



PAUSE | تأمل

# PAUSE MENU

(VISIT )  
[THEBRIDGEHUB.COM](https://www.thebridgehub.com)

(LOCATED )  
AUH / UAE



## DEEP TISSUE MASSAGE

60 MINS

AED 359

90 MINS

AED 509

A deep-tissue massage, incorporating Shiatsu pressure point therapy, stretches, therapeutic and corrective techniques, is designed to warm and soothe muscular aches by releasing acutely held tension.

### KEY BENEFITS:

Decreases stress & anxiety | Regulates blood flow | Improves immune response | Reduces muscle soreness, tension, & pain.

تدليك الأنسجة العميقة يعتمد على علاج الضغط على نقاط الشياتسو، ويمزج بين تمارين التمدد والتقنيات العلاجية والتصحيحية، وهو مصمم لتدفئة وتخفيف آلام العضلات عن طريق تحرير التوترات المتراكمة.

### الفوائد الرئيسية:

يقلل من التوتر والقلق | ينظم تدفق الدم | يعزز الاستجابة المناعية | يقلل من آلام العضلات والتشنجات والتوتر



## RELAXING AROMATHERAPY MASSAGE

60 MINS

AED 340

90 MINS

AED 499

A truly relaxing therapy during which marma points are stimulated to clear energetic blockages, and thus rebalancing the flow of life-force energy, also known as Prana.

### KEY BENEFITS

Enhances positive mood | Improves blood circulation | Promotes relaxation | Reduces pain, muscle soreness & fatigue.

### تدليك الاسترخاء بالزيوت العطرية

علاج استرخائي يتم فيه تحفيز نقاط المارما لتخفيف انسدادات الطاقة، مما يساعد على إعادة توازن تدفق طاقة الحياة المعروفة باسم "برانا".

### الفوائد الرئيسية:

يعزز المزاج الإيجابي | يحسن الدورة الدموية | يعزز الاسترخاء | يقلل من الألم، وجع العضلات والإرهاق

## SPORTS MASSAGE

60 MINS

AED 359

90 MINS

AED 509

Aimed to prevent injuries and soothe sore muscles, this treatment is more focused and intense in comparison to regular massages and will benefit fitness newcomers, amateur gym goers and professional athletes alike.

### KEY BENEFITS

Improves circulation | Increases supply of oxygen and nutrients | Reduces muscle pain, soreness, and tension | Enhances performance & recovery.

### تدليك رياضي

هذا العلاج يستهدف الوقاية من الإصابات وتخفيف آلام العضلات المتعبة، ويتميز بتركيز أكبر وشدة أعلى مقارنة بالتدليك العادي، مما يجعله مناسباً للمبتدئين في الرياضة، رواد الصالات الرياضية الهواة، والرياضيين المحترفين.

### الفوائد الرئيسية:

يحسن الدورة الدموية | يزيد من إمداد الأكسجين والمغذيات | يقلل من آلام العضلات والتشنجات والتوتر | يعزز الأداء ويسرع عملية التعافي







## QUARTZ SAND IMMERSIVE MASSAGE

60 MINS

AED 340

90 MINS

AED 499

Deeply relaxing massage treatment that incorporates heated quartz sand, singing bowls, quartz poultices, and inversion therapy to stretch the spine and target the back pain.

### KEY BENEFITS

Promotes better sleep | Increases blood circulation | Treats scoliosis |  
Removes stress and anxiety | Increases energy | Re-balances the ANS

### تدليك برمال الكوارتز

تدليك مريح للغاية يستخدم رمل الكوارتز الساخن، أوعية الفناء، كمادات الكوارتز، بالإضافة إلى  
علاج الانقلاب لتمديد العمود الفقري ومعالجة آلام الظهر.

### الفوائد الرئيسية:

يعزز النوم الجيد | يحسن الدورة الدموية | يعالج انحناء العمود الفقري | يخفف التوتر والقلق |  
يزيد الطاقة | يعيد توازن الجهاز العصبي اللاإرادي





## HOT STONES MASSAGE

75 MINS

AED 499

This stimulating massage serves as a great immunity booster and provides muscle pain relief as well as deep relaxation. Heated volcanic stones increase the lymphatic flow and improve blood circulation.

### KEY BENEFITS

Reduces inflammation | Provides lymphatic drainage | Releases toxins | Decreases pain and swelling | Relaxes tired muscles | Boosts circulation

### تدليك الأحجار الساخنة

هذا التدليك المحفز يعزز المناعة بشكل كبير ويوفر راحة من آلام العضلات إلى جانب الأسترخاء العميق. تساعد الأحجار البركانية الساخنة في تحسين تدفق الجهاز اللمفاوي والدورة الدموية.

### الفوائد الرئيسية:

يقلل الالتهابات | يحسن تصريف السوائل اللمفاوية | يخلص الجسم من السموم | يقلل من الألم والتورم | يريح العضلات المتعبة | يعزز الدورة الدموية



## PRENATAL MASSAGE

60 MINS

AED 340

A therapeutic treatment that supports both the emotional and physiological well-being of all "mommies to be". Pregnancy massage reduces swelling of legs by improving lymphatic and blood circulation.

### KEY BENEFITS

Reduces anxiety and depression | Decreases back and legs pain |  
Reduces labor pain and prematurity

### تدليك ما قبل الولادة

علاج يدعم الصحة النفسية والجسدية. يساعد تدليك الحمل في تقليل تورم الساقين عن طريق تحسين الدورة الدموية والجهاز اللمفاوي.

### الفوائد الرئيسية:

يقلل من القلق والاكتئاب | يخفف آلام الظهر والساقين | يقلل من آلام الولادة ويخفض احتمالية الولادة المبكرة



## TARGET SPOT MASSAGE

30 MINS

AED 199

Whether you are looking for a head massage, stretching to prevent injuries, reflexology to stimulate specific points on the feet or massage focusing on the area of your concern, this targeted therapy is a perfect add-on.

### KEY BENEFITS

Relieves pain | Improves sleep patterns | Relieves migraines & headaches  
| Decreases stress & anxiety | Improves general wellbeing.

### تدليك المناطق المستهدفة

إذا كنت تبحث عن تدليك للرأس، أو تمارين تمدد لمنع الإصابات، أو علاج بالضغط على نقاط محددة في القدمين، أو تدليك يركز على منطقة معينة تهتمك، فإن هذه الخدمة هي إضافة مثالية.

### الفوائد الرئيسية:

يخفف من الألم | يحسن نمط النوم | يخفف من الصداع النصفي والصداع | يقلل من التوتر والقلق | يعزز الصحة العامة







## HYDROGEN & OXYGEN THERAPY

30 MINS

AED 189

60 MINS

AED 441

Hyperbaric oxygen and hydrogen therapy is a restorative wellness treatment that delivers under pressure a 35% increase in oxygen enhanced by molecular hydrogen, a scientifically proven anti-oxidant.

### KEY BENEFITS

Decreases inflammation & swelling | Optimizes performance | Aids repair & regeneration | Accelerates wound healing & injury recovery | Improves alertness & mental acuity | Reduces chronic pain | Prevents diseases

### علاج الهيدروجين والأكسجين

علاج الأكسجين والهيدروجين تحت الضغط هو علاج صحي تجديدية يوفر زيادة بنسبة 35% في الأكسجين معززاً بالهيدروجين الجزيئي، الذي يعتبر مضاد أكسدة مثبت علمياً.

### الفوائد الرئيسية:

يقلل من الالتهابات والتورم | يحسن الأداء | يساعد في التعافي والتجديد | يسرع شفاء الجروح والتعافي من الإصابات | يعزز اليقظة والقدرة الذهنية | يقلل من الألم المزمن | يمنع الأمراض





## WHOLE BODY CRYOTHERAPY

5 MINS

AED 245

Whole body cryotherapy is a treatment where cold air is used to alleviate inflammation and pain as the body undergoes a physiological reaction to dramatic cooling at temperatures below -80C.

### KEY BENEFITS:

Reduces the production of stress hormone cortisol | Improves metabolic response | Reduces muscle pain | Alleviates inflammation | Boosts immune system | Improves sleep

### علاج الكرايو (البرودة) لكامل الجسم

علاج الكرايو لكامل الجسم هو علاج يستخدم الهواء البارد لتخفيف الالتهابات والألم، حيث يتفاعل الجسم بشكل فسيولوجي مع درجات الحرارة المنخفضة تحت - ٨٠ درجة مئوية.

### الفوائد الرئيسية:

يقلل من إنتاج هرمون التوتر الكورتيزول | يزيد من فعالية الجسم في حرق السعرات | يقلل من آلام العضلات | يخفف الالتهابات | يعزز جهاز المناعة | يحسن النوم



## ELECTRICAL STIMULATION THERAPY

30 MINS

AED 252

Electrical pulsing neurostimulation is used for relief of acute and chronic pain. It is applied to the skin, typically at the site of pain or inflammation, and starts natural healing responses in the body.

### KEY BENEFITS

Relieves pain | Increases range of motion | Reduces swelling in acute injuries | Stimulates micro-circulation

### علاج التحفيز الكهربائي

يستخدم التحفيز العصبي الكهربائي لتخفيف الألم الحاد والمزمن. يتم وضعه على الجلد، عادةً في منطقة الألم أو الالتهاب، ثم يبدأ استجابة الجسم الطبيعية للشفاء.

### الفوائد الرئيسية:

يخفف من الألم | يزيد من مدى الحركة | يقلل من التورم في الإصابات الحادة | يحفز الدورة الدموية





## TARGETED RED LIGHT THERAPY

30 MINS

AED 252

Targeted, wearable red and near-infrared light therapy device - a bright new way to relieve, repair and recover. It is more effective than any red light panel or wall as it produces 3X the targeted power.

### KEY BENEFITS

Reduces the risk of cardiovascular diseases | Speeds up wound healing | Relaxes muscle tension | Revives circulation | Reduces pain & inflammation | Relieves stiff, sore or tight muscles

### علاج الضوء الأحمر للمناطق المستهدفة

جهاز العلاج بالضوء الأحمر والضوء القريب من الأشعة تحت الحمراء هو طريقة جديدة ومبتكرة لتخفيف الألم، والإصلاح، والتعافي. يعتبر أكثر فعالية من أي لوحة ضوء أحمر، حيث ينتج 3 أضعاف الطاقة المستهدفة.

### الفوائد الرئيسية:

يقلل من خطر الأمراض القلبية | يسرع شفاء الجروح | يخفف من توتر العضلات | ينشط الدورة الدموية | يقلل من الألم والالتهابات | يخفف من العضلات المتصلبة أو المتعبة





## INFRARED SAUNA

30 MINS

AED 126

Infrared saunas use IR panels instead of conventional heat, heating up your body before heating up the air. The IR heat waves penetrate deeper than warmed air, allowing you to experience a more intense sweat.

### KEY BENEFITS:

Provides better sleep & relaxation | Detoxifies the body | Aids with weight loss | Relaxes muscle tension | Speeds up wound healing | Promotes faster cell regeneration | Reduces the risk of cardiovascular diseases

### ساونا الأشعة تحت الحمراء

تستخدم ساونا الأشعة تحت الحمراء ألواح الأشعة بدلاً من الحرارة التقليدية، حيث تسخن الجسم قبل تسخين الهواء. تخترق موجات الحرارة بالأشعة تحت الحمراء الجسم بعمق أكبر مقارنة بالهواء الساخن، مما يسمح بتعرق أكثر.

### الفوائد الرئيسية:

تحسن النوم والاسترخاء | تزيل السموم من الجسم | تساعد في فقدان الوزن | تريح العضلات المشدودة | تسرع شفاء الجروح | تعزز تجديد الخلايا بسرعة | تقلل من خطر الأمراض القلبية



**GLOWING HOLISTIC FACIAL**

60 MINS

AED 378

This indulging therapy begins with a gentle cleanse, followed by the exfoliation session and mud mask application made of natural ingredients. It incorporates a marma point massage, use of warmed rose quartz roller, nerve point therapy and meridian scalp massage.

**KEY BENEFITS**

Natural luminance restoration | Anti-Oxidant boosting | Calming | PNS activation | Skin cell renewal

**علاج الوجه المتكامل و المشرق**

هذا العلاج يبدأ بتنظيف لطيف، ثم تقشير البشرة ووضع قناع طين طبيعي. يشمل أيضاً تدليك الوجه بنقاط محددة "مارما"، واستخدام بكرة من حجر الكوارتز الوردية الدافئة، وتدليك لفروة الرأس

**الفوائد الرئيسية:**

يعيد إشراقة البشرة | يعزز مضادات الأكسدة | يساعد على الاسترخاء | يجدد خلايا البشرة







## RESTORATIVE HOLISTIC FACIAL

60 MINS

AED 378

This facial therapy combines lymphatic drainage and lifting techniques to restore energy and vitality to the cells. The InterX device is introduced to further enhance results as its electrical pathways allow active ingredients of natural products to penetrate into the deeper layers of the skin tissues.

### KEY BENEFITS:

Anti-aging | Anti-inflammatory | Restorative | Anti-oxidant | Calming |  
Tension release | PNS activation

### علاج الوجه التجديدي

هذا العلاج يجمع بين تنظيف البشرة من السوائل الزائدة وتقنيات شد البشرة لإعادة الطاقة والحيوية لها. يتم استخدام جهاز خاص يساعد المكونات الطبيعية على الوصول إلى أعماق الجلد لتحسين النتائج.

### الفوائد الرئيسية:

مكافحة الشيخوخة | تقليل الالتهابات | تجديد البشرة | تعزيز مضادات الأكسدة | تهدئة البشرة | تخفيف التوتر



## BODY SCRUB & MASK RITUAL

60 MINS

AED 389

This cleansing and purification ritual that starts with gentle scrub, followed by the body mask application and head massage, will leave you feeling rejuvenated and deeply nourished.

### KEY BENEFITS:

Exfoliates & removes dead skin cells | Detoxifies & stimulates the lymphatic system | Restores the nervous system | Relaxes the body

### جلسة تقشير الجسم وقناع الجسم

تبدأ هذه الجلسة بتنظيف لطيف للجسم، تليها وضع قناع للجسم وتدليك للرأس، مما يجعلك تشعر بالانتعاش ويغذي البشرة بعمق

### الفوائد الرئيسية:

يعمل على تقشير وإزالة خلايا الجلد الميتة | ينظف الجسم وينشط الجهاز اللمفاوي | يعيد توازن الجهاز العصبي | يساعد على استرخاء الجسم

COMING SOON!

متاح قريباً



## WEEKEND SPECIAL

Book any facial and receive  
30 mins complimentary massage

*T&C: Valid Friday to Sunday  
Both services to be redeemed on the same day | Not transferable*

## WEEKDAY SPECIAL

Book any 60 mins massage and  
receive 30 mins complimentary  
hydroxy therapy

*T&C: Valid Monday & Tuesday  
Both services to be redeemed on the same day | Not transferable*





## 01 SPA EXPERIENCE RECOVER

AED 399

Combination of our two most popular treatments will bring your fitness recovery to a new level. Treatments provide non-drug pain relief along with performance enhancement & oxygen supply increase.



**TARGET SPOT MASSAGE**

30 MINS



**ELECTRICAL  
STIMULATION THERAPY**

30 MINS



## 02 SPA EXPERIENCE REJUVENATE

AED 316

Each treatment is aimed to stimulate production of collagen which results in skin looking healthier and younger. While the cryotherapy increases cell rejuvenation, infrared sauna stimulates collagen production supporting skin elasticity.



WHOLE BODY  
CRYOTHERAPY

5 MINS



INFRARED SAUNA

30 MINS





## 03 SPA EXPERIENCE BOOST

AED 450

Application of both non-medical recovery devices will help your gut function by stimulating bowel, restoring normal bowel movement, reabsorbing the food better & provide immunity boost.



**ELECTRICAL  
STIMULATION THERAPY**

30 MINS



**TARGETED  
RED LIGHT THERAPY**

30 MINS



## 04 SPA EXPERIENCE ALIGN

AED 820

Combination of body massage manipulation along with facial massage techniques provides not only physical relaxation, but also relaxes your mind, bringing you into the state of balance and activating your PNS.



**QUARTZ SAND  
IMMERSIVE MASSAGE**

90 MINS



**ANY HOLISTIC FACIAL**

60 MINS