

Al Messila  
Health Centre

## MASSAGE

### Relaxation Massage

This relaxing massage uses light to moderate pressure to melt away tension and allowing you to de-stress and unwind.

60/90 Minutes - QAR 600/750

### Deep Tissue Massage

Recharge your body with this powerful massage designed to alleviate deep-seated tension and muscular stress. Using deep movements and stretching techniques concentrated on specific areas of concern to help relieve common discomforts and sports related tension.

60/90 Minutes - QAR 700/850

### Hot Stone Massage

A therapeutic and rejuvenating massage using warm volcanic stones and a moderate to deep pressure to intensely soothe tired, aching muscles and aid relaxation.

90 Minutes- QAR 900

### Back De-Stressor

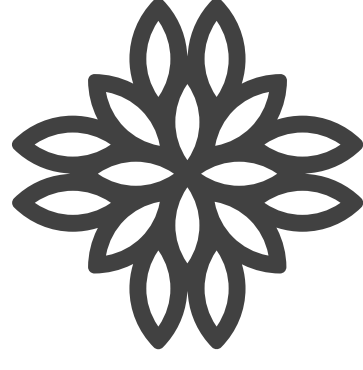
A personalized massage working on the back, neck & shoulders to relieve tired and aching muscles.

30 Minutes – QAR 400

### Head in the Clouds

Calm your busy mind with our head and scalp massage that uses gentle, stimulating techniques to relieve muscular tension and induce a deep sense of calm.

30 Minutes – QAR 400



Al Messila  
Health Centre

## جلسات المساج

### المساج الاسترخائي

يستخدم هذا التدليك المريح ضغطًا خفيفًا إلى معتدل لإزالة التوتر ويسمح لك بالتخلص من التوتر والاسترخاء .  
دقيقة - 600/750 ر.ق 60/90

### التدليك العميق

جدد جسمك بهذا المساج القوي المصمم لتخفيف حدة التوتر العميق والضغط العضلي وركز على استخدام الحركات العميقة وتقنيات التمدد على مناطق معينة للمساعدة في التخلص من القلق والتوتر .  
دقيقة - 700/850 ر.ق 60/90

### مساج الحجر الساخن

تدليك علاجي باستخدام الأحجار الساخنة والدافئة وضغط معتدل إلى عميق لتهدئة العضلات المتعبة والمؤلمة والمساعدة على الاسترخاء .  
دقيقة - 900 ر.ق 90

### دي سترستر

تدليك مخصص يعمل على الظهر والرقبة والكتفين لتخفيف التعب والوجع في العضلات .  
دقيقة - 400 ر.ق 30

### الرأس الى السماء

هادء من تفكيرك مع تدليك الرأس وفروة الرأس الذي يستخدم تقنيات لطيفة ومحفزة لتخفيف التوتر العضلي وإحداث شعور عميق بالهدوء .  
دقيقة - 400 ر.ق 30