



# *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](mailto:Spa@oneandonlythepalm.com)  
[oneandonlythepalm.com](http://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)

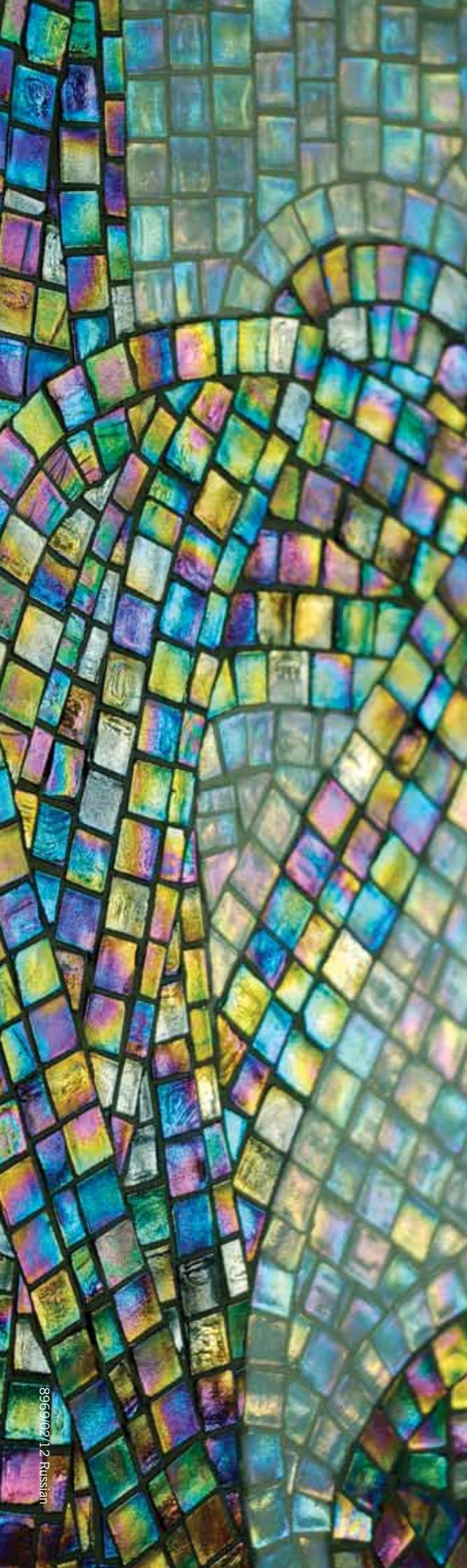
Раскройте ваши чувства и приготовьте дух и тело к расслаблению и блаженству в исконно арабской традиции. Эта очищающая процедура начинается со смягчающего и отшелушивающего действия морской соли и масла, после чего специально подобранные питательные грязи втираются в тело. Снимите мышечное напряжение 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 альфагидрокси кислотами и бетагидрокси кислотами 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**

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 часе**

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.



## 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

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 скабинетом 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 (Two hours 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 зарезервировать процедуры не менее чем на 2 часа.*

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

## СПА-ПРОГРАММЫ

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 (1 час)  
*ESPA Deep Tissue Massage (1 hour)*
- ESPA спортивный массаж (1 час)  
*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

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 оснащенный оборудованием Technogym® Visio с диапазоном личного выбора, включая системы Kinesis™ и Flexability™ 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 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 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.

*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.

### Групповое резервирование Group Bookings

Для группового резервирования спа-услуг позвоните в регистрацию спа-курорта. Групповой заказ возможен для групп от 4 человек и продолжительности процедур от 2 часов.

### 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 Homecare

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.