






L A M A R A
S P A



INTERCONTINENTAL
DOHA THE CITY

 icdohathecity

 spa.icdohacity@ihg.com

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

ساعات العمل: 10 م - 11 ص

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 نرشك 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.**



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، يكنك ارتداء ملابسك الخاصة. وإذا كنت ترغب في استخدام مرافقتنا الرطبة، فيرجى التأكد من إحضار ملابس السباحة الخاصة بك.



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.





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 والمجهد. 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.

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 إنتركونتيننتال 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.



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 المختزن من أعماق العضلات ويفك الجسم بالكامل.



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.

مجموعة عناية الجسم المثالية

مجموعة فاخرة من علاجات الجسم المتقدمة المختارة بعناية لتلبية الاحتياجات المحددة، سواء أكانت تضيء إشراقاً طبيعية، أو شد البشرة، أو الدفاع عن الشيخوخة، فكل علاج هو رحلة فريدة حقاً.

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 تحديك 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.

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.



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 إشراقة البشرة الطبيعية.

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.

