

MENU & PACKAGES



MEDERI



إعادة الضبط الساخن والبارد

تجربة تباين ترميمية باستخدام حمام الثلج وعلاج الساونا لتنشيط الدورة الدموية وتقليل إجهاد العضلات وتركك تشعر بالانتعاش العميق وإعادة النشاط.

30 دقيقة - 100 ريال قطري

التدليك الرياضي المحدد

تدليك مُركّز على تحسين الحركة، وتخفيف التوتر، ودعم التعافي قبل أو بعد النشاط المكثف. مثالي للرياضيين والأشخاص النشطين.

60 دقيقة - 500 ريال قطري

التصريف اللمفاوي

تقنية تدليك لطيفة وإيقاعية تعمل على تشجيع إزالة السموم وتقليل احتباس الماء وتعزيز التوازن العام والخفة في الجسم.

60 دقيقة - 400 ريال قطري

مساج ميديري المميز

علاج مُريح للغاية، يجمع بين تقنيات احترافية وعلاج بالروائح العطرية لتهدئة الجسم وتهدئة العقل. جلستك المثالية لاستعادة نشاطك وحيويتك.

60 دقيقة - 400 ريال قطري

مجموعة التعافي الرياضي

1 × تدليك رياضي (60 دقيقة، 500 ريال قطري)
1 × حمام ثلجي (30 دقيقة، 80 ريال قطري)

90 دقيقة - 525 ريال قطري

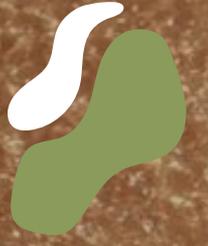
أحذية التعافي

علاج ضغط ديناميكي مصمم لتعزيز الدورة الدموية، وتخفيف ثقل الساقين، وتسريع التعافي. علاج مثالي بعد التمرين.

30 دقيقة - 50 ريال قطري

فن العناية بالنفس

الباقات



إعادة الضبط الساخن والبارد

تجربة تباين ترميمية باستخدام حمام الثلج وعلاج الساونا لتنشيط الدورة الدموية وتقليل إجهاد العضلات وتركك تشعر بالانتعاش العميق وإعادة النشاط.

عبوة من 5 قطع - 450 ريال قطري - صلاحية شهر واحد
عبوة من 10 قطع - 850 ريال قطري - صلاحية شهر واحد

التدليك الرياضي المحدد

تدليك مُركّز على تحسين الحركة، وتخفيف التوتر، ودعم التعافي قبل أو بعد النشاط المُكثّف. مثالي للرياضيين والأشخاص النشطين.

عبوة من 5 قطع - 2250 ريال قطري - صلاحية شهرين
عبوة من 10 قطع - 4250 ريال قطري - صلاحية 3 أشهر

التصريف للمفاوي

تقنية تدليك لطيفة وإيقاعية تعمل على تشجيع إزالة السموم وتقليل احتباس الماء وتعزيز التوازن العام والخفة في الجسم.

عبوة من 5 قطع - 1750 ريال قطري - صلاحية شهرين
عبوة من 10 قطع - 3250 ريال قطري - صلاحية 3 أشهر

مساج ميديري المميز

علاج مُريح للغاية، يجمع بين تقنيات احترافية وعلاج بالروائح العطرية لتهدئة الجسم وتهدئة العقل. جلستك المثالية لاستعادة نشاطك وحيويتك.

عبوة من 5 قطع - 1800 ريال قطري - صلاحية شهرين
عبوة من 10 قطع - 3400 ريال قطري - صلاحية 3 أشهر

مجموعة التعافي الرياضي

1 × تدليك رياضي (60 دقيقة، 500 ريال قطري)
1 × حمام ثلجي (30 دقيقة، 80 ريال قطري)

عبوة من 5 قطع - 2400 ريال قطري - صلاحية شهرين
عبوة من 10 قطع - 4400 ريال قطري - صلاحية 3 أشهر

أحذية التعافي

علاج ضغط ديناميكي مصمم لتعزيز الدورة الدموية، وتخفيف ثقل الساقين، وتسريع التعافي. علاج مثالي بعد التمرين.

عبوة من 7 قطع - 315 ريال قطري - صلاحية شهر واحد
عبوة من 14 قطعة - 595 ريال قطري - صلاحية شهرين



مساج ميديري المميز

علاج مريح للغاية يجمع بين التقنيات البطيئة والمريحة والعلاج بالروائح لتخفيف التوتر وتهدئة العقل واستعادة التوازن الطبيعي.

600

90 دقيقة

400

60 دقيقة

250

30 دقيقة

جناح كبار الشخصيات (الباقية)

ملاذٌ خاصٌ للتعافي الكامل. مساحة ميديري الكاملة ملكٌ لك حصريًا، بما في ذلك غرفة التدليك، وحمام الثلج، ومنطقة الساونا. استرخِ بين الجلسات على أريكة التعافي، مع إمكانية الوصول إلى أحذية الضغط، وبكرات الإسفنج، وكل ما تحتاجه لاستعادة نشاطك بعمق وبوتيرتك الخاصة.

عام 2000

120 دقيقة

1200

90 دقيقة

750

60 دقيقة

التدليك الرياضي

تدليك مُخصَّص مُصمَّم خصيصًا لمستوى نشاط جسمك وأهدافه. يُساعد على تخفيف الشد العضلي، وتحسين المرونة، ودعم التعافي النشط.

1000

120 دقيقة

800

90 دقيقة

500

60 دقيقة

جلسة إعادة تأهيل للعلاج الطبيعي

جلسة متخصصة تجمع بين العلاج الحركي وتقنيات التعافي للمساعدة في إعادة التأهيل وتحسين القوة واستعادة الحركة.

1000

120 دقيقة

800

90 دقيقة

500

60 دقيقة

التصريف اللمفاوي

تدليك لطيف ومتوازن يدعم إزالة السموم ويقلل من احتباس الماء ويعزز الخفة والتوازن العام.

700

120 دقيقة

500

90 دقيقة

350

60 دقيقة

موقع إلكتروني:

www.mederi.qa

عنوان:

استوديو ميغا فورمر لاجونا
مول، الدوحة



التصريف اللمفاوي (العلاج بالطب اللمفاوي)

مجموعة متنوعة من التحت والتنسيق للتصريف اللمفاوي الذي يحفز الدورة الدموية ويعزز ملمس البشرة للحصول على مظهر منتعش ومحدد.

800

120 دقيقة

600

90 دقيقة

400

60 دقيقة

الخدمة المنزلية - التدليك اللمفاوي

استمتع بعلاج ميديري اللمفاوي المميز في راحة منزلك. جلسة مصممة خصيصًا لمساعدتك على التخلص من السموم، والتخلص من السموم، وتحقيق التوازن أينما كنت.

950

120 دقيقة

800

90 دقيقة

550

60 دقيقة

الخدمة المنزلية - التدليك العام

اجلب الاسترخاء إلى مساحتك مع التدليك العام المريح من Mederi، وهو علاج مهدئ لتخفيف توتر العضلات وتعزيز الراحة العميقة في المنزل.

950

120 دقيقة

800

90 دقيقة

550

60 دقيقة

الخدمة المنزلية - التدليك الرياضي

تدليك رياضي احترافي يُقدّم لكم. مثالي للرياضيين أو أي شخص يبحث عن علاج عميق ومُجدّد في المنزل.

1,150

120 دقيقة

950

90 دقيقة

650

60 دقيقة

خدمة إضافية - 15 دقيقة

تقنية التدليك التي تستخدم ضربات طويلة وحركات دائرية للمساعدة على استرخاء الجسم وتنشيطه.

180

350 / 180 (30 دقيقة)

350 / 180 (30 دقيقة)

90

الوخز بالإبر

الحجامة

كشط

اليدين والقدمين

والوجه وفروة الرأس، التمدد

موقع إلكتروني:

www.mederi.qa

عنوان:

استوديو ميغا فورمر لاجونا
مول، الدوحة



التدليك المميز Megaformer x Mederi (110 دقيقة)

1 × فئة ميغا فورمر (50 دقيقة)
1 × تدليك ميديري المميز (60 دقيقة)

500 ريال قطري

الصلاحية - أسبوع واحد

مجموعة Megaformer x Mederi Sports Recovery (110 دقيقة)

5 × فئة ميغا فورمر (50 دقيقة)
2 × تدليك ميديري المميز (60 دقيقة)

1,500 ريال قطري

مدة الصلاحية - شهرين

غرفة التعافي ميغا فورمر × ميديري (80 دقيقة)

1 × فئة ميغا فورمر (50 دقيقة)
1 × غرفة التعافي ميديري (30 دقيقة)

200 ريال قطري

الصلاحية - أسبوع واحد

مجموعة ميغا فورمر × ميديري للتعافي - عبوة من 5 قطع

5 × فئة ميغا فورمر (50 دقيقة)
5 × غرفة التعافي ميديري (30 دقيقة)

1000 ريال قطري

مدة الصلاحية - شهرين

موقع إلكتروني:

www.mederi.qa

عنوان:

استوديو ميغا فورمر لاجونا
مول، الدوحة

حمام ثلج فردي / مشترك

العلاج البارد المنشط الذي يقلل الالتهاب ويدعم تعافي العضلات وبنعش الجسم.

30 دق - 100 ريال قطري / 60 دق - 170 ريال قطري
90 دق - 300 ريال قطري

حمام الثلج - انزل

إعادة ضبط سريعة ومنشطة مثالية بين التدريبات أو أثناء الأيام المزدحمة.

20 دق - 75 ريالاً قطرياً

أحذية التعافي

العلاج بالضغط الديناميكي لتعزيز الدورة الدموية وتخفيف ثقل الساقين.

30 دق - 50 ريال قطري / 60 دق - 100 ريال قطري
90 ألف - 150 ريال قطري

جلسة التعافي الموجهة (حمام الثلج، تدريب الساونا)

رحلة تعافي شخصية تجمع بين العلاج بالحرارة وتقنيات التنفس الواعي.

60 دق - 350 ريال قطري

مسح الجسم الداخلي

تحليل تكوين الجسم للمساعدة في تتبع التوازن والترطيب وتقديم التعافي.

100 ريال قطري

يتدفق العافية
حيث يتركك
التوتر.





استشارة التغذية ونمط الحياة

استشارة واحدة لمواءمة عاداتك وروتينك مع أهدافك الصحية.

60 دقيقة - 500 ريال قطري

استشارة التغذية ونمط الحياة - شهر واحد

إرشادات شخصية مستمرة لتحقيق نتائج وتوازن دائمين.

1,500 ريال قطري

الندوات

جلسات عافية تفاعلية من إعداد مديري. مصممة للتثقيف والإلهام وتعزيز مفهوم العافية الشاملة في المجتمعات والشركات.

3000 ريال قطري

العناية بالتغذية

MEDERI

THE ART OF SELF CARE

Address:

Lagoona Mall
Megaformer Studio, Doha

Website:

www.mederi.qa