



Rise Flow Heal

استوديو عافية · بيروت

الخدمات الروحية 01

اليوغا والحركة 02

تمارين التنفّس والتأمل 03

المساج والعناية بالجسد 04



جداول الدروس



اعثروا علينا على خرائط غوغل



راسلينا على واتساب

961 664 71 961+ 📞

rise.flow.heal@ 📧

riseflowheal.com 🌐

Gergi Zeidan Street, Tabaris, Beirut 26 📍



Rise Flow Heal

استوديو عافية · بيروت

🏠 عبر الإنترنت 🏠 في الاستوديو 🏠 عبر الإنترنت، أو في الاستوديو بحسب التوفر

الخدمات الروحية

علاج بالطاقة وقرارات وعمل روحي أعمق للتنقية واستعادة التوازن وإعادة الانسجام.

السعر	المدة	
\$50	60 دقيقة	علاج بالطاقة بالريكي 🏠🏠
\$50	60 دقيقة	التدريب الحياتي 🏠
\$50	60 دقيقة	تدريب على إدارة التوتر 🏠
\$70	45 دقيقة	قراءة حديثة 🏠
\$80	1٠ دقيقة	شفاء غولدن لايت سول إنرجي 🏠🏠
\$80	1٠ دقيقة	الوخز بالإبر وسو جوك 🏠 أخبري المعالجة بأي حالة طبية أو حمل أو أدوية مسيلة للدم قبل الجلسة.
\$100	60 دقيقة	تنقية الهالة 🏠🏠
\$100	60 دقيقة	موازنة الشاكرات 🏠🏠
\$100	60 دقيقة	تنقية المكان 🏠
\$100	60 دقيقة	قطع الروابط 🏠
\$100	60 دقيقة	الشفاء الجدي 🏠
\$100	60 دقيقة	استعادة الروح 🏠
\$111	70 دقيقة	التدريب الطاقي 🏠
\$444	يوم كامل	التنويم الروحي (QHHT) 🏠
بعد الاستشارة		تنشيط غولدن لايت سول إنرجي 🏠
\$45	1٢٠ دقيقة	التاروت 🏠🏠
\$150		ضمن مجموعة الجلسة الخاصة



اليوغا والحركة

هاثا وفينياسا وبين ويوغا لطيفة لجميع المستويات.

السعر	المدة	
\$15	60 دقيقة	يوغا فينياسا فلو   ضمن مجموعة، في الاستوديو يمكن أيضاً متابعة الحصص الجماعية عبر الإنترنت مباشرة الجلسة الخاصة \$45
\$15	60 دقيقة	يوغا أشتانغا  ضمن مجموعة الجلسة الخاصة \$45
\$15	60 دقيقة	Rise & Align - Dynamic Hatha   ضمن مجموعة، في الاستوديو يمكن أيضاً متابعة الحصص الجماعية عبر الإنترنت مباشرة الجلسة الخاصة \$45
\$20	75 دقيقة	هاثا لطيفة ويوغا نيدرا   ضمن مجموعة، في الاستوديو يمكن أيضاً متابعة الحصص الجماعية عبر الإنترنت مباشرة الجلسة الخاصة \$60
\$20	60 دقيقة	يوغا الرقص: فن الحركة 
\$15	60 دقيقة	يوغا بين  ضمن مجموعة (٦٠ دقيقة) الجلسة الخاصة (٦٠ دقيقة) \$45
\$20	60 دقيقة	يوغا بين وعلاج بالطاقة بالريكي  ضمن مجموعة (٦٠ دقيقة) الجلسة الخاصة (٦٠ دقيقة) \$60 ضمن مجموعة (٩٠ دقيقة) \$25 الجلسة الخاصة (٩٠ دقيقة) \$75
\$60	90 دقيقة	جلسة سولشاين للشفاء عبر اليوغا 
\$45	60 دقيقة	يوغا لطيفة خاصة 



تمارين التنفس والتأمل

تنفس موجّه وتأمّل، ضمن مجموعات أو بشكل فردي، لتخفيف التوتر ونيل راحة أعمق.

السعر	المدة	
\$80	٩٠ دقيقة	تمارين التنفس 🏠
\$80	٩٠ دقيقة	تمارين التنفس والعلاج بالطاقة 🏠
\$60 \$140	١٢٠ إلى ١٨٠ دقيقة	التنفس الشمولي التحويلي (THB) 🏠 ضمن مجموعة الجلسة الخاصة
\$20	٦٠ دقيقة	تأمل الوعي النشط 🏠 ضمن مجموعة غير مناسب أثناء الحمل أو لمن يعاني من حالة قلبية.
\$100	٦٠ دقيقة	العلاج بالصوت 🏠
\$30 \$100	٦٠ دقيقة	العلاج بالصوت والطاقة 🏠 ضمن مجموعة الجلسة الخاصة
\$35	٤٥ دقيقة	تأمل خاص عبر الإنترنت 🖥️
\$20 \$60	60 دقيقة	التأمل الموجّه 🏠 ضمن مجموعة الجلسة الخاصة

المساج والعناية بالجسد

مساج علاجي واسترخائي، وعلاج المنعكسات، وعناية بالوجه.

السعر	المدة	
\$60 \$90	60 دقيقة 90 دقيقة	المساج السويدي 🏠
\$105 \$145	60 دقيقة 90 دقيقة	المساج السويدي للشئائي 🏠
\$60	60 دقيقة	المساج التايلندي 🏠



السعر	المدة	
		مساج الأنسجة العميقة 🏠
\$70	60 دقيقة	
\$100	90 دقيقة	
		مساج الأنسجة العميقة للثنائي 🏠
\$120	60 دقيقة	
\$160	90 دقيقة	
		التصريف اللمفاوي اليدوي 🏠
\$60	60 دقيقة	
		العلاج بالخشب 🏠
\$60	60 دقيقة	
		مساج النقاط الزنادية 🏠
\$60	60 دقيقة	
		مساج كامل الجسم والوجه 🏠
\$60	60 دقيقة	
\$90	90 دقيقة	
		مساج الرقبة والكتفين 🏠
\$45	40 دقيقة	
		نحت الوجه وتجديد نضارته 🏠
\$60	45 دقيقة	
		مساج شد الوجه لمكافحة الشيخوخة 🏠
\$60	45 دقيقة	
		علاج المنعكسات للقدمين 🏠
\$45	45 دقيقة	
		علاج منعكسات اليدين والقدمين 🏠
\$45	45 دقيقة	
		باقعة ٥ جلسات مساج 🏠
\$52	60 دقيقة	لكل جلسة، ضمن باقعة من ٥ جلسات
\$260		الباقعة الكاملة (٥ جلسات)
		العلاج الفيزيائي 🏠
\$40		للجلسة
\$175		باقعة من ٥ جلسات



الجلسات

ماهية كل جلسة، ومن يقدمها.

الخدمات الروحية

\$50

التدريب الحياتي

جلسات تدريب فردية مصممة لمساعدتك على تحديد نوايا واضحة، وتجاوز العوائق، والتقدم بثقة نحو أهدافك.

60 دقيقة · مع Caroline, Floriane, Reind · حضورياً

\$50

علاج بالطاقة بالريكي

ممارسة علاجية لطيفة بالطاقة توجه قوة الحياة الكونية لتحرير الانسدادات، وتخفيف التوتر، واستعادة التوازن للجسد والعقل.

60 دقيقة · مع Caroline, Soha · حضورياً أو عن بُعد

\$70

قراءة حدسية

قراءة حدسية تُقدّم بوصفها تأقلاً ووجهة نظر، لا تنبؤاً.

45 دقيقة · مع Stephanie · حضورياً

\$50

تدريب على إدارة التوتر

جلسات تدريب فردية لتحديد مسببات التوتر وبناء أدوات عملية ودائمة للحفاظ على الهدوء والتوازن في الحياة اليومية.

60 دقيقة · مع Caroline, Floriane, Reind · حضورياً

\$80

الوخز بالإبر وسو جوك

جلسة خاصة مع دارين تجمع بين علاج سو جوك والوخز بالإبر على طريقة سو جوك، وهو نظام كوري يعمل عبر نقاط في اليدين والقدمين تقابل الجسم كله. ويمكن إضافة مساج طبي نحو نهاية الجلسة.

أخبري المعالجة بأي حالة طبية أو حمل أو أدوية مسيلة للدم قبل الجلسة.

٦٠ دقيقة · مع DarYin · حضورياً

\$80

شفاء غولدن لايت سول إنرجي

جلسة علاج طاقي شخصية تعمل مع الطاقة الدقيقة للجسم لدعم التوازن، والتحرر العاطفي، والاسترخاء، ووعي ذاتي أعمق - وقد تشمل تنقية طاقية، وموازنة للشاكرات والهالة، وتجذيراً، وحماية، وتحرير الأنماط التي لم تعد تخدمك. كل جلسة حدسية وفكيفة بحسب ما تعيشه وترغب في استكشافه.

٦٠ دقيقة · مع Caroline, Floriane, Mylene · حضورياً أو عن بُعد

\$100

موازنة الشاكرات

تعمل عبر مراكز الطاقة الرئيسية في الجسم لتخفيف ما هو منسد أو مفرط النشاط.

60 دقيقة · مع Stephanie, Mylene · حضورياً أو عن بُعد

\$100

تنقية الهالة

تنقي الطاقة الثقيلة أو الراكدة من حقلك، وغالباً ما يشعر بها كخفة وصفاء في التفكير.

60 دقيقة · مع Stephanie, Mylene · حضورياً أو عن بُعد

\$100

قطع الروابط

للعلاقات التي تبقى مرتبطة طاقياً بعد انتهائها بوقت طويل.

60 دقيقة · مع Stephanie · حضورياً

\$100

تنقية المكان

تنقية طاقية لمنزل أو مساحة عمل يشعر المرء فيها بثقل أو باضطراب.

60 دقيقة · مع Stephanie · حضورياً

\$100

استعادة الروح

جلسة لمن يشعر أن جزءاً منه بقي في الخلف بعد مرحلة صعبة.

60 دقيقة · مع Stephanie · حضورياً

\$100

الشفاء الجدي

عمل على الأنماط التي يبدو أنها تسري في سلسلة العائلة بدلاً من أن تبدأ معك.

60 دقيقة · مع Stephanie · حضورياً



\$444

التنويم الروحي (QHHT)

تُعرف أيضاً باسم QHHT (Quantum Healing Hypnosis Technique)، وتستند إلى طريقة دولوريس كانون: استكشاف موجّه للزمان والمكان للكشف عن الجذور العميقة لأنماط الحاضر، وتحرير العوائق العاطفية، وتعزيز البصيرة الروحية والشفاء والنمو الشخصي. يوم كامل، في جلسة فردية.

يوم كامل · مع Stephanie · حضورياً

التاروت

\$45

ضمن مجموعة

\$150

الجلسة الخاصة

جلسات قراءة تاروت حدسية تمنح وضوحاً وبصيرة وإرشاداً لمواجهة أسئلة الحياة ومراحل التحول فيها.

١٢٠ دقيقة · مع Natalie · حضورياً أو عن بُعد

يوغا أشتانغا

\$15

ضمن مجموعة

\$45

الجلسة الخاصة

سلسلة يوغا منظّمة وعالية الكثافة البدنية تبني القوة والانضباط والقدرة على التحمل من خلال مجموعة ثابتة من الأوضاع.

60 دقيقة · مع Carmen · حضورياً

هاثا لطيفة ويوغا نيدرا

\$20

ضمن مجموعة، في الاستوديو

\$10

يمكن أيضاً متابعة الحصص الجماعية عبر الإنترنت مباشرة

\$60

الجلسة الخاصة

سلسلة هاثا يوغا لطيفة تليها راحة عميقة موجّهة تمارس مستلقياً. توصف غالباً بأنها أشبه بالنوم مع بقاء الوعي.

75 دقيقة · مع Lotta · حضورياً أو عن بُعد

يوغا بين

\$15

ضمن مجموعة (٦٠ دقيقة)

\$45

الجلسة الخاصة (٦٠ دقيقة)

ممارسة هادئة وتأقيلية تعتمد على أوضاع سلبية ممتدة لتحرير التوتر العميق وتحسين المرونة. هذه حصة اليوغا وحدها، من دون العلاج بالطاقة بالريكي.

60 دقيقة · مع Soha · حضورياً

\$111

التدريب الطاقى

إرشاد طاقي فردي يساعدك على تحديد العوائق وتغيير الأنماط المقيّدة والانسجام مع أعلى إمكانياتك. ومع الباقية يتم المزج بين أساليب أخرى لتقديم أفضل دعم لك.

70 دقيقة · مع Stephanie · حضورياً

تنشيط غولدن لايت سول إنرجي بعد الاستشارة



تجربة تعلّم روحي أعمق من جلسة علاج معتادة، تُعرّفك على مبادئ وممارسات تقليد غولدن لايت سول إنرجي، وترافقك في بناء علاقتك الخاصة مع الطاقة والممارسة. تُقدّم بشكل فردي -- ويُتفق على الشكل والمستوى والتكلفة مباشرة مع ميلين.

مع Mylene · عن بُعد

اليوغا والحركة

يوغا فينياسا فلو

\$15

ضمن مجموعة، في الاستوديو

\$10

يمكن أيضاً متابعة الحصص الجماعية عبر الإنترنت مباشرة

\$45

الجلسة الخاصة

تدقّق ديناميكي يقوده التنفّس، يربط الوضعيات في تسلسل متواصل. الحصص مقسّمة حسب المستوى، والمبتدئون مرّحب بهم.

60 دقيقة · مع Carmen, Soha · حضورياً أو عن بُعد

Rise & Align - Dynamic Hatha

\$15

ضمن مجموعة، في الاستوديو

\$10

يمكن أيضاً متابعة الحصص الجماعية عبر الإنترنت مباشرة

\$45

الجلسة الخاصة

نسخة أكثر حيوية من يوغا هاثا، تُحافظ فيها الأوضاع بطاقة وحركة أكبر بينها لبناء القوة والحرارة الداخلية.

60 دقيقة · مع Soha · حضورياً أو عن بُعد

\$20

يوغا الرقص: فن الحركة

حين تتلقي اليوغا بالرقص: حصة مدّتها ساعة تناسب فيها الحركة بدل تثبيت الأوضاع، حركة سلسلة ومعبّرة تربط التنفّس والجسد والإيقاع. لا أداء ولا خبرة مسبقة.

60 دقيقة · مع Soha · حضورياً



جلسة سولشاين للشفاء عبر اليوغا 🧘 \$60

رحلة شخصية تجمع بين اليوغا اللطيفة، والتنفس الواعي، والإيقاظ الطاقوي، والتأمل، والاسترخاء العميق -- الجلسة المميزة لميلين لمن يرغب في تجاوز حصة اليوغا التقليدية واستكشاف اتصال أعمق مع الجسد والعقل والروح. تُكيّف كل جلسة بحسب احتياجاتك في ذلك اليوم.

90 دقيقة · مع Mylene · عن بُعد

يوغا بين وعلاج بالطاقة بالريكي 🏠 \$20

ضمن مجموعة (٦٠ دقيقة)

\$60

الجلسة الخاصة (٦٠ دقيقة)

\$25

ضمن مجموعة (٩٠ دقيقة)

\$75

الجلسة الخاصة (٩٠ دقيقة)

ممارسة هادئة وتأملية تعتمد على أوضاع سلبية ممتدة لتحرير التوتر العميق وتحسين المرونة. يتوفر الدرس نفسه أيضاً وحده باسم يوغا بين، من دون الريكي.

60 دقيقة · مع Soha · حضورياً

\$45

يوغا لطيفة خاصة 🏠

جلسة ترحيبية وسهلة الوصول لكل من هو جديد على اليوغا، أو يعود إليها بعد انقطاع، أو يبحث عن مقاربة ألطف وأكثر وعياً -- تركز على التنفس والمحاذاة والوعي الجسدي والإحساس بدلاً من الأداء. لا تتطلب أي خبرة سابقة أو مرونة.

60 دقيقة · مع Carmen · حضورياً

تمارين التنفس والتأمل

تمارين التنفس والعلاج بالطاقة 🏠 \$80

تنفس واعٍ مقترن بعلاج طاقي بوضع اليدين، لتهدئة الجهاز العصبي، وتحرير التوتر المتراكم، واستعادة التوازن للجسد والعقل.

٩٠ دقيقة · مع Caroline · حضورياً

\$80

تمارين التنفس 🏠

تنفس واعٍ موجّه لتحرير التوتر العاطفي والجسدي المحتبس في الجسم.

٩٠ دقيقة · مع Caroline, Reind · حضورياً

تأمل الوعي النشط 🏠

\$20

ضمن مجموعة

تأمل تنفسي إيقاعي يتنقل عبر الشاكرات السبع الرئيسية. منشط أكثر منه ساكن.

غير مناسب أثناء الحمل أو لمن يعاني من حالة قلبية.

٦٠ دقيقة · مع Caroline · حضورياً

التنفس الشمولي التحويلي (THB) 🏠

\$60

ضمن مجموعة

\$140

الجلسة الخاصة

رحلة تنفس مطوّلة لتحرير عاطفي عميق. أطول جلساتنا وأكثرها انغماساً.

١٢٠ إلى ١٨٠ دقيقة · مع Darine · حضورياً

العلاج بالصوت والطاقة 🏠

\$30

ضمن مجموعة

\$100

الجلسة الخاصة

جلسة جماعية تستلقون فيها: تعزف لولوة على آلاتها بينما تعمل كارولين مع حقل الطاقة بوضع اليدين. لا شيء عليكم سوى الاسترخاء. تتوفر أيضاً جلسات خاصة.

٦٠ دقيقة · مع Loulwa, Caroline · حضورياً

\$100

العلاج بالصوت 🏠

جلسة خاصة تستلقي فيها بينما تعزف لولوة على آلاتها من حولك. لا شيء عليك سوى الإصغاء والاسترخاء.

٦٠ دقيقة · مع Loulwa · حضورياً



التأمل الموجّه

\$20

ضمن مجموعة

\$60

الجلسة الخاصة

تأمل موجّه وهادئ يهدّي العقل والجهاز العصبي ويغرس هدوءاً داخلياً دائماً. مناسب إن لم تمارس التأمل من قبل.

60 دقيقة · مع Natalie, Soha · حضورياً

\$35

تأمل خاص عبر الإنترنت

جلسة تأمل موجّهة خاصة وفردية عبر مكالمة فيديو، تمنحك مساحة هادئة للتباطؤ، وتهدئة العقل، وإعادة الاتصال بذاتك أينما كنت.

٤0 دقيقة · مع Mylene · عن بُعد

المساج والعناية بالجسد

المساج السويدي للثنائي

\$105

60 دقيقة

\$145

جلسة 90 دقيقة

مساج سويدي لشخصين، جنباً إلى جنب في الغرفة نفسها -- طريقة مريحة للاسترخاء معاً.

60 دقيقة · مع Khoulood, Rima · حضورياً

المساج السويدي

\$60

60 دقيقة

\$90

جلسة 90 دقيقة

مساج انسيابي بضغط متوسط للاسترخاء العام وتنشيط الدورة الدموية.

60 دقيقة · مع Khoulood, Rima · حضورياً

مساج الأنسجة العميقة

\$70

60 دقيقة

\$100

جلسة 90 دقيقة

عمل أكثر قوّة وأبطأ يستهدف العقد العنيدة والتوتر العضلي المزمن.

60 دقيقة · مع Khoulood, Rima · حضورياً

\$60

المساج التايلندي

تمدّد بمساعدة المعالج وضغط على طول خطوط الطاقة في الجسم. يمارس بالملابس على حصة.

60 دقيقة · مع Rima · حضورياً

التصريف اللمفاوي اليدوي

\$60

حركات خفيفة جداً وإيقاعية تحفّز تدفق اللمف وتساعد على تقليل احتباس السوائل.

60 دقيقة · مع Khoulood, Rima · حضورياً

مساج الأنسجة العميقة للثنائي

\$120

60 دقيقة

\$160

جلسة 90 دقيقة

مساج الأنسجة العميقة لشخصين، جنباً إلى جنب -- ضغط أقوى للتوتر العنيد، بتجربة مشتركة.

60 دقيقة · مع Khoulood, Rima · حضورياً

\$60

مساج النقاط الزنادية

ضغط مركز ومستمّر على نقاط توتر محددة لتخفيف الألم الشحّال وإرخاء العضلات المحيطة.

60 دقيقة · مع Rima · حضورياً

\$60

العلاج بالخشب

مساج تشكيلي يستخدم أدوات خشبية مصمّمة للعمل على الأنسجة وتحفيز التصريف.

60 دقيقة · مع Khoulood, Rima · حضورياً

\$45

مساج الرقبة والكتفين

عمل مركز على المواضع التي يتجمّع فيها توتر المكتب والشاشات، جلسة قصيرة مفيدة.

40 دقيقة · مع Khoulood, Rima · حضورياً

مساج كامل الجسم والوجه

\$60

60 دقيقة

\$90

جلسة 90 دقيقة

علاج متكامل يجمع بين مساج كامل الجسم والعمل على الوجه.

60 دقيقة · مع Khoulood, Rima · حضورياً



مساج شد الوجه لمكافحة الشيخوخة 🏠 \$60

تقنية أكثر شداً للوجه تهدف إلى شدّ طويل الأمد بدلاً من إشراقة عابرة -- علاج مكمل لنحت الوجه.

45 دقيقة · مع Rima · حضورياً

نحت الوجه وتجديد نضارته 🏠 \$60

مساج يدوي للوجه يشدّ ويصّرف ويترك البشرة أكثر نضارة.

45 دقيقة · مع Khouloud · حضورياً

علاج منعكسات اليدين والقدمين 🏠 \$45

علاج منعكسات يشمل اليدين إلى جانب القدمين، لإعادة توازن أشمل عندما يتوفر وقت إضافي.

45 دقيقة · مع Rima · حضورياً

علاج المنعكسات للقدمين 🏠 \$45

ضغط على نقاط المنعكسات في القدمين المرتبطة ببقية أعضاء الجسم.

45 دقيقة · مع Anthony, Rima · حضورياً

العلاج الفيزيائي 🏠

للجلسة \$40

باقعة من ٥ جلسات \$175

علاج فيزيائي يدوي لتخفيف الألم واستعادة الحركة ودعم التعافي من الإصابات أو التوتر المزمن.

مع Reind · حضورياً

باقعة ٥ جلسات مساج 🏠

لكل جلسة، ضمن باقعة من ٥ جلسات \$52

الباقعة الكاملة (٥ جلسات) \$260

خمس جلسات مساج مدة كل منها ٦٠ دقيقة بسعر أقل للجلسة -- اختر في كل زيارة من بين المساج السويدي، التايلندي، مساج الأنسجة العميقة، التصريف اللمفاوي اليدوي، العلاج بالخشب، مساج النقاط الزنادية، مساج كامل الجسم والوجه، نحت الوجه، أو شد الوجه لمكافحة الشيخوخة، بأي مزيج تريده.

60 دقيقة · مع Khouloud, Rima · حضورياً



Rise Flow Heal

استوديو عافية · بيروت

احجز جلستك

راسلينا على واتساب بالجلسة التي ترغبين بها، وسنجد لك الموعد المناسب. تُدفع الجلسات عبر الإنترنت قبل موعد الجلسة.

زوروا استوديونا

Gergi Zeidan Street, Tabaris, Beirut 26

ساعات العمل

من الاثنين إلى الأحد، ٨:٠٠ صباحاً - ٩:٠٠ مساءً، بموعد مسبق

تابعونا

961 664 71 961+

rise.flow.heal@

riseflowheal.com



جداول الدروس



اعثروا علينا على خرائط غوغل



راسلينا على واتساب

جلساتنا ممارسات تكميلية لا علاج طبي، ولا شيء في هذا المستند نصيحة طبية. إن كان هناك خطب ما، يُرجى مراجعة طبيب.

آخر تحديث تشرين الأول ٢٠٢٦ · جميع الأسعار بالدولار الأمريكي.