



«أساس السعادة هو التمتع بصحة جيدة»  
- لي هانت

“ The groundwork of all happiness  
is good health” - Leigh Hunt



## مركز بالانس الصحي

العافية هي قرار لحياة صحية أفضل، هي السعي المتواصل للوعي الصحي يمنح فرصة الاستمتاع بالحياة بكل معانيها. ومن هذا المنطلق، فإننا نركز من خلال برنامج التعافي على التوازن، تجديد الحيوية والشباب، صفاء الذهن ونقاء الجسد والروح. وقمنا بتصميم البرامج الصحية بطريقة تلي جميع المتطلبات الصحية للأشخاص مع تحقيق أهدافهم المتعلقة بالتعافي، وصولاً إلى العيش بأسلوب حياة صحي.

نوفر برامج تعافي من أجل:

التخلص من سموم الجسم

تخفيف الإجهاد

ضبط الوزن

التعافي بشكل عام

إطالة الشباب المشرقة

محاربة علامات تقدم السن

اللياقة البدنية

قبل وما بعد الولادة

## Balance Wellness Centre

Wellness is an active process of making choices towards a healthier existence. It is the constant, conscious pursuit of living life to its fullest potential. The focus of our wellness programme is on balance, and rejuvenating the mind, body and spirit. The programmes are customised for each individual's unique requirements with the aim to help achieve personal wellness goals.

We offer wellness journeys for:

Detox

De-stress

Weight Management

General Wellbeing

Radiance

Anti-aging

Fitness

Prenatal and Postnatal Care

## Wellness Journeys at Balance

Our exceptional team of consultants work collaboratively with skilled therapists and chefs to guide you along your own optimal path to ultimate wellness. A selection of contemporary wellness equipment and body treatments helps to promote the body's innate ability to heal

Wellness journeys may comprise of the following\*:

- **Wellness consultation** which involves an assessment of the medical history, vital statistics, lifestyle and dietary habits
- **Nutritional consultation** provides take-home advice on foods, natural supplements and practices to continue with your wellness goals after you leave us
- **Wellness cuisine** (including meals, juices and indigenous herbal infusions) is packed with antioxidants and phytonutrients designed to cleanse your system, eliminate cravings and kick-start a healthier you
- **Therapeutic body treatments**
- **Mindfulness and breathing exercises**
- **Yoga, stretching and fitness**

\*All listed journeys may be tailored to your specific requirements

*Half-day journeys* lasting approximately 3 to 4 hours plus a wellness meal at your leisure.

*Full-day journeys* lasting approximately 5 to 6 hours plus two wellness meals at your leisure.

Journeys longer than a day may be crafted on your request, as advised by the wellness consultant.

## برامج العافية في بالانس

يعمل فريقاً إستثنائياً من الاستشاريين بالتعاون مع خبراء العلاج الطبيعي والطهارة من ذوي الخبرة لتوجيه النصح والإرشاد لك طوال مدة هذا البرنامج لتحقيق أقصى درجات التعافي . وتساعد تشكيلة من مستلزمات التعافي العصرية على تعزيز قدرة الجسم الذاتية للشفاء في برامج التعافي، والتي قد تتكون مما يلي\*:

- **استشارة تعافي**: تشمل تقييم الحالة الطبية والصحية ونمط الحياة
- **استشارة تغذية**: توفير استشارة ونصائح غذائية لاتباعها في المنزل بشأن تناول الأطعمة والمكملات الطبيعية والتمارين الرياضية لمواصلة تحقيق أهداف التعافي بعد مغادرة المركز
- **ماكولات صحية**: تشمل وجبات، عصائر وخلطات عشبية أصلية غنية بمضادات الأكسدة والمغذيات النباتية التي تعمل على تنظيف الجسم وتقليل الرغبة الشديدة في تناول الطعام كي تبدأ بشكل صحيح
- **العلاجات الطبيعية للجسم**
- **تمارين ذهنية وتنفسية**
- **يوغا، تمارين استرخاء ولياقة بدنية**

\*جميع البرامج المدرجة قد تكون مصممة لمتطلبات محددة

برامج لمدة نصف يوم تمتد لقرابة 3 إلى 4 ساعات، بالإضافة إلى وجبة صحية حسب الرغبة.

برامج ليوم كامل تمتد لقرابة 5 إلى 6 ساعات مع وجبتين صحييتين حسب الرغبة.

البرامج التي تستغرق أكثر من يوم قد يتم تخصيصها عند وجود طلب مسبق، وذلك بناءً على نصيحة الإستشاري.



## برنامج التخلص من السموم

تتعرض أجسامنا من حين لآخر إلى المواد السامة من خلال الهواء الملوث والغذاء والماء ومنتجات العناية الشخصية. وغالباً نحمل أجسامنا ما يفوق طاقتها أو درجة تحملها الطبيعية. ومع مرور الوقت، تتراكم السموم في أجسامنا بشكل يعيق استمتاعنا بالصحة والعافية.

تعمل العلاجات، والتمارين والمأكولات الصحية لدينا سوية لتنظيف الجسم بالوقت الذي تقوم فيه بتعزيز عمليات إزالة السموم منه. كما تساعد عمليات التدليك بالزيوت والمواد الطبيعية الأخرى على تقشير طبقات السموم من البشرة، بينما تقوم التمارين، الساونا والأشعة تحت الحمراء بتعزيز قدرة الجهاز اللمفاوي وتساعد البشرة أيضاً على التخلص من السموم. وتساعد المأكولات الصحية التي تحتوي على الخلطات العشبية، على تسريع حركة الأيض، ترطيب الجسم وتزويده بمضادات الاكسدة.

## Detox Journey

Our bodies are regularly exposed to toxic materials through polluted air, food, water and personal care products. We often overload our body's systems beyond levels that they can handle. Over time, toxins accumulate in our bodies and hinder optimal health and wellbeing.

Our treatments, stretches and wellness cuisine work synergistically to cleanse the body whilst enhancing the body's detoxification processes. While body polishes and oil massages help exfoliate the toxins from your skin, the exercises, infrared sauna and stretches boost lymphatic circulation and sweats out the toxins. The wellness cuisine which includes a selection of herbal infusions aims to speed up metabolism, rehydrate and infuse antioxidants into the system.

## برنامج تخفيف الإجهاد

يتراكم الإجهاد غالباً في أجسامنا وأذهاننا نتيجة لنمط حياتنا المليئة بالمشاغل اليومية وكثرة التفكير. وإذا تم ترك هذا الأمر على حاله، فقد يؤثر سلباً على مستوى سعادتنا في الحياة ويؤدي أيضاً إلى مشاكل صحية. لذا ندعوك للتعلم بالاسترخاء التام والتخلص من الإرهاق اليومي مع برنامج تخفيف الإجهاد المميز.

تم اختيار علاجات خاصة بكل عناية لتهدئة وشفاء الذهن والتخلص من الإجهاد الذي يسيطر على العضلات بالكامل. وتساعد تمارين التنفس والأوكسجين النقي من النباتات الموجودة في غرف مركز التعافي على تقليل فاعلية الهرمونات المسببة للتوتر، لتمنحك شعوراً رائعاً بالطمأنينة والسكينة. أما التقنيات الخاصة بالذهن مثل التخيل الموجه والمشفي في المساحات الخضراء في الجزيرة، فإنها تثير الاستجابة المطلوبة للشعور بالاسترخاء. كما أن أسرة الطفولة لها تأثير رائع يكمل التجربة من خلال تحفيز الشعور بالاسترخاء العميق.

## De-stress Journey

Stress often accumulates in our bodies and minds as a result of our hectic lifestyles. If left unchecked, it can adversely affect the quality of life and lead to chronic health problems. Balance your emotions and de-stress with our relaxation journey.

Carefully selected treatments calm the mind and release tension stored deep inside muscles. Breathing exercises and pure oxygen from the lush indoor vegetation of the wellness centre helps reduce stress hormones, leaving you with a greater sense of peace and tranquillity. Mindfulness techniques like guided imagery and walking on the island's green space elicit the required relaxation response. The float pod therapy with its deeply relaxing effect completes the experience.



## Weight Management Journey

Achieving and maintaining your ideal body weight is essential to enjoying a healthier and longer life. Obesity is one of the major health concerns globally, and adversely affects the quality of life leading to numerous chronic conditions.

Our supportive team of professionals will help you reach your ideal weight through an integrated programme of wellness treatments and equipment, tailored cuisine and fitness exercises. A nutritional consultation provides the latest scientific weight management and dietary advice. Wellness equipment employs the most modern technology to stimulate weight loss, firm and tone the skin and enhance lymphatic drainage. Workouts and exercises will help you burn calories, slim down and firm up.

## برنامج ضبط الوزن

يُعتبر تحقيق الوزن المثالي للجسم والمحافظة عليه من الأشياء الأساسية للاستمتاع بحياة صحية أطول. والسمنة هي إحدى أكبر المشاكل الصحية في العالم. وتؤثر سلباً على جودة الحياة التي يعيشها الفرد وتؤدي إلى العديد من الأمراض المزمنة.

يتوفر لدينا فريق من المهنيين لمساعدتك في الوصول إلى وزنك المثالي من خلال برنامج متكامل من علاجات، جلسات تخسيس، مأكولات صحية وتمارين اللياقة البدنية. كما يوفر الإرشاد الغذائي أحدث النصائح المتعلقة ببرامج ضبط الوزن والحمية الغذائية بطرق علمية مدروسة. تمتاز أجهزة ومعدات عافية بأحدث التقنيات التي تعمل على تحفيز عملية فقدان الوزن، تنعيم وشد البشرة وتعزيز عملية التصريف اللمفاوي. أما التمارين الرياضية، فإنها ستساعد على حرق السعرات الحرارية، تخفيف الوزن وشد الجسم.

## برنامج التعافي العام

توفر باقة نصف اليوم هذه تمهيداً لطيفاً للبدء في رحلات تعافي شاملة.

تميل متطلبات الحياة العصرية والمليئة بالمشاغل غالباً إلى استنزاف طاقتنا وتحرمنا من « شرارة » الحيوية التي نحتاجها للاستمتاع بكل ما في الحياة. وأنه من المهم أن يأخذ أحدنا الوقت للخروج من أجل الاسترخاء والتناغم مع جميع جوانب الحياة، فبدلاً من أن نكون مستعدون لمواجهة الحياة.

أسرة الطفو التي تنعدم فيها الجاذبية تتيح لكل عضلة في الجسم فرصة الاسترخاء، التخلص من التوتر. تعمل خلطات الزيوت العطرية الأساسية مع الكمادات العشبية الدافئة، الحجارة الساخنة وتقنيات العلاج الطبيعي على توفير تجربة مريحة للغاية. وتساعد التمارين اللطيفة وتمارين التنفس على استرخاء الجسم واستعادة توازنه.

## General Wellbeing Journey

*This half-day package provides a gentle prelude to more comprehensive wellness journeys.*

The demands of modern, busy life often tend to drain our energy and rob us of the vital 'spark' that we need to truly enjoy life. It is important to take time out in order to relax and harmonise all aspects of our being, so we are ready to face life with renewed zest.

The zero gravity environment of the Float Pod allows every muscle in the body to relax, reduces stress, enhances motivation and creativity. Customised essential oil infusions with warm herbal compresses, heated stones and skilful therapeutic techniques deliver a deeply relaxing experience. Gentle stretching exercises with attention to breathing will help align the body and restore equilibrium.



## Radiance Journey

Constant exposure to sun, stress, pollutants and chemicals often robs us of the radiant, healthy glow that we all desire. If left unchecked, we can often end up looking dull, drained and feeling tired.

The treatments focus on promoting natural exfoliation, cleansing the skin, addressing blemishes and tightening the pores. Herbal extracts rich in antioxidants coupled with a wellness menu packed with nutrient-rich super foods help reveal a gorgeous glow that radiates from the inside out. Our fitness programmes enhance stamina, muscle strength and weight loss. The Float Pod experience energises, revitalises and accelerates learning. This journey is particularly recommended for brides-to-be, city-dwellers and young adults.

## برنامج إطلالة الشباب المشرقة

غالباً، يسلب منا التعرض المستمر لأشعة الشمس، الإجهاد، الملوثات والمواد الكيميائية الإشراق والإطلالة الصحية التي نريدها جميعاً لبشرتنا. وإذا استمر الحال على كذا، يمكن أن تصبح شيئاً فشيئاً ذات إطلالة باهتة ومتعبة خالية من التوهج.

تركز العلاجات على تعزيز قدرة التقشير طبيعياً، تطهير البشرة، معالجة العيوب وشد المسامات. تمتاز خلاصات الأعشاب بكونها غنية بمضادات الأكسدة إلى جانب وجود قائمة العافية التي تتألف من الأطعمة الغنية بالعناصر الضرورية للجسم، والتي تساعد على إعطاء إشراقاً رائعة تشع من الداخل والخارج. وتعزز برامج اللياقة البدنية القدرة على التحمل، وتعمل على تقوية العضلات وتسريع فقدان الوزن. كما تعد تجربة أسرة الطفو من التجارب التي تمنح الطاقة والحيوية. هذه الرحلة موصى بها خصيصاً للفتيات المقبلات على الزواج، سكان المدينة والمراهقين.



## برنامج محاربة علامات تقدم السن

نحن جميعاً نكبر كل يوم. وعلى الرغم من أن لا أحد يستطيع إيقاف تغييرات الزمن، إلا أنه يمكن للمرء أن يغير نمط حياته ونشاطه للحفاظ على قدرات الجسم الذاتية للتعافي وخلق أسلوب حياة جيد ومتوازن.

تركز العلاجات على تحسين قدرة الجسم لإصلاحه وترميمه من الداخل. تساعد أسرة الطفو على تنظيم دورات النوم الطبيعية بالنسبة لك لاستعادة وضعية جسمك الطبيعية مرة أخرى، وتخفيف الأوجاع والآلام وإصلاح نسيج البشرة. تساعد مستحضرات التقشير والأقنعة مع فيتامين (أ) والماء في منع التصبغات وترطيب البشرة. وتم تصميم مأكولات صحية غنية بمضادات الأكسدة والأحماض الأمينية أواميجا ٣ للحد من ظهور المواد المسببة للأكسدة ومحاربة علامات تقدم سن البشرة. وتساعد الممارسات الذهنية على تحقيق الاتصال بين العقل والجسد والروح، وحصول تغييرات إيجابية في حياتك.

## Anti-aging Journey

We are all aging, every day. Though one cannot stop the changes of time, one can modify lifestyle and activity to maintain the efficiency of the body's intrinsic healing process and create a life of quality and balance.

The treatments focus on optimising the body's inherent mechanisms for self-repair and restoration. The deeply relaxing Float Pod experience helps in regulating your natural sleep cycles to get your body back on track, relieve aches and pains and restore the skin's healthy texture. Scrubs and wraps provide Vitamin A and hydration and help in preventing pigmentation. Specially designed wellness cuisine rich in anti oxidants and Omega-3 fatty acids neutralises the free radicals and delays the onset of ageing. Mindfulness practices help you investigate the connection between mind, body and spirit, and elicit positive changes in your life.



## برنامج اللياقة البدنية

يمكن لأسلوب الحياة المليء بالخمول، ضغوط العمل والعادات الغذائية غير الصحية أن يستنزف الطاقة، مما يؤدي إلى الشعور بالتعب والإرهاق، كما يمكن أن يؤثر سلباً على جهاز المناعة.

تم تصميم برنامج اللياقة البدنية ليلبي جميع متطلباتك من حيث القدرة على التحمل والقوة وبناء العضلات مع توفير الراحة الكافية للإصلاح وإعادة البناء. من خلال العلاجات الطبيعية يتم استخدام تقنيات التدليك التي تسهل عملية حركة المفاصل، العلاج البديل للأنسجة العميقة والتصريف اللمفاوي. وهذا النظام مدعوم من خلال اتباع نظام غذائي متوازن وغني بالعناصر الغذائية المهمة مع النصائح والإرشادات بشأن المكملات الغذائية الحيوية والمناسبة التي يقدمها مستشارينا.

## Fitness Journey

Sedentary lifestyle, work stress and unhealthy eating habits can deplete energy leading to a feeling of tiredness and can adversely affect the immune system.

The fitness programme is designed to suit your goals that may include endurance and strength training, muscle building with adequate rest to repair and rebuild. The therapeutic body treatments employ techniques of massage that facilitate joint mobilisation, deep tissue bodywork and lymphatic drainage. This regimen is supported by a nutrient-rich and balanced diet with advice on appropriate vital supplements from our consultants.

## برنامج ما قبل الولادة

الحمل هو مرحلة من حياة المرأة تعيش فيها سعادة لا توصف ولكنها لا تخلو من بعض المصاعب. ويخضع فيها الجسم والعقل إلى العديد من التغيرات ويتطلبان رعاية خاصة واهتمام بالغ. فمن المهم أن توفر سيدتي لنفسك فترات كافية من الاسترخاء إلى جانب التغذية الجيدة خلال هذه المرحلة الخاصة من حياتك.

تشمل الباقية علاجات مصممة خصيصاً لتقليل الآلام، تخفيف احتباس السوائل، تقليل علامات ترهل البشرة وتعزيز حالة من الهدوء وأقصى درجات التعافي. كما توفر الاستشارة الغذائية الشخصية والنصائح الغذائية معلومات عن العناصر الغذائية الأساسية مثل الأحماض الدهنية أوميغا ٣، حمض الفوليك، الكالسيوم والحديد. أما التمارين الذهنية فهي مصممة بعناية لتمنحك الاسترخاء التام، النشاط و التركيز.

## Prenatal Journey

Pregnancy can be a time of great joy and great challenges. The body and mind undergo many changes and need special care and attention. It is important to relax and nourish yourself during this special phase of your life.

The package includes specially designed treatments to ease an aching back, relieve fluid retention, alleviate stretch marks and promote a state of calm and optimal wellbeing. The personalised nutritional consultation and dietary advice provides information on essential nutrients such as omega-3 fatty acids, folate, calcium, and iron. Mindfulness and carefully designed exercises help you to stay calm, centred and revitalised.



## برنامج التوازن بعد الولادة

الفترة التي تلي مرحلة الولادة تملأ حياة المرأة بالبهجة والسرور لكن فيها الكثير من التعب الجسدي والضغط النفسي الذي غالباً ما يستنزف طاقة الجسم والذهن . ومن المهم إعطاء اهتمام خاص لصحة الأم وتوفير أقصى درجات الراحة والتعافي لها، وذلك لتتمكن من ممارسة أدوارها الطبيعية في الحياة بكل سهولة .

ويعمل البرنامج على مساعدة جسم المرأة على التعافي من إجهاد الحمل والولادة والرضاعة .

يهدف هذا العلاج البديل إلى شفاء الأنسجة، تقوية العضلات، في حين تعمل بعض تمارين اليوغا المختارة على إعادة توازن الهرمونات . وتعمل العلاجات الدهنية وعلاجات الطفو سوية على تعزيز حالة الاسترخاء العميق والشفاء السريع . وتشمل مأكولات البرنامج وجبات غنية بالعناصر الغذائية الأساسية والعصائر الطبيعية والخلطات العشبية الأصلية التي تمنح الجسم القدرة على التعافي بشكل مثالي .

## Postnatal Journey

The time following child birth though joyous, may bring some physical and emotional stress as well which can leave the body feeling drained of vitality. Paying special attention to the mother's health and wellbeing is important so that she can play the multiple roles in her life with greater ease.

The programme works towards helping a woman's body recover from pregnancy, delivery and lactation. The bodywork aims at healing tissues, strengthening the muscles, while select yoga postures seek to rebalance the hormones. Mindfulness and floatation therapy enhances a state of deep relaxation and healing. Wellness cuisine includes meal(s) with nutrient-rich foods, energising and nourishing juices and indigenous herbal infusions.



## Wellness Etiquette

### Reservations

To ensure you book the time you prefer, we recommend booking in advance.

A credit card number is required to secure your booking. Walk-in guests are welcome and are subject to availability. Children under 16 years of age require parental consent and supervision for the treatment.

### Payments and Cancellation Policy

All journeys will be charged to your room, suite or villa and will appear on your account at the time of check-out. Please give a cancellation notice of 24 hours on all journeys, otherwise 50% of the price may be charged to your account.

### Wellness Arrival

Please arrive 15 minutes prior to your treatment in order to relax in our tranquil surroundings before your wellness journey. Arriving late will decrease the time of your journey.

Mobile phones and smoking are not permitted in the wellness centre at any time.

### Valuables

We recommend you leave all valuables in your room or suite, as Balance Wellness Centre accepts no responsibility for lost items.

## قواعد المركز

### الحجوزات

لضمان حجز الوقت الذي تفضله، نوصيك بالقيام بالحجز مسبقاً.

لضمان حجزك، يتطلب رقم بطاقة الائتمان. نرحب بالضيوف الراغبين بالحجز في نفس اليوم، وذلك تخضع إلى إمكانية التوافر. يحتاج الأطفال دون سن ١٦ عام موافقة وإشراف الوالدين على العلاج.

### سياسة الدفع والإلغاء

سوف يتم إضافة قيمة أسعار جميع الرحلات على حساب الغرفة، الجناح أو الفيلا التي تقيم فيها، وستظهر في قائمة حسابك عند إنهاء إجراءات المغادرة. يرجى إعطاء إشعار إلغاء جميع الرحلات مسبقاً قبل ٢٤ ساعة على الأقل، وبخلاف ذلك سيتم إضافة ٥٠٪ من قيمة الرحلات على قائمة حسابك.

### الوصول إلى المركز

يرجى الوصول قبل ١٥ دقيقة من موعد العلاج، وذلك من أجل الاسترخاء وسط الأجواء الهادئة قبل أن تبدأ رحلة التعافي. الوصول المتأخر سوف يقلل من وقت رحلتك.

لا يُسمح بالتدخين أو استخدام الهواتف المحمولة داخل مركز التعافي في جميع الأوقات.

### الممتلكات الثمينة

نوصيك بترك الممتلكات والمقتنيات الثمينة في الغرفة أو الجناح الذي تقيم فيه، على اعتبار أن مركز بالانس لا يتحمل أي مسؤولية عن فقدان أو تلف الممتلكات الشخصية.



منتجع جزيرة البنانا  
BANANA ISLAND  
RESORT DOHA  
BY ANANTARA

P.O.Box 23919, Doha, Qatar  
Tel: +974 4040 5050 Fax: +974 4040 5000  
Email: [wellness.adoh@anantara.com](mailto:wellness.adoh@anantara.com)  
[anantara.com](http://anantara.com)

