



©QINWAN DATES



## Discovery of Dates

*Qinwan Café | Al Khail Street | Msheireb Downtown Doha*

With Dates being an important part of Qatar's heritage, a visit to Qinwan is a must to learn of the international trade of pitted Medjool dates and the different filling and customisation options. The meaning of the name is taken from the Arabic term for the branch that palm dates grow on. Every Qinwan box tells a different story.

## رحلة اكتشاف التمور

مقهى قنوان | شارع الخيل | مشيرب قلب الدوحة

تمثل التمور جزءًا مهمًا من تراث قطر، لذلك فإن زيارة قنوان أمر لا بد منه للتعرف على التجارة الدولية لتمور المدجول الثمينة وخيارات الحشوات المميزة. معنى اسم قنوان مقتبس من المصطلح العربي لفرع شجرة النخيل الذي ينبت من عليه التمر. كل صندوق من قنوان يروي قصة مختلفة.

## Discover the Al-Mujadilah Center and Mosque

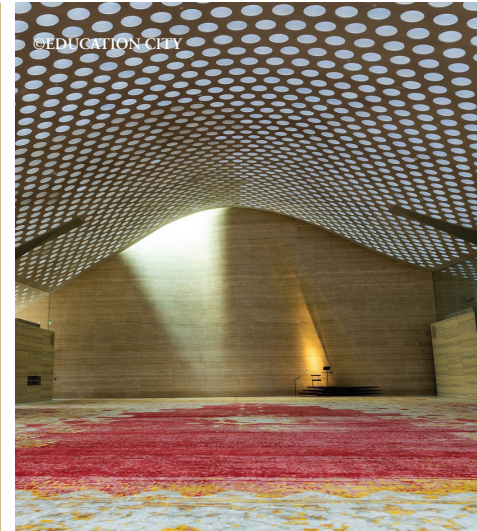
*This 45-minutes experience is complimentary and available only for women | Bookings are required at least 48 hours in advance*

Embark on a guided tour to discover Al-Mujadilah Center and Mosque, a dedicated space that offers religious social and developmental programming to Muslim women of all ages and backgrounds to study, engage in dialogue and worship together. Inspired by Khawla bint Tha'labah, after whom Al-Mujadilah is named, meaning "she who engages in dialogue," Khawla serves as a model, emphasizing that societal norms should never hinder one's ability to articulate their views respectfully and effectively.

## تعرف على مركز ومسجد المُجادلة

تجربة مجانية لمدة ٤٥ دقيقة للسيدات فقط | الحجز المسبق مطلوب قبل ٤٨ ساعة على الأقل من القدوم.

انطلق في جولة إرشادية لاكتشاف مركز ومسجد المُجادلة، وهو مكان مخصص يقدم برامج دينية واجتماعية وتنموية للسيدات المسلمات من جميع الأعمار والخلفيات الثقافية، بهدف الدراسة والمشاركة في الحوار والعبادة معًا. المركز مستوحى من خولة بنت ثعلبة، التي تم تسمية المركز على ما عرفت عليه «المُجادلة»، والتي تعني «التي تُجادل». حيث تعد خولة نموذجًا يحتذى به، حيث أكدت على أن الأعراف الاجتماعية لا ينبغي أن تعيق قدرة الشخص على التعبير عن آرائه باحترام وبفعالية.





## Dim Sum Brunch

Friday & Saturday | 12:30pm to 4pm

Embark on a Dim Sum adventure at Liang every weekend for an authentic feast of traditional favourites. Experience a lively atmosphere while sampling a variety of Dim Sum served with other complementary dishes that are well-known in every Chinese household. QAR 290 per person, including Chinese Tea.

### ديم سام برانش

الجمعة والسبت | من الـ ١٢ والنصف ظهراً، إلى الـ ٤ عصرًا

انطلق في مغامرة الديم سام في ليانغ في نهاية كل أسبوع للاستمتاع بوليمة أصيلة من المأكولات التقليدية المفضلة. استمتع بأجواء مفعمة بالحياة أثناء تذوق مجموعة متنوعة من الديم سام الذي يتم تقديمه مع أطباق أخرى مكملة معروفة لدى كل أسرة صينية. بسعر ٢٩٠ ر.ق. للشخص الواحد، شاملاً الشاي الصيني..



## Summer Afternoon Tea

Daily | 2pm to 6pm

Indulge in the refined Summer Afternoon Tea at Mandarin Lounge and Baraha Lounge. The menu features savoury treats like Korean Chicken Brioche and Roasted Beef Sandwiches, alongside sweets like Strawberry Tart and Gâteau Au Chocolat. Complete your experience with warm scones and your choice of hot beverage. QAR 310 Afternoon tea stand for two guests.

### شاي ما بعد الظهيرة الصيفي

يومياً | من ٢ ظهراً إلى ٦ مساءً

استمتع بتجربة شاي ما بعد الظهيرة الصيفي الراقى في اللاونج. يتميز القائمة بأطباق لذيدة كبريوش الدجاج الكوري وساندويتش اللحم المشوي، بجانب الحلويات مثل فطيرة الفراولة وكيك الشوكولاتة. أكمل تجربتك بالكعك الدافئ واختيارك من المشروبات الساخنة. ٣١٠ ر.ق. لشخصين.



## Kids Afternoon Tea

Daily | 2pm to 6pm

Join us at Mandarin Lounge for our Kids Afternoon Tea. Enjoy peanut butter sandwiches, blueberry pies, and frozen chocolate mousse, all made with natural sweeteners. Accompanied by refreshing peach iced tea and velvety chocolate milkshake. QAR 210 Afternoon tea stand for two guests.

### شاي ما بعد الظهيرة للأطفال

يومياً | من ٢ ظهراً إلى ٦ مساءً

انضم إلينا في صالة ماندارين لتستمتع بوجبة الشاي ما بعد الظهيرة للأطفال. تمتع بساندويتشات زبدة الفول السوداني، وفضائل التوت الأزرق، وموس الشوكولاتة المثلجة، جميعها مصنوعة بمحليات طبيعية. تقدم مع شاي الخوخ المنعش وميلك شيك الشوكولاتة. ٢١٠ ر.ق. لشخصين.



## Gelato

Daily | 5pm to midnight

Delight in the sweetness of our newly curated gelato and sorbet collection at Gelato. Treat yourself to a delightful array of summer favourites. Explore our signature flavours like Vegan Chocolate, Mango Lotus and Oreo. Don't miss out on our exciting flavours of the month.

### جيلاتو

يومياً | من الساعة ٥ مساءً حتى منتصف الليل

استمتع بحلاوة مجموعتنا الجديدة المختارة بعناية من الجيلاتو والسوربيه في جيلاتو. متّع نفسك بالمجموعة المختارة للصفيف التي ستسعدك. استكشف نكهاتنا المميزة مثل الشوكولاتة النباتية ولوتس المانجو والأوريو. لا تفوت النكهات الرائعة لهذا الشهر.

## Full Face Fitness Massage

1 hour | QAR 850

Inspired by the Japanese Kobido technique, this personalised facial workout is adapted to each individual and their face shape. Deep massage techniques include draining, kneading, and lifting to stimulate collagen production microcirculation and lymphatic drainage, leaving the face redefined, smoothed and glowing.

### مساج الـ"فنتس" لكامل الوجه

ساعة | ٨٥٠ ريال قطري

مستوحاة من تقنية كوبيدو اليابانية، جلسة فريدة وفريدة وشخصية للعناية بالبشرة بما يلائم شكل الوجه. تتضمن تقنيات تدليك عميقة مثل التصريف والعجن والرفع لتحفيز إنتاج الكولاجين وتسريع الدورة الدموية لتجديد الوجه ومنحه الإشراق والنعومة.



## Summer Wellness Retreat

Valid from June to August, enjoy a complimentary treatment of equal or lesser value with every paid treatment

Embark on a journey of wellness with our Summer Wellness Retreat program. Book four rejuvenating treatments and receive one complimentary session as our gift to you. Extend your spa experience and indulge in ultimate relaxation.

### ملاذ الصحة الصيفي

يسري العرض من يونيو إلى أغسطس. استمتع بجلسة علاجية مجانية بقيمة مكافئة (أو بقيمة أقل) مع كل جلسة علاجية مدفوعة.

انطلق في رحلة الصحة مع برنامجنا للاستجمام الصيفي. احجز أربع جلسات استجمامية واحصل على جلسة مجانية كهدية منا إليك. قم بتمديد تجربتك في المنتجع الصحي وخذ تجربة من الراحة الفائقة.

## Bloom into Summer

1 hour 30 minutes | QAR 1050

Bloom is inspired by the Chinese element of fire and the vibrant energy of the summer season. This signature massage treatment features gentle pressure with a focus on the small intestine and heart meridians. Enhanced by a blend of ylang-ylang and precious rose, it encourages feelings of joy intimacy, and emotional release, while chamomile soothes the senses.

### ازدهر في الصيف

ساعة و ٣٠ دقيقة | ١٠٥٠ ريال قطري

علاج بلوم مستوحاة من عنصر النار في الثقافة الصينية والطاقة النابضة بالحياة في موسم الصيف. هذا العلاج الخاص بنا يتسم بالتركيز على تدليك مناطق محددة بشكل مريح مع الاستعانة بزيت أساسية لخلق مشاعر من الراحة والاتزان بين العقل والجسم.



## Oriental Essence

1 hour | QAR 650 or 1 hour 30 minutes | QAR 850

Using custom-blended oriental oils and techniques inspired by traditional oriental therapies, this tension-busting massage treats the whole body, whilst focusing on the traditional stress-holding areas of the back, neck, and shoulder.

### جلسة علاج الجوهر الشرقي

ساعة واحدة | ٦٥٠ ريال قطري أو ساعة ونصف | ٨٥٠ ريال قطري

تستخدم هذه الجلسة تقنيات تدليك مخصصة معززة بزيت شرقية مختلطة، حسب الطلب. وهي مستوحاة من العلاجات الشرقية التقليدية، تساعد على تخفيف التوتر في جميع أنحاء الجسم مع التركيز على مناطق التوتر الشائعة مثل الظهر والرقبة والكتفين.

## WELLNESS & ACTIVITIES JULY & AUGUST 2024

Join us at the Fitness & Wellness Centre on Basement Level 1 for revitalizing 45-minute classes, events and private sessions tailored to enhance your well-being. Experience exclusive masterclasses at Mandarin Oriental, Doha, suitable for all skill levels.

نرحب بكم في مركز اللياقة والصحة في الدور الأول السفلي لحضور حصص تنشيطية (٤٥ دقيقة)، وفعاليات، وجلسات خصوصية مصممة لتعزيز صحتك. ندعوك أيضا لتجربة حصص الماستركلاس الحصرية لدى ماندرين أوريينتال الدوحة المناسبة لجميع المستويات.

### WELLNESS ACTIVITIES

	MONDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	SATURDAY
11:00	HIIT	DANCE FUSION	TRX TRAINING	KICK BOXING
18:00	MUAY THAI	FUNCTIONAL FITNESS	TAI CHI	STRETCH & RELEASE

### PRIVATE SESSIONS

PERSONAL TRAINING QAR 300	PILATES REFORMER QAR 400	TAI CHI QAR 300	MUAY THAI QAR 300	FITNESS ASSESSMENT QAR 300
------------------------------	-----------------------------	--------------------	----------------------	-------------------------------

Location: Fitness & Wellness Centre, Basement Level 1

### MASTERCLASSES

COOKIE DECORATION KIDS MASTERCLASS	WHISKEY TASTING	CAKE DECORATION ADULTS MASTERCLASS	CHOCOLATE BROWNIE KIDS MASTERCLASS	TIRAMISÙ MASTERCLASS
12 July 4:30pm to 5:30pm Gelato	12 July 3pm to 5pm Ambar	26 July 4:30pm to 6:30pm Gelato	9 August 4:30pm to 5:30pm Gelato	23 August 4:30pm to 5:30pm Gelato
QAR 180	QAR 200	QAR 250	QAR 180	QAR 250

Scan to book  
امسح للحجز



To book your experience, please call +974 4008 8888 or scan the QR code to book online.

لحجز تجربتك، يرجى الاتصال على الرقم +974 ٤٠٠٨ ٨٨٨٨ أو عن طريق مسح رمز الاستجابة السريعة.

## Explore More Summer Highlights

This month, we invite you to dive into an array of exciting experiences. Discover tantalising menus that promise a culinary journey and wellness activities designed to inspire and rejuvenate. To learn more scan the QR code to access our detailed Summer highlights.

Scan to view  
مسح للعرض



## استكشف المزيد من عروضنا خلال شهر مايو

ندعوك هذا الصيف للغوص في مجموعة من التجارب المثيرة. اكتشف قوائم الطعام المثيرة التي تعدك برحلة طهي مميزة وأنشطة صحية مصممة لإلهام وتجديد النشاط. لمعرفة المزيد، قم بمسح رمز الاستجابة السريعة.