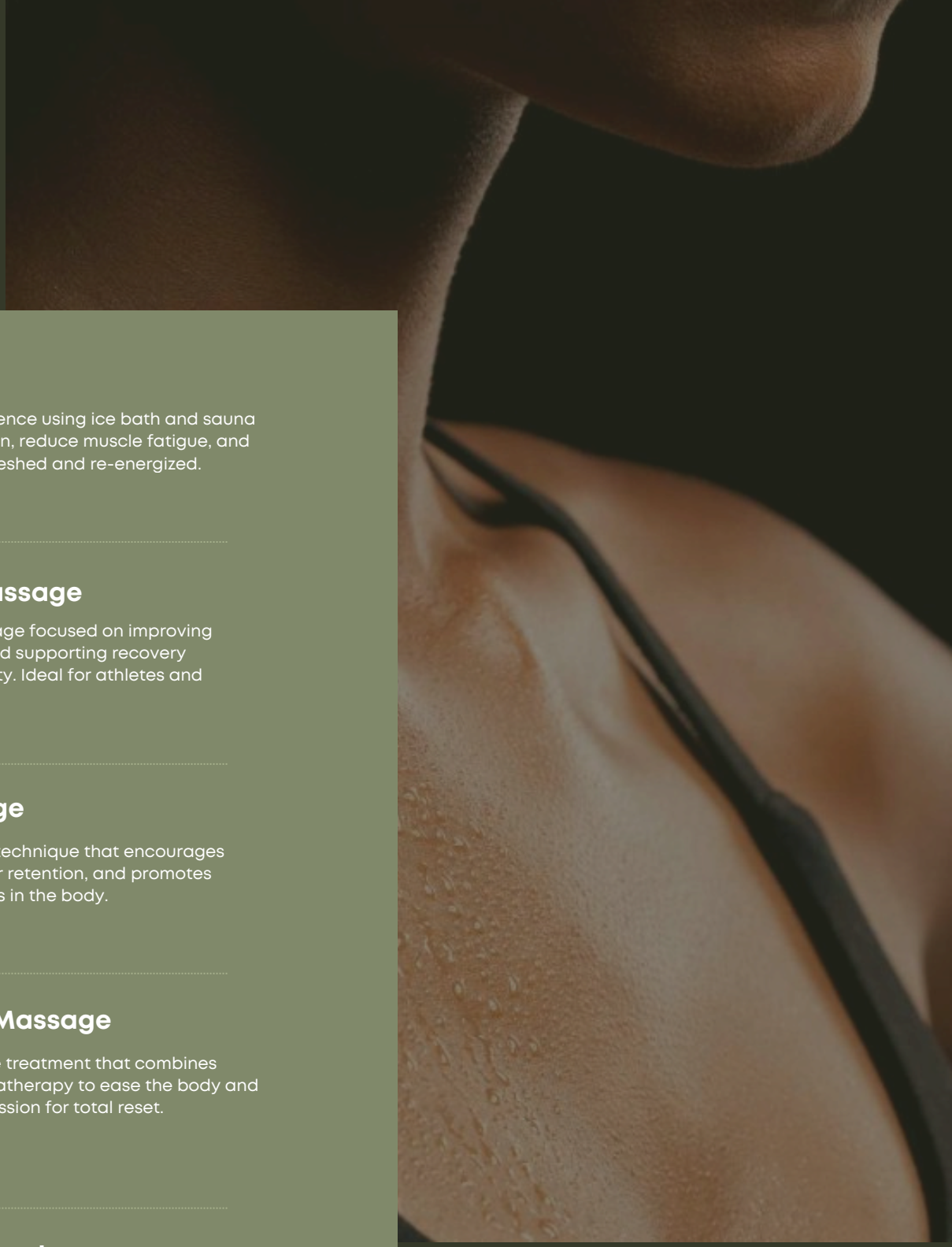
MENU & PACKAGES



MEDERI

Lagoona Mall
Megaformer Studio, Doha

www.mederi.qa



Hot & Cold Reset

A restorative contrast experience using ice bath and sauna therapy to awaken circulation, reduce muscle fatigue, and leave you feeling deeply refreshed and re-energized.

30 minutes - QAR 100

Sports Specific Massage

A performance-driven massage focused on improving mobility, relieving tension, and supporting recovery before or after intense activity. Ideal for athletes and active individuals.

60 minutes - QAR 500

Lymphatic Drainage

A gentle, rhythmic massage technique that encourages detoxification, reduces water retention, and promotes overall balance and lightness in the body.

60 minutes - QAR 400

Mederi Signature Massage

A deeply relaxing, restorative treatment that combines expert techniques and aromatherapy to ease the body and calm the mind. Your go-to session for total reset.

60 minutes - QAR 400

Sports Recovery Combo

1 x Sports Massage (60 min, QAR 500)
1 x Ice Bath (30 min, QAR 80)

90 minutes - QAR 525

Recovery Boots

Dynamic compression therapy designed to boost circulation, relieve heavy legs, and speed up recovery. Perfect post-workout treatment.

30 minutes - QAR 50

The *Art* of Self *Care*

Lagoona Mall
Megaformer Studio, Doha

www.mederi.qa



فن العناية بالنفس

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 ميديري 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.

60 دقيقة - 400 ريال قطري

مجموعة الاستشفاء الرياضي

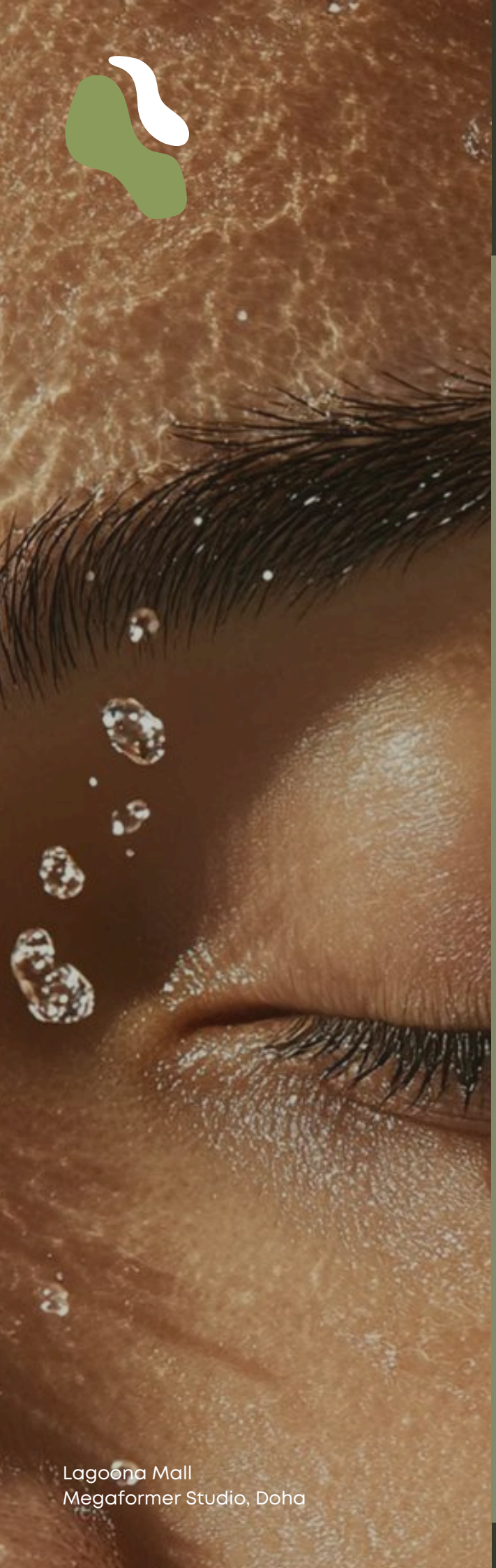
1 × تدليك رياضي (60 دقيقة، 500 ريال قطري)
حمام ثلجي واحد (30 دقيقة، 80 ريال قطري)

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



Lagoona Mall
Megaformer Studio, Doha

Packages

Hot & Cold Reset

A restorative contrast experience using ice bath and sauna therapy to awaken circulation, reduce muscle fatigue, and leave you feeling deeply refreshed and re-energized.

5-Pack - QAR 450 - Validity 1 Month
10-Pack - QAR 850 - Validity 1 Month

Sports Specific Massage

A performance-driven massage focused on improving mobility, relieving tension, and supporting recovery before or after intense activity. Ideal for athletes and active individuals.

5-Pack - QAR 2,250 - Validity 2 Months
5-Pack (Incl 30 mins add-on of choice) - QAR 3,400
10-Pack - QAR 4,250 - Validity 3 Months

Lymphatic Drainage

A gentle, rhythmic massage technique that encourages detoxification, reduces water retention, and promotes overall balance and lightness in the body.

5-Pack - QAR 1,600- Validity 2 Months
10-Pack - QAR 3,250 - Validity 3 Months

Mederi Signature Massage

A deeply relaxing, restorative treatment that combines expert techniques and aromatherapy to ease the body and calm the mind. Your go-to session for total reset.

5-Pack - QAR 1,800 - Validity 2 Months
10-Pack - QAR 3,400 - Validity 3 Months

Sports Recovery Combo

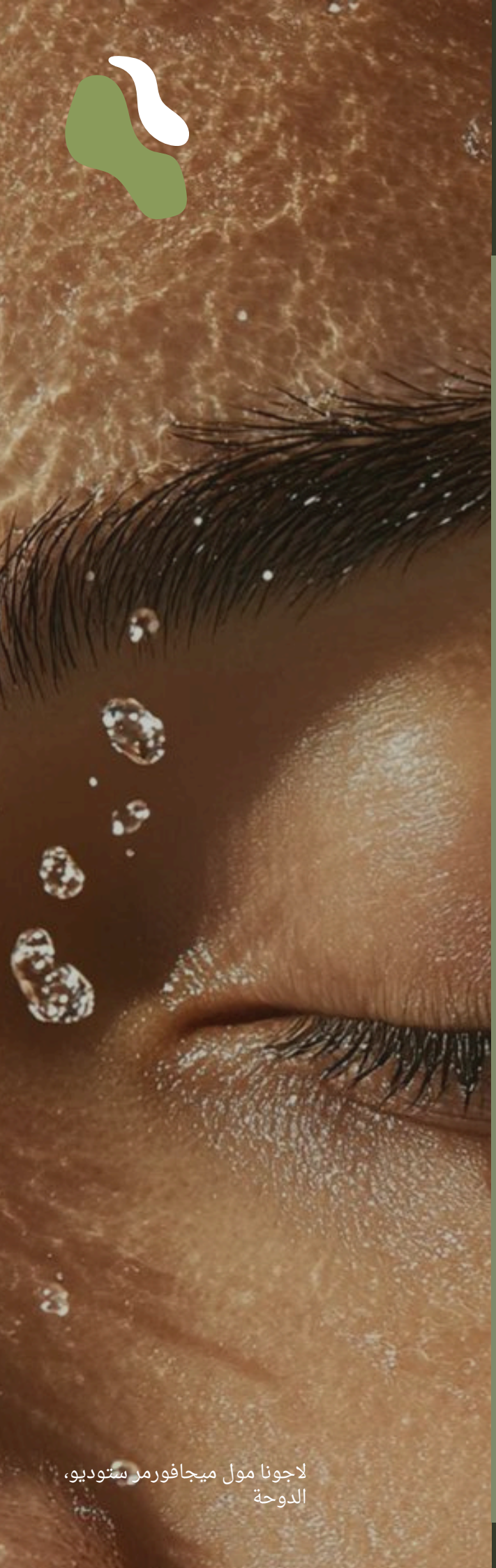
1 x Sports Massage (60 min, QAR 500)
1 x Ice Bath (30 min, QAR 80)

5-Pack - QAR 2,400 - Validity 2 Months
10-Pack - QAR 4,400 - Validity 3 Months

Recovery Boots

Dynamic compression therapy designed to boost circulation, relieve heavy legs, and speed up recovery. Perfect post-workout treatment.

7-Pack - QAR 315 - Validity 1 Month
14-Pack - QAR 595 - Validity 2 Months



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
باقة 5 جلسات (تشمل إضافة لمدة 30 دقيقة من اختيارك) – 3,400 ريال قطري
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 ميديري 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

لاجونا مول ميجافورمر ستوديو، الدوحة



Madero Therapy Packages

Madero Therapy

A specialized body-contouring technique using wooden tools to stimulate lymphatic drainage, reduce cellulite and enhance body definition naturally.

5-Pack - QAR 1,860 - Validity 2 Months
10-Pack - QAR 3,720 - Validity 3 Months

Madero Therapy - Home Service

A specialized body-contouring technique using wooden tools to stimulate lymphatic drainage, reduce cellulite and enhance body definition naturally.

QAR 600 - 60 minutes
QAR 900 - 90 minutes
QAR 1,100 - 120 minutes

Lagoona Mall
Megaformer Studio, Doha



باقات علاج ماديرو

علاج ماديرو

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

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

لاجونا مول ميجافورمر ستوديو،
الدوحة

Mederi Signature Massage

A deeply relaxing treatment combining slow, restorative techniques and aromatherapy to ease tension, calm the mind, and restore natural balance.

250	400	600
30 minutes	60 minutes	90 minutes

VIP Suite (Package)

A private sanctuary for complete recovery. The full Mederi space is exclusively yours including the massage room, ice bath, and sauna area. Unwind between sessions on the recovery couch, with access to compression boots, foam rollers, and everything you need to restore deeply at your own pace.

750	1200	2000
60 minutes	90 minutes	120 minutes

Sports Massage

A targeted massage tailored to your body's activity level and goals. Helps release tightness, improve flexibility, and support active recovery.

500	800	1000
60 minutes	90 minutes	120 minutes

Rehab PT Session

A specialized session combining movement therapy and recovery techniques to aid rehabilitation, improve strength, and restore mobility.

500	800	1000
60 minutes	90 minutes	120 minutes

Lymphatic Drainage

A gentle, rhythmic massage that supports detoxification, reduces water retention, and promotes overall lightness and balance.

350	500	700
60 minutes	90 minutes	120 minutes

Address:

Lagoona Mall
Megaformer Studio, Doha

Website:

www.mederi.qa

مساج ميديري المميز

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

30 دقيقة	60 دقيقة	90 دقيقة
250	400	600

جناح كبار الشخصيات (باقة)

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

60 دقيقة	90 دقيقة	120 دقيقة
750	1200	2000

التدليك الرياضي

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

60 دقيقة	90 دقيقة	120 دقيقة
500	800	1000

جلسة إعادة تأهيل بالعلاج الطبيعي

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

60 دقيقة	90 دقيقة	120 دقيقة
500	800	1000

التصريف اللمفاوي

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

60 دقيقة	90 دقيقة	120 دقيقة
350	500	700

موقع إلكتروني:
www.mederi.qa

عنوان:
لاجونا مول ميجافورمر ستوديو، الدوحة

Lymphatic Drainage (Madeotherapy)

A sculpting and toning variation of lymphatic drainage that stimulates circulation and enhances skin texture for a revitalized, contoured look.

400	600	800
60 minutes	90 minutes	120 minutes

Home Service - Lymphatic Massage

Experience Mederi's signature lymphatic treatment in the comfort of your home. A personalized session designed to support detoxification, lightness, and balance wherever you are.

550	800	950
60 minutes	90 minutes	120 minutes

Home Service - General Massage

Bring relaxation to your space with Mederi's restorative general massage, a calming treatment to ease muscle tension and promote deep rest at home.

550	800	950
60 minutes	90 minutes	120 minutes

Home Service - Sports Massage

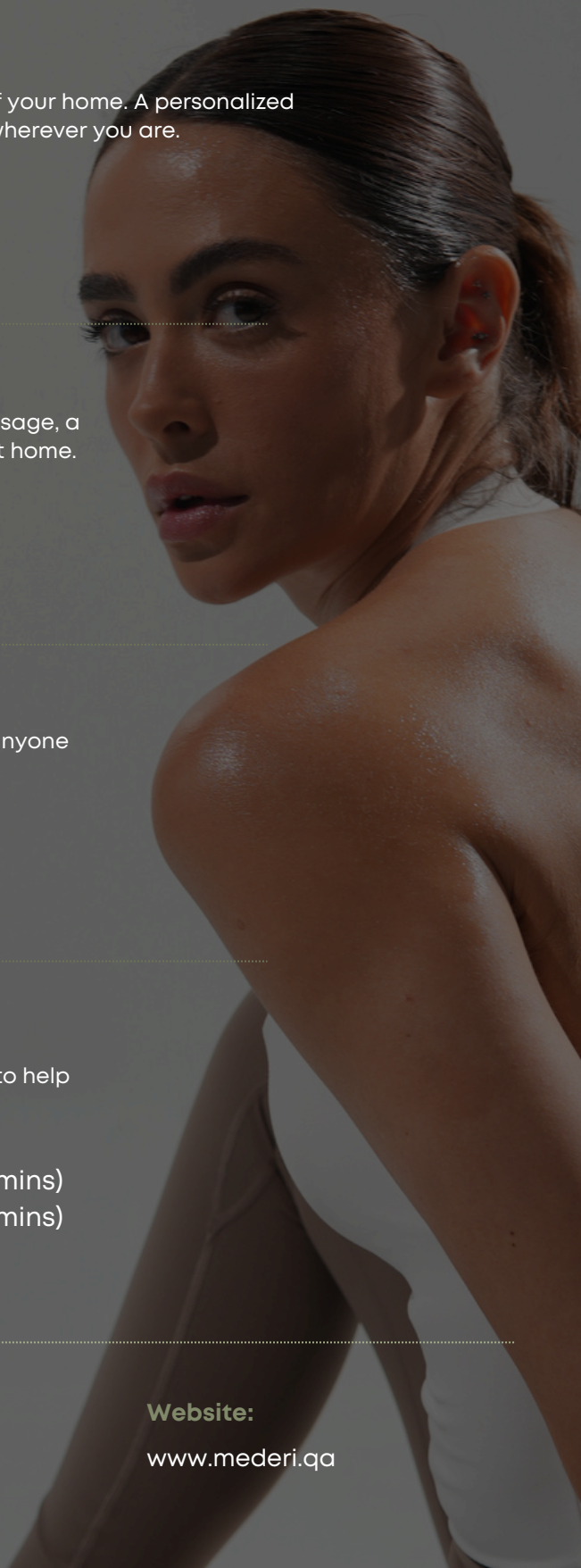
Professional sports massage delivered to you. Ideal for athletes or anyone seeking a deep, restorative treatment at home.

650	950	1,150
60 minutes	90 minutes	120 minutes

Additional Service - 15 minutes

Massage technique that uses long strokes and circular movements to help relax and energize the body.

Cupping	180 / 350 (30 mins)
Scraping	180 / 350 (30 mins)
Hands, Feet, Face, Scalp, Stretch	90



Address:

Lagoona Mall
Megaformer Studio, Doha

Website:

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.

120 دقيقة	90 دقيقة	60 دقيقة
800	600	400

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.

120 دقيقة	90 دقيقة	60 دقيقة
950	800	550

خدمة منزلية - تدليك عام

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

120 دقيقة	90 دقيقة	60 دقيقة
950	800	550

خدمة منزلية - تدليك رياضي

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

120 دقيقة	90 دقيقة	60 دقيقة
1150	950	650

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، التمديد	90

موقع إلكتروني:

www.mederi.qa

عنوان:

لاجونا مول ميجافورمر ستوديو، الدوحة



Megaformer x Mederi Signature Massage (110 min)

1 x Megaformer Class (50 min)
1 x Mederi Signature Massage (60 min)

QAR 500

Validity - 1 week

Megaformer x Mederi Sports Recovery Bundle (110 min)

5 x Megaformer Class (50 min)
2 x Mederi Signature Massage (60 min)

QAR 1,500

Validity - 2 Months

Megaformer x Mederi Recovery Room (80 min)

1 x Megaformer Class (50 min)
1 x Mederi Recovery Room (30 min)

QAR 200

Validity - 1 week

Megaformer x Mederi Recovery Room - 5 Pack

5 x Megaformer Class (50 min)
5 x Mederi Recovery Room (30 min)

QAR 1,000

Validity - 2 months

Address:

Lagoona Mall
Megaformer Studio, Doha

Website:

www.mederi.qa

التدليك المميز Megaformer x Mederi (110 دقيقة)

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

500 ريال قطري

الصلاحية - أسبوع واحد

مجموعة ميجافورمر × ميديري للتعافي الرياضي (110 دقيقة)

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

1500 ريال قطري

مدة الصلاحية: شهران

ميجافورمر × غرفة التعافي ميديري (80 دقيقة)

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

200 ريال قطري

الصلاحية - أسبوع واحد

مجموعة ميجافورمر × ميديري ريكفري روم - 5 قطع

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

1000 ريال قطري

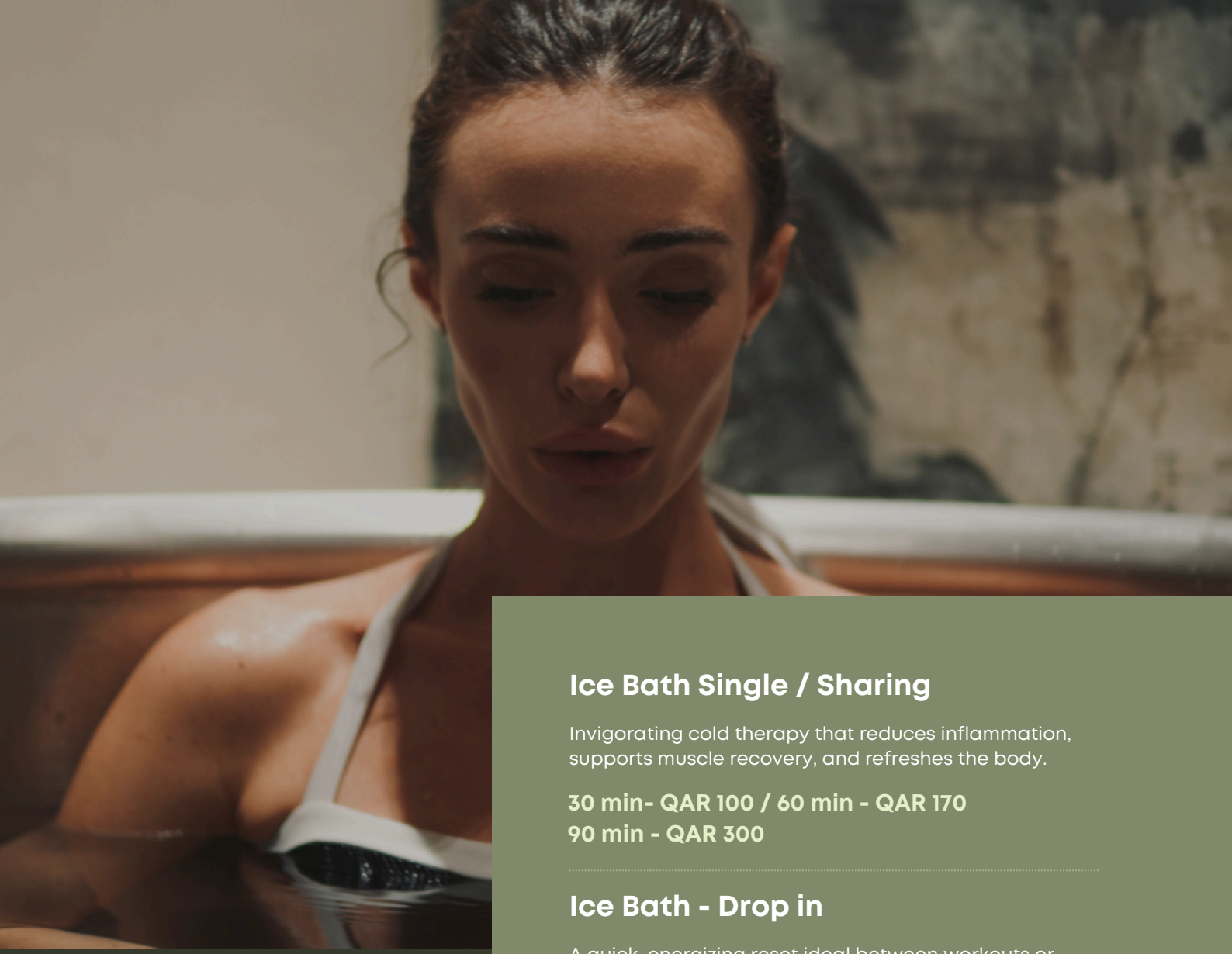
مدة الصلاحية: شهران

موقع إلكتروني:

www.mederi.qa

عنوان:

لاجونا مول ميجافورمر ستوديو، الدوحة



Wellness *flows* where stress lets go.

Ice Bath Single / Sharing

Invigorating cold therapy that reduces inflammation, supports muscle recovery, and refreshes the body.

30 min- QAR 100 / 60 min - QAR 170
90 min - QAR 300

Ice Bath - Drop in

A quick, energizing reset ideal between workouts or during busy days.

20 min - QAR 75

Recovery Boots

Dynamic compression therapy to boost circulation and relieve heavy legs.

30 min- QAR 50 / 60 min - QAR 100
90 min - QAR 150

Guided Recovery Session (Ice bath, Sauna coaching)

A personalized recovery journey combining temperature therapy and mindful breathing techniques.

60 min - QAR 350

Inbody Scan

A body composition analysis to help track balance, hydration, and recovery progress.

QAR 100



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 المزدحمة.

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 وتقدم التعافي.

100 ريال قطري

تتحقق العافية حيث يزول التوتر.



Nutrition Care

Nutrition and Lifestyle Consultation

A single consultation to align your habits and routines with your wellness goals.

60 minutes - QAR 500

Nutrition and Lifestyle Consultation - 1 Month

Ongoing personalized guidance for lasting results and balance.

QAR 1,500

Seminars

Interactive wellness sessions curated by Mederi. Designed to educate, inspire, and promote holistic wellbeing in community or corporate settings.

QAR 3,000

Lagoona Mall
Megaformer Studio, Doha



الرعاية التغذوية

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 ميديري. مصممة للتثقيف والإلهام وتعزيز الصحة الشاملة في البيئات المجتمعية أو المؤسسية.

3000 ريال قطري

لاجونا مول ميجافورمر ستوديو، الدوحة

MEDERI

THE ART OF SELF CARE

Address:

Lagoona Mall
Megaformer Studio, Doha

Website:

www.mederi.qa