



One&Only Private Spa

Спа One&Only

One&Only The Palm
PO Box 114843, Dubai, UAE
Telephone + 971 4 440 10 40
Email Spa@oneandonlythepalm.com
oneandonlythepalm.com



Спа курорта One&Only The Palm - это оазис спокойствия и тишины посреди изумительного ландшафта Нового Дубая. Откройте для себя ощущение неповторимой безмятежности с омолаживающими ESPA-процедурами в современных индивидуальных спа-кабинетах.

Опытные терапевты вернут вашему телу и разуму гармоничное равновесие с помощью современных косметических процедур ESPA и уникальных процедур класса люкс. Авторские методики Расслабления (Unwind), Восстановления (Restore) и программа Антистресс (Elevate), применяемые в One&Only, специально разработаны в соответствии с потребностями вашего образа жизни в данный момент времени. В каждой процедуре используется продукция бренда ESPA, богатая самыми лучшими натуральными ингредиентами, благодаря которым вы будете выглядеть и чувствовать себя обновленными и помолодевшими.

ФИЛОСОФИЯ СПА ONE & ONLY

One&Only Private Spa Philosophy

В основе наших ключевых убеждений лежит концепция, состоящая из трех программ: Расслабление, Восстановление и Антистресс. Эти три принципа являются основными во всех спа-терапиях и процедурах центра и направлены на питание и восстановление организма в период перемен, давления и стресса. Каждый курс подбирается под индивидуальные потребности клиента в данный момент времени и представляет собой уникальную комбинацию комплексных программ, составленных для гостей спа.

РАССЛАБЛЕНИЕ Unwind

В этом стремительно меняющемся мире порой очень сложно сбавить скорость и дать возможность расслабиться и отдохнуть своим разуму, телу и душе. Комплекс процедур Расслабление имеет расслабляющий, успокаивающий и умиротворяющий характер и помогает вернуть спокойствие, снять мышечное напряжение, а также освежить и смягчить кожу.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ Restore

В напряженные периоды образ жизни может стать менее здоровым, а тело может стать вялым и нуждаться в очищении от токсинов. Восстановительные процедуры специально разработаны для стимуляции кровообращения и лимфатической системы, а также помогают улучшить внешний вид и состояние кожи.

АНТИСТРЕСС Elevate

Ежедневное напряжение может понизить уровень вашей энергии, заставить вас чувствовать себя эмоционально истощенными и ослабленными. Комплекс Антистресс разработан специально для восстановления равновесия и гармонии, повышения тонуса и энергии и достижение внутреннего спокойствия.



АВТОРСКИЕ ПРОГРАММЫ СПА ONE&ONLY THE PALM

One&Only The Palm Signature Rituals

Авторские программы являются эксклюзивной разработкой ESPA для курорта One&Only The Palm. Это современные методики по уходу за телом разработанные на основе знаний и обычаев различных культур и вобравшие в себя исконные арабские традиции.

Наши оздоровительные процедуры разрабатываются индивидуально в соответствии с вашими потребностями и с использованием продуктов ESPA для достижения превосходных и долговременных результатов..

Процедура Rhassoul для двоих

3 часа

One&Only Rhassoul Experience (for two)

Раскройте ваши чувства и приготовьте дух и тело к расслаблению и блаженству в исконно арабской традиции. Эта очищающая процедура начинается со смягчающего и отшелушивающего действия морской соли и масла, после чего специально подобранные питательные грязи втираются в тело. Снимите мышечное напряжение в паровой Rhassoul перед тем, как каскад теплой воды очистит ваше тело. Погрузитесь в целебную ванну перед началом эксклюзивной двухчасовой процедуры по вашему выбору.

Процедура Rhassoul для одного

90 минут

One&Only Rhassoul Experience (single)

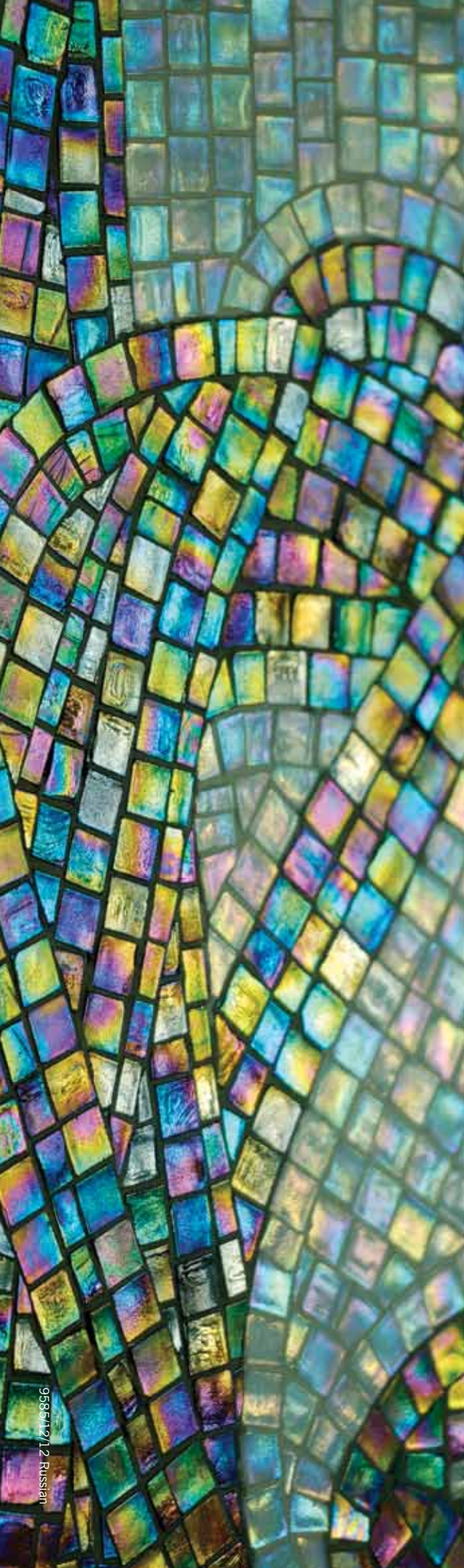
Раскройте ваши чувства и приготовьте дух и тело к расслаблению и блаженству в исконно арабской традиции. Эта очищающая процедура начинается со смягчающего и отшелушивающего действия морской соли и масла, после чего специально подобранные питательные грязи втираются в тело. Снимите мышечное напряжение в паровой Rhassoul перед тем, как каскад теплой воды очистит ваше тело, и погрузитесь в целебную ванну для завершения вашего сеанса.

Процедура Тигровая ракушка

2 часа

One&Only Tiger Shell Treatment

Эта противозрастная и омолаживающая процедура для лица и тела оказывает расслабляющее действие на напряженные мышцы и восстанавливает жизненную силу духа и тела. Процедура по уходу за всем телом начинается с приятной растяжки, за которой следует расслабляющий массаж с использованием согревающих лавовых ракушек для снятия глубокого мышечного напряжения, а также для тонизирования и обновления кожи. Омолаживающая процедура для лица, насыщенная антивозрастным аргановым маслом и ментолом, способствует разглаживанию и питанию кожи, очищает открывшиеся поры, оставляя лицо великолепно подтянутым и сияющим.



ПРОЦЕДУРЫ РАССЛАБЛЕНИЯ, ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПРОГРАММА АНТИСТРЕСС

One&Only Unwind, Restore and Elevate Treatments

Наши опытные терапевты вернут вашему духу и телу гармоничное равновесие с помощью индивидуально разработанного комплекса процедур One&Only. Главная концепция нашей философии основана на программах Расслабления, Восстановления и Антистресса, где каждый сеанс специально разработан в соответствии с вашими потребностями в данный момент времени.

Комплексный уход за телом

2 часа

Holistic Body Ritual

Мы создали целый комплекс спа-процедур для тела, чтобы вы получили действительно индивидуальный уход. Каждая комплексная программа начинается с пилинга всего тела, после которого следует полное обертывание всего тела с использованием согревающего Oshadi, выводящих токсины морских водорослей, или питающей кожу морской грязи. В завершение этой всеохватывающей процедуры проводится массаж кожи головы и арома-массаж всего тела по вашему выбору. Ваш терапевт поможет вам в выборе программы комплексного ухода:

Снятие напряжения и расслабление Unwind and Relax
Восстановление и вывод токсинов Restore and Detox
Тонизирование и антистресс Elevate and Invigorate

Массаж тела

1 час

Body Massage

Этот сложный массаж в шведском стиле прекрасно способствует освобождению тела от напряжения.

Расслабляющий массаж: Этот массаж проводится с использованием успокаивающего или восстанавливающего масла ESPA, способствующего снятию напряжения и расслаблению.

Восстанавливающий массаж: В этом массаже используются масла, выводящие токсины или повышающие упругость кожи, способствующие очищению, детоксикации и восстановлению.

Тонизирующий массаж: Данный массаж проводится с использованием активирующих или фитнес-масел ESPA для восстановления духа и тела.

Пилинги для тела

25 минут

Body Scrubs

Эта исключительная, смягчающая кожу отшелушивающая процедура сделает кожу вашего тела увлажненной и гладкой.

Расслабляющий пилинг для тела Unwind Body Scrub
Отшелушивание с использованием расслабляющей соли ESPA и скраба на основе масел

Восстанавливающий пилинг для тела Restore Body Scrub
Отшелушивание с использованием выводящей токсины соли ESPA и скраба на базе масел

Тонизирующий пилинг для тела Elevate Body Scrub
Отшелушивание с использованием активизирующей соли ESPA и скраба на основе масел



СУПЕРАКТИВНЫЕ процедуры по уходу за лицом

Super Active Facials

Спа курорта One&Only The Palm - это первый спа-комплекс в Дубае, предлагающий суперактивные процедуры по уходу за лицом от ESPA. В трех специально разработанных процедурах используются продукты, разработанные учеными для разных типов кожи. Косметические процедуры ESPA проводятся высококвалифицированными терапевтами, осуществляющими первоклассный уход и лечение, эффект от которого виден мгновенно. Каждая процедура начинается с глубокой диагностики кожи с использованием УФ-лампы для определения состояния кожи, которого не видно невооруженным глазом.

Суперактивная тонизирующая, подтягивающая и укрепляющая процедура по уходу за лицом 90 минут

Super Active Toning, Lifting and Firming Facial

Эта инновационная косметическая процедура способствует улучшению тонуса и укреплению кожи и борется с признаками старения. В ней используются продукты ESPA для интенсивного тонизирования и укрепления, которые способствуют восстановлению производства коллагена и усиливают клеточную регенерацию, оставляя незамедлительный и видимый результат. В этой процедуре используются самые современные техники массажа для восстановления и ухода, дающие незамедлительный и видимый результат.

Суперактивная успокаивающая и смягчающая процедура по уходу за лицом 90 минут

Super Active Calming and Soothing Facial

В этой процедуре используются передовые технологии, способствующие успокоению чувствительной и раздраженной кожи, склонной к покраснению. Высокоспециализированные технологии лимфатического массажа и успокаивающие кристаллы розового кварца в комбинации с интенсивными компонентами ESPA способствуют улучшению кровообращения кожи, укреплению стенок капилляров и естественно очищают кожу лица, оставляя ее восстановленной и обновленной. Покраснение заметно сокращается, и кожа выглядит успокоенной, расслабленной и увлажненной.

Суперактивная восстановительная процедура по уходу за лицом 90 минут

Super Active Repairing and Restoring Facial

Данная процедура разработана для предотвращения последствий использования вредных продуктов и агрессивного ухода. Она способствует регенерации и восстановлению особо чувствительной кожи. Продукты интенсивного действия для регенерации и восстановления доказали свою эффективность по ускорению обновления клеток, укреплению кожи и улучшению ее структуры. В комплексе с массажными техниками и кристаллами розового кварца эта косметическая процедура способствует не только улучшению тонуса кожи, но и восстанавливает ее здоровый вид и гладкость, делая ее менее чувствительной.

ПРОЦЕДУРЫ по уходу за лицом Facials

Все косметические процедуры ESPA начинаются с детальной консультации и глубокой диагностики кожи с использованием УФ-лампы для того, чтобы убедиться, что специально назначенное лечение соответствует потребностям вашей кожи. Далее следует тройная очистка, нежное, но эффективное отшелушивание, массаж лица и маска. Для достижения наилучшего результата и поддержки кожи здоровой и сияющей мы рекомендуем делать такие процедуры один раз в месяц.

Процедура для придания коже сияния **1 час** Skin Brightener Facial

Плохая экология, недостаточный сон, стресс могут сделать кожу тусклой, вялой и недостаточно сияющей. Наша обновляющая косметическая процедура способствует восстановлению свежести уставшей кожи. Специально разработанный комплекс суперактивных компонентов ESPA, обогащенных натуральными альфагидрокислотами и бетагидрокислотами из гавайских водорослей, делает кожу заметно более яркой и естественно сияющей.

Процедура контроля жирности кожи **1 час** Oil Controller Facial

Эта процедура идеально подходит для жирной кожи или для тех, кто страдает от гормональной неустойчивости. Процедура глубокого очищения способствует регулированию выделения жира и очищению открывшихся пор. Эфирные масла чайного дерева и белого тимьяна используются для успокоения и релаксации кожи, делая ее более сбалансированной и чистой.

Процедура для сухой кожи лица **1 час** Re-Hydrator Facial

Интенсивная и регенерирующая процедура увлажнения для сухой, обезвоженной кожи. Нежное очищение и удаление омертвевших клеток усиливает способность впитывания кожей восстанавливающих целебных масел и масок для глубокого увлажнения и улучшения цвета лица. После этой регидрирующей процедуры кожа остается гладкой, упругой и подпитанной.

Процедура для снижения чувствительности кожи лица **1 час** De-Sensitiser Facial

Успокаивающая процедура для чувствительной, нежной кожи, склонной к покраснению и раздражению. Снижающие чувствительность натуральные экстракты растений и успокаивающие арома-масла, такие как ромашка и бензоин, способствуют снижению чувствительности кожи и уменьшают покраснения, успокаивают и питают кожу, делая ее гладкой и увлажненной.

Процедура регенерации и сокращения морщин вокруг глаз **30 минут** Regenerating and Firming Eye Treatment

Эта процедура идеально подходит для тех, кто столкнулся с первыми признаками старения кожи вокруг глаз. Эффективная процедура повышения упругости и увлажнения кожи с использованием продуктов, обогащенных экстрактом морских водорослей, зеленым чаем и витамином С, способствует заметному уменьшению морщин и защищает от вредного действия окружающей среды. Эта регенерирующая процедура для кожи вокруг глаз может проводиться как восхитительное дополнение к любой косметической процедуре ESPA.



ПРОЦЕДУРЫ ПО УХОДУ ЗА ТЕЛОМ

Body Treatments

Данные процедуры ESPA по уходу за телом специально разработаны для борьбы с последствиями стресса и напряжения в современной жизни. Напряжение на работе, плохое питание, недостаточное количество сна, сидячий образ жизни и беременность могут отразиться на теле в виде напряжения, ноющих мышц, дряблой кожи и утомления. Данные процедуры противодействуют этим факторам и уменьшают их последствия, и дарят здоровье и отдых вашему телу и духу.

Процедура по выравниванию чакр

2 часа

Chakra Balancing Treatment

Эта процедура для всего тела разогревает мышцы, успокаивает тело и кожу. Уход начинается с очищения и удаления омертвевших клеток для достижения гладкости и смягчения кожи. Далее следует расслабляющий массаж с использованием питательных эфирных масел и нагретых вулканических камней для питания уставших, ноющих мышц. Успокаивающий массаж головы, воротниковой и плечевой зоны помогает расслабиться и снять напряжение, а следующая за этим легкая растяжка способствует возвращению вашего духа и тела в состояние гармонии.

Массаж спины, лица и головы с горячими камнями

2 часа

Advanced Back, Face and Scalp with Hot Stones

Данная процедура специально разработана для освобождения зон, подверженных стрессу, снятия головных болей, болей в воротниковой и плечевой зоне, которые отражаются на состоянии кожи. После стимулирующей и глубокой очистки ороговевшего слоя клеток кожи спины выполняется энергетический массаж спины с использованием нагретых вулканических камней и арома-масел для снятия различного рода напряжений. Далее следует уход за лицом и антистрессовый массаж головы. Результат – увлажненная и восстановленная кожа, и глубокая релаксация духа и тела.

Процедура полного расслабления в период до и после рождения ребенка

90 минут

Total Indulgence Pre and Post Natal Treatment

Процедура по уходу за телом разработанная специально для беременных и кормящих матерей для расслабления тела и тонизирования кожи в этот особый период жизни. Данная процедура начинается с нежного отшелушивания кожи и специального массажа для зон, склонных к напряжению и стрессу во время беременности. После этого на тело накладывается глубоко питающая маска и производится расслабляющий массаж головы, оставляющий ваше тело сияющим, дух умиротворенным, а кожу тонизированной.

Мы рекомендуем пройти курс из 9 процедур после первых трех месяцев беременности и в течение 3 месяцев после беременности.

Антицеллюлитный массаж

1 час

Stimulating Hip and Thigh Treatment

Это специально разработанная процедура для стимулирования кровообращения и лимфатических систем в зонах, склонных к образованию целлюлитной корки, скоплению жидкости и неравномерного тона кожи. Сначала производится удаление омертвевших клеток с помощью уникальной смеси морских водорослей и соли, после чего следует глубокий, детоксикационный массаж с использованием лимфо-дренажных техник и стимулирование рефлекторных зон и точек давления на ногах для того, чтобы вы почувствовали себя полностью обновленным.

Мы рекомендуем пройти курс из 6 процедур для получения наилучшего эффекта.



КОРРЕКТИРУЮЩИЙ МАССАЖ

Remedial Massage

Корректирующий массаж ESPA в нашем спа включает самые передовые технологии для улучшения состояния мышц, здоровья и гибкости. Наши профессиональные терапевты изучат ваши потребности и предоставят специально разработанный уход и лечение в соответствии с ними.

Спортивный массаж

1 час / 90 минут

Sports Massage

Специально разработанная интенсивная массажная терапия для улучшения физической активности и поддержки здоровых мышц. Данная процедура направлена на определенные зоны напряжения, устранение мышечной боли, уменьшение последствий полученных спортивных травм. Наши квалифицированные терапевты используют сложные техники для защиты и лечения повреждений мышечных тканей и связок. В зависимости от вида массажа, который может быть укрепляющим, для интенсивных тренировок с наименьшей опасностью получения травм, или реабилитационным, разработанным для устранения дискомфорта, спортивный массаж предназначен для возвращения телу оптимального здоровья и улучшения физической формы.

Глубокий массаж тканей

1 час / 90 минут

Deep Tissue Massage

Этот эффективный массаж освобождает мышцы от глубокого напряжения и мышечного стресса. Специальные техники массажа глубоких тканей способствуют корректированию глубоких слоев мышечных и соединительных тканей, устраняя хронические формы напряжения и дискомфорта, ощущаемые как физическое проявление стресса в виде скованности мышц шеи, боли в пояснице и зажатости в плечевой зоне.

Массаж Шиatsu

1 час

Shiatsu Massage

Это традиционная форма японского массажа является действительно комплексной процедурой и направлена на равномерное распределение потока энергии Chi по телу с помощью надавливания на определенные триггерные точки. Шиatsu способствует снятию физических и эмоциональных блоков для достижения полного и всеобъемлющего чувства благополучия.

Тайский массаж

1 час

Thai Massage

Тайский массаж оказывает глубокое лечебное действие. Это динамический массаж, который сочетает в себе действия по растяжке и сокращению мышечных тканей и надавливанию на точки для более полного снятия напряжения в глубоких мышечных и соединительных тканях и восстановления свободного прохождения энергии. Он является одним из самых старых мировых методов исцеления и мгновенно уменьшает зажатость в суставах, освобождает движения, снимает стресс и способствует достижению гармонии духа и тела.

Рефлексотерапия

1 час

Reflex Zone Foot Massage

Одна из важнейших элементов китайской культуры, эта древняя терапия которая концентрируется исключительно на ступнях и нижней части ног за счет энергии земли, помогает расслабиться всему телу и разуму, регулирует движение Ци через тело.



СПА ДЛЯ МУЖЧИН

For Men

Мы предлагаем нашим гостям мужского пола насладиться любой из наших оздоровительных процедур. Эти процедуры разработаны для оздоровления определенных направлений, снятия стрессового напряжения, зажатости мышц и очищения закупоренных пор.

Очищающая процедура для лица, массаж плечевой зоны и головы

1 час

Purifying Facial, Shoulder and Scalp Massage

Эта процедура действует на глубоком уровне и направлена на очистку и увлажнение кожи с одновременным освобождением мышечных тканей от напряжения. Тройная очистка с помощью горячих полотенец успокаивает и смягчает кожу и волосяной покров лица и способствует очистке и открытию пор. Расслабляющий массаж лица, плечевой зоны и головы снимает напряжение и зажатость в мышечных тканях и оставляет ощущение полной разрядки.

Массаж для мужчин

1 час

Mankind

Глубокий целебный массаж спины и ступней. Индивидуально подобранные эфирные масла и техники ароматерапевтического массажа снимают напряжение и стресс в шее, плечах и спине, способствуя расслаблению и снятию напряжения духа и тела. Массаж ступней с использованием техник надавливания на активные точки завершает эту процедуру и оставляет глубокое ощущение расслабленности и обновления в ступнях.

Массаж для устранения стресса

1 час

Executive Stress Massage

Расслабляющий массаж для тех, кто страдает от головных болей и болей в воротниковой зоне, связанных с напряжением. Этот действующий на глубоком уровне массаж спины и лица и антистресс-массаж головы - идеальный способ избавиться от напряжения и зажатости мышц. Терапевтический массаж рук и ног придает ощущение обновления и бодрости для наступающего дня, или спокойствия и расслабленности для ночного сна.



Спа-программы на день Day Spa

Дневные процедуры ESPA – прекрасный способ доставить себе удовольствие и насладиться преимуществами непрерывной спа-программы, подобранной из комплекса изысканных целебных процедур, выполняемых группой профессионалов. Каждый спа-пакет на день включает в себя превосходный спа-обед.

Наслаждение The Palm The Palm Indulgence **3 часа**

Максимальный дневной спа-уход для двоих. Это авторская программа предложена в эксклюзивных апартаментах Rhassoul. Пройдя через отдельный VIP вход, вы попадаете в кабинет для скраба для двоих с двумя душевыми, индивидуальным Rhassoul с водяными струями, двумя отдельными расслабляющими ваннами, процедурной зоной на двоих, личной зоной релаксации с освежающими напитками и зоной для консультаций с терапевтами.

Данная процедура включает в себя:

- Эксклюзивное пользование Rhassoul (Full use of Rhassoul)
- Двухчасовую процедуру ESPA* (Two hours of ESPA treatment time)
- Обед из двух блюд в ресторане ZEST (Two course lunch at ZEST Restaurant)

* не включает процедуру с тигровыми ракушками в One&Only

Бегство The Palm The Palm Escape **2 часа**

Насладитесь отдыхом в одиночестве в наших захватывающих дух апартаментах Rhassoul кабинетом для скраба для двоих, двумя душевыми, индивидуальным Rhassoul, водяными струями, двумя расслабляющими ваннами, процедурной зоной для двоих и личной зоной отдыха. Эта процедура для двоих включает в себя:

- Эксклюзивное пользование Rhassoul (Full use of Rhassoul)
- Выбор любого часа ESPA ухода (One hour of ESPA treatment time)
- Обед из двух блюд в ресторане ZEST (Two course lunch at ZEST Restaurant)

Оздоровительная процедура с выведением токсинов Healthy Detox **2 часа**

Расслабьтесь и очистите свое тело от токсинов в уединении одного из индивидуальных спа-кабинетов и насладитесь эксклюзивным использованием паровыми, душевыми на открытом воздухе и частными террасами с зонами релаксации с видом на новый Дубай. Данная процедура включает в себя следующее:

- Антицеллюлитный массаж (ESPA Stimulating Hip and Thigh Treatment)
- ESPA обертывание тела морскими водорослями (ESPA Marine Algae Body Wrap)
- Обед из двух блюд (Two course lunch)

Личные спа-апартаменты Private Spa Suite

Гости могут насладиться комфортными условиями и уединенностью апартаментов Rhassoul и выбрать процедуру на свой вкус для создания индивидуального и эксклюзивного спа-ухода.

Цены сформированы из расчета на одного человека и в зависимости от количества часов выбранных процедур.

Необходимо резервировать процедуры не менее чем на 2 часа.

За одноместное размещение предусмотрена доплата. Более детальную информацию запрашивайте в спа-регистрации.

СПА-ПРОГРАММЫ

Spa Programmes

Курсы лечения ESPA разработаны для гостей, находящихся на курорте, и жителей Дубая для поддержания здоровья, достижения натурального сияния кожи и обретения гармонии. Для подбора необходимого курса обращайтесь к группе профессионалов спа.

Восстановление кожи

Skin Re-Defined

Откройте для себя секрет сияющей кожи с помощью суперактивных косметических процедур.

Приобретите пять суперактивных косметических процедур и получите в подарок дополнительную суперактивную процедуру.

Ключевые зоны

Key Zones

Целевые ключевые зоны для улучшения цвета кожи и уменьшения влагозадержания. Приобретите курс из шести Антицеллюлитных массажей и получите в подарок дополнительный Антицеллюлитный массаж.

Очистка кожи для мужчин

Male Grooming

Оздоровите вашу кожу с помощью курса из пяти процедур ESPA по уходу за лицом для мужчин и получите в подарок дополнительный курс.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

Wellness Journeys

Три основных оздоровительных программы, рассчитанные на три или пять дней специально разработаны для восстановления естественного равновесия. Программа включает полный комплекс спа-процедур.

Стимулирующая фитнес-программы (энергетическая)

Enlivening Fitness Journey - Energising

Индивидуальная физическая форма, определяющая такие показатели состояния здоровья, как кровяное давление, показатель массы тела, пульс, рост, вес и гибкость, устанавливает базу для курса индивидуальных занятий фитнесом, дополненных специализированными процедурами для улучшения общих показателей спортивной формы и здоровья.

Трехдневная стимулирующая программа

Three Day Energising Journey

- ESPA массаж глубоких тканей (1час)
ESPA Deep Tissue Massage (1 hour)
- ESPA спортивный массаж (1час)
ESPA Sports Massage (1 hour)
- Фитнес-оценка
Fitness Assessment
- Три персональных занятия фитнесом – “степ-аэробика”, “вес” и “устойчивость”
Three Personal Training Sessions – Step Aerobics, Weight and Resistance Training

Пятидневная стимулирующая программа

Five Day Energising Journey

- ESPA массаж глубоких тканей (90 минут)
ESPA Deep Tissue Massage (90 minutes)
- Комплексный уход для тела от One&Only
One&Only Holistic Body Ritual
- спортивный массаж ESPA (1 час)
ESPA Sports Massage (1 hour)
- Оценка физической формы
Fitness Assessment
- Три персональных занятия фитнесом – “степ-аэробика”, “вес” и “устойчивость”
Three Personal Training Sessions – Step Aerobics, Weight and Resistance Training
- Два частных занятия для двигательного аппарата
Two Kinesis Studio Personal Training Sessions



Очистительная программа (выведение токсинов)

Clear & Purify Journey (Detox)

Данная программа разработана с целью изменения образа жизни. В нее входят упражнения и специализированные спа-процедуры для очищения тела и повышения энергоактивности.

Трехдневная программа по выведению токсинов

Three Day Detox Journey

- Оценка физической формы
- Занятие со специалистом по растяжке
- Антицеллюлитный массаж или массаж для мужчин
- Восстанавливающий массаж тела от One&Only
- Два личных занятия фитнесом – кардиостимуляция

Пятидневная программа по выведению токсинов

5 Day Detox Journey

- Оценка физической формы
- Занятие со специалистом по растяжке
- Комплексный уход для тела от One&Only
- Восстанавливающий массаж для тела от One&Only
- процедура для придания коже сияния или очищающая процедура по уходу за лицом для мужчин, массаж плечевой зоны и головы
- Два личных занятия фитнесом – кардиостимуляция
- Одно частное занятие для двигательного аппарата

Программа – возвращение к внутреннему равновесию (антистресс)

Back to Balance Journey

Данная программа включает самые передовые знания и продукты в области косметологии в сочетании с успокаивающей атмосферой спа One&Only для приведения внутренней энергии в равновесие; легкая растяжка и фитнес-занятие для двигательного аппарата снимает зажатость мышц, и с каждым днем по мере расслабления тела восстанавливается ясность духа.

Трехдневная программа антистресс Three Day Detox Journey

- Оценка физической формы
- Ознакомительное занятие для двигательного аппарата
- Расслабляющий массаж для тела от One&Only
- Процедура по выравниванию чакр
- Два персональных занятия фитнесом – гибкость и растяжка

Пятидневная программа антистресс 5 Day Detox Journey

- Оценка физической формы
- Занятие по растяжке со специалистом
- Расслабляющий массаж для тела от One&Only
- Комплексный уход для тела от One&Only
- Инновационный массаж спины, лица и головы с горячими камнями
- Два личных занятия фитнесом – гибкость и растяжка
- Ознакомительное занятие для двигательного аппарата
- Одно фитнес-занятие для двигательного аппарата



ФИТНЕС-ЦЕНТР Fitness Centre

Сочетание специализированной группы фитнес-экспертов и наилучших условий для тренировок на курорте One&Only The Palm действительно уникально. Фитнес-центр с видом на 18 метровый спортивно-плавательный бассейн, полностью оснащен оборудованием Technogym® Visio с диапазоном личного выбора, включая системы Kinesis™ и Flexibility™ для функциональных фитнес-занятий и полной растяжки. Наша философия заключается в том, чтобы вдохновить наших гостей на путешествие в мир фитнеса и здоровья, предоставить наше квалифицированное руководство для достижения поставленных целей и оказать поддержку в сохранении активного образа жизни.

Индивидуальные занятия One-to-One Private Sessions

Персональное занятие фитнесом 50 минут

Специально разработанная программа с учетом ваших особых сильных сторон и потребностей. Занятие составлено личным инструктором с опытом мотивации регулярных занятий и интерактивной обратной связи для наиболее эффективного использования времени в зале.

Оценка состояния здоровья и физической формы 30 минут

Health and Fitness Assessment

Эта быстрая оценка включает следующие измерения: кровяное давление, пульс в спокойном состоянии и строение тела. В конце занятия будут предоставлены результаты тестирования и подробные рекомендации.

Программы Kinesis™ 50 минут

Kinesis™ от Technogym® представляет собой инновационную концепцию занятий фитнесом, направленную на развитие равновесия, гибкости и силы. На ваш выбор предлагается:

Движение – для улучшения повседневного самочувствия.

Форма – для женщин – приведение в тонус мышц нижних конечностей и сердцевины мышечных волокон.

Сила – для завершенной общей физической подготовки.

Спорт – для занятий спортом – теннисом, гольфом, бегом или катанием на лыжах.

Растяжка под руководством специалиста 30 минут

Assisted Stretching

Это индивидуальное занятие направлено на растяжку и расслабление под руководством инструктора. Оно способствует устранению зажатости в теле и улучшает вашу общую гибкость.

Аква-тренировки Aqua Training 30 минут

Водные занятия придают водоустойчивость и бодрость телу и являются идеальной техникой в сочетании с занятиями фитнесом, независимо от возраста и физической подготовки. Это прекрасная возможность насладиться индивидуальным подходом во время тренировки с пониженной нагрузкой в спортивно-плавательном бассейне.

Пилатес на ковриках Mat-based Pilates 50 минут

Упражнения по системе Пилатес основываются на понятии, которое основатель этого направления Джозеф Пилатес охарактеризовал как «каркас прочности». Данная техника, которую часто связывают с понятием «центр», состоит из упражнений для брюшной полости, спины, ягодиц и мышц верхней части ног. Каждое упражнение требует концентрации внимания на этом центре тела с одновременным контролем внимания, плавности движений, равновесия, центрирования и дыхания.

Цикл Кардио бокс Cardio Boxing Circuit 30 минут

Эта сессия сочетает в себе боксерские навыки используя упражнения с массой тела, при множестве повторений, и относительно коротким промежутком восстановления. Бокс сессия заканчивается с помощью растяжки.

Для вашего комфорта и безопасности, помните, пожалуйста, что для занятий в Фитнес-центре необходима соответствующая одежда и спортивная обувь. Минимальный возраст для занятий в Фитнес-центре - 16 лет.

Студия Маникюра и Педикюра Бастиена Гонсалеса

PEDI:MANI:CURE STUDIO BY BASTIEN GONZALEZ

Получивший международное признание как «виртуоз по уходу за ногами», Бастиена Гонсалеса собрал команду лично обученных им специалистов для ухода за вашими руками и ногами с использованием его комплексных и профессиональных методик в сочетании с тщательным уходом за кожей, ногтями и специальным массажем.

Двойной уход от Бастиена

75 минут

Bastien's Duo Treatment

Совершенное по изысканности и общей релаксации ощущение от профессионального мастерства Бастиена, проявляющееся в полном уходе за ногами, ногтями и руками, – исполняется в четыре руки.

Педикюр от Бастиена Bastien's Pedicure

60 минут

Комплексный педикюр, состоящий из ухода за ногтями, включая нежную полировку для восстановления естественной красоты ногтей, уход за кожей по устранению неровностей и сухости, за которым следует оригинальный массаж от кончиков пальцев ног до колен.

Маникюр от Бастиена Bastien's Manicure

45 минут

Наш выдающийся маникюр состоит из трех этапов: обработка кутикулы и ногтей, естественная прекрасная полировка ногтей и тщательный массаж предплечья, кистей, рук и пальцев – незабываемое ощущение!

Блеск ногтей Nail Brightness

45 минут

Уход за ногами с акцентом на красоте ногтей и кутикулы, в завершение которого проводится расслабляющий массаж ног.

Восстановление ног – массаж ступней и ног

35 минут

Foot Refoundation - Foot & Leg Massage

Этот истинно расслабляющий массаж от пальцев ног до колен направлен на гибкость мышц, подвижность суставов, улучшение кровообращения, улучшение эластичности кожи и объема подошвенных подушечек.

Комплексное восстановление – массаж ног и рук

35 минут

Global Refoundation - Leg & Arm Massage

Этот расслабляющий массаж, исполняемый в четыре руки, придает всему телу новое ощущение легкости и снимает напряжение и тяжесть с ног и рук.

Специальные процедуры Special Touch

Обработка парафином Paraffin Touch

20 минут

Вы можете усилить эффект маникюра и/или педикюра от Бастиена благодаря такому дополнению. Парафин способствует более глубокому увлажнению, помогая вам расслабиться.

Окрашивание Colour Touch Colour Touch

20 минут

Окрашивание French Colour Touch

30 минут

В нашем покрытии нет формальдегидов, толуола и DBP.



САЛОН КРАСОТЫ АЛЕКСАНДРА ЗУАРИ

Hair Salon by Alexandre Zouari

Александр Зуари вырос в мире Красоты... и теперь он помогает этому миру преобразиться в новом тысячелетии. На протяжении многих лет, он использовал свои таланты, воплощая Красоту в престижном Парижском «Золотом треугольнике».

Парикмахерское искусство и творчество

Hairstyling & Creation

Как настоящий гений, Зуари создает свою уникальную коллекцию причесок, стиль которых вдохновлен самой природой и использует лучшие натуральные средства по уходу за волосами.

Цвет Colour

Чтобы проявить свою неповторимость, Вам нужно добавить лишь немножко оригинальности в свою прическу. Используя уникальную технологию контраста, наши стилисты подберут прическу, максимально полно отражающую Вашу индивидуальность.

Процедуры Treatments

Расслабьтесь и отвлекитесь от этого мира, в руках профессиональной команды Александра Зуари – предлагающей самые лучшие услуги по уходу за волосами и оздоровительной терапии, которые подобраны для того, чтобы удовлетворить Вашим самым изысканным запросам. Мастера и стилисты Зуари предложат вам лучшие специализированные процедуры для красоты Ваших волос.

Этикет СПА

How to Spa

Часы работы Opening Hours

Спа ежедневно с 10:00 до 21:00

Студия педикюра/маникюра и Салон Красоты
ежедневно с 10:00 до 20:00

Фитнес-центр ежедневно с 7:00 до 21:00

Фитнес-бассейн ежедневно с 7:00 до 20:30

Время прибытия Arrival Time

Вам необходимо прибыть за 15 минут до назначенной процедуры, чтобы переодеться, расслабиться и насладиться спа-процедурами. Учитывайте, что прибытие на процедуры с опозданием сократит их продолжительность.

Мы просим наших гостей приходить на спа-процедуры в халатах и тапочках, которые предоставляются в номерах, и оставлять ценные вещи в сейфе гостиничного номера.

Апартаменты для индивидуальных спа-процедур

Private Spa Treatment Suites

Индивидуальные апартаменты оснащены собственными личными удобствами, включающими комплекс душевых в помещении и на открытом воздухе, паровые комнаты, раздевалку, релаксационные и процедурные зоны. Каждые апартаменты имеют свою собственную террасу с уединенными шезлонгами для наслаждения захватывающими видами на городскую ландшафт. В каждом апартаменте есть полотенца, тапочки, шапочки для душа и все удобства, необходимые во время пребывания.

Эксклюзивные индивидуальные спа-апартаменты на двоих представляют собой инновационную концепцию. Полностью оснащенные апартаменты включают комнату для скраба для двоих и душевую, личный Rhassoul, водяные струи, две отдельные ванны для релаксации и процедурную зону для двоих, а также личную релаксационную зону, изолированный VIP-вход, личный холл и садовую террасу для полного уединения и эксклюзивности.

Гостям, не проживающим в отеле, необходимо сделать заказ процедуры не менее чем на два часа, с обеспечением кредитной картой.

Назначение процедуры Scheduling an Appointment

Для назначения необходимой процедуры обратитесь к нашему спа-специалисту из регистрационной группы, который поможет вам сделать правильный выбор. Гости курорта могут воспользоваться спа-кнопкой для набора номера регистрации на телефоне из своего номера. Гости, находящиеся за пределами курорта, могут позвонить по номеру 04-440-10-40.

По предварительному заказу необходимая услуга может быть назначена на удобное для вас время.

Салон красоты Александре Зуари и студия педикюра, маникюра Бастиена Гонсалеса

Hair Salon and Pedi:Mani:Cure Studio

Заказать посещение салона красоты и процедур Гонсалеса можно через спа-регистрацию.

Правила спа-этикета Spa Etiquette

Атмосфера нашего спа-курорта предполагает релаксацию и спокойствие. Просим вас уважать право всех гостей спа-курорта на уединение и безмятежность. Поэтому на территории спа не разрешается пользоваться мобильными телефонами, Blackberry, пейджерами, а также курить.

Спа предоставит вам полотенца, тапочки, шапочки для душа и все удобства, необходимые во время пребывания.

Минимальный возраст посетителей спа-процедур – 16 лет.

Противопоказания для здоровья Health Conditions

Пожалуйста, проинформируйте нас о любых противопоказаниях, аллергиях или травмах, которые могут оказать неблагоприятный эффект на ваше здоровье во время прохождения процедуры при резервировании спа.

Беременность Pregnancy

На нашем спа-курорте представлены специально разработанные процедуры для беременных женщин и кормящих матерей. Просим вас воспользоваться рекомендациями наших специалистов по выбору самой подходящей для вас программы в этот особый период.

Порядок отмены заказа Cancellation Policy

Оплата за все процедуры взимается со счета гостя, если заказ не был отменен за 6 часов до назначенного времени.

Подарочные сертификаты Gift Certificates

У нас вы можете приобрести подарочные сертификаты, которые представляют собой идеальный подарок для дорогого человека. Обращайтесь в спа для получения детальной информации.

Домашний уход Homescare

На стойке спа-регистрации можно приобрести все продукты, используемые в наших процедурах, для продолжения спа-ухода в домашних условиях.

Цены Prices

Все цены приведены в дирхамах ОАЭ. Они включают в себя административные взносы (10%) комиссию за обслуживание (10%). Цены могут быть изменены без предварительного уведомления.