

MENU & PACKAGES



MEDERI



## إعادة ضبط الساخن والبارد

تجربة علاجية متباينة باستخدام حمام الثلج والعلاج بالساونا لتنشيط الدورة الدموية، وتقليل إجهاد العضلات، ومنحك شعوراً عميقاً بالانتعاش والحيوية.

30 دقيقة - 100 ريال قطري

## تدليك رياضي متخصص

تدليك مُصمم لتحسين الأداء، يركز على تحسين الحركة، وتخفيف التوتر، ودعم التعافي قبل أو بعد النشاط البدني المكثف. مثالي للرياضيين والأفراد النشطين.

60 دقيقة - 500 ريال قطري

## التصريف اللمفاوي

تقنية تدليك لطيفة وإيقاعية تشجع على إزالة السموم، وتقلل من احتباس الماء، وتعزز التوازن العام والخفة في الجسم.

60 دقيقة - 400 ريال قطري

## مساج مديري المميز

جلسة علاجية تبعث على الاسترخاء العميق وتجديد النشاط، تجمع بين تقنيات الخبراء والعلاج بالروائح العطرية لتخفيف آلام الجسم وتهدئة العقل. جلستك المتأالية لإعادة شحن طاقتك بالكامل.

60 دقيقة - 400 ريال قطري

## مجموعة الاستشفاء الرياضي

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

90 دقيقة - 525 ريال قطري

## أحذية التعافي

علاج الضغط الديناميكي مصمم لتحسين الدورة الدموية، وتخفيف ثقل الساقين، وتسريع عملية التعافي. علاج مثالي بعد التمرين.

30 دقيقة - 50 ريال قطري

# فن العناية بالنفس

# الباقات

## إعادة ضبط الساخن والبارد

تجربة علاجية متباينة باستخدام حمام الثلج والعلاج بالساونا لتنشيط الدورة الدموية، وتقليل إجهاد العضلات، ومنحك شعوراً عميقاً بالانتعاش والحيوية.

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

## تدليك رياضي متخصص

تدليك مُصمم لتحسين الأداء، يركز على تحسين الحركة، وتخفيف التوتر، ودعم التعافي قبل أو بعد النشاط البدني المكثف. مثالي للرياضيين والأفراد النشطين.

عبوة من 5 قطع - 2250 ريال قطري - صالحة لمدة شهرين  
عبوة من 10 قطع - 4,250 ريال قطري - صالحة لمدة 3 أشهر

## التصريف اللمفاوي

تقنية تدليك لطيفة وإيقاعية تشجع على إزالة السموم، وتقلل من احتباس الماء، وتعزز التوازن العام والخفة في الجسم.

عبوة من 5 قطع - 1600 ريال قطري - صالحة لمدة شهرين  
عبوة من 10 قطع - 3,250 ريال قطري - صالحة لمدة 3 أشهر

## مساج مبيديري المميز

جلسة علاجية تبعث على الاسترخاء العميق وتجديد النشاط، تجمع بين تقنيات الخبراء والعلاج بالروائح العطرية لتخفيف آلام الجسم وتهدئة العقل. جلستك المثالية لإعادة شحن طاقتك بالكامل.

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

## مجموعة الاستشفاء الرياضي

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

عبوة من 5 قطع - 2400 ريال قطري - صالحة لمدة شهرين  
عبوة من 10 قطع - 4,400 ريال قطري - صالحة لمدة 3 أشهر

## أحذية التعافي

علاج الضغط الديناميكي مصمم لتحسين الدورة الدموية، وتخفيف ثقل الساقين، وتسريع عملية التعافي. علاج مثالي بعد التمرين.

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



# باقات علاج ماديرو

## علاج ماديرو

تقنية متخصصة لنحت الجسم باستخدام أدوات خشبية لتحفيز التصريف للمفاوي، وتقليل السيلوليت، وتعزيز تحديد الجسم بشكل طبيعي.

عبوة من 5 قطع - 1860 ريال قطري - صالحة لمدة شهرين  
عبوة من 10 قطع - 3720 ريال قطري - صالحة لمدة 3 أشهر

## ماديرو للعلاج - خدمة منزلية

تقنية متخصصة لنحت الجسم باستخدام أدوات خشبية لتحفيز التصريف للمفاوي، وتقليل السيلوليت، وتعزيز تحديد الجسم بشكل طبيعي.

600 ريال قطري - 60 دقيقة 900 ريال قطري - 90 دقيقة  
1,100 ريال قطري - 120 دقيقة



## مساج مديري المميز

علاج مريح للغاية يجمع بين تقنيات بطيئة ومُجددة وعلاج الروائح العطرية لتخفيف التوتر وتهدئة العقل واستعادة التوازن الطبيعي.

250	400	600
30 دقيقة	60 دقيقة	90 دقيقة

## جناح كبار الشخصيات (باقعة)

ملاذ خاص للتعافي التام. مساحة مديري بأكملها متاحة لك حصراً، بما في ذلك غرفة التدليك، وحمام الثلج، ومنطقة الساونا. استرخ بين الجلسات على أريكة الاستشفاء، مع إمكانية استخدام أحذية الضغط، وبكرات التدليك، وكل ما تحتاجه للتعافي العميق بوتيرتك الخاصة.

750	1200	2000
60 دقيقة	90 دقيقة	120 دقيقة

## التدليك الرياضي

تدليك مُخصَّص يتناسب مع مستوى نشاط جسمك وأهدافك. يساعد على تخفيف التوتر، وتحسين المرونة، ودعم التعافي النشط.

500	800	1000
60 دقيقة	90 دقيقة	120 دقيقة

## جلسة إعادة تأهيل بالعلاج الطبيعي

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

500	800	1000
60 دقيقة	90 دقيقة	120 دقيقة

## التصريف اللمفاوي

تدليك لطيف وإيقاعي يدعم عملية إزالة السموم، ويقلل من احتباس الماء، ويعزز الشعور بالخفة والتوازن بشكل عام.

350	500	700
60 دقيقة	90 دقيقة	120 دقيقة

عنوان:

لاجونا مول ميجافورمر ستوديو،  
الدوحة

موقع إلكتروني:

[www.mederi.qa](http://www.mederi.qa)



## التصريف اللمفاوي (العلاج بالأدوية)

تقنية نحت وتوحيد لون البشرة تعتمد على تصريف السائل اللمفاوي، وتحفز الدورة الدموية، وتعزز ملمس البشرة للحصول على مظهر متجدد ومنسق.

400

60 دقيقة

600

90 دقيقة

800

120 دقيقة

## خدمة منزلية - تدليك الجهاز اللمفاوي

استمتع بتجربة علاج ميديري اللمفاوي المميز وأنت مرتاح في منزلك. جلسة مصممة خصيصًا لدعم عملية إزالة السموم، والشعور بالخفة والتوازن أينما كنت.

550

60 دقيقة

800

90 دقيقة

950

120 دقيقة

## خدمة منزلية - تدليك عام

أضف الاسترخاء إلى مساحتك مع التدليك العام الترميمي من ميديري، وهو علاج مهدئ لتخفيف التوتر العضلات وتعزيز الراحة العميقة في المنزل.

550

60 دقيقة

800

90 دقيقة

950

120 دقيقة

## خدمة منزلية - تدليك رياضي

خدمة تدليك رياضي احترافية تصلك إلى منزلك. مثالية للرياضيين أو أي شخص يبحث عن علاج عميق ومريح في المنزل.

650

60 دقيقة

950

90 دقيقة

1150

120 دقيقة

## خدمة إضافية - 15 دقيقة

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

الحجامة

180 / 350 (30 دقيقة)

كشط

180 / 350 (30 دقيقة)

اليدين والقدمين والوجه وفروة الرأس،

90

التمديد

عنوان:

لاجونا مول ميجافورمر ستوديو،  
الدوحة

موقع إلكتروني:

www.mederi.qa



## التدليك المميز Megaformer x Mederi (110 دقيقة)

1 × فئة ميغافورمر (50 دقيقة)  
1 × تدليك ميديري المميز (60 دقيقة)

500 ريال قطري

الصلاحية - أسبوع واحد

## مجموعة ميغافورمر × ميديري للتعافي الرياضي (110 دقيقة)

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

1500 ريال قطري

مدة الصلاحية: شهران

## ميغافورمر × غرفة التعافي ميديري (80 دقيقة)

1 × فئة ميغافورمر (50 دقيقة)  
غرفة استشفاء ميديري واحدة (30 دقيقة)

200 ريال قطري

الصلاحية - أسبوع واحد

## مجموعة ميغافورمر × ميديري ريكفري روم - 5 قطع

5 × فئة ميغافورمر (50 دقيقة)  
5 غرف استشفاء ميديري (30 دقيقة)

1000 ريال قطري

مدة الصلاحية: شهران

عنوان:

لاجونا مول ميغافورمر ستوديو،  
الدوحة

موقع إلكتروني:

[www.mederi.qa](http://www.mederi.qa)



## حمام ثلجي فردي / مشترك

علاج بارد منعش يقلل الالتهاب، ويدعم تعافي العضلات، وينعش الجسم.

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

## حمام ثلجي - تفضل بزيارتنا

إعادة ضبط سريعة ومنعشة، مثالية بين التمارين أو خلال الأيام المزدهمة.

20 دقيقة - 75 ريال قطري

## أحذية التعافي

العلاج بالضغط الديناميكي لتحسين الدورة الدموية وتخفيف ثقل الساقين.

30 دقيقة - 50 ريال قطري / 60 دقيقة - 100 ريال قطري  
90 دقيقة - 150 ريال قطري

## جلسة استشفاء موجهة (حمام ثلجي، تدريب على استخدام الساونا)

رحلة تعافي شخصية تجمع بين العلاج بدرجة الحرارة وتقنيات التنفس الواعي.

60 دقيقة - 350 ريال قطري

## فحص الجسم الداخلي

تحليل تكوين الجسم للمساعدة في تتبع التوازن والترطيب وتقديم التعافي.

100 ريال قطري

تتحقق العافية  
حيث يزول  
التوتر.





## استشارات 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 دائمة وتوازن.

1500 ريال قطري

## الندوات

جلسات تفاعلية للعافية من تنظيم مديري. مصممة للتثقيف والإلهام وتعزيز الصحة الشاملة في البيئات المجتمعية أو المؤسسية.

3000 ريال قطري

# الرعاية التغذوية

# MEDERI

THE ART OF SELF CARE

---

**Address:**

Lagoona Mall  
Megaformer Studio, Doha

**Website:**

[www.mederi.qa](http://www.mederi.qa)