



# THE SPA

يتميز ذا سبا لدى بولمان دبي داون تاون كونه ملاذاً يمكنكم اللجوء إليه وترك العالم الخارجي للإسترخاء وقضاء وقت هادئ مع أنفسكم. نحن هنا لنعمل لكم ولسعادتكم- باستخدام المنتجات التي اخترناها بعناية بالغة، إلى جانب شغفنا المطلق وخبراتنا بالعناية بالبشرة، اللياقة البدنية، الرفاهية والعافية التي يجلبها الخبراء والمعالجون المتخصصون لدينا.

**The SPA at Pullman Dubai Downtown** is a special place where you can shake off the outside world, come in, unwind, and be at one with yourself. We are here to work with you and on you - using our specially-chosen spa products, combined with the absolute passion and expertise of skin care, fitness and wellness brought to you by our specialist therapists and experts.



## MASSAGES

Traditional body massages designed to relax, refresh and revive the senses, whilst improving wellbeing.

### EUROPEAN MASSAGE

The combination of five different massage strokes medium pressure massage stimulates the nervous system, provides relief of muscle tension and improves circulation.

60 minutes | 450 • 90 minutes | AED 540

### PURE RELAXATION MASSAGE

A combination of soothing and relaxing techniques that helps stimulate circulation and relieve tension from tired muscles to create a deep state of tranquility and relaxation.

60 minutes | 450 • 90 minutes | AED 540

### TRADITIONAL BALINESE MASSAGE

A relaxing massage that combines gentle stretches and pressure points to stimulate the flow of blood and energy around the body.

60 minutes | 450 • 90 minutes | AED 540

### ORIENTAL MASSAGE

Our Oriental massage using Argan Oil infused with oriental aromatic oils drawn from Moroccan and Arabian cultures delivers a relaxing and calming massage experience and leaves the skin feeling nourished.

60 minutes | 450 • 90 minutes | AED 540

### AROMA BODY MASSAGE

The Aroma Body Massage promotes relaxation with a sense of true comfort and well being. Choose 'Energising' to awaken the senses; 'Relaxing' to calm and relax; 'Balancing' to strengthen and balance the body.

60 minutes | 450 • 90 minutes | AED 540

## جلسات التدليك

يأخذكم تدليك الجسم التقليدي في رحلة من الدلال والرفاهية، مصممة لمنحك الشعور بالإسترخاء، وإنعاش حواسك.

### التدليك الأوروبي

مزيج من مختلف أنواع ضربات التدليك، والتي تطبق بطرق مختلفة على كل جزء من أجزاء الجسم. يحفز الضغط المتوسط الجهاز العصبي، مما يرخي العضلات، ويحسن الدورة الدموية.

٦٠ دقيقة | ٤٥٠ درهم • ٩٠ دقيقة | ٥٤٠ درهم

### تدليك الإسترخاء العميق

رحلة ممتعة عبر تقنيات حركية تبعث على الهدوء والإسترخاء. فتساعد على تحفيز الدورة الدموية، والتخفيف من آلام وشدة العضلات، مما يخلق حالة عميقة من الإسترخاء وشفاء الذهن.

٦٠ دقيقة | ٤٥٠ درهم • ٩٠ دقيقة | ٥٤٠ درهم

### تدليك بالي التقليدي

يشمل التدليك على مد الجلد بنعومة نقاط الضغط، مما يحفز تدفق الدورة الدموية والطاقة حول الجسم.

٦٠ دقيقة | ٤٥٠ درهم • ٩٠ دقيقة | ٥٤٠ درهم

### التدليك الشرقي

أدخل لعالم من السكينة والإسترخاء من خلال هذا التدليك المستوحى من الثقافة المغربية والعربية و دلى بشرتك بالمزيج الفاخر من زيت الأرجان و الزيوت العطرية الشرقية.

٦٠ دقيقة | ٤٥٠ درهم • ٩٠ دقيقة | ٥٤٠ درهم

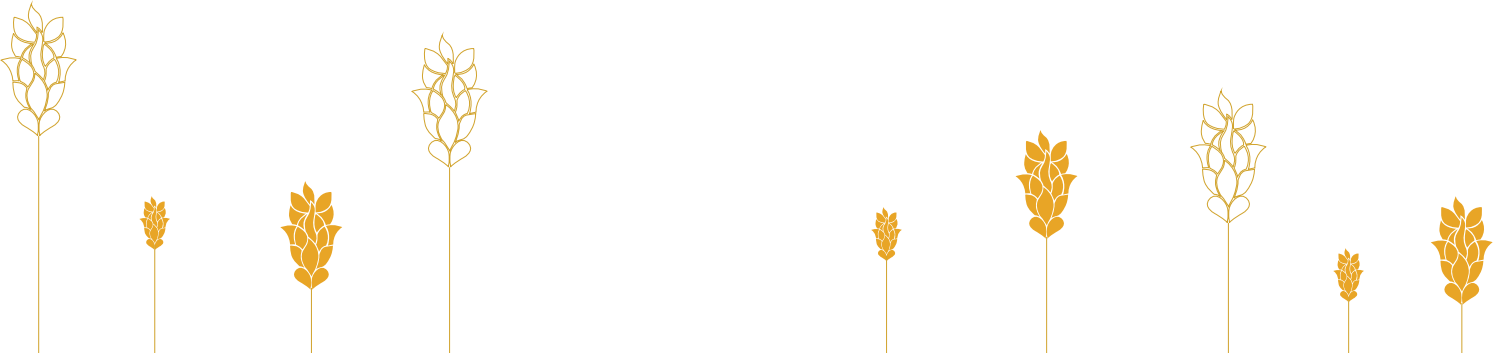
### التدليك العطري للجسم

يعزز التدليك العطري للجسم شعوراً بالإسترخاء، الراحة، والرفاهية. سيبعث هذا التدليك في أنفسكم شعوراً مفعماً بالراحة والحياة. كما يمكنكم الإختيار مما يلي ليلائم التدليك إحتياجاتكم الخاصة: إعادة الطاقة لإيقاظ الحواس، الإسترخاء لبعث الهدوء والراحة، أو تعزيز موازنة الجسد.

٦٠ دقيقة | ٤٥٠ درهم • ٩٠ دقيقة | ٥٤٠ درهم

Inclusive of 7% municipality fees, 10% service charge and 5% VAT.

تشمل ٧٪ رسوم البلدية و ١٠٪ رسوم الخدمة و ٥٪ ضريبة القيمة المضافة



## DEEP TISSUE MASSAGE

Targets the large muscle groups of the body to improve blood flow and release toxins in tired, overworked muscles.

60 minutes | 475 • 90 minutes | AED 570

## HOT STONE MASSAGE

Warmed stones are placed in key locations on the body. The therapist incorporates a customized massage with the warm stones to help melt away tension, ease muscle stiffness, increase circulation, and promote deep relaxation.

60 minutes | 475 • 90 minutes | AED 570

## TRADITIONAL THAI MASSAGE

Traditional Thai Massage combines gentle rocking and rhythmic muscle compressions that target pressure points and assisted stretches. It improves the flow of energy in the body, restores balance, and leaves you feeling re-energized.

60 minutes | 475 • 90 minutes | AED 570

## NOURISHING CANDLE MASSAGE

A relaxing fusion Aromatherapy and Balinese techniques using a warm wax candle made of the unique. Argan Oil and Shea butter to leave your body totally relaxed and your skin fully nourished.

60 minutes | 475 • 90 minutes | AED 570

## RELAXING ORIENTAL FOOT MASSAGE

A wonderfully relaxing massage that focuses on the feet and ankles. Helps to release stress, stimulate circulation, and re-energise the body.

30 minutes | AED 315 • 60 minutes | AED 425

## DE-STRESS BACK RELIEF MASSAGE

The perfect treatment to ease any muscle tension in the back, neck and shoulders.

30 minutes | AED 315

## تدليك للأنسجة العميقة

يركز هذا التدليك على مجموعات العضلات الكبيرة في الجسم لتحسين تدفق الدورة الدموية، و طرح السموم من العضلات المرهقة.

٦٠ دقيقة | ٤٧٥ درهم • ٩٠ دقيقة | ٥٧٠ درهم

## التدليك بالأحجار الساخنة

توضع الأحجار الساخنة على مناطق معينة من الجسم و يقوم المعالج بتدليك حسب الطلب لمساعدة في إزالة التوتر، تخفف تصلب العضلات، زيادة الدورة الدموية، وتعزيز الاسترخاء العميق.

٦٠ دقيقة | ٤٧٥ درهم • ٩٠ دقيقة | ٥٧٠ درهم

## التدليك التايلاندي التقليدي

التدليك التايلاندي التقليدي يجمع بين هزاز لطيف والضغط الإيقاعي العضلات التي تستهدف نقاط الضغط ومد الغضل مساعد . فإنه يحسن تدفق الطاقة في الجسم، يعيد التوازن، ويترك لك الشعور بإعادة النشاط .

٦٠ دقيقة | ٤٧٥ درهم • ٩٠ دقيقة | ٥٧٠ درهم

## التدليك بالشمع

مزيج بين تقنيات التدليك الباليينية والمعالجة بالخلصات العطرية باستخدام الشمع الدافئ المصنوع من زيت الأرجان و زبدة الشايا لينعم جسمك بالاسترخاء وبشركت بالتغذية الكاملة.

دقيقة | ٤٧٥ درهم • ٩٠ دقيقة | ٥٧٠ درهم

## تدليك القدم الشرقي الباعث على الاسترخاء

يتميز هذا التدليك المفعم بالاسترخاء الجميل بالتركيز على مناطق القدمين والكاحلين. كما يساعد التدليك على التخلص من التوتر، ويحفز الدورة الدموية، وإعادة تنشيط الجسد.

٣٠ دقيقة | ٣١٥ درهم • ٦٠ دقيقة | ٤٢٥ درهم

## تدليك الظهر لتخفيف التوتر

العلاج المثالي للتخفيف من أي إجهاد لعضلات الظهر، الرقبة، والكتفين.

٣٠ دقيقة | ٣١٥ درهم

Inclusive of 7% municipality fees, 10% service charge and 5% VAT.

تشمل ٧٪ رسوم البلدية و ١٠٪ رسوم الخدمة و ٥٪ ضريبة القيمة المضافة



## BODY TREATMENTS

Beauty that goes deeper than the skin, as these rejuvenating body treatments will help you discover.

### RELAXING BODY SCRUB

A choice of a coffee, chocolate or sugar body scrub helps to remove dead cells and refine the skin. Followed by a Shea butter massage application that gradually fades away discoloration and effectively firms the skin.

45 minutes | AED 345

### ORIENTAL BODY RITUAL

A luxury exfoliation using a choice of organic sea salt or sugar scrub, and Argan Oil infused with Arabian fragrance, followed by a relaxing massage using a choice of chocolate balm, Shea butter or Natus body cream caramel and relaxing scalp massage with rich Argan and Rosemary hair serum.

90 minutes | AED 570

### BALANCING CASHMERE WOOD AND HOT STONE BODY TREATMENT

A balancing body care series with a warm, woody scent that relaxes you in a sense of well-being. Promotes the skin's smoothness and suppleness, and protects it intensively by strengthening its defensive functions, thus keeping premature aging and environmental stress at bay. The treatment consists of four complementing elements: Welcome Ritual; Sea Salt Peeling; Cashmere Body Cream and Hot Stone Massage.

120 minutes | AED 675

## معالجات الجسم

تعمل هذه المعالجات على تجديد الجسد لتكتشفوا جمالاً عميقاً يتخطى البشرة الخارجية.

### التقشير الجسم من ناتوس

هذا الفرك باستخدام مقشر المفضل من القهوة أو الشوكولا أو السكر يساعد على إزالة الخلايا الميتة و تنشيط قدرة الجسم على التخلص من الدهون يليه تدليك بزبدة الشيا التي تعمل على تحسين ملمس البشرة وتغذيتها.

٤٥ دقيقة | ٣٤٥ درهم

### طقوس ناتوس الشرقي

أعيد لبشرتك رونقها من خلال تقشير لكامل الجسم بمزيج مثالي من ملح البحر و زيت الأرجان العسل والسكر او الكاكو لاضفاء شعور بالنظافة و الانتعاش و الاستعداد لتدليك فاخر لكامل الجسم و فروة الرأس بكريم ناتوس الفريد زبدة الشايا او مرهم الشوكولا و سيروم الشعر بالأرجان و اكليل الجبل.

٩٠ دقيقة | ٥٧٠ درهم

### معالجة الخشب الكشميري والأحجار الساخنة لتوازن الجسم

تخلق هذه المجموعة للعناية بالجسم التوازن من خلال معالجة مفعمة بالعطر الخشبي الدافئ ليملأكم شعور بالدلال والعافية. تعزز نعومة البشرة وليونتها، كما تحميها عن طريق تعزيز وظائفها الدفاعية، لتبعد عنكم عوامل تقدم السن والإجهاد. تتضمن المعالجة على أربعة أجزاء: الطقوس الترحيبية، التقشير بملح البحر، لف الجسم بلفائف الكشمير، وختاماً تدليك الأحجار الساخنة

١٢٠ دقيقة | ٦٧٥ درهم

Inclusive of 7% municipality fees, 10% service charge and 5% VAT.

تشمل ٧٪ رسوم البلدية و ١٠٪ رسوم الخدمة و ٥٪ ضريبة القيمة المضافة



## TIMINGS

Treatments available from 9am – 9pm

## BOOKINGS

Treatments by appointments only. Advanced booking is essential.

## AGE REQUIREMENT

We offer treatments for adults only, age 16 and above.

## VALUABLES

It is recommended not to bring valuable items to the Spa. The SPA does not assume liability for any lost valuables.

## CANCELLATION

A cancellation made less than 24 hours before the confirmed booking will incur in a charge of 50% of the treatment price. A treatment booking that is not cancelled at all (No Show / No Call) will incur in a charge of 75% of the treatment price.

## FEEDBACK

Your suggestions and feedback are very important to us. We would appreciate if you could take a few minutes to fill our spa feedback form and review us on TripAdvisor.

## SPA ETIQUETTE

Please respect the quiet and privacy of other guests by speaking in a soft voice or simply enjoying the silence and refraining from using your mobile phone.

Alcohol should not be consumed immediately before any spa treatment.

## SAFETY GUIDELINES

Please note the guidelines for everyone's safety and well-being.

- Temperature check is mandatory for all spa users prior to entry to the Hotel and the Spa.
- Masks must always be worn.
- Shoes and belongings including bags will be sanitized upon entry to the Spa.
- Spa users must wash or sanitize their hands on their arrival at the Spa, and before and after their treatment.
- Sanitizers are available for throughout the Spa.
- Spa users must always maintain a 2-meter social distance.
- Frequent sanitization of the spa facilities, furniture, fixtures, and equipment takes place continuously.

## BOOKING INFORMATION

To book your treatment or for further information, please contact The SPA Reception on ext. 3045 or (04) 369 0045 or email pullmandowntownspa@accor.com

## مواعيد العمل

الجلسات متاحة من ٩:٠٠ صباحاً إلى ٩:٠٠ مساءً

## الحجز

الجلسات بالحجز فقط. الحجز المسبق ضروري

## متطلبات السن

نحن نقدم الجلسات للبالغين فقط ، من سن ١٦ عامًا فما فوق.

## المتعلقات الثمينة

يوصى بعدم إحضار أشياء ثمينة إلى المنتجع الصحي. لا يتحمل المنتجع الصحي أي مسؤولية عن أي أشياء ثمينة مفقودة.

## إلغاء الحجوزات

الإلغاء الذي يتم إجراؤه قبل أقل من ٢٤ ساعة من الحجز المؤكد سيتحمل تكلفة ٥٠٪ من سعر العلاج. الحجز العلاجي الذي لم يتم إلغاؤه على الإطلاق (عدم الحضور / عدم الاتصال) سيتحمل تكلفة ٧٥٪ من سعر العلاج.

## الإقتراحات

اقتراحاتك وملاحظاتك مهمة جدًا بالنسبة لنا. سنكون ممتنين لو استغرقت بضع دقائق لملئ نموذج ملاحظات المنتجع الصحي ومراجعتنا على موقع TripAdvisor

## قواعد المنتجع الصحي

يرجى احترام الهدوء والخصوصية للضيوف الآخرين من خلال التحدث بصوت منخفض أو الاستمتاع بالهدوء والامتناع عن استخدام هاتفك المحمول.

لا يجب تناول الكحول قبل أي جلسات علاجية.

## إرشادات السلامة

- يرجى ملاحظة الإرشادات الخاصة بسلامة وصحة الجميع.
- التحقق من درجة الحرارة إلزامي لجميع مستخدمي المنتجع الصحي قبل الدخول إلى الفندق والمنتجع الصحي.
  - يجب ارتداء الأقفال دائمًا.
  - سيتم تعقيم الأحذية والممتلكات بما في ذلك الحقائب عند الدخول إلى المنتجع الصحي.
  - يجب على مستخدمي المنتجع الصحي غسل أو تطهير أيديهم عند وصولهم إلى المنتجع الصحي وقبل وبعد العلاج.
  - المطهرات متوفرة في جميع أنحاء المنتجع الصحي.
  - يجب على مستخدمي المنتجع الصحي الحفاظ دائمًا على مسافة تباعد اجتماعي تبلغ مترين.
  - يتم التعقيم المتكرر لمرافق المنتجع الصحي ، والأثاث ، والتجهيزات ، والمعدات بشكل مستمر.

## معلومات الحجز

لحجز علاجك أو للحصول على مزيد من المعلومات ، يرجى الاتصال بمكتب استقبال المنتجع الصحي علي تحويلة: ٣٠٤٥ أو ٤٣٦٩٠٠٤٥. أو البريد الإلكتروني pullmandowntownspa@accor.com

ص.ب ٤١٣٣١١ • مراسي درايف • دبي • الإمارات العربية المتحدة  
هاتف: +٩٧١ ٤ ٣٦٩ ٠٠٤٥ تحويلة: ٣٠٤٥

PO Box 413311 • Marasi Drive • Dubai • UAE  
Tel: +971 4 369 0000 ext. 3045