للسيدات - شعر قصير	120 - 150 minutes	400
<b>Ladies Hair Colour - Medium Hair</b> صبغة شعر للسيدات - شعر متوسط الطول	180 minutes	550
<b>Ladies Hair Colour - Long Hair</b> صبغة شعر للسيدات - شعر طويل	180 minutes	700
<b>Ladies Root Touch-Up</b> تجديد لون جذور الشعر للسيدات	120 - 150 minutes	350
<b>THREADING SERVICES</b>		
<b>Ladies Eyebrow Threading</b> تنظيف الحواجب بالخيط للسيدات	10 minutes	125
<b>Ladies Facial Threading</b> إزالة شعر الوجه بالخيط للسيدات	15-20 minutes	190

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.



## SALON SERVICES

TREATMENT	DURATION	PRICE (QAR)
<b>NAIL SERVICES</b>		
<b>Supreme Manicure (Gel or Regular)</b> مانيكير فاخر (جل أو عادي)	90 minutes	250
<b>Supreme Pedicure (Gel or Regular)</b> باديكير فاخر (جل أو عادي)	90 minutes	250
<b>Supreme Manicure &amp; Pedicure (Gel or Regular)</b> مانيكير وباديكير فاخر (جل أو عادي)	180 minutes	480
<b>Gel Polish Removal</b> جل إزالة طلاء الأظافر	30 minutes	50
<b>Manicure Grooming</b> العناية بالأظافر (مانيكير)	30 minutes	150
<b>Pedicure Grooming</b> العناية بالقدمين (باديكير)	30 minutes	150
<b>Manicure &amp; Pedicure Grooming</b> العناية باليدين والقدمين (مانيكير وباديكير)	60 minutes	280

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.



## 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>Hijama (Cupping)</b> الحجامة	50 minutes	750
<b>Ladies Abhyanga</b> أبهيانغا للسيدات (تدليك للجسم بزيت هندية تقليدية)	70 minutes	750
<b>Ladies Abhyanga with Poultice</b> أبهيانغا مع كمادة للسيدات (تدليك بزيت هندية مع كمادة عشبية)	60/90 minutes	690/1,035
<b>Ladies Shiroabhyanga</b> شيروأبهيانغا للسيدات (تدليك للرأس بزيت هندية تقليدية)	50 minutes	750
<b>Ladies Massage Al-Ra's (Head Massage)</b> تدليك الرأس للسيدات	50 minutes	620
<b>Ladies Massage Al Ra's Wa Al-Qadam (Head and Foot Reflexology)</b> تدليك الرأس والقدم للسيدات (تدليك انعكاسات القدم والرأس)	80 minutes	1,250
<b>Ladies Foot Reflexology</b> تدليك نقاط الانعكاس في القدم للسيدات	50 minutes	620
<b>Deep Manual Lymphatic Drainage</b> تصريف لمفاوي يدوي عميق	50 minutes	750
<b>Reiki</b> ريكي (علاج بالطاقة)	50 minutes	610
<b>Energy Balancing</b> توازن الطاقة (علاج لتحسين تدفق الطاقة في الجسم)	50 minutes	750
<b>Craniosacral Therapy</b> العلاج القحفي العجزي	50 minutes	610



## PHYSIOTHERAPIES

TREATMENT	DURATION	PRICE (QAR)
<b>Postural Corrective Exercises</b> تمارين تحسين وضعية العمود الفقري	50 minutes	450
<b>Chronic Pain Therapy</b> جلسة علاج طبيعي	50 minutes	500
<b>Medical Massages</b> مساج علاجي	50 minutes	500
<b>Prenatal Stretching</b> تمارين الاستطالة للحوامل	50 minutes	300
<b>Foot Myofascia Exercises</b> تمارين القدم	50 minutes	300
<b>Release and Re-Align Self Stretch</b> تمارين الاستطالة	50 minutes	300
<b>Unlock Your Chain (Spine Mobility)</b> تمارين ليونة العمود الفقري	50 minutes	300
<b>Personal Training for Ladies</b> جلسات تدريب شخصي للسيدات	50 minutes	400
<b>Wellness Rehab</b> تمارين علاجية	50 minutes	500
<b>*Wellness Rehab in Water</b> تمارين علاجية مائية *This service is available provided the guest has access to a suitable pool at home. تتوفر هذه الخدمة بشرط أن يكون لدى الضيف مسبح مناسب في المنزل	50 minutes	500

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



## FITNESS

### TREATMENT

### DURATION

### PRICE (QAR)

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	50 minutes	470
<b>Abs Express</b> تمارين البطن السريعة	25 minutes	325
<b>Mat Pilates</b> بيلاتس الأرضية	50 minutes	470
<b>Yoga</b> جميع أنواع اليوغا	50 minutes	470
<b>Thai Boxing</b> الملاكمة التايلندية	50 minutes	470
<b>TRX</b> تدريب TRX	50 minutes	470
<b>Tai Chi</b> تاي شي	50 minutes	470
<b>Personal Training</b> التدريب الشخصي	50 minutes	470
<b>*Pilates Reformer</b> تمارين بيلاتس ريفورمر *This service is available provided the guest has access to a Pilates reformer at home. تتوفر هذه الخدمة في حال توفر جهاز بيلاتس ريفورمر لدى الضيف في المنزل	50 minutes	550

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



Zulal

Wellness Resort  
by Chiva-Som

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