



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
КУРОРТА



ЗАБУДЬТЕ О СУЕТЕ И ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ НАВСТРЕЧУ ПРИРОДЕ

Удивительный курорт, где традиционная арабская и исламская медицина (ТАИМ) соединяются с комплексной заботой о здоровье и великолепном самочувствии, идеально подойдет тем, кто хочет восстановить силы и вырваться из повседневной суеты.

Курорт Zulal Wellness Resort предлагает уникальные впечатления для каждого, кто стремится восстановить тело и дух.

Zulal Discovery — роскошный оазис для семейного отдыха, со множеством программ и активностей, которые способствуют укреплению семейных уз.

Получите уникальный опыт и приобщитесь к здоровому образу жизни вместе со своими родными и близкими.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

АКТИВНОСТИ В ZULAL DISCOVERY	6
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ «ЕЖАТ», ОТ 0 ДО 3 ЛЕТ	8
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ «ЛИСЯТ», ОТ 4 ДО 8 ЛЕТ	10
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ «ЮНЫХ СОКОЛОВ», ОТ 9 ДО 12 ЛЕТ	12
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ «ОРИКСОВ», ОТ 13 ДО 17 ЛЕТ	14

ПРОГРАММЫ ZULAL DISCOVERY

ЗАБОТА ZULAL ДЛЯ МАЛЫШЕЙ (ДЕТИ ДО 4 ЛЕТ)	20
ИССЛЕДОВАНИЯ ZULAL ДЛЯ ЮНЫХ ГОСТЕЙ (ДЕТИ ОТ 4 ДО 8 ЛЕТ)	22
ПРИКЛЮЧЕНИЯ ZULAL ДЛЯ МЛАДШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА (ДЕТИ ОТ 9 ДО 12 ЛЕТ)	24
ZULAL ДЛЯ МОЛОДЕЖИ (ДЕТИ ОТ 13 ДО 17 ЛЕТ)	26
ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КУРС (ОТ 18 ДО 55 ЛЕТ)	28
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КУРС (55 ЛЕТ И СТАРШЕ)	30
УСЛОВИЯ И СОГЛАШЕНИЯ	32

АКТИВНОСТИ В ZULAL DISCOVERY

Мы предлагаем выбрать из еженедельно-обновляющегося календаря активностей для детей всех возрастов и для совместного семейного отдыха. Все программы тщательно созданы не только для достижения физического, но и внутреннего баланса и направлены на формирование любви и уважительного отношения к природе.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР DISCOVERY OASIS

В семейном оздоровительном центре Discovery Oasis вас ждут обучающие, спортивные, творческие и кулинарные мероприятия. Здесь можно отдохнуть всей семьей, весело провести время и укрепить взаимоотношения с родными и близкими.

ЕЖЕДНЕВНЫЕ АКТИВНОСТИ В ZULAL DISCOVERY

Философия Zulal Wellness Resort базируется на широком выборе программ, которые найдут отклик и понимание в душе каждого гостя. Мы уверены, что предложенный совместный досуг объединит семьи и принесет новый опыт, знания и положительные эмоции.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ «ЕЖАТ» ОТ 0 ДО 3 ЛЕТ

Наши активности для самых маленьких нацелены на развитие их творческого мышления и познания окружающего мира. Для детей предлагают развивающие и обучающие программы, такие как раскрашивание камней, рисование с помощью листьев, плетения из бусинок и многие другие.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ «ЛИСЯТ» ОТ 4 ДО 8 ЛЕТ

Маленькие дети очень подвижны, им нравится купаться, танцевать и играть в активные игры. На свежем воздухе дети познают окружающую среду – мангровую рощу поблизости или исследуют звездное ночное небо. Кроме того, они могут самостоятельно испечь кексы, порисовать пальчиковыми красками или изучить звуки разных животных.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ «ЮНЫХ СОКОЛОВ» ОТ 9 ДО 12 ЛЕТ

В этой возрастной группе ребят ждут более структурированные развлечения, например обучение игре в бадминтон, съемки фильмов, приготовление гранолы, игра на барабанах или уроки по гончарному искусству. Мы стремимся приобщить детей к заботе об окружающей среде посредством занятий садоводством, а наши мастер-классы по переработке знакомят их с концепцией экологичного использования ресурсов.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ «ОРИКСОВ», ОТ 13 ДО 17 ЛЕТ

Мы побуждаем подростков расширить свой кругозор, попробовав свои способности в кулинарии, различных ремеслах и медитации. Мы стимулируем их желание быть физически выносливыми с помощью таких занятий как каякинг, спортивное ориентирование, хождение по канату, а также танцев.



ОТДЫХ НА КУРОРТЕ DISCOVERY ВКЛЮЧАЕТ:

- Семейную консультацию специалиста по оздоровлению
- Сбалансированное и полезное питание (завтрак, обед и ужин)
- Доступ в фитнес-зал и к групповым занятиям
- Доступ в оздоровительный центр, например к горячим источникам, в сауну, парную и открытый бассейн
- Доступ в тренажерные залы
- Собственный мини-бар в номере
- Ежедневные услуги прачечной для трех предметов спортивной одежды
- Одна из следующих ежедневных процедур на выбор: заряжающий энергией массаж, восточный массаж головы, авторский массаж всего тела Tadleek или расслабляющий Al Qadam (массаж ног).
- Дополнительные процедуры в зависимости от длительности пребывания



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
ZULAL DISCOVERY



ЗАБОТА ZULAL ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

(ДЕТИ ДО 4 ЛЕТ)

Мы рады самым юным гостям и их родителям. Мы дарим им прекрасную возможность вместе вступить на путь к здоровому образу жизни, счастью и семейному благополучию. Активности направлены на свободу самовыражения, творческого потенциала и развития физических данных. Кроме того, с самого раннего возраста дети видят важность правильного и здорового питания.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ «ЕЖАТ»

2 НОЧИ
1 семейная консультация по оздоровлению
1 фитнес-тренировка
2 активности для «ежат»
1 комплексная процедура
Полезное питание*
5 НОЧЕЙ
1 семейная консультация по оздоровлению
2 фитнес-тренировки
5 активности для «ежат»
2 комплексные процедуры
Полезное питание*

* Завтрак, обед и ужин



В зависимости от продолжительности пребывания на курорте Zulal Wellness Resort на выбор предлагаются следующие процедуры:

ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКА

- Тренировка на ловкость 50 мин
- Тренировка на баланс 50 мин

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОЦЕДУРА

- Рейки (для детей) 30 мин
- Массаж головы Shiroabhyanga (для детей) 30 мин

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Активности для «ежат»

ИССЛЕДОВАНИЯ ZULAL ДЛЯ ЮНЫХ ГОСТЕЙ

(ДЕТИ ОТ 4 ДО 8 ЛЕТ)

Эта программа дает великолепную возможность приступить к изучению здорового образа жизни с самых ранних лет. В возрасте от 4 до 8 лет дети тянутся к знаниям и демонстрируют крайнюю восприимчивость к привычкам, которые станут основой для их образа жизни в будущем. Программа нацелена на самопознание с помощью активностей, правильного питания и процедур для детей и их родителей.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ «ЛИСЯТ»

2 НОЧИ
1 семейная консультация по оздоровлению
1 Фитнес-тренировка
2 активности для «лисят»
1 оздоровительное мероприятие
1 процедура для молодежи
Полезное питание*
5 НОЧЕЙ
1 семейная консультация по оздоровлению
1 кулинарный мастер-класс и мастер-класс по приготовлению коктейлей
2 фитнес-тренировки
5 активностей для «лисят»
1 комплексная процедура
1 оздоровительное мероприятие
2 процедуры для молодежи
Полезное питание*

* Завтрак, обед и ужин



В зависимости от продолжительности пребывания на курорте Zulal Wellness Resort на выбор предлагаются следующие процедуры:

КУЛИНАРНЫЙ МАСТЕР-КЛАСС И ПРИГОТОВЛЕНИЕ КОКТЕЙЛЕЙ 50 МИН*

ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ

- Тренировка на ловкость 50 мин
- Тренировка на баланс 50 мин
- Тренировки с пенным валиком 50 мин

КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Рейки (для детей) 30 мин
- Массаж головы Shiroabhyanga (для детей) 30 мин

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- Медитация 50 мин
- Мастер-класс по экологичному использованию ресурсов 50 мин

ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

- Мини-маникюр 40 мин
- Мини-педикюр 50 мин
- Маникюр для мамы и дочки 50 мин
- Педикюр для мамы и дочки 60 мин
- Детский массаж стоп 30 мин

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Активности для «лисят»

Примечание. Кулинарные мастер-классы и мастер-классы по созданию коктейлей проводятся по средам и воскресеньям.

ПРИКЛЮЧЕНИЯ ZULAL ДЛЯ МЛАДШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА (ДЕТИ ОТ 9 ДО 12 ЛЕТ)

Программа разработана для повышения самооценки молодых гостей и и дает им уникальную возможность встать на путь процветания. Динамичные активности позволят подросткам познать собственные и общественные ценности. Они помогут сформировать навыки правильного питания, поддержания хорошей физической формы, заботы о здоровье и установления позитивных взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ «ЮНЫХ СОКОЛОВ»

2 НОЧИ
1 семейная консультация по оздоровлению
2 активности для «юных соколов»
1 фитнес-тренировка
1 оздоровительное мероприятие
1 процедура для молодежи
Полезное питание*
5 НОЧЕЙ
1 семейная консультация по оздоровлению
1 кулинарный мастер-класс и мастер-класс по приготовлению коктейлей
5 активности для «юных соколов»
2 фитнес-тренировки
1 комплексная процедура
1 оздоровительное мероприятие
2 процедуры для молодежи
Полезное питание*

* Завтрак, обед и ужин



В зависимости от продолжительности пребывания на курорте Zulal Wellness Resort на выбор предлагаются следующие процедуры:

КУЛИНАРНЫЙ МАСТЕР-КЛАСС И ПРИГОТОВЛЕНИЕ КОКТЕЙЛЕЙ 50 МИН*

ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ

- Тренировка на ловкость 50 мин
- Тренировка на баланс 50 мин
- Йога на пляже 50 мин
- Медитация 50 мин
- Круговая тренировка на свежем воздухе 50 мин
- Персональные уроки плавания 50 мин
- Растяжка 50 мин

КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Массаж головы Shiroabhyanga (для детей) 30 мин
- Рейки (для детей) 30 мин

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- Каякинг 50 мин
- Мастер-класс по экологичному использованию ресурсов 50 мин

ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

- Мини-маникюр 40 мин
- Мини-педикюр 50 мин
- Маникюр для мамы и дочки 50 мин
- Педикюр для мамы и дочки 60 мин
- Детский массаж стоп 30 мин

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Активности для «юных соколов»

Примечание. Кулинарные мастер-классы и мастер-классы по созданию коктейлей проводятся по средам и воскресеньям.

ZULAL ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

(ОТ 13 ДО 17 ЛЕТ)

Подростковый период — важное время для формирования жизненных ценностей и самооценки. В рамках программы мы предлагаем широкий диапазон занятий для развития тела и духа, которые позволят молодым гостям встать на путь самопознания и самосовершенствования.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ «ОРИКСОВ»

2 НОЧИ
1 семейная консультация по оздоровлению
1 фитнес-тренировка
2 активности для «ориксов»
1 оздоровительное мероприятие
1 процедура для молодежи
Полезное питание*
5 НОЧЕЙ
1 семейная консультация по оздоровлению
1 кулинарный мастер-класс и мастер-класс по приготовлению коктейлей
1 фитнес-тренировка
1 комплексная процедура
5 активности для «ориксов»
1 оздоровительное мероприятие
2 процедуры для молодежи
Полезное питание*

* Завтрак, обед и ужин



В зависимости от продолжительности пребывания на курорте Zulal Wellness Resort на выбор предлагаются следующие процедуры:

КУЛИНАРНЫЙ МАСТЕР-КЛАСС ПРИГОТОВЛЕНИЕ КОКТЕЙЛЕЙ 50 МИН*

ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ

- Тренировка на ловкость 50 мин
- Тренировка на баланс 50 мин
- Йога на пляже 50 мин
- Тренировочный лагерь 50 мин
- Круговая тренировка 50 мин
- Упражнения на фитболе 50 мин
- Силовая тренировка Freeform Power Balance 50 мин
- Пилатес 50 мин
- Медитация 50 мин
- Утренняя пробежка и растяжка 50 мин
- Персональная тренировка 50 мин
- Персональный урок плавания 50 мин
- Растяжка 50 мин
- Тайский бокс (от 10 до 16 лет) 50 мин
- Хатха-йога 50 мин

КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Массаж головы Shiroabhyanga (для детей) 30 мин
- Рейки (для детей) 30 мин

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- Каякинг 50 мин
- Сапсёрфинг 50 мин
- Мастер-класс по экологичному использованию ресурсов 50 мин

ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

- Процедура для молодой кожи лица Crystal Healing Facial 50 мин
- Мини-маникюр 40 мин
- Мини-педикюр 50 мин
- Маникюр для мамы и дочки 50 мин
- Педикюр для мамы и дочки 60 мин
- Массаж стоп для ребенка и взрослого 30 мин
- Массаж головы и плеч для ребенка и взрослого 30 мин

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Активности для «Ориксов» 60 мин

Примечание. Кулинарные мастер-классы и мастер-классы по созданию коктейлей проводятся по средам и воскресеньям.

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КУРС

(ОТ 18 ДО 55 ЛЕТ)

Начать свой путь к улучшению образа жизни можно в любом возрасте. Программа направлена на формирование полезных привычек у людей от 18 до 55 лет, которые стремятся к оздоровлению. Познайте себя, улучшите общее самочувствие и состояние здоровья с помощью комплекса разнообразных активностей, процедур и правильного питания.

2 НОЧИ
Семейная консультация по оздоровлению
1 из ежедневных процедур
1 фитнес-тренировка
1 комплексная процедура
1 физиотерапевтическая процедура
1 оздоровительное мероприятие
1 спа-процедура
Полезное питание*
5 НОЧЕЙ
Семейная консультация по оздоровлению
1 из ежедневных процедур
1 кулинарный мастер-класс и мастер-класс по приготовлению коктейлей
1 фитнес-тренировка
1 комплексная процедура
2 физиотерапевтических процедуры
1 оздоровительное мероприятие
2 спа-процедуры
Полезное питание*

* Завтрак, обед и ужин



В зависимости от продолжительности пребывания на курорте Zula Wellness Resort на выбор предлагаются следующие процедуры:

КУЛИНАРНЫЙ МАСТЕР-КЛАСС И ПРИГОТОВЛЕНИЕ КОКТЕЙЛЕЙ 90 МИН*

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Восстанавливающий массаж 50 мин
- Восточный массаж головы 40 мин
- Авторский массаж всего тела Tadleek 50 мин
- Авторский расслабляющий массаж ступней Al-Qadam 50 мин

СЕМЕЙНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ

ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ

- Утренняя прогулка с инструктором 50 мин
- Персональная тренировка 50 мин
- Суперрастяжка 25 мин

КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Массаж Al Ras 50 мин
- Массаж Al-Batin (массаж живота) 50 мин
- Рейки (для взрослых) 50 мин
- Массаж головы Shiroabhyanga 50 мин

ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Снятие напряжения со спины, шеи и плеч 50 мин
- Физический анализ 25 мин

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- Каякинг 50 мин
- Сапсёрфинг 50 мин

СПА-ПРОЦЕДУРЫ

- Обертывание для избавления от токсинов 70 мин
- Авторский пилинг тела «Детокс с морскими водорослями» 25 мин
- Успокаивающая процедура для спины с использованием щетки 40 мин
- Успокаивающий пилинг для тела 45 мин

Примечание. Кулинарные мастер-классы и мастер-классы по созданию коктейлей проводятся по средам и воскресеньям.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КУРС (55 ЛЕТ И СТАРШЕ)

На данном этапе жизни важно заботиться о своем здоровье и долголети. Необходим свежий взгляд на свой внутренний мир и новый подход к физическому состоянию своего тела.

В каждом из нас, в любом возрасте есть потенциал для сохранения молодости, и эта программа поможет вам в его реализации.

2 НОЧИ
Семейная консультация по оздоровлению
1 из ежедневных процедур
1 фитнес-тренировка
1 комплексная процедура
1 физиотерапевтическая процедура
Полезное питание*
5 НОЧЕЙ
Семейная консультация по оздоровлению
1 из ежедневных процедур
2 фитнес-тренировки
2 комплексные процедуры
2 физиотерапевтических процедуры
Полезное питание*

* Завтрак, обед и ужин



В зависимости от продолжительности пребывания на курорте Zulal Wellness Resort на выбор предлагаются следующие процедуры:

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Восстанавливающий массаж 50 мин
- Восточный массаж головы 40 мин
- Авторский массаж всего тела Tadleek 50 мин
- Авторский расслабляющий массаж ступней Al-Qadam 50 мин

СЕМЕЙНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ

ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ

- Утренняя прогулка с инструктором 50 мин
- Персональная тренировка 50 мин
- Суперрастяжка 25 мин

КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Массаж Al Ras 50 мин
- Массаж Al-Batin (массаж живота) 50 мин
- Рейки (для взрослых) 50 мин
- Традиционный катарский массаж Hamiz (глубокий массаж) 50 мин

ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Снятие напряжения со спины, шеи и плеч 50 мин
- Глубокий массаж Tadleek 50 мин
- Физический анализ 25 мин

УСЛОВИЯ И СОГЛАШЕНИЯ

ПОЛИТИКА ЗАЕЗДА/ВЫЕЗДА

Стандартное время заезда на курорт — 14:00, стандартное время выезда — 12:00.

Все гости по прибытии должны предоставить оригинал действующего катарского удостоверения личности или паспорта.

Минимальный возраст для самостоятельного заезда — 18 лет. Гости младшего возраста могут отдыхать в сопровождении родителей или иных официальных опекунов.

ПОЛИТИКА ЗАЩИТЫ ДАННЫХ

Все персональные данные, предоставленные курорту или собранные в процессе бронирования, подлежат обработке в соответствии с политикой конфиденциальности.

ПОЛИТИКА В ОТНОШЕНИИ ДЕТЕЙ

Возраст детей необходимо указать в момент бронирования.

При бронировании отдыха в Discovery допускается бесплатное пребывание одного ребенка до 4 лет на каждого зарегистрированного гостя без предоставления отдельного спального места.

При размещении большего количества детей потребуется дополнительное место за отдельную плату. Бесплатное пребывание детей до 4 лет не применяется к семейным номерам, в случае бронирования семейного номера взимается отдельная плата.

При размещении детей в возрасте 9 лет и старше действуют взрослые тарифы.

Доступ детей в возрасте до 16 лет в зону Serenity запрещен.

ПОВЕДЕНИЕ НА КУРОРТЕ

Концепция Discovery на курорте Zulal Wellness Resort нацелена на тех, кто ищет умиротворения и покоя. Поэтому просим оставить электронные устройства, например мобильные телефоны, камеры, электронные книги, iPad и др., в номере и полностью погрузиться в уединенную и безмятежную обстановку Zulal Discovery на протяжении всего отдыха. На курорте запрещено курение в общественных местах и в номере. Курение допускается только в специальной зоне за пределами зданий. Если необходимо, персонал проводит вас туда. В целях безопасности просим не зажигать бахур или другие ароматизаторы в номере.

На курорте запрещены сторонние блюда и напитки. Чтобы придерживаться здорового образа жизни, предлагаем воспользоваться нашим ресторанным комплексом с разнообразным вариантам блюд.

При посещении плавательной зоны просим надевать закрытый купальник в знак уважения к местным культурным особенностям.

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРАНСФЕРА

Для трансфера из аэропорта на курорте имеется обширный парк автомобилей.

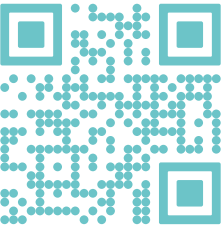
Необходимо предварительное бронирование и полная информация о рейсе минимум за 48 часов.

Просим предоставить все данные о перелете. За трансфер из аэропорта взимается соответствующая плата.

ЖИВОТНЫЕ

Для нас важен комфорт всех гостей, поэтому животные на курорт не допускаются.

С НЕТЕРПЕНИЕМ ЖДЕМ ВАС В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ И ПРЕКРАСНОГО САМОЧУВСТВИЯ



Отсканируйте QR-код и узнайте больше

Подпишитесь на нас в



Instagram
@zulalwellnessresort



Facebook
@zulalwellnessresort



Twitter
@resort_zulal



LinkedIn
Zulal Wellness Resort



Snapchat
@zulalwellness

