

Chi

THE SPA AT SHANGRI-LA  
*Sultanate of Oman*

# MASSAGE

## جلسات التدليك من 'تنشي سبا'

SIGNATURE ASIAN BLEND MASSAGE

60 / 90 MINUTES

OMR 50/65++

Willing to experience a journey through Asia on the hands of our skilled therapists. This massage combines traditional Asian techniques, including Thai pressure points, Balinese and Malaysian strokes, Chinese energy flow and more, restoring and balancing your energy throughout your entire body. Pressure: Medium-firm

٦٥/٥٠ ريال عماني

مزيج من المساج الآسيوي ٩٠/٦٠ دقيقة

جرب رحلة عبر آسيا على أيدي المعالجين المهرة لدينا. يجمع هذا التدليك بين التقنيات الآسيوية التقليدية بما في ذلك نقاط الضغط التايلاندية، وتدفق الطاقة الصينية، والحركات البالية والماليزية لتحقيق التوازن واستعادة طاقتك. مستوى الضغط: متوسط

RELAXING AROMATHERAPY MASSAGE

60 / 90 MINUTES

OMR 45/60++

This massage combines the elements of Swedish massage techniques to reduce tension, soothe sore muscles and increase circulation. The blend of aromatic essential oils used in this massage responds to each individual's needs. An excellent massage for first time spa-goers. Pressure: Light – medium

٦٠/٤٥ ريال عماني

تدليك علاجي بالأعشاب ٩٠/٦٠ دقيقة

يعتمد هذا العلاج تقنيات التدليك السويدية لتخفيف التوتر وألم العضلات وتنشيط الدورة الدموية. ويستخدم مزيجاً فريداً من الزيوت العطرية الأساسية لمواكبة احتياجات كل فرد على حدى. وهو يناسب الرواد الجدد للمتجع بصورة خاصة. الضغط: خفيف - متوسط

DEEP TISSUE THERAPUTIC MASSAGE

60 / 90 MINUTES

OMR 45/60++

Our most popular therapeutic massage uses deep tissue techniques and light stretching, working on the deeper layers of your body to release muscle tension. It is ideal for active individuals and for those who frequently receive massages. Pressure: Deep.

٦٠/٤٥ ريال عماني

التدليك العلاجي للأنسجة العميقة ٩٠/٦٠ دقيقة

يُعتبر العلاج الأكثر رواجاً وجمع تقنيات تدليك الأنسجة العميقة مع حركات الشد البسيطة لتخليص الجسم من التوتر عبر استهداف الطبقات العميقة. وهو خيار مثالي لرواد المنتجع المنتظمين والأفراد الذين يبذلون جهداً كبيراً بشكل مستمر. الضغط: عميق

TRADITIONAL THAI MASSAGE

60 / 90 MINUTES

OMR 45/60++

The ancient therapy known as "passive yoga" uses deep stretching movements and focuses on pressure points. A loose pajama is provided for you to wear. Pressure: Deep.

٦٠/٤٥ ريال عماني

التدليك التايلاندي التقليدي ٩٠/٦٠ دقيقة

مزيج توارثته الأجيال المتعاقبة ويُعرف باسم 'اليوغا السائكة'، ويستهدف نقاط الضغط من خلال الجمع بين تقنية الضغط اللطيف مع حركات الشد للأنسجة العضلات العميقة. ويتم توفير رداء فضفاض ومريح للضيوف. الضغط: عميق

HIMALAYAN SALT STONE MASSAGE

90 MINUTES

OMR 65++

This full-body Himalayan Salt Stone Massage nourishes the body and relaxes the mind. Warm, hand-carved salt massage stones from the Himalayan Mountains massage with medium pressure the body in specific combinations to relax body, mind and spirit. This results in very deep relaxation, improved sleep, reduced inflammation and a sense of emotional peace."

Pressure: Medium - Deep.

٦٥ ريال عماني

تدليك بأحجار ملح الهيمالايا ٩٠ دقيقة

يغذي هذا التدليك الجسم ويريح العقل. مزيج بين أحجار الملح الدافئة من جبال الهيمالايا وتدليك متوسط الضغط بتقنية معينة لإعطاء راحة للجسم، والعقل، والروح. النتيجة استرخاء عميق، نوم متحسن، تقليل الالتهابات وشعور بالسلام العاطفي. الضغط: متوسط - عميق.

STRESS-RELIEVING NECK AND BACK MASSAGE

30 / 45 MINUTES

OMR 25/35++

After a long day of travel or stressful business meetings, this is a perfect solution to help you unwind and ensure a peaceful night's sleep. Pressure: Medium - Deep.

٣٥/٢٥ ريال عماني

تدليك الظهر والرقبة لإزالة التوتر ٤٥/٣٠ دقيقة

الحلّ الأمثل للاسترخاء بعد سفر طويل أو يوم حافل واجتماعات العمل لينعم الضيوف بنوم عميق. الضغط: متوسط- عميق

FOOT THERAPY MASSAGE

45 / 60 MINUTES

OMR 35/45++

This treatment targets lower legs and feet, exfoliating with salt and sugar to remove dead skin cells and performing a pressure point massage on the feet using hot stones and reflexology points (lungs, heart, kidney, etc.) to release the tension and increase blood circulation. Pressure: Medium

٤٥/٣٥ ريال عماني

تدليك علاج الأقدام ٦٠/٤٥ دقيقة

هذا العلاج يستهدف الجزء السفلي من الساق والقدم، بالتقشير مع ملح البروبيوتيك والسكر لإزالة الجلد الميتة وتدليك نقطة الضغط على القدمين باستخدام الأحجار الساخنة ونقاط الانعكاس (الرئتين والقلب، الكلى، إلخ) للتخلص من التوتر وزيادة الدورة الدموية. الضغط: متوسط

MOM TO BE MASSAGE 60 / 90 MINUTES

OMR 50/65++

This massage was designed to relax the mother and the baby, working long strokes in light to medium pressure to soothe the muscles and help decrease swelling in the arms and legs. Pressure: Light.

٦٥/٥٠ ريال عماني

٩٠/٦٠ دقيقة تدليك للحوامل

تم تصميم هذا التدليك لإسترخاء الأم والطفل، بضغط خفيف إلى متوسط لتهذبة العضلات وتقليل التورم في الذراعين والساقين. الضغط: خفيف.

## BODY TREATMENTS

## علاجات الجسم

TRADITIONAL HAMMAM EXPERIENCE 45 MINUTES

OMR 45++

A traditional therapy with deep roots in the Middle East using traditional black soap and eucalyptus essential oil. This treatment deeply cleanses and leaves the skin totally renewed.

٤٥ ريال عماني

٤٥ دقيقة الحمام التقليدي

تعود جذور هذا العلاج إلى منطقة الشرق الأوسط، ويستخدم الصابون الأسود وزيت الكينا الأساسي لينظف البشرة بعمق ويمنحها حيوية ونضارة.

ORGANIC OMANI HONEY SCRUB 60 MINUTES

OMR 45++

Enjoy a full-body scrub rich in healthy probiotics with black sesame and organic honey. This is excellent for dry skin, great healing damage, rich in Vit E Your skin will be instantly smoother, improve elasticity and hydrated.

٤٥ ريال عماني

٦٠ دقيقة تقشير الجسم بالعسل العماني الطبيعي

تقشير الجسم بالكامل الغني بالبروبيوتيك الصحي مع السمسم الأسود والعسل العضوي. هذا العلاج ممتاز للبشرة الجافة، والتلف، وغني بفيتامين هـ، ستصبح بشرتك أكثر نعومة على الفور. وتزيد مرونة وترطيباً.

FRANKINCENSE AND ROSE WRAP 60 MINUTES

OMR 45++

The ancient fragrant blend of rose and frankincense essential oils is added to mineral-rich marine clay and applied to the body before being wrapped in a heated blanket. The treatment is renowned for its rejuvenating effect on the skin.

٤٥ ريال عماني

٦٠ دقيقة لف الجسم باللبان والورد

يضاف مزيج عطري قديم من زيوت الورد واللبان العطرية إلى الطين البحري الغني بالمعادن ويوضع على الجسم ويلف ببطانية ساخنة. يشتهر هذا العلاج بتأثيره المجدد للجلد.

## FACIAL TREATMENTS

## علاجات الوجه

DEEP CLEANSING EUROPEAN FACIAL 60 MINUTES

OMR 50++

This deep cleansing facial uses mineral-rich Hungarian Moor mud which detoxifies and draws out impurities from the face for a deep cleansing. Fruit extracts treat sensitive skin and help to reduce pore size. A classic Hungarian facial massage instantly lifts and firms the skin.

٥٠ ريال عماني

٦٠ دقيقة العلاج الأوروبي لتنظيف البشرة بعمق

يعمل هذا العلاج الهنغاري التقليدي على تنظيف بشرة الوجه بعمق وتطهيرها من السموم والشوائب باستخدام الطين الهنغاري الغني بالمعادن. حيث تساعد خلاصة الفاكهة على علاج البشرة الحساسة وشد المسام ورفع وشد البشرة عموماً

ILLUMINATING FACIAL 60 MINUTES

OMR 55++

Designed to brighten and illuminate your complexion, this facial begins with a gentle peeling, enriched with copper for an anti-oxidant collagen-stimulating punch. A unique facial massage accelerates micro-circulation while a rose and peony-scented mask plumps the epidermis to reduce the appearance of fine lines and wrinkles.

٥٥ ريال عماني

٦٠ دقيقة علاج تألق البشرة

علاج مصمم خصيصاً لتعزيز إشراقه وتألق البشرة، ويبدأ بتقشير لطيف معزز بالنحاس وفعال في محاربة الأكسدة وتخفيف الكولاجين. ويليه تدليك مميز للوجه يساعد على تنشيط الدورة الدموية الصغرى فيما يعمل القناع المعطر بشذى الورد ونبات الفاونيا على تعزيز امتلاء البشرة وإخفاء الخطوط الدقيقة والتجاعيد.

GENTLEMEN'S FACIAL 60 MINUTES

OMR 50++

Regular cleansing and extractions are the basis of good skincare for men. A mineral-rich Hungarian Moor mud mask draws out impurities, deeply cleaning and nourishing the skin. A unique facial massage soothes the skin whilst stimulating micro-circulation. A scalp and shoulder massage relieves tension and stress.

٥٠ ريال عماني

٦٠ دقيقة علاج البشرة المخصص للرجال

يُعتبر التنظيف وإزالة البثور أساس روتين العناية بالبشرة لدى الرجال، لذلك يعمل هذا العلاج على تنظيف بشرة الوجه بعمق وتطهيرها من الشوائب وتغذيتها باستخدام الطين الهنغاري الغني بالمعادن. ويتضمن العلاج تدليلاً لطيفاً للوجه يساعد في تنشيط الدورة الدموية الصغرى وكذلك تدليلاً لفروة الرأس والكتفين لتخفيف التوتر والضغط.

LUXURY BLUE DIAMOND FACIAL 90 MINUTES

OMR 65++

This firming and brightening treatment helps to revitalise dull, lack luster skin. Diamond peptides prolong the life of healthy skin cells and help repair them for a stronger, healthier and more vibrant complexion. The traditional Hungarian facial massage will naturally re-energise and lift the skin.

٦٥ ريال عماني

علاج البشرة بالألماس الأزرق ٩٠ دقيقة

علاج مصمم خصيصاً ليمنح بشرة مشدودة ومتألقة ويساعد على إحياء البشرة الباهتة. حيث تعمل ببتيدات الألماس على إطالة عمر خلايا البشرة الصحية وترميمها لمظهر أكثر حيوية. فيما تساعد تقنية تدليك الوجه الهنغارية على تجديد نألق البشرة وشدّها

## WELLNESS AND LIFESTYLE PROGRAM

## برنامج العافية و نمط الحياة العصرية

IMMUNITY BOOSTER TREATMENT 2 HOURS

OMR 89++

Supporting the immune system allows the immune system cells to do their job. If the body is healthy and functioning perfectly, this will be much easier. The focus is not always on strengthening the immune system specifically, but rather the whole body to allow the immune system to function optimally. Since the immune system resides in the blood and lymphatic system, proper circulation of these systems is essential to good health and must be promoted.

*Includes: Immunity booster welcome beverage, full-body dry-brush, body massage, foot acupressure points, immunity booster tea*

٨٩ ريال عماني

جلسة العلاج الداعم للمناعة ساعتان

يسمح دعم الجهاز المناعي لخلاياه بأداء وظيفتها. إذا كان الجسم سليماً ويعمل بشكل مثالي، سيكون هذا أسهل بكثير. لا ينصب التركيز دائماً على تقوية جهاز المناعة على وجه التحديد، بل على الجسم كله.

تشمل الجلسة: مشروب ترحيبي معزز للمناعة، تقشير جاف لكامل الجسم، تدليك للجسم، نقاط ضغط للقدم، شاي معزز للمناعة

BETTER SLEEP TREATMENTS 2 HOURS

OMR 89++

Designed to get you into the zone for a great sleep. Begin with Aroma lavender bath a relaxing body follow by neck and back massage using heated Himalayan salt stones which naturally cleanse the body of all negative energies. A scalp marma point massage and lymphatic drainage of the face using rose quartz wands takes the body to the next level of relaxation. Complete the journey with a pressure point foot massage to activate your organs and create a sense of balance - ensuring a peaceful and deep sleep. Aromatic scents are used throughout this treatment to bring peace to your mind.

*Includes: foot bath, 30 min Aroma Lavender bath with face mask, 90 min massage back massage with Himalayan Stone, Scalp massage and Foot reflexology*

٨٩ ريال عماني

جلسة استرخاء لنوم أفضل ساعتان

مصمم لتتعم بنوم رائع. بدءاً بحمام الخزامى العطري بعدها تدليك الجسم يتبعه تدليك الرقبة والظهر باستخدام أحجار ملح الهيمالايا الساخنة التي تطهر الجسم بشكل طبيعي من جميع الطاقات السلبية. تدليك نقطة مارما بفروة الرأس والتصرف للمافاوي للوجه باستخدام عصي الكوارتز الوردية يأخذ الجسم إلى المستوى التالي من الاسترخاء. اكمل الرحلة مع تدليك القدم بنقطة الضغط لتنشيط أعضائك وخلق إحساس بالتوازن - ضمان سلام و نوم عميق. تُستخدم الروائح العطرية طوال هذا العلاج لإراحة ذهنك.

تشمل الجلسة: حمام للقدم، ٣٠ دقيقة حمام برائحة اللافندر مع قناع للوجه، تدليك لمدة ٩٠ دقيقة مساج الظهر باستخدام أحجار الهيمالايا، تدليك فروة الرأس و نقطة انعكاس الجذور

ARABIC JOURNEY 2 HOURS 30 MINUTES

OMR 99++

Indulge in a traditional spa experience. After a relaxing foot bath, the body is purified with a traditional hammam treatment before completely relaxing with an aromatherapy massage with a refreshing facial mask.

*Includes: foot bath, 60 min hammam with face mask, 75 min relaxing aroma massage*

٩٩ ريال عماني

جلسة 'أفتر صن ريتريت' ساعتان ونصف

انغمس في تجربة السبا التقليدية. بعد حمام القدم المريح، يتم تنقية الجسم بعلاج الحمام التقليدي قبل الاسترخاء التام مع التدليك بالزيوت العطرية مع قناع الوجه المنعش

تشمل الجلسة: حمام للقدم، حمام برائحة اللافندر مع قناع للوجه، تدليك لمدة ٩٠ دقيقة بحجر الهيمالايا

OMANI FRANKINCENSE RETREAT 2 HOURS 30 MINUTES

OMR 99++

Slip away to an oasis of peace and tranquility. Let the tension in your muscles melt away while you soak in an aromatic milky bath before enjoying a massage of your choice. Finished with Rose & Frankincense oil uplifting Facial. Pure heaven.

*Includes: foot bath, 30 min Frankincense milky bath, 75 min massage of choice with Frankincense oil, 30 min Express Facial*

٩٩ ريال عماني

جلسة علاج باللبان العماني ساعتان و ١٥ دقيقة

سافر بعيداً إلى واحة من الهدوء والسكينة. دع التوتر في عضلاتك يذوب بينما تتقع في حليب اللبان قبل الاستمتاع بتدليك مريح من اختيارك بزيت اللبان. بالإضافة إلى علاج البشرة المنعش بخلاصة الورد واللبان تشمل الجلسة: حمام للقدمين، حمام بحليب اللبان لمدة ٣٠ دقيقة، تدليك من اختيارك لمدة ٩٠ دقيقة بزيت اللبان

# TREATMENT ENHANCEMENTS

OMR 3 each++

Complete your pampering and enhance your spa experience with these enhancements. These add no extra time to your treatment but provide amazing additional results. Add one or as many as you like.

## ٣ ريال عماني لكل من العلاجات

## علاجات داعمة

نقدم لكم فرصة قيمة لتعزيز تجربتكم في السبا وتدليل أنفسكم إلى أقصى درجة من خلال باقة من العلاجات الداعمة التي تعزز من نتائج الجلسات العلاجية دون أن تؤدي إلى إصابتها. ويمكنكم اختيار ما شئتم من العلاجات.

### THERMAL OIL

A perfect combination of herbs to relieve pain. Applied onto the affected area where there is pain or soreness, it soothes with a cooling and refreshing feeling

## البلمس الحراري

.مزيج فريد من الأعشاب مصمم لتخفيف الآلام ويتم تطبيقه على المنطقة المصابة ليمنح شعوراً منعشاً ولطيفاً

### ALOE VERA COLLAGEN GEL

To penetrate the skin for ultra – hydrating effect. Perfect for after sun soother.

## جل الألوفيرا والكولاجين

يمتص في الجلد للحصول على تأثير ترطيب فائق. مثالي لبعد تعرض البشرة لأشعة الشمس.

### HOT COCONUT OIL HAIR AND SCALP TREATMENT

Excellent for instantly hydrating your hair and scalp. Leave on overnight for best results.

## زيت جوز الهند الدافئ لعلاج الشعر وفروة الرأس

هذا العلاج ممتاز لترطيب الشعر وفروة الرأس على الفور. اتركه طوال الليل للحصول على أفضل النتائج.

### HOT STONE APPLICATION (BACK ONLY)

Targeting the back area, the use of strategically-placed hot stones loosens stressed muscles by combining thermotherapy with gliding massage strokes.

## الأحجار الساخنة (للظهر فقط)

علاج يعتمد على تطبيق الأحجار الساخنة على الظهر في مواضع محددة لتخفيف تشنج العضلات، ويجمع بين تقنية العلاج الحراري وتدليك الظهر بسلاسة.

### FACE MASK

A deep-cleansing facial mask, this calcium and magnesium-rich mask clears congested pores, brightens and tones as it draws out impurities.

## ماسك للوجه

ماسك لتنظيف البشرة العميق، غني بالكالسيوم والمغنيسيوم للتخلص من الشوائب وإزالة انسداد المسام بينما يضيء ويشد البشرة

### HERBAL COMPRESS (BACK ONLY)

Relaxes muscles and soothes tissues. A treat for nerve pain and muscle aches, it also promotes healthy circulation within specific areas and can reduce inflammation

## علاج الضغط بالأعشاب (للظهر فقط)

يريح العضلات ويهدئ الأنسجة. علاج لآلم الأعصاب وآلام العضلات، كما أنه يعزز الدورة الدموية الصحية بمناطق محددة ويخفف الالتهابات

All prices are in Omani Rials and subject to 8% service charge, 9% government tax and 5% VAT.

Prices are subject to change without prior notice.

Treatments are available from 11.00 to 20.00

# HOW TO SPA

## معلومات حول المنتجع الصحي

### RESERVATIONS

Advanced booking prior to intended treatment time is essential. Please call or visit CHI, The Spa so that we may discuss your priorities and guide you through the menu and recommend experiences.

### MINIMUM AGE

To maintain a peaceful environment, children under 18 years are not permitted in the spa.

### CANCELLATION

We request a minimum of 12 hours notice if you are unable to keep your appointment. No-shows or cancelled appointments within 12 hours will incur a 100% cancellation fee.

### WHAT TO WEAR

Spa robes and slippers are provided in your treatment suite. Please bring a swimsuit should you wish to use the water facilities.

### MOBILE PHONE AND DEVICES

For the comfort of other spa guests, please ensure your electronic devices are switched off upon entry to CHI, The Spa.

### PRIVACY

Your privacy will be protected at all times. Your therapist will leave you to change in private and throughout the treatment you will be draped with towels, covering all parts of the body not being treated.

### PREPARING FOR YOUR TREATMENT

For ladies, no preparation is necessary. For men, we recommend shaving prior to a facial treatment for maximum comfort and benefit to the skin.

### ARRIVING ON TIME

To make the most of your spa experience, please arrive at least 45 minutes before your appointment. Upon your arrival at CHI, The Spa you will be asked to complete a health consultation form. Please advise the therapist if you are pregnant or having any health issues. Please be reminded that we do not provide massage for women in their first trimester.

Enjoy Your Chi, The Spa Experience.  
We Look Forward To Seeing You Soon.



شانغريلا بر الجصة، مسقط  
SHANGRI-LA  
BARR AL JISSAH  
MUSCAT

### الحجوزات

يعد الحجز المسبق لتحديد موعد الجلسة العلاجية أمراً أساسياً. لذلك يرجى من الضيوف الاتصال أو زيارة 'تشى سبا' لمناقشة تفضيلاتهم والتعرف على أنواع العلاجات لاختيار المناسب منها.

### الحد الأدنى لعمر الضيوف

لا يُسمح بدخول الأطفال دون ١٨ عاماً، وذلك حرصاً من الإدارة على توفير تجربة مفعمة بالهدوء والاسترخاء والسكينة.

### إلغاء الحجوزات

نتوجه إلى الضيوف الأعزاء بأهمية إبلاغنا بعدم القدرة على الالتزام بالموعد وإلغاء الحجز قبل ١٢ ساعة على الأقل. وفي حال التخلف عن الحضور أو إلغاء الجلسة قبل أقل من ١٢ ساعة من موعدنا، يجب تسديد رسوم العلاج كاملةً.

### الملابس

نقدّم للضيوف رداءً خاصاً بالمركز مع حقّين لدى وصولهم إلى الجناح الخاص بالعلاج. يرجى اصطحاب ملابس السباحة للراغبين باستخدام مرافق المعالجة المائية.

### الهواتف الخلوية والأجهزة الإلكترونية

يرجى التأكد من إطفاء جميع الأجهزة الإلكترونية لدى دخول 'تشى سبا' حفاظاً على راحة الضيوف الآخرين وعدم التسبب بأي إزعاج.

### الخصوصية

يوفر 'تشى سبا' لضيوفه أعلى درجات الخصوصية طوال مدة الجلسة العلاجية. وسيمنح المعالج الشخصي ضيوفه فرصة تبديل ملابسهم، فيما يتم تغطية كامل الجسم باستثناء المناطق التي يتم علاجها.

### التحضير لجلسة العلاج

لا يوجد ترتيبات محددة بالنسبة للنساء. أما بالنسبة للرجال، ننصح بحلاقة الذقن قبل علاجات الوجه بشكل يضمن شعورك بالراحة وتحقيق فائدة أكبر للبشرة.

### الالتزام بالوقت المحدد

يرجى الوصول قبل ٤٥ دقيقة من موعد الجلسة على الأقل لضمان الاستفادة من كامل وقت هذه التجربة المتكاملة. ولدى دخول المركز، يطلب من الضيوف ملء ورقة استشارة صحية. من الضروري إبلاغ المعالج في حال كانت المرأة حامل أو تعاني من مشاكل صحية. ويرجى الانتباه إلى أن جلسات التدليك غير متوفرة للمرأة الحامل في الثلث الأول من فترة حملها.

For Online Booking, Scan QR below  
للحجز عبر الموقع

