




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

Located on the 46th floor, InterContinental Doha The City's Lamara Spa draws inspiration from its surroundings, boasting stunning views of West Bay, natural daylight, and sensory elements that promote relaxation and rejuvenation. Our spa provides a luxurious and comprehensive approach to wellness, complete with top-of-the-line amenities, renowned treatments, and a team of skilled professionals to administer them.

Embark on a sensory spa journey to awaken your senses and discover the benefits of our European Skincare Brands and Arabic Traditional Hammam.

Facilities Male & Female:

Treatment rooms | Sauna | Hammam | Steam room

SPA ETIQUETTE

Embark on a journey to inner peace by exploring our comprehensive tour of unforgettable experiences. Take your pick from an array of indigenous treatments that reflect the charm and remedies of Europe and the Middle East.

Our experienced therapists provide personalized signature treatments tailored to the specific needs of each guest.

We guarantee exceptional care and satisfaction for your well-being.

RELAX, REVIVE AND REJUVENATE.

DIGITAL DETOX

Disconnect from the outside world to relax and enjoy a tranquil, rejuvenating experience. To fully immerse yourself in the moment, kindly put your mobile device on silent mode and maintain a peaceful atmosphere.



RESERVATIONS

Please ensure to book your treatment in advance contact our Spa 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 including the Sauna/ Steam Room.

SPECIAL CONSIDERATIONS

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

HOME CARE

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

CANCELLATION POLICY

We have a 24-hour cancellation policy: if we cannot rebook your treatment time, a 50% charge will 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 provide disposable underwear:

If you wish to use our wet facilities, please make sure you bring your own swimming suit.

JEWELRY AND VALUABLES

We recommend that you leave your valuables in your hotel room safe. At the Spa facilities, any valuables will be at your own responsibility and risk.

GIFT CERTIFICATE

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

MASSAGES

Anne Semonin draws their inspiration worldwide to offer you a blissful, effective, premium massage experience. Choose from four unique therapies : Aroma Energizer, Pure Rejuvenation, 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, which you will enjoy equally.

Our cupping massages is also a perfect choice for those who prefer a holistic approach to body and mind.

DEEP TISSUE MESSAGE

60 MIN - 600 QR / 90 MIN - 750 QR

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

BALINESE MESSAGE

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 blood and oxygen flow around your body and bring a sense of well-being, calm, and deep relaxation.

FOUR HANDS

60 MIN - 800 QR

An exclusive synchronized ritual specifically designed to be performed simultaneously by two therapists. Through synchronized moves, the expert hands of the two therapists provide maximum benefits to your body, revealing ultimately 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, ginger's exotic, warming aroma stimulates and uplifts the senses. Enriched with vitamin E, this delightfully nourishing oil perfectly merges with classic deep tissue and stretching techniques to enliven the senses and release muscle tension.

PURE REJUVENATION

60 MIN - 500 QR / 90 MIN - 650 QR

Designed to deliver a flawless combination 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.

RELAX & RENEW

60 MIN - 500 QR / 90 MIN - 650 QR

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



CUPPING MESSAGES COLLECTION

Cupping Massage Therapy is a modified and simplified version of the ancient cupping therapy: it's a healing method that uses suction to create negative pressure to lift the underlying tissues, allowing for a surge of blood flow to an area of concern, in synergy with natural handcrafted aromatherapy oils. Using medical grade silicone cups combined with hand massage, giving you a four-hand massage feeling, this natural therapy is your pure definition of holistic treating body and mind.

Benefits: enhances blood circulation, works on fluid retention and cellulite, helps in pain relief, and expels toxins and waste in the body, as well as promotes lymphatic drainage.

STRESS NO MORE

60 MIN - 450 QR / 90 MIN - 600 QR

DESTRESS - UPLIFTING - BALANCE

Feel your best inside out with Stress No More Genie, a beautiful blend of Ylang Ylang, Jasmine and Chamomile. A relaxing full-body therapy carefully designed to relieve tension and calm emotional upsets and busy minds.

Upgrade to 90 minutes to include Insomnia Cupping placement

CELLULITE BE GONE

45 min 350 QR

DETOX - CLEANSE - PURIFY

The perfect combination of the suitable blends of Orange Peel, Buchu Leaf, and Coriander will help you say goodbye to cellulite while supporting the body's detoxification by activating and stimulating the lymphatic system.

REVITALIZING MESSAGE

60 MIN - 450 QR / 90 MIN - 600 QR

OXYGENATING - ENERGIZING - REVIVING

Cicuflow genie is a classic infusion of Cedarwood and bergamot to stimulate the body's natural systems to fight water retention. Suitable for the body and face to combat tired legs and overall fluid retention, perfect for boosting lymphatic and blood circulation.

Upgrade to 90 minutes to include Sinus & Congestion Relief and Eye Bag Removal

THE ULTIMATE FACIAL COLLECTION

Encounter this unique facial therapy collection that combines elegant French skincare with results-driven, made-to-measure techniques that 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 means each Anne Semonin facial is a tailored experience just for you.

CRYO AGE DEFEND

60 MIN - 600 QR

Defy the aging process with this quintessential regenerating facial therapy. Signs of aging 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 the ultimate defense against environmental elements and maintain a youthful radiance at a cellular level.

MARINE DEEP CLEANSE

75 MIN - 700 QR

A profoundly cleansing treatment has been created by combining traditional steam and extraction techniques with marine elements. The Anne Semonin peel-off mask, which contains a high concentration of minerals and algae, can instantly soothe, decongest, and leave the skin feeling silky smooth.

SHINE BRIGHT

60 MIN - 550 QR

Using the exclusive Anne Semonin Brightening Complex, this correcting treatment visibly lights up the complexion. It reduces the appearance of sun 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, firming, or age defense, each treatment is a truly individual journey.

HYDRA-INTENSIVE WRAP EXPERIENCE

60 MIN - 550 QR

It is a wonderfully gentle treatment suitable for even the most sensitive skin. Choose from anti-oxidant or relaxing oil blended with the delicate mineral-rich Noirmoutier Sea Salt to exfoliate and nourish. Followed by the moisture mask that encases and wraps the body, replenishing nutrients as it instantly heals and hydrates.

ADD ONS

EXPRESS MESSAGE

30 MIN - 300 QR

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

REPAIR & FACE LIFT MESSAGE

30 MIN - 300 QR

" Must to do "face treatment will give you a Rejuvenating – Firming – Nourishing immediate effect. The ultimate cure for skin with a unique blend of Rosehip, Neroli, and Argan nourishes and strengthens the skin while boosting collagen production. Perfect for mature, dry, and dehydrated skin types.

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.



NE SEMONIN
PARIS
COMPLEXE INTENSIF
ESSENTIELLES
DETOXIFIANT
pour le visage
1
15 ml

NE SEMONIN
PARIS
COMPLEXE INTENSIF
OLIGO-ELEMENTS
DETOXIFIANT
pour le visage
2
15 ml

NE SEMONIN
PARIS
BALANCING
FACE ELEMENTS
NOUVEAU COMPLEXE
pour le visage
2

NE SEMONIN
PARIS
SERUM
ESSENTIAL OILS
COMPLEXE
pour le visage
1

BODY EXFOLIATION

Indulge your senses with the 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 body scrub made with Bora Bora Sand and Rose Quartz Powder, infused with a refreshing Lemon fragrance that leaves the skin revitalized, smooth, and glowing.

MINERAL SCRUBS

30 MIN - 300 QR

Anne Semonin has developed four opulent treatments for smoothing the body, which merge the tangible outcomes of salt scrub with the finest essential oil blends. For a personalized experience, opt for any of the following options that cater to your mood and requirements:

ENERGIZING & 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 the body and mind.

DETOXIFYING & DRAINING

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

ANTIOXIDANT & VITAMIN RICH

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



CHARM D'ORIENT HAMMAM TREATMENT DESCRIPTION

RITUAL OF HAMMAM

60 MIN- 600 QR

All the secrets of Hammam are revealed in this global ritual. Purify your body deeply with a black soap scrub and a Ghassoul's wrapping, and end the treatment with a delicate scent. Your skin will regain its vitality and softness.

ROYAL HAMMAM

90 MIN – 800 QR

The Hammam experience provides a full-body and facial treatment, concluding with Cleopatra's secret recipe: The Whitening Mask with Honey and Royal Jelly for the face and body.

TURKISH BATH CEREMONY

75 MIN – 700 QR

Indulge in the remarkable ritual of the Turkish Bath. Relax in a gentle steam, get a scrub using a traditional Kessa glove and black olive soap to eliminate dead skin cells and conclude the experience with a massage amidst a cloud of foam that will make you feel completely at ease.



علاج الحمام التقليدي الشرقي

طقوس الحمام

60 دقيقة - 600 ريال قطري

نكشف لك جميع أسرار الحمام في هذا الطقس العالمي. نلطف جسمك بعمق بواسطة فرك الصابون الأسود وتغليظ الغسول، وانتهي ذلك كله بعلاج الرائحة العطرة. حيث ستستعيد بشرتك حيويتها ونعومتها.

الحمام الملكي

90 دقيقة - 800 ريال قطري

تقدم تجربة الحمام معالجة للجسم بالكامل وللوجه، وتنتهي بوصفة النبات السرية لكليوباترا: قناع التفتيح بالعسل ولبن الملكات للوجه والجسم.

طقوس الحمام التركي

75 دقيقة - 700 ريال قطري

تمتع بالطقوس المميزة للحمام التركي. استرخ في بخار لطيف، واحصل على فرك باستخدام قفاز الكيس التقليدي وصابون الزيتون الأسود لإزالة الخلايا الميتة، وانتهي ذلك كله بجلسة تدليك وسط سحابة من الرغوة التي ستجعلك تشعر بالراحة التامة.





تلميع الجسم

دليلي حواسك مع مجموعة مقشرات أن سيمونين، التي تم إنشاؤها لتكوني فريدة كما أنت. في قلب كل تجربة فريدة هو مزيج مدروس من الزيوت الأساسية والعناصر الغنية ومكونات البحر، تقديم بشرة ناعمة ومغذية ومشعة وجسم مسترخي بشكل كامل.

تقشير الجسم

30 دقيقة - 300 ريال قطري

إنعكاس اللؤلؤ / تقشير - تنعيم - تألق

مقشر جسم فاخر مصنوع من رمل بورا بورا ومسحوق الكوارتز الورد، معبأ برائحة الليمون المنعشة التي تترك البشرة منعشة وناعمة ومشرفة.

مقشر المعادن

30 دقيقة - 300 ريال قطري

قدمت أن سيمونين أربع علاجات فاخرة لتنعيم الجسم، تجمع بين النتائج الملموسة لمقشر الملح مع أفضل مزيج من الزيوت الأساسية. لتجربة شخصية، اختر أي من الخيارات التالية التي تلبي مزاجك واحتياجاتك:

التنقية والتجفيف

مغذي ومرخي

مقوي ومنعم

النعناع المحفز وعشبة الليمون ينشطان الحواس ويعجلان من إزالة السموم.

مزيج خفيف من الزيوت الأساسية النقية لتخفيف التوتر المخزن وتهدة الجسم والعقل.

مع الزنجبيل وفيتامين E لتخفيف توتر العضلات وزيادة الدورة الدموية.

مضاد للأكسدة وغني بالفيتامينات

مزيج قوي من زيوت التوت وزيت الزيتون، مليء بمضادات الأكسدة، لاستعادة إشراقة البشرة الطبيعية.



ANNE SEMONIN
PARIS
COMPLEXE INTENSIF
ESSENTIELLES
DETOXIFIANT
huile - pour le visage
1
15 ml

ANNE SEMONIN
PARIS
COMPLEXE INTENSIF
OLIGO-ELEMENTS
DETOXIFIANT
huile - pour le visage
2
15 ml

ANNE SEMONIN
PARIS
COMPLEXE INTENSIF
ESSENTIELLES
DETOXIFIANT
huile - pour le visage
2

ANNE SEMONIN
PARIS
COMPLEXE INTENSIF
ESSENTIELLES
DETOXIFIANT
huile - pour le visage
1

ANNE SEMONIN
PARIS
COMPLEXE INTENSIF
OLIGO-ELEMENTS
DETOXIFIANT
huile - pour le visage
1

المجموعة الكاملة لعلاج الجسم

مجموعة فاخرة من العلاجات المتقدمة مختارة بعناية لتلبية الاحتياجات الخاصة، سواء كنت ترغب في الكشف عن إشراقة طبيعية أو شد البشرة أو تجديد الشباب، يعد كل علاج رحلة فردية حقاً.

تجربة التغليف الغنية بالماء

60 دقيقة - 550 ريال قطري

هو علاج لطيف مناسب حتى لأكثر أنواع البشرة حساسية. اختر من بين الزيت المضاد للأكسدة أو الزيت المريح المزوج مع ملح البحر الغني بالمعادن من نويرموتير للتقشير والتغذية. يتبعها قناع الترطيب الذي يحيط بالجسم ويعززه، مع تعويض المغذيات للتعزيز والترطيب.

إضافات

مساج سريع

30 دقيقة - 300 ريال قطري

تخفيف الألم والتوتر، وإطلاق المواد الكيميائية الجيدة للشعور بالراحة، وتحسين النوم، وزيادة الدورة الدموية - إنه شعور جيد حقاً. السبب في اختيار هذا المساج هو أنه مصمم حسب الجزء من الجسم الذي تحتاجه (الظهر، الساقين، اليدين)، أو ربما تحتاج وقتاً لإضافته إلى العلاج المعتاد لمدة 60 أو 90 دقيقة من قائمتنا.

مساج رفع وتجديد الوجه

30 دقيقة - 300 ريال قطري

علاج وجه "يجب القيام به" سيمنحك تأثيراً فورياً من تجديد وشد وتغذية. مزيج فريد من زيت الورد البري وزهر البرتقال وزيت الأركان يغذي ويقوي البشرة ويعزز إنتاج الكولاجين. مثالي لأنواع البشرة الناضجة والجافة.

جلسة تجميل وجه سريعة

30 دقيقة - 300 ريال قطري

مناسبة للجميع، هذا الجمع بين منظم ومقشر وقناع يتيح للشخص الأكثر انشغالاً للحصول على مظهر منعش على الفور. النتائج السريعة والفعالة تترك البشرة رطبة وناعمة ومشعة بالصحة.



المجموعة الكاملة لعلاجات الوجه

اكتشف مجموعة فريدة من علاجات الوجه تجمع بين العناية الفرنسية الأنيقة وتقنيات مصممة خصيصاً لتحويل ونحت ملامح وجهك. تتضمن كل جلسة تدليك للعقد للمفاوية حصري من أن سيمونين، مصمم لتحرير السموم برفق من الأنسجة الجلدية، مما يزيد من تدفق الدم ويؤدي إلى بشرة مشرقة. تجمع الجلسات من أن سيمونين بين هذا التدليك المتخصص ومكونات عالية الجودة ونهج شامل مما يجعل كل جلسة تجربة مخصصة خصيصاً لك.

مقاومة الشيخوخة بالتجميد

60 دقيقة – 600 ريال قطري

تحدى عملية الشيخوخة بهذا العلاج الوجهي التجديدي الأساسي. حيث تتلاشى علامات الشيخوخة مع تدليك الزيوت الأساسية والمعادن برفق في الجلد، مما يحسن من لون البشرة ومرونتها. حيث تمتص البشرة الناضجة مستخلصات الياقوت البرية المكسيكية وفيتامين E و A التي توفر الدفاع النهائي وتحافظ على إشراق شبابية على المستوى الطبقات العميقة.

تنظيف عميق بالمكونات البحرية

75 دقيقة – 700 ريال قطري

تم إنشاء هذا العلاج التنظيفي العميق بشكل عميق عن طريق دمج تقنيات البخار مع عناصر بحرية. تحتوي قناع أن سيمونين القابل للتقشير والذي يحتوي على تركيز عالي من المعادن والطحالب، على القدرة على تهدئة الجلد على الفور وتخفيف الاحترقان وترك البشرة ناعمة كالحرير.

تألق مشرق

60 دقيقة – 550 ريال قطري

باستخدام مركب التفتيح حصري من أن سيمونين، يمكن أن يعزز هذا العلاج التصحيحي لمظهر البشرة بشكل واضح. إنه يقلل من ظهور بقع الشمس وعلامات الشيخوخة لكشف مزيد من التوازن في لون البشرة. مضادات الأكسدة المطهرة تحيد الضرر الناجم عن الملوثات الجوية، بينما المعادن المستمدة من البحر ومرطبات البشرة تحافظ على إشراقك.



مجموعة مساج الحجامه

علاج مساج الحجامه هو نسخة معدلة ومبسطة من علاج الحجامه التقليدي: إنها طريقة علاجية تستخدم الشفط لخلق ضغط معاكس لرفع الأنسجة الأساسية، مما يسمح بزيادة تدفق الدم إلى منطقة الاهتمام، بالتناغم مع الزيوت العطرية الطبيعية المصنوعة يدوياً. باستخدام كؤوس سيليكون طبية الجودة مع تدليك باليد.

الفوائد: تعزيز الدورة الدموية، تخفيف احتباس السوائل والسيلوليت، والمساعدة في تخفيف الألم، وطرده السموم من الجسم، بالإضافة إلى تعزيز الدورة للمفاوية.

تنشيط الجسم

60 دقيقة - 450 ريال قطري / 90 دقيقة - 600 ريال قطري

تاكسج الجسم - تنشيط - حيوية

تقنية سيكوفلو هو مزيج كلاسيكي من خشب الأرز والبرغموت لتحفيز الانظمة الطبيعية في الجسم لمكافحة احتباس الماء. مناسب للجسم والوجه لمكافحة التعب في الساقين واحتباس الماء العام، مثالي لتعزيز الدورة للمفاوية والدموية.

الترقية لمدة 90 دقيقة تتضمن تخفيف الاحتقان والجيوب الأنفية وإزالة الإنتفخات تحت العين.

التخلص من التوتر

60 دقيقة - 450 ريال قطري / 90 دقيقة - 600 ريال قطري

تخفيف التوتر - رفع المعنويات - التوازن

أشعر بأفضل حالاتك من الداخل إلى الخارج مع تقنية الاسترخاء "تخلص من التوتر"، وهو مزيج رائع من زهرة الإيلانغ إيلانغ والياسمين والبابونج. علاج كامل للجسم مصمم بعناية للتخلص من التوتر وتهدئة الانفعالات والأذهان المشغولة.

الترقية لمدة 90 دقيقة تتضمن علاج الأرق بالحجامه.

وداعاً للسيلوليت

45 دقيقة - 350 ريال قطري

تنقية - تنظيف - تطهير

المزيج المثالي لخلصة قشر البرتقال وورقة البوتشو والكزبرة سيساعدك على التخلص من السيلوليت بينما يدعم الدورة للمفاوية بتنشيطها وتحفيزها.



مجموعة تدليك إنتركونتيننتال المميزة

التجديد النقي

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

مصمم لتقديم مزيج مثالي من العلاج الوقائي والعناية البسيطة تنزلق الحركات الطويلة والإيقاعية عبر طول الجسم بينما تخترق أوميغا 3 و6 الموجودة في التوت البري وفيتامينات A وE من زيت الزيتون الجلد بعمق، مما يحقق أقصى تجديد للبشرة.

تنشيط العطور

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

استمدت من تقليد الأيورفيدا، تحفز رائحة الزنجبيل الدافئة والغريبة حواسك وتنشطها. غنية بفيتامين E تدمج هذه الزيوت المغذية بشكل رائع مع تقنيات التدليك العميق لإحياء الحواس وتخفيف التوتر العضل.

الاسترخاء والتجديد

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

يشكل زيت البندق والسوسم قاعدة غنية من الزيوت لتسهيل الحركات البطيئة والمنسابة في هذا العلاج الكامل لإزالة التوتر المختزن في العمق داخل العضلات، والتخلص تماماً من التوتر المختزن في الجسم بأكمله.

المساجات

تستلهم أن سيموني اسلوبها من جميع أنحاء العالم لتقديم تجربة مساج فاخرة وفعالة. اختر من بين أربعة علاجات فريدة: التحفيز بالتعطير، تجديد النقاء، الاسترخاء والتجدد، والتي تجمع ببراعة بين تقنيات المساج المبتكرة ومزج الزيوت وتقديم علاج يعمل بشكل خاص لك في كل مرة. وإذا كنت تفضل المساجات التقليدية، يمكنك اختيار مساج الأنسجة العميقة، أو المساج الباليينزي، أو مساج الأيدي الأربعة، والتي ستستمتع بها بنفس القدر.

مساج الأنسجة العميقة

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

استمتع بجلسة مساج عميقة للجسم بأكمله تستهدف تخفيف التوتر، تم تصميمها خصيصاً للعضلات المشدودة والمجهدة. تعمل على الطبقات العميقة للأنسجة، حيث تحيي العضلات المتعبة وتزيل التوتر من العضلات المجهدة. سواء كان ذلك بسبب جدول عمل ثقيل أو ممارسة الرياضة بشكل مكثف، يمكن أن يصبح جسمك خشناً ومشدوداً بسرعة وأن تشعر بالألم عندما تدفع نفسك إلى الحد الأقصى. يعيد هذا العلاج الجسم إلى حالته الطبيعية بسرعة ويحفز دفاعاته الطبيعية، وستغادرننا بشعور بالصحة والانتعاش.

المساج الباليينزي

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

المساج الباليينزي هو علاج كامل للجسم، يستخدم تقنيات الامتداد اللطيفة والعلاج بالنقاط الضغطية والتدليك بالزيوت الأساسية لتحفيز تدفق الدم والأكسجين حول جسمك ويعزز الإحساس بالرفاهية والهدوء والاسترخاء العميق.

مساج أربعة أيدي

60 دقيقة - 800 ريال قطري

بطريقة مصممة خصيصاً يتم تنفيذ هذا المساج من قبل اثنين من المعالجين بنفس الوقت. من خلال الحركات المتزامنة، لكل من المعالجين معا لتقديم فوائد كاملة لجسمك، مما يكشف عن بشرة نظيفة ومشرقة في نهاية المطاف. الزيوت والبلسم العطرية الفاخرة تذوب في البشرة لتقديم نتائج ممتازة. هذه الطريقة تقدم تجربة حسية لا تُنسى لأي شخص يرغب في الانتقال إلى حالة عميقة من الاسترخاء.

الحجوزات

يرجى التأكد من حجز علاجك مُسبقاً، اتصل بالسبا على الرقم 8664 4015 8888 +974، تحويلة 8664 أو على الجوال رقم 3103 3098 +974 أو عبر البريد الإلكتروني spa.icdohacity@ihg.com

سياسة الإلغاء

لدينا سياسة إلغاء في غضون 24 ساعة: إذا لم تتمكن من إعادة حجز وقت علاجك، سيتم تطبيق رسم بنسبة 50٪.

الوصول المبكر

الرجاء الوصول قبل موعد معالجتك بـ 15-30 دقيقة للتمتع بمرافقنا بشكل كامل. يمكنك أيضاً الاستفادة من مرافق منطقة البخار/ الساونا.

ماذا ترتدي؟

نقدم لكم رداء الحمام والشيشب خلال زيارتكم. معالجونا مدربون تدريباً جيداً لضمان احترام خصوصيتكم. نقدم لكم ملابس داخلية لاستعمال مرة واحدة: إذا كنتم ترغبون في استخدام مرافقنا الرطبة، يرجى التأكد من جلب ملابس سبا خاصة بكم.

المجوهرات

والأشياء الثمينة

نوصي بترك الأشياء الثمينة في خزانة غرفتكم في الفندق. في مرافق السبا، ستكون الأشياء الثمينة تحت مسؤوليتكم الشخصية.

اعتبارات خاصة

عند الوصول، يُطلب من الضيوف ملء استمارة استشارة سبا لاختيار العلاج الأنسب. يرجى إبلاغ مركز الاستقبال أو المدير إذا كان لديك أي حساسيات أو ارتفاع في ضغط الدم أو حمل أو احتياجات خاصة.

شهادة هدية

قدموا مفاجأة لأحبائكم من خلال شراء شهادة هدية في مركز استقبال السبا. ستكون هدية مثالية يمكن استخدامها لجميع علاجات السبا ولكل من الجنسين.

رعاية منزلية

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

المقدمة

يستلهم سبا لامارا في إنتركوتيننتال الدوحة ذا سي تي المتواجد في الطابق 46 من محيطه بإطلالته الرائعة على خليج الغرب، والإضاءة الطبيعية، والعناصر الحسية التي تشجع على الاسترخاء والتجديد. يقدم سبا لامارا لضيوفه منهجاً فاعلاً وشاملاً للعناية بالصحة والعافية، مع وسائل رائعة، وعلاجات متخصصة، وفريق من المحترفين الماهرين.

انطلق في رحلة سبا لإيقاظ حواسك واكتشاف فوائد العناية الأوروبية بالبشرة والحمام التقليدي العربي.

المرافق للرجال والنساء

غرف العلاج | الساونا | الحمام التقليدي | غرفة البخار

إتيكيت سبا

انطلق في رحلة نحو السلام الداخلي من خلال استكشاف جولتنا الشاملة لتجارب لا تُنسى. اختر من بين مجموعة من العلاجات الأصلية التي تعكس سحر وعلاجات أوروبا والشرق الأوسط. يقدم معالجونا ذوي الخبرة علاجات مخصصة تناسب احتياجات كل ضيف.

نضمن لك العناية الاستثنائية والرضا التام عن صحتك.

استرخ وتجدد وتنعم

الديتوكس الرقمي

انعزل عن العالم الخارجي عبر الاسترخاء والتمتع بتجربة هادئة ومنعشة. وانغمس تماما في اللحظة، يُرجى وضع جهاز الجوال على الصامت والحفاظ على جو هادئ.






L A M A R A
S P A



 **INTERCONTINENTAL.**
DOHA THE CITY

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

 spa.icdohacity@ihg.com

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

Hours of Operation: 11am - 10pm