






L A M A R A
S P A



INTERCONTINENTAL
DOHA THE CITY

 [icdohacity](https://www.instagram.com/icdohacity)

 spa.icdohacity@ihg.com

 +974 4015 8888 - Ext: 8664 / +974 3098 3103

Hours of Operation: 11am - 10pm

INTRODUCTION

InterContinental Doha The City Lamara Spa draws its aesthetics from its location on the 46th floor, featuring breathtaking West Bay views, natural day light, and sensory elements to nurture your mind and body. We offer a luxurious and holistic approach to wellbeing, with our state-of-the-art facilities, acclaimed treatments, and a team of professionals who deliver them.

Awaken your senses as you embark on a sensory spa experience and discover the benefits from our range of European Skincare Brand and Arabic Traditional Hammam Treatments.

Facilities Male & Female:

Treatment rooms | Sauna | Hammam | Steam room

SPA ETIQUETE

Find your inner sanctuary as we lead you through a tour of lasting impressions. Choose from an array of indigenous treatments of European as well as Middle Eastern charm and remedies.

After an initial consultation with our expert therapists, choose a bespoke or an exclusive signature treatment from our diverse menu. With a focus on both male and female guests, our holistic approach with high-end brands will ensure a personalised spa experience for you. RELAX, REVIVE AND REJUVENATE.



CANCELLATION POLICY

We have a 24 hour cancellation policy; if we are unable to rebook your treatment time, a 50% charge may apply.

WHAT TO WEAR

We provide you with a bathrobe and slippers during your visit. Our therapists are well trained to ensure you are appropriately draped to respect your privacy. We also provide disposable underwear; alternatively you may prefer to wear your own. If you wish to use our wet facilities please make sure you bring your own swimming suit.

RESERVATIONS

Please make sure you book your treatment in advance by contacting our Spa Reception at +974 4015 8888, ext 8664 / Mobile 974 3098 3103 or by email spa.icdohacity@ihg.com

PRE-ARRIVAL TIME

Please arrive 15 -30 minutes prior to your appointment time to ensure you experience our facilities fully. You can also take advantage of our wet area facilities such as Sauna/Steam Room.



JEWELRY AND VALUABLES

We recommend that you leave your valuables in your hotel room safe.

At the Spa facilities, any valuables will be your own responsibility and risk.

SPECIAL CONSIDERATIONS

Upon arrival, guests are requested to complete a spa consultation form, to ensure the most suitable treatment is selected. Please advise the receptionist or manager if you have any allergies, high blood pressure, pregnancy, or disabilities.

GIFT CERTIFICATE

Surprised your loved ones by purchasing Gift Certificate at Spa Reception. It will be a perfect gift that can be used for all Spa Treatments and both genders.

HOME CARE

Retail items are available to continue your care at home. Purchased Item cannot be returned next day and if opened and used.





MASSAGES

Anne Semonin draws their inspiration from around the world to offer you a blissful, effective, premium massage experience. Choose from four unique therapies Aroma Energiser, Pure Rejuvenation, Vital Detox or Relax & Renew, each brilliantly combining an innovative fusion of massage techniques and oil blends and delivering a treatment that works specifically for you every time. Otherwise if you prefer the traditional massages, choose our Deep Tissue, Balinese, or Four hands, that you will enjoy equally.

DEEP TISSUE MASSAGE

60 MIN – 600 QR / 90 MIN – 750 QR

Experience a full body, deep tissue massage, targeting tension release and is specifically designed for tight, stressed muscles. Working in to the deep tissue layers, tired muscles are invigorated; tensed and knotted muscles are erased as the tension is drained from them. Whether it's a heavy work or exercise schedule when you push yourself to a limit your body can easily become stiff, tight and painful. This restorative massage turns the body in to its naturally relaxed state as well as stimulating the body's natural defenses. You will leave feeling fit, healthy and refreshed.

BALINESE MASSAGE

60 MIN – 550 QR / 90 MIN – 700 QR

Balinese massage is a full- body, deep- tissue, holistic treatment. Balinese massage uses a combination of gentle stretches, acupressure, reflexology, and aromatherapy to stimulate the flow of blood, oxygen around your body and bring a sense of wellbeing, calm and deep relaxation.

FOUR HANDS

60 MIN – 800 QR

An exclusive synchronized ritual specifically designed to be performed simultaneously by two therapists. Through innovative massage maneuvers, the expert hands of the two therapists provide maximum benefits to your body, revealing a completely decongested and radiant skin. Exquisite aromatic oils and balms melt into the skin to offer excellent results. This ritual provides an unforgettable sensory experience to anyone who wants to be transported to a deep state of relaxation.

INTERCONTINENTAL SIGNATURE MASSAGE COLLECTION

AROMA ENERGISER

60 MIN - 500 QR / 90 MIN – 650 QR

Taken from the tradition of ayurveda the exotic, warming aroma of ginger stimulates and uplifts the senses. Enriched with vitamin E this delightfully nourishing oil is perfectly merged with classic deep tissue and stretching techniques to enliven the senses and release tension in the muscles.

PURE REJUVENATION

60 MIN - 500 QR / 90 MIN – 650 QR

Designed to deliver a flawless marriage of protective treatment and pure relaxing care. Long, rhythmic strokes glide across the entire length of the body while the Omega 3 and 6 found in cranberry and vitamins A & E from olive oil penetrate the skin deeply achieving maximum skin regeneration.

VITAL DETOX

60 MIN - 500 QR / 90 MIN – 650 QR

The sublime synergy of lemongrass and peppermint is introduced into the body using specialized lymphatic techniques to effectively release toxins and stimulate circulation. The increased circulation improves drainage and leaves the body feeling light and refreshed.



RELAX & RENEW

60 MIN - 500 QR / 90 MIN - 650 QR

Hazelnut and sesame form a rich base of oils to facilitate the slow, flowing movements of this total body de-stress therapy. The lavender and mandarin infused oil permeates the skin easily releasing stored tension from deep within the muscles completely unwinding the entire body.



THE ULTIMATE FACIAL COLLECTION

Encounter this unique collection of facial therapies that combine elegant French skincare with results driven, made to measure techniques which transform and re-sculpt your face contour. Every facial includes an exclusive Anne Semonin lymphatic massage, designed to gently release toxins from the dermal tissues, increasing blood flow and resulting in radiant skin. The unique fusion of this specialist massage, the highest quality classic ingredients and a holistic approach mean each Anne Semonin facial is a tailored experience, just for you.

CRYO AGE DEFEND

60 MIN – 600 QR

Defy the ageing process with this quintessential regenerating facial therapy. Signs of ageing dissolve as essential oils and minerals are gently massaged into the skin improving tone and elasticity. Maturing skins will appreciate extracts of Mexican Wild Yam and Vitamin A & E which provide ultimate defence against environmental elements and maintain a youthful radiance all the way to a cellular level.

MARINE DEEP CLEANSE

75 MIN – 700 QR

Traditional steam and extraction techniques combine with the power of marine elements resulting in a deeply purifying treatment. The advanced Anne Semonin peel off mask, with the highest concentration of minerals and algae, leaves the skin instantly calmed, decongested and silky smooth.

SHINE BRIGHT

60 MIN – 550 QR

Using the exclusive Anne Semonin Brightening Complex, this correcting treatment visibly lights up the complexion and reduces the appearance of sun spots and age spots to unveil a more even skin tone. Its detoxifying antioxidants neutralize damage from air pollutants while sea-sourced minerals and moisturizers keep your skin glowing.

ULTIMATE BODY COLLECTION

A sumptuous collection of advanced body treatments carefully selected to address specific needs, whether revealing a natural glow, toning and firming or age defence, each treatment is a truly individual journey.

ANTI-CELLULITE SMOOTHER

60 MIN – 700 QR / 5 sessions – 3,000 QR

“Au revoir” dimpling and uneven skin. Anne Semonin fights small cushions and cellulite with its new 3-phase treatment cure. Inspired by cryotherapy techniques, an ultra-cold treatment designed to shock the body into action by revving up blood circulation and boosting the immune system. Followed by a specially designed detox massage using an active ingredients complex of brown and red algae and a firming body mask application on problematic areas. The result: your legs are left feeling refreshed; skin tone is visibly improved and the skin contour looks firmer and more even after just one treatment. For the perfect and long lasting result, a series of treatments is recommended.

HYDRA-INTENSIVE WRAP EXPERIENCE

60 MIN – 550 QR

A wonderfully gentle treatment suitable for even the most sensitive of skins. Choose from anti-oxidant or relaxing oil blended with the delicate mineral rich Noirmoutier Sea Salt to exfoliate and nourish. An envelope of pink clay encases the body replenishing nutrients as it instantly heals and hydrates.

SIGNATURE CRYO FACE & BODY RITUAL

120 MIN – 1050 QR

Luxury combination of cryotherapies for face and body.

RITUAL - CELLULITE - LIFT

Combining the best of both Cryo treatments, a stimulating Cellulite treatment to target the appearance of cellulite leaving the legs visibly smoothed and lighter, and facial filled with a cocktail of active ingredients proven to hydrate and firm the skin, smooth out fine line and wrinkles giving you the most effective treatment, finishing off with a boosting skin enhancing ice cube serum.

ADD ONS

EXPRESS MASSAGE

30 MIN – 300 QR

Relieve pain & Tension, releases "Feel Good" chemicals, improves sleep, increase circulation – it just Feels Good. The reason to choose this massage is that tailored to the part of the body that you actually need (Back, Legs, Hands) or maybe you need more time adding it to the regular 60 or 90 min treatment from our Menu. Sometimes you just need to take a little time to relax and enjoy the pleasurable sensation of the human touch.

EXPRESS RADIANCE MINI FACIAL

30 MIN – 300 QR

Suitable for everyone, this clever combination of cleanser exfoliator and mask allows even the busiest person to attain a look of instant freshness. The fast effective results leave skin hydrated, soft and radiating health.



BODY POLISH

Indulge your senses with Anne Semonin scrub collection created to be as individual as you. At the heart of each unique experience is a carefully blended combination of essential oils, trace elements and marine ingredients delivering smooth, nourished radiant skin and a thoroughly relaxed body.

PEARL SCRUB

30 MIN – 300 QR

SHIMMER LIKE A PEARL / EXFOLIATE - SMOOTH - SHIMMER.

A luxurious scrub using the wonderful Bora Bora Sand, Rose Quartz Powder and a refreshing scent of Lemon leaving your skin revitalized, smoothed and shimmering.

MINERAL POLISH EXPRESS

30 MIN – 300 QR

Anne Semonin has created four luxurious body smoothing treatments, combining the effective results of a salt scrub with the highest quality of essential oil blends. To make your experience truly your own, choose from any one of the following to suit your mood and your needs:

ENERGISING & TONING

With ginger and vitamin E to ease muscle tension and boost circulation.

NOURISHING & RELAXING

A subtle blend of pure essential oils to release stored tension and soothe body and mind.

DETOXIFYING & DRAINING

The stimulating peppermint and lemongrass enlivens the senses and expedites removal of toxins.

ANTIOXIDANT & VITAMIN RICH

A powerful blend of cranberry and olive oils, bursting with anti-oxidants, to restore the skins natural radiance.

CHARM D'ORIENT - HAMMAM TREATMENT DESCRIPTION

RITUAL OF HAMMAM

60 MIN- 600 QR

All Hammam's secret in this global ritual. Purify your body deeply, free your spirit with a black soap scrub and a Ghassoul's wrapping to end the treatment with a delicate scent. Skin regains its vitality and softness.

ROYAL HAMMAM

90 MIN - 800 QR

The most prestigious Hammam with a complete body and face treatment that end up with the Cleopatra's secret recipe: The Whitening Mask with Honey & Royal Jelly, an amazing product for face and body.

TURKISH BATH CEREMONY

75 MIN - 700 QR

All the Turkish Bath's expertise in this unique ritual. A sensorial journey in a cloud of foam, let your imagination wander... An invitation to explore the Ottoman era, of fulfillment and serenity; the Turkish bath and its unique ritual: soft steam and traditional Kessa glove scrub with black olive soap to remove dead skin cells, followed by a massage in a cloud of foam, resulting in total relaxation.





الفخامة الشرقية – علاج الحمام

مراسم الحمام

60 دقيقة – 600 ريال قطري

كل ما تحتاجه من جلسات الحمام الشهيرة. نظف جسمك بعمق، وحرر نفسك بمقشر الصابون الأسود ولفافة الغسول لإنهاء العلاج برائحة زهية. وتستعيد البشرة حيويتها ونعومتها.

الحمام الملكي

90 دقيقة – 800 ريال قطري

ينتهي الحمام الأكثر شهرة مع علاج كامل للجسم والوجه بوصفة كليوباترا السرية: قناع التبييض بالعسل والغذاء الملكي، منتج رائع للوجه والجسم.

مراسم الحمام التركي

75 دقيقة – 700 ريال قطري

كل خبرة الحمام التركي في هذه المراسم الفريدة. رحلة حسية في سحابة من الرغوة، دع نفسك تهيم في الخيال... دعوة لاستكشاف العصر العثماني ذو الإنجاز والصفاء؛ الحمام التركي ومراسمه الفريدة؛ بخار ناعم وصنفرة قفاز كيسا التقليدي بصابون الزيتون الأسود لإزالة خلايا الجلد الميتة، يليه تدليك في سحابة من الرغوة، مما يؤدي إلى الاسترخاء التام.

تلميع الجسم

دليل حواسك مع مجموعة مقشر آن سيمونين التي تم إنشاؤها لتكون فردية مثلك. في قلب كل تجربة فريدة من نوعها، يوجد مركب ممزوج بعناية من الزيوت الأساسية والعناصر الدقيقة والمكونات البحرية التي توفر بشرة ناعمة متألقة ومشرقة وجسمًا مسترخيًا تمامًا.

مقشر اللؤلؤ

30 دقيقة - 300 ريال قطري

إل مع مثل اللؤلؤ / مقشر - ناعم - لامع.

مقشر فاخر باستخدام رمال بورا بورا الرائعة ومسحوق الكوارتز الوردية ورائحة الليمون المنعشة التي تترك بشرتك منعشة ومتألقة ومشرقة.

ملمع الأملاح السريع

30 دقيقة - 300 ريال قطري

ابتكرت آن سيمونين أربع علاجات فاخرة لتنعيم الجسم، تجمع بين النتائج الفعالة للتقشير بالمح مع أعلى جودة من خلطات الزيوت الأساسية. لجعل تجربتك خاصة بك فعلاً، اختر من بين أي مما يلي ليناسب مزاجك واحتياجاتك:

إزالة السموم والجفاف

يعمل النعناع والليمون على تنشيط الحواس وتسريع إزالة السموم.

التغذية والراحة

مزيج دقيق من الزيوت العطرية النقية للتخلص من التوتر المخزن وتهدئة الجسم والعقل.

التنشيط والانسجام

مع الزنجبيل وفيتامين إي لتخفيف توتر العضلات وتعزيز الدورة الدموية.

الغني بالفيتامينات ومضادات الأكسدة

مزيج قوي من التوت البري وزيت الزيتون، غني بمضادات الأكسدة، لاستعادة إشراق البشرة الطبيعية.



منعم ضد السيلوليت

120 دقيقة – 1050 ريال قطري

مزيج فاخر من العلاجات بالتبريد للوجه والجسم.

جلسات السيلوليت – للرفع

مزيج من افضل علاجات التبريد و علاج محفز للسيلوليت لاستهداف ظهور السيلوليت مما يترك الساقين ناعمتين بشكل واضح بالإضافة الي أصف وزناً، وعناية الوجه المليئة بمزيج من المكونات النشطة التي أثبتت ترطيبها وشدها للبشرة، وتنعيم الخطوط الدقيقة والتجاعيد، مما يمنحك العلاج الأكثر فعالية، وينتهي بمصل مكعبات الثلج المعزز للبشرة.

إضافات

تدليك سريع

30 دقيقة – 300 ريال قطري

مناسب للجميع، هذا المزيج الذكي من المنظف المقشر والقناع يسمح حتى للأشخاص الأكثر انشغالا بالحصول على مظهر منتعش على الفور. النتائج الفعالة و سريعة تترك البشرة رطبة وناعمة وصحية مشرقة.

إشراق سريعة بعناية الوجه السريعة

30 دقيقة – 300 ريال قطري

تخفيف الألم والتوتر، وإطلاق المواد الكيميائية التي تضيء "الشعور بالراحة"، وتحسين النوم، وتحسين الدورة الدموية - شعور رائع بالتأكيد، السبب في اختيار هذا التدليك هو أنه مصمم خصيصاً لجزء الجسم الذي تحتاجه بالفعل (الظهر، الأرجل، اليدين) أو ربما تحتاج إلى مزيد من الوقت لإضافته إلى العلاج المعتاد لمدة 60 أو 90 دقيقة من قائمتنا. وفي بعض الأحيان، تحتاج فقط إلى قضاء بعض الوقت للاسترخاء والاستمتاع.

مجموعة عناية الجسم المثالية

مجموعة فاخرة من علاجات الجسم المتقدمة المختارة بعناية لتلبية الاحتياجات المحددة، سواء أكانت تضيئي إشراقة طبيعية، أو شد البشرة، أو الدفاع عن الشيوخوخة، فكل علاج هو رحلة فريدة حقًا.

منعم ضد السيلوليت

60 دقيقة – 700 ريال قطري / 5 جلسات – 3,000 ريال قطري

وداعاً لخشونة وتفاوت الجلد. آن سيمونين تحارب النتوءات الصغيرة والسيلوليت بعلاجها الجديد ثلاثي المراحل. مستوحى من تقنيات العلاج بالتبريد، علاج شديد البرودة مصمم لإثارة الجسم القوية للعمل عن طريق تنشيط الدورة الدموية وتقوية جهاز المناعة. ويتبع ذلك تدليك لإزالة السموم مصمم خصيصاً باستخدام مركب من المكونات النشطة من الطحالب البنية والحمراء وتطبيق قناع الجسم على المناطق الإشكالية. النتيجة: تشعر ساقيك بالانتعاش؛ ويتحسن لون البشرة بشكل واضح ويصبح مظهر للبشرة متماسكاً ومنتزناً أكثر حتى بعد جلسة واحدة فقط. للحصول على نتيجة مثالية وطويلة الأمد، يوصى بسلسلة من العلاجات.

تجربة الغلاف المرطب المكثف

60 دقيقة – 550 ريال قطري

علاج لطيف بشكل رائع ومناسب حتى لأكثر أنواع البشرة حساسية. اختر الزيت المضاد للأكسدة أو زيت الاسترخاء الممزوج بملح البحر نويرموتيه الرقيق الغني بالأملاح لتقشير البشرة وتغذيتها. مغلف من الطين الوردي يغلف الجسم بالعناصر الغذائية حيث يشفي ويرطب على الفور.

مجموعة عناية الوجه المثالية

جرب هذه المجموعة الفريدة من علاجات الوجه التي تجمع بين العناية الفرنسية الأنيقة بالبشرة والتقنيات المبتنية على النتائج والمصممة خصيصاً والتي تعمل على تطوير وإعادة ريعان المظهر العام لوجهك. يشتمل كل علاج للوجه على تدليك الغدد من آن سيمونين، مصمم لإخراج السموم بلطف من أنسجة الجلد، مما يزيد من تدفق الدم وينتج عنه بشرة متألقة. إن الدمج الفريد لهذا التدليك المتخصص، والمكونات الكلاسيكية عالية الجودة، والنمج الشامل يعني أن كل علاج للوجه من آن سيمونين هو تجربة مخصصة لك فقط.

إعادة النضارة بالتبريد

60 دقيقة – 600 ريال قطري

تحدي عملية الشيخوخة مع علاج متطور يعيد نضارة الوجه. فعندما يتم تدليك الزيوت الأساسية والمعادن برفق في الجلد لتحسين اللون والمرونة، تتلاشى حينئذ علامات الشيخوخة. إن البشرة المتقدمة في السن ستعجبها مستخلصات الياوم البري المكسيكي وفيتامين إيه وإي التي توفر الدفاع النهائي ضد العناصر البيئية وتحافظ على إشراق الشباب.

إشراقه لامعة

60 دقيقة – 550 ريال قطري

باستخدام مركب آن سيمونين لإشراقه البشرة الحصري، هذا العلاج المصحح يضيء البشرة بشكل واضح ويقلل من ظهور بقع الشمس وبقع الشيخوخة للكشف عن لون بشرة أكثر تناسقاً. وتعمل مضادات الأكسدة المزيلة للسموم على إبطال مفعول الضرر الناجم عن ملوثات الهواء بينما تحافظ الأملاح والمرطبات من المصادر البحرية على إشراقه بشرتك.

التنظيف البحري العميق

75 دقيقة – 700 ريال قطري

تتحد تقنيات البخار التقليدية مع قوة العناصر البحرية مما يؤدي إلى معالجة تقنية عميقة، وقناع التفشير المتقدم من آن سيمونين، الذي يحتوي على أعلى تركيز من الأملاح والطحالب، يترك البشرة هادئة على الفور، وخالية من الاحتقان وناعمة كالحرير.





الاسترخاء والتجديد

60 دقيقة - 500 ريال قطري / 90 دقيقة - 650 ريال قطري

يشكل البندق والسمسم أساسًا غنيًا بالزيوت لتسهيل الحركات البطيئة والتمددة لهذا العلاج لإزالة التوتر من الجسم بالكامل. ويتخلل زيت اللافندر والمليء باليوسفي الجلد بسهولة ويطلق التوتر المخزن من أعماق العضلات ويفك الجسم بالكامل.

تدليك أربعة أيدي

60 دقيقة - 800 ريال قطري

أسلوب متزامن حصري مصمم خصيصاً ليقوم به معالجان في وقت واحد. توفر الأيدي الخبيرة لمعالجين اثنين أقصى قدر من الفوائد لجسمك من خلال مناورات التدليك المبتكرة، وتكشف عن بشرة مشرقة وخالية تماماً من الاحتقان. تذوب الزيوت العطرية والبلاسم الفاخرة في الجلد لتقديم نتائج ممتازة. وتوفر هذه الأساليب تجربة حسية لا تُنسى لأي شخص يريد أن ينتقل إلى حالة عميقة من الاسترخاء.

مجموعة تدليك إنتركونتينتال المميزة

إعادة الشباب التام

60 دقيقة - 500 ريال قطري / 90 دقيقة - 650 ريال قطري

هذا التدليك مُصمم ليقدم مزيجاً متقناً من العلاج الوقائي والعناية المريحة التامة. تناسب حركات التدليك الإيقاعية الطويلة على طول الجسم بالكامل بينما تتغلغل أحماض أوميغا 3 و6 الموجودة في التوت البري والفيتامينات إليه وإي الموجودة في زيت الزيتون في الجلد بعمق لتحقيق أقصى قدر من تجديد البشرة.

أروما المنشط

60 دقيقة - 500 ريال قطري / 90 دقيقة - 650 ريال قطري

تحفز رائحة الزنجبيل المستوحاة من تقاليد الأيورفيدا الدافئة والرائحة الحواس وترفعها. ويمتزج هذا الزيت المغذي بشكل مبهج والغني بفيتامين إي تماماً مع الأنسجة العميقة التقليدية وتقنيات التمديد لتنشيط الحواس وإزالة التوتر من العضلات.

إزالة السموم الحيوي

60 دقيقة - 500 ريال قطري / 90 دقيقة - 650 ريال قطري

يتم إدخال المزيج رفيع الانسجام لعشببنا الليمون والنعناع في الجسم باستخدام تقنيات متخصصة لإزالة السموم بشكل فعال وتنشيط الدورة الدموية. ويعمل تنشيط الدورة الدموية على تجديد النشاط ويجعل الجسم يشعر بالراحة والانتعاش.



التدليك

تستمد آن سيمونين إلهامها من جميع أنحاء العالم لتقدم لك تجربة تدليك رائعة وفعالة وممتازة. اختر من بين أربع علاجات فريدة: تدليك أروما المنشط، تدليك إعادة الشباب النام، تدليك إزالة السموم الحيوي، تدليك الاسترخاء والتجديد، وكل منها تجمع براعة بين مزيج مبتكر من تقنيات التدليك وخلطات الزيوت، وتقدم علاجًا يناسبك بشكل خاص في كل مرة. وإلا إذا كنت تفضل التدليك التقليدي، فاختر: تدليك الأنسجة العميقة أو التدليك البالي أو تدليك الأربعة أيدي التي ستستمتع به على حد سواء.

تدليك الأنسجة العميقة

60 دقيقة - 600 ريال قطري / 90 دقيقة - 750 ريال قطري

تمتع بتجربة تدليك الأنسجة العميقة لكامل الجسم، يستهدف التخلص من التوتر، وهو مصمم خصيصًا للعضلات المشدودة والمجهددة. يتم تنشيط العضلات المتعبة بالعمل على طبقات الأنسجة العميقة، حيث يتم محو العضلات المتوترة والمعقدة بتصريف التوتر منها. وسواء كان ذلك جدول عمل شاق أو تمارين - عندما تدفع نفسك إلى أقصى حد - يمكن بسهولة أن يصبح جسمك متيبسًا ومؤلمًا. يحول هذا التدليك الترميمي الجسم إلى حالة الاسترخاء الطبيعي كما يحفز دفاعات الجسم الطبيعية، وسوف تغادر مع الشعور باللياقة والصحة والانتعاش.

التدليك البالي

60 دقيقة - 550 ريال قطري / 90 دقيقة - 700 ريال قطري

التدليك البالي هو علاج شامل لكامل الجسم، وللأنسجة العميقة. يستخدم التدليك البالي مزيجًا من تمارين التمدد اللطيفة، والعلاج بالإبر، التدليك الانعكاسي، والعلاج العطري لتحفيز تدفق الدم والأوكسجين حول الجسم وإضفاء الشعور بالراحة والهدوء والاسترخاء العميق.

المجوهرات والمقتنيات الثمينة

نوصي بترك مقتنياتك الثمينة في خزانة غرفتك بالفندق، وأي مقتنيات ثمينة في مرافق السبا ستكون مسؤوليتك الخاصة وعلى عاتقك.

اعتبارات خاصة

يطلب من الضيوف إكمال نموذج استشارة المنتج الصحي عند الوصول، للتأكد من اختيار العلاج الأنسب لهم. ويرجى إبلاغ موظف الاستقبال أو المدير إذا كانت لديك أي حساسية أو ارتفاع ضغط الدم أو الحمل أو الإعاقة.

قسيمة هدية

فاجئ أحبائك بشراء قسيمة هدية من مكتب استقبال السبا، إذ أنها ستكون هدية مثالية يمكن استخدامها لجميع علاجات السبا ولكلا الجنسين.

رعاية منزلية

تتوفر لدينا منتجات خاصة لمواصلة رعايتك في المنزل. لا يمكن إرجاع المواد المشتراة في اليوم التالي أو إذا تم فتحها واستخدامها.



الحجز

سياسة الإلغاء

لدينا سياسة إلغاء تقتضي 24 ساعة؛ وإذا لم تتمكن من إعادة حجز وقت العلاج الخاص بك، فقد يتم تطبيق رسوم بنسبة 50٪.

يرجى التأكد من حجز علاجك مسبقًا عن طريق الاتصال بمكتب استقبال السبا على الرقم +974 3098 3103/8664 | +974 4015 8888 أو عبر البريد الإلكتروني spa.icdohacity@ihg.com

الوصول المبكر

يرجى الوصول قبل 15-30 دقيقة من موعدك لضمان تجربة مرافقتنا بالكامل. ويمكنك أيضًا الاستفادة من مرافق المنطقة الرطبة لدينا مثل غرفة الساونا أو البخار.

ماذا سترتدي

توفر لك حمام حذاء خاص أثناء زيارتك. معالجونا مدربون تدريباً جيداً للتأكد من أنك مغطى بشكل مناسب لاحترام خصوصيتك. نحن نقدم أيضاً الملابس الداخلية أحادية الاستعمال؛ وعضواً عن ذلك، يمكنك ارتداء ملابسك الخاصة. وإذا كنت ترغب في استخدام مرافقتنا الرطبة، فيرجى التأكد من إحضار ملابس السباحة الخاصة بك.



المقدمة

يستمد لاما را سبا إنتركونتيننتال دوحه ذا سيتي جمالياته من موقعه في الطابق 46 ويتميز بإطلاات خلابة على الخليج الغربي وضوء النهار الطبيعي والعناصر الحسية لتغذية عقلك وجسمك. نحن نقدم نهجاً فحماً وشاملاً للرفاهية، من خلال مرافقنا الحديثة، والعلاجات المميزة.

أيقظ حواسك بينما تتغمس في تجربة سبا حسية واكتشف فوائد مجموعتنا من العلامات التجارية الأوروبية للعناية بالبشرة وعلاجات الحمام العربية التقليدية.

المرافق للنساء والرجال:
غرف العلاج | ساونا | حمام | غرفة البخار

نبذة عن السبا

اكتشف معنى الراحة والاطمئنان النفسي بينما نرشدك خلال جولة من الانطباعات الدائمة. اختر من بين مجموعة من العلاجات والبلاسم الأوروبية الأصلية والشرق أوسطية الفاتنة.

بعد استشارة أولية مع معالجينا الخبراء، اختر علاجاً مخصصاً أو حصرياً من قائمتنا المتنوعة. وسيضمن نهجنا الشامل بالعلامات التجارية الراقية تجربة سبا مخصصة لك مع التركيز على الضيوف الرجال و السيدات على حدٍ سواء. **استرخِ وانتعش واستعد شبابك.**








L A M A R A
S P A



INTERCONTINENTAL
DOHA THE CITY

 [icdohacity](https://www.instagram.com/icdohacity)

 spa.icdohacity@ihg.com

 +974 4015 8888 - Ext: 8664 / +974 3098 3103

ساعات العمل: 10 م - 11 ص