

SPA & WELLNESS CENTER MENU



FOUR SEASONS
HOTEL
RIYADH AT KINGDOM CENTRE

SPA & WELLNESS CENTER

WELCOME TO TOTAL INDULGENCE

DEAR GUEST,

Alleviate life's stresses with personal pampering from one of the region's most luxurious spas. You will receive an unparalleled, attentive and one-on-one service. Exclusive, because your visit is tailored expressly, completely and entirely for you. Your every moment at The Spa is designed to help you emerge renewed, relaxed and rewarded.

The Spa at Four Seasons Hotel Riyadh is a tranquil oasis dedicated to a sense of well-being and the replenishment of mind, body and spirit. Revel in an environment of luxury, privacy and comfort. We welcome you as you enter a sanctuary to unwind, relax and refresh.

TEL +966 (11) 211 5730
WEB www.fourseasons.com/riyadh
EMAIL spa.riyadh@fourseasons.com

النادي الصحي

اهلاً بكم في تجربة التدليل المتكاملة

ضييفنا العزيز،

تخلص من التوتر وانفض أعباء الحياة عنك ودلل نفسك في أحد أكثر المنتجعات الصحية الفخمة في المنطقة حيث ستحظى بخدمة شخصية خاصة لا مثيل لها مكرسة لك وحدك. كل جلسة علاج معدة خصيصاً لتلائم أدق احتياجاتك، فإن كل لحظة تقضيها في السبا مصممة لمساعدتك على الاسترخاء وعلى تجديد نشاطك وحيويتك.

يعد السبا في فندق فور سيزونز الرياض واحة للاستجمام تعنى برفاهية وتجديد العقل والجسم والروح، حيث يمكنك قضاء أمتع الأوقات في أجواء مريحة وتتسم بالخصوصية. دعنا نعتني بك في ملاذ سيوفر لك الراحة والاستجمام التام.





BODY SCRUBS

عناية تلييف الجسم

TURKISH SALT SCRUB

An invigorating thermal mineral salt exfoliation applied in a two steps treatment utilizing thermal salt, rich in minerals and trace elements, followed by a Loofah scrub with Thermal Mineral Gel.

تلييف الجسم بالملح التركي

يستعمل في هذا التلييف الملح التركي الذي يشتهر بالأملاح المعدنية والعناصر الترسبية ذات القيمة العلاجية في تخليص الجسم من الشوائب اليومية ثم يتبع بفرك اللوفة والجل المعدني الذي يعش الجسم.

MOROCCAN HAMMAM

A traditional deep-cleansing body treatment performed on the Lemi Table, using an age-old method that has been used for centuries all over the Middle Eastern countries. A wonderful treatment that eliminates toxins, relieves tension, and will leave the skin feeling re-born. The texture of the skin will be visibly improved.

الحمام المغربي

جلسة علاج تقليدية تتم على طاولة «لهمي» باستخدام أسلوب قديم جداً عرف في الشرق الأوسط منذ قرون. علاج رائع للتخلص من السموم ومن الشد العصبي ويترك الجلد ناعماً ومتجدداً.

ROYAL MOROCCAN HAMMAM

The traditional Moroccan Hammam Ritual followed by the application of a luxurious and nourishing Honey Mask with Royal Jelly. The benefits of Royal Jelly are renowned and this treatment will leave the skin feeling soft, smooth, nourished and firmer.

الحمام المغربي الملكي

طقوس الحمام التقليدية يليها دهن الجسم بمزيج سحري من العسل وغذاء ملكات النحل. فوائد غذاء ملكات النحل لا تحصى فسيعمل هذا المزيج على تنعيم البشرة وتغذيتها وشدها بشكل واضح.



BODY WRAPS

تغليف الجسم

Cocoon your body in the finest natural ingredients with a selection of Kerstin Florian body wraps. A classic Spa experience.

تمتع بأروع المستخلصات الطبيعية من خلال مجموعة كرسن فلوريان التي تمنحك تجربة مميزة لتغليف الجسم.

MOOR MUD WRAP

Moor Mud is legendary for its powerful therapeutic properties, including a blend of botanical ingredients, which has had natural interaction with mineral water. Rematerializes, soothes and rejuvenates tired muscles and dull skin. Applied in a full body wrap including optional face application.

التغليف بالطين المر

أشتهر هذا الطين بخصائصه العلاجية حيث يخلط مع مزيج من المكونات النباتية والمياه المعدنية لعلاج تشنج العضلات وتنعيم البشرة، كما يمكن تغليف كامل الجسم مع الوجه.

HYDRO BATHS

الحمامات المائية

THERMAL MINERAL BATH

Destress in this concentrated French mineral bath, high in magnesium, which promotes positive overall health benefits. Helps to relax muscles and joints and reestablishes the essential mineral balance of the body.

حمام المعادن الحرارية

تخلص من التوتر وتمتع بالإسترخاء في الحمام المعدني الفرنسي الغني بالمغنيسيوم، حيث يساعد على استرخاء العضلات والمفاصل و يعيد توازن الجسم.

KRAUTER EUCALYPTUS BATH

This foaming herbal bath experience helps to soothe tired aching muscles, feet and joints. Eucalyptus and pine oil have antiseptic benefits and are beneficial in aiding cold and flu symptoms, as well as muscle and joint aches.

حمام الإيكالبتوس

حمام الأعشاب يساعد على التخلص من آلام العضلات والمفاصل و تعب القدمين حيث تحتوي زيوت شجرة الصنوبر وإيكالبتوس على خصائص علاجية لأعراض البرد، الانفلونزا والصداع.



BODY TREATMENTS

العناية بالجسم

I-LIPO LASER FAT REDUCTION

i-Lipo™ is a revolutionary laser slimming device, that represents third generation technology from Chromogenex. i-Lipo™ provides a non-invasive laser lipolysis solution for smoothing cellulite, laser fat reduction & laser body contouring.

جهاز الليزر أي-لايبو *I-Lipo* لتنقيص الدهون

يعد هذا الجهاز ثورة في تكنولوجيا التنحيف فهو ينتمي للجيل الثالث من كروموجنكس. يقدم الجهاز حل مثالي لتمليس السلوليت، تقليل الدهون، شد وتشكيل الجسم.

OXYGEN O2

Boost your energy levels, increase your endurance during exercise, bounce back more quickly from physical exertion, find relief from stress and pollution, increase your concentration, get rid of headaches and relax in our Oxygen bar .

أكسجين O2

ضعف مستويات الطاقة الخاصة بك، وزد قدرتك على التحمل أثناء ممارسة الرياضة، تخلص من المجهود البدني ومن الإجهاد والتلوث بشكل أسرع، وقم برفع مستوى تركيزك، والتخلص من آلام الصداع وانعم بالاسترخاء في بار الأوكسجين لدينا.



MASSAGES CARE

جلسات المساج

AROMATHERAPY MASSAGE

A full -body massage, our therapists use a gentle flowing technique that varies in degrees of pressure and pace, allowing a greater range of motion. This treatment soothes sore muscles, and increases circulation to promote total relaxation. Your body will feel beautifully in balance.
(Available in guest room)

Create your own wellness experience by choosing any of our enticing range of aromatherapy essential oils. You'll find that the oils that most appeal to your sense of smell are exactly what your body desires. The beauty of aromatherapy oils is that they ignite the senses at the same time as they instil a state of serenity. This hands-on treatment with the oils of your choice enhances circulation, healing and inner peace.

التدليك بالزيوت العطرية (أروما مساج)

هو عبارة عن تدليك لكامل الجسم، يستخدم المعالج فيه أساليب التدفق الرقيق التي تتنوع من حيث درجات الضغط والسرعة، ما يسمح لمجال أوسع للحركة. تعمل هذه المعالجة على تهدئة العضلات المتعبة، وزيادة تدفق الدورة الدموية لتمنح جسدك الاسترخاء الكامل، فيشعر معها بجمال التوازن . (متوفر في غرف الضيوف).

SWEDISH MASSAGE

In this full-body massage, our therapists use a gentle flowing technique that varies in degrees of pressure and pace, allowing a greater range of motion. This treatment soothes sore muscles and increases circulation to promote total relaxation. Your body will feel beautifully in balance.

تدليك السويدي

في جلسة التدليك الكاملة هذه يستخدم المتخصصين تقنية انسيابية لطيفة تقوم على تغيير درجة الضغط والسرعة لتسمح بمجال أكبر من الحركات المختلفة. يساهم هذا العلاج في تسكين الأم العضلات وتنشيط الدورة الدموية ليمنحك شعور بالراحة التامة مما سيجعل الجسم يشعر بالتوازن والاسترخاء.

SPORTS-SPECIFIC MASSAGE

To prevent strains and relieve muscle aches, this full-body deep-tissue massage uses essential oils to help increase blood circulation and warm muscles. It is appropriate either before or after exercise and may be customised to the guest's activities and needs.

التدليك الرياضي

يساعد هذا التدليك العميق أنسجة الجسم على منع الضغوط وتخفيف أوجاع العضلات، وذلك من خلال استخدام الزيوت الأساسية التي تنشط الدورة الدموية وتحمي العضلات. ويعتبر هذا التدليك مناسباً قبل التدريب أو بعده، ويمكن أن يتم تخصيصه حسب أنشطة الضيف.

BACK NECK & SHOULDER

Relax and unwind with this specific treatment; especially designed to soothe away all of the muscle stress & tension from around the back, shoulder & neck area and feel the remarkable difference from the magical touch.

تدليك الرقبة والكتف

إستلق واسترخ بهذا العلاج المميز، المصمم خصيصاً لتهدئة وإبعاد ما يسببه الإجهاد من توتر لعضلات منطقة ما حول أعلى الظهر والكتف والرقبة، واشعر بالفرق الكبير الذي تحدثه هذه اللمسة السحرية.



MASSAGES SPECIALTIES

تخصصات المساج

SAHARA MASSAGE / DESERT RIDE

This treatment is based on the practice of employing the Earth's energy by grounding the body to the Earth's natural surfaces. Using warm quartz in the swing table that activates different reflex zones of the skin, stimulates the circulation and promotes total body wellness.

مساج الصحراء

يستخدم هذا الأسلوب من التدليك الطاقة الأرضية عن طريق وصل الجسم بسطح الأرض الطبيعي. يعمل حجر الكوارتز الساخن على تفعيل مناطق الحس المختلفة في البشرة وتنشيط الدورة الدموية ومساعدة الجسم على التحسن بشكل عام.

HOT STONE MASSAGE

A unique treatment using warmed volcanic lava stones and aroma oils. The warmth penetrates deep into the muscles and joints, relieving stress and tension. The aroma oil helps to increase blood circulation and instill a feeling of energy balancing and relaxation.

التدليك بالأحجار الساخنة

علاج فريد تستخدم فيه الأحجار البركانية الساخنة والزيوت العطرية، تتغلغل الحرارة خلالها إلى أعماق العضلات والمفاصل، لتعمل على تخفيف الإجهاد والتوتر. بينما تقوم الزيوت العطرية على تنشيط الدورة الدموية لتعطيك شعوراً بالراحة والاسترخاء.

FOOT MASSAGE & REFLEXOLOGY

Based on the ancient Tibetan therapy, this time-tested treatment stimulates nerve endings that will restore energy balance to your body. Combined with our exclusive essential oils, we assure full well being and ultimate relaxation.

تدليك القدمان

استناداً إلى معالجات منطقة التبت القديمة، فإن هذه المعالجة أثبتت جدارتها عبر الزمن في تحفيز نهايات الأعصاب التي تعمل على إعادة توازن الطاقة في الجسم. وباستخدام هذا النوع من المساج مع الزيوت الأساسية الخاصة بنا، فإننا نضمن تجربة استرخاء لا مثيل لها.



MEN'S PERSONALIZED FACIALS

العناية الشخصية بوجه الرجل

HYDRAFACIAL

The HydraFacial treatment merges soothing and invigorating spa therapies with advanced technology to achieve instant, lasting results and younger-looking skin immediately.

هايدرا فيشل

علاج الوجه بالهايدرا او الهيدرا فيشل

تدمج جلسة الهيدرا للوجه بين العلاجات المهدئة والمنشطة في آن واحد مع احدث التقنيات للحصول على نتائج فورية دائمة وبشرة ذات اطلالة نضرة.

WHITENING FACIAL

A specific facial for men seeking a clear and bright look. This Phytomer treatment is rich in principal active ingredients that brighten the skin with long lasting results.

تبييض البشرة

علاج خاص للرجال الذين يبحثون عن اطلالة نضرة ومشرقة غني بالعناصر المنشطة التي تعمل على تنقية البشرة واعطاءها بريق خاص يدوم طويلاً.

YOUTH FACIAL [ANTI-AGING FACIAL]

This treatment is designed to transform the skin as it firms, refines and tones. This facial combats the signs of ageing & loss of elasticity by balancing the skin and hydrating with marine water.

علاج مقاومة علامات تقدم السن

صمم هذا العلاج خصيصاً لشد البشرة وتهذيبها لمحاربة علامات تقدم السن وفقدان المرونة عن طريق موازنة البشرة وترطيبها بالماء البحري.

DELUXE HYDRAFACIAL

An invigorating treatment that includes all of the essentials and luxuries of the HydraFacial for your face, neck and décolleté. It begins with lymphatic drainage therapy to initiate the detoxification process. Then, the HydraFacial deeply cleanses, exfoliates, extracts and hydrates the skin. This treatment also includes Multi-Peptide Derma-builder to address fine lines and wrinkles followed by LED light therapy and a collagen mask.

علاج الهيدرا فيشل الفاخر

علاج منشط يتضمن جميع عناصر وكهاليات الهيدرا فيشل للوجه والرقبة وخط الرقبة. يبدأ العلاج بعملية تصفية الغدد الليمفاوية لتفعيل التخلص من السموم ثم يقوم الهيدرا فيشل بتنظيف عميق للبشرة وبتقشيرها وترطيبها. تتضمن الجلسة أيضاً علاج خاص لخطوط البشرة الدقيقة والتجاعيد يليها علاج بالضوء ومسك الكولاجين.

THÉMAÉ DETOX FACIAL

Specifically dedicated to men. This treatment helps to soothe irritated skins by daily aggressions (shaving, etc...) while providing radiance and purification. This treatment combines deep cleansing with a very relaxing head massage. A purifying and detoxifying mask enriched with the Complexe des 4 Thés® (4 Teas Elixir) completes this ceremony. Complexion is unified, hydrated, signs of fatigue vanished.

علاج ثمبي للتخلص من السموم

علاج خاص للرجال فقط يساعد على تهدئة البشرة الحساسة والمتهيجة بسبب العادات اليومية مثل الحلاقة. يعمل العلاج على تنقية البشرة عبر مزيج من التنظيف العميق والتدليك المهدئ للرأس ومن ثم يوضع قناع خاص للتخلص من السموم وتنقية البشرة يشتمل على ألكسير أربعة أنواع فعالة من الشاي ويعمل على توحيد مظهر البشرة وترطيبها والتخلص من آثار التعب.



MEN'S PERSONALIZED FACIALS

العناية الشخصية بوجه الرجل

YOUR FACIAL

Using the time-honoured Biologique Recherche Methodology, this highly customized facial first assesses the present health of the skin, and taking into account any long- and short-term beauty goals, designs a tailor-made solution unique for you. Choosing the best combination of products to create the facial your skin most needs, the therapist delivers deeply restorative therapy, for visible lifting and a radiant result.

علاج البشرة الشخصي

يستخدم هذا العلاج أحدث التقنيات حيث يعمل أولاً على تقييم الحالة الصحية للبشرة مع مراعاة أهدافك الجمالية على المدى القريب والبعيد ومن ثم تصميم علاج خاص لك وحدك. يصمم العلاج باستخدام أفضل مزيج من المنتجات لابتكار علاج خاص لوجهك يحتوي على كل ما تحتاجه البشرة، يقوم بعدها المعالج مباشرة للعلاج لشد الجلد واطفاء النضارة عليه.

GENTLEMEN'S FACIAL – CLEANSING

A deep-cleansing, therapeutic facial designed specifically for the special skin care needs of men. Relaxes the skin as it refines pores. Includes a luxurious massage and deep-cleansing masque. Specifically addresses sensitivity and razor burn.

عناية تنقية الوجه للرجال

علاج التنظيف العميق للوجه صمم خصيصاً للعناية بالبشرة الرجالية، إذ يساعد على الاسترخاء وتنعيم المسامات حيث يضم تدليكا فاخرا وقناع التنظيف العميق للحماية من الحساسية والأعراض الناتجة عن الحلاقة.

ADVANCED CORRECTING FACIAL

This ultimate facial corrects and rebuilds skin affected by environmental elements, hyper pigmentation and fine lines, aggressive medical peels and laser treatments using natural Correcting Skin Care products and techniques. Includes a unique algae peel off masque to calm and heal skin conditions. A personalized home program is recommended to continue the esthetic correction.

العلاج المتقدم لإصلاح البشرة

يستهدف هذا العلاج الحالات الخاصة للبشرة كفرط التصبغ، الحساسية، البشرة الدهنية وعلامات السن المبكرة فهو علاج موجه يساعد على تصحيح خلايا البشرة. يشمل هذا العلاج تقشير الأسيد المتعدد للوجه، الرقبة والأكتاف، التنظيف العميق وتديك الوجه لتحفيز الدورة الدموية وقناع لتغذية وتوازن البشرة



SPA JOURNEY PACKAGES

عروض السبا

Spa packages include tea, coffee, or juice upon arrival and use of the gym, steam room, sauna, whirlpool, and relaxation areas for the duration of the day from (09:00 am to 11:00 pm)

تضم الحزم تقديم الشاي والقهوة أو العصير عند الوصول، كما يمكنكم استخدام الجيم وغرفة البخار والساونا ومنطقة الاسترخاء على مدار اليوم من (٩ صباحاً حتى ١١ مساءً)

SIGNATURE PACKAGE (3 HRS AND 30 MIN)

Royal Moroccan Hammam
Sahara Massage
Gentlemen's Facial

الحزمة الخاصة

الحمام المغربي الملكي
جلسة الصحراء للتدليك
جلسة علاج الوجه

HONEYMOON PACKAGE

Eucalyptus Bath
Turkish Salt Scrub
Aromatherapy Massage
Gentlemen's Facial

حزمة شهر العسل

حمام الاوكالبتوس
الفرك بالملح التركي
التدليك بالزيوت العطرية
جلسة تنظيف البشرة

HARMONY PACKAGE

Thermal Mineral Bath including Scalp & Hand Massage
Moor Mud Wrap
Hot Stone Massage

حزمة التجانس

حمام الاملاح الحرارية ويشمل تدليك اليدين وفروة الرأس
تغليغ الجسم بطين مور
التدليك بالأحجار الساخنة

EXECUTIVE JET LAG (3 HRS AND 15 MIN)

Bath Thermal Mineral including Scalp & Hand Massage
Foot Massage
Hot Stone Massage or Aromatherapy Massage
Gentlemen's Facial Care or Turkish Salt Scrub

حزمة التخلص من أعباء السفر

حمام الاملاح الحرارية ويشمل تدليك اليدين وفروة الرأس
تدليك القدمين
التدليك بالأحجار الساخنة أو بالزيوت العطرية
علاج الوجه للرجال أو الفرك بالملح التركي



SPA ETIQUETTE

The spa environment is one of tranquility and relaxation. Please respect the quiet and privacy of other spa guests by speaking in a soft voice and switching your mobile phone off.

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS:

WHAT SHOULD I WEAR TO THE SPA?

Whatever is comfortable. We will provide you with a robe, slippers and a locker.

WHAT TIME SHOULD I ARRIVE FOR MY SPA TREATMENT?

If this is your first appointment, please arrive at least 20 minutes early to allow time to check in and familiarize yourself with the facility and utilise steam, sauna, whirlpool or relaxation room to help loosen tight muscles and release stress.

CAN SOMEONE ASSIST ME IN SELECTING THE BEST TREATMENT?

Our spa staff can assist you in choosing the treatments that best suit your needs.

WHAT IF I HAVE SPECIAL HEALTH CONSIDERATIONS?

Please notify our spa staff before booking treatments if you have physical ailments or medical conditions as some treatments are not recommended. If you have any concerns, please let us know. After massages, drink plenty of warm water.

CAN MY CHILDREN RECEIVE SPA TREATMENTS?

Yes, if they are 18 years of age and older.

WHAT DO I WEAR DURING MY TREATMENTS?

If you feel more comfortable wearing undergarments, a swimsuit or shorts, please do so. For all spa treatments, including wet treatments and facials, we provide disposable shorts and feature professional draping exposing the area of the body that is being massaged.

CAN I ASK THE SPA THERAPIST TO ADJUST THE INTERIOR SETTINGS AND TREATMENT PRESSURE TO INCREASE MY COMFORT?

Absolutely, your spa treatment has been reserved exclusively for you and you should enjoy it to the fullest. Please do not hesitate to request adjustments.

SHOULD MEN SHAVE BEFORE THEIR FACIAL TREATMENTS?

It is recommended that men shave a few hours before their facial appointment, rather than just before.

WHAT IF I AM LATE FOR MY APPOINTMENT?

Arriving late will simply limit the time for your treatment, lessening its effectiveness and your pleasure. Your treatment will end on time so that the next guest is not delayed.

WHAT IF I NEED TO CANCEL A SPA RESERVATION?

The treatments you select are especially for you. Two hours notice is required to cancel without charge.



قواعد زيارة السبا

تتسم أجواء السبا بالهدوء والاسترخاء، لذا نرجو منكم المحافظة على الهدوء وعلى خصوصية زوار السبا الآخرين بالالتزام بالتحديث بصوت خافت وإغلاق هواتفكم النقالة.

أسئلة دائمة التكرار:

ماذا ارتدي للسبا؟

أي شيء يريحك، فسنزودك برداء حمام وشبشب وخرانة خاصة.

متى علي التواجد لتلقي جلسة العلاج؟

إذا كانت هذه جلستك الأولى نرجو منك التواجد قبل 20 دقيقة من الموعد لإتمام الإجراءات والتعرف على المكان والتمكن من استخدام حمامات الساونة والبخار وغرفة الاسترخاء حتى تساعدك على تليين عضلاتك والتخلص من الضغط والاجهاد .

هل يوجد من يساعدني في اختيار جلسة العلاج الأفضل؟

موظفي السبا على اتم الاستعداد لمساعدتك في اختيار جلسات العلاج التي تلبي احتياجاتك.

ماذا لو لدي أمور صحية يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار؟

الرجاء التأكد من إبلاغ موظفينا بأية اوجاع أو ظروف صحية تعاني منها قبل الحجز حيث أن بعض العلاجات لا ينصح بها في حالات مرضية معينة. الرجاء أيضاً إبلاغنا بأي تساؤلات لديك. ننصح بشرب الكثير من الماء الدافئ بعد الجلسة.

هل يمكن لأولادي تلقي جلسات علاج؟

نعم يمكنهم إذا كانوا ١٨ عام أو أكبر.

ماذا ارتدي خلال الجلسة؟

لا مانع من ارتداء الملابس الداخلية أو ملابس السباحة أو الشورت. نحن نقوم بتزويدك بملابس خاصة ذات الاستخدام الواحد وغطاء خاص لا يكشف الا المناطق المراد تدليكها.

هل يمكنني أن اطلب من المعالج ضبط الاعدادات الداخلية في الغرفة وضبط قوة الضغط خلال العلاج لملاءمة راحتي؟

بالتأكيد! جلسة العلاج خاصة بك وحدك ولذا من حقك التمتع بها إلى أقصى حد فلا تتردد في طلب كل ما يريحك.

هل من الضروري أن احلق قبل جلسة علاج الوجه؟

ينصح بحلق الذقن قبل العلاج بساعات وليس قبل الجلسة مباشرة.

ما المترتب على تأخري عن الميعاد المحدد؟

وصولك متأخرا سيتسبب في تقليص فترة العلاج وبالتالي ستقل فعاليتها وتمتعك بها، حيث أن موعد انتهاء الجلسة لن يتغير وذلك حتى يبدأ الزائر القادم جلسته في الميعاد المحدد لها.

ماذا لو اردت الغاء الحجز؟

عليك ابلاغنا قبل ساعتين على الأقل لتفادي دفع غرامة الإلغاء.



