



LAMARA
SPA



يومياً | 11am - 10pm

+974 4015 8888 | +974 7043 0745

spa.icdohacity@ihg.com

انتركونتيننتال
دوحة ذا سيتي

المقدمة

تقع لامارا سبا في الطابق 46 من فندق إنتركونتيننتال الدوحة ذا سيتي، وتُعتبر ملاذًا هادئًا في قلب المدينة. مستوحى من موقعها المرتفع وإطلالاتها الهادئة. تغمرها الإضاءة الطبيعية وتعكس تصميمها أجواءً حسيّة تدعوك إلى الإسترخاء، وإعادة التواصل مع الذات، واستعادة التوازن.

تقوم فلسفتنا على الدمج بين خبرات العناية الأوروبية بالبشرة و الطقوس الصحية العريقة، لنقدم منهجًا متكاملًا للاسترخاء والتجديد. من مرافق متطورة وعلاجات معروفة، إلى فريق من المعالجين المحترفين، صُمم كل تفصيل بعناية ليمنحك تجربة تُغذي الجسد والعقل والروح.

وقد نالت لامارا سبا تقديرًا واسعًا بحصولها على جوائز Ohlala Spa & Wellness Awards لأربع سنوات متتالية آخرها كأفضل بوتيك سبا في قطر لعام 2025، تأكيدًا على التزامنا بتقديم تجارب راقية وعناية استثنائية.

ندعوك لاكتشاف تجربة صحية تجمع بين الراحة، الخصوصية، والعناية المتقنة.

المرافق متاحة للسيدات والرجال
غرف علاج / سونا / حمام / غرفة بخار

إتيكيت السبا

صُممت تجربتك في لامارا سبا لتكون هادئة، مدروسة، ومميزة بكل تفاصيلها. ندعوك للوصول مبكرًا قليلًا للاستمتاع بالأجواء والاستعداد الكامل للعلاجات والطقوس المختارة لك.

يحرص فريقنا المتخصص على تقديم علاجات مميزة مصممة خصيصًا لتلبية احتياجاتك، لضمان تجربة متكاملة تجمع بين الاسترخاء و الرفاهية.

نضع العناية الفاتقة، الخصوصية، والاهتمام بالتفاصيل في صميم كل ما نقدمه، لأن راحتك ورضاك هما أولويتنا.

استرخ. تجدد. واستعد حيويتك.

ديجيتال ديتوكس

تُعد لامارا سبا مساحة للإنفصال عن صخب العالم الخارجي والتواصل مع ذاتك من جديد. حرصًا على الحفاظ على أجواء السكينة، نرجو من ضيوفنا ضبط الهواتف المحمولة على الوضع الصامت داخل السبا.

عيش اللحظة بكل هدوء، واستمتع بتجربة من الصفاء و الإسترخاء.



الحجوزات

نوصي بحجز العلاجات مسبقًا لضمان توفر الموعد المفضل لديكم.

هاتف : 8664 | 8888 4016 974+

هاتف محمول: 5103 4008 974+

البريد الإلكتروني: spa.icdohacity@ihg.com

ما نوفره لكم

لراحتكم، نوفر أرواب الحمام والنعال لاستخدامها أثناء الزيارة. تتوفر ملابس داخلية مخصصة للاستخدام لمرة واحدة عند الطلب.

يرجى إحضار ملابس السباحة الخاصة بكم في حال الرغبة باستخدام مرافق السبا.

موعد الوصول

لضمان تجربة مريحة وسلسة، نرجو من الضيوف الحضور قبل الموعد المحدد بـ 15 إلى 30 دقيقة، لإتاحة الوقت للاسترخاء والاستفادة من مرافق السبا، بما في ذلك الساونا وغرفة البخار، قبل بدء العلاج.

المقتنيات الشخصية

نوصي بترك المجوهرات والمقتنيات الثمينة في خزانة الغرفة. وعلى الرغم من اتخاذ أقصى درجات العناية، لا يتحمل لأمارا سبا مسؤولية فقدان المتعلقات الشخصية داخل مرافق السبا.

ملاحظات صحية

حرصًا على سلامتكم وراحتكم، يُطلب من الضيوف تعبئة استمارة استشارة قبل بدء العلاج. يرجى إبلاغ فريق استقبال السبا بأي حالات صحية، حساسية، حمل، ارتفاع في ضغط الدم، أو أي ملاحظات صحية أخرى، لضمان تقديم تجربة مناسبة لكم.

قسائم الهدايا

قدّموا لمن تحبون تجربة من الاسترخاء والعناية. تتوفر قسائم هدايا لأمارا سبا للشراء من مكتب الإستقبال، ويمكن استخدامها لجميع علاجات السبا. خيار أنيق ومناسب لمختلف المناسبات.

العناية المنزلية

تتوفر مجموعة مختارة من منتجات العناية للاستخدام المنزلي لمساعدتكم على الاستمرار في العناية بأنفسكم بعد زيارتكم للسبا. يرجى ملاحظة أن المنتجات لا تُسترجع ولا تُستبدل بعد فتحها أو استخدامها.

سياسة إلغاء المواعيد

في حال الرغبة بإلغاء أو تعديل الموعد، نرجو إبلاغنا قبل 24 ساعة من الموعد المحدد. قد يتم احتساب 50% من قيمة العلاج في حال الإلغاء خلال هذه المدة وعدم إمكانية إعادة حجز الموعد.

المساجات

تدعوكم لامارا سبا لإكتشاف فن المساج المستوحى من تقاليد عريقة من مختلف أنحاء العالم. صُمم كل علاج بعناية لدمج التقنيات المتقدمة مع خلطات زيوت فاخرة، ليمنحكم تجربة مخصصة تلبي احتياجاتكم في كل زيارة.

ولمحيي العلاجات الكلاسيكية، تقدّم مساجات الأنسجة العميقة، والبالينيزي، والأربع أيادي نتائج فعّالة ومُرضية. أما لمن يبحث عن تجربة أكثر شمولية للعافية، فننصح بتجربة مساج الحجامّة حيث تلقي الحكمة القديمة مع أساليب الاسترخاء الحديثة.



مساج الأنسجة العميقة

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

تجربة مساج شاملة مصممة للتخلص من التوتر المتراكم واستهداف العضلات المشدودة والمجهدة. يعمل هذا العلاج على الطبقات العميقة من العضلات لإعادة تنشيط المناطق المتعبة وتخفيف العقد، مع زوال التوتر تدريجيًا.

يُعد هذا المساج مثاليًا لمن يجمعون بين العمل المكثف والنشاط البدني، حيث يساعد على تخفيف التيبّس والانزعاج الناتج عن الجهد البدني. يُعاد الجسم بلطف إلى حالته الطبيعية من الاسترخاء، لتغادر وأنت تشعر بالانتعاش والتجدد والتوازن.

المساج البالينيزي

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

علاج شامل للجسم بضغط متوسط، يهدف إلى إستعادة التوازن والراحة. يجمع المساج البالينيزي بين حركات التمديد اللطيفة، والضغط على نقاط الطاقة، وتقنيات الريفلكسولوجي، والعلاجات العطرية، لتحفيز الدورة الدموية وتدفق الأكسجين في الجسم.

يعزز هذا العلاج الشعور بالهدوء والراحة العميقة، ويُعد خيارًا مثاليًا لمن يبحث عن تجربة استرخاء متوازنة ومجددة للنشاط.

مساج الأربع أيادي

60 دقيقة - 800 ريال قطري

تجربة فاخرة تُنفذ في الوقت ذاته على يد معالجين اثنين، لتقدّم إحساسًا متكاملًا وعميق التأثير. ومن خلال حركات منسقة ولمسات احترافية دقيقة، يساعد هذا العلاج على تخفيف التوتر بفعالية وتعزيز الإحساس بالتوازن والحيوية.

تُذلك الزيوت العطرية الدافئة بعناية على البشرة، لتتركها مغدّاة ومشرقة. وتمنح هذه التجربة الراقية رحلة حسّية لا تُنسى، مثالية لمن يبحثون عن استرخاء كامل وتجربة فاخرة بكل تفاصيلها.



مجموعة المساجات التقليدية و المميّزة

مجموعة مختارة من تجارب المساج المميّزة، صُممت بعناية لاستعادة التوازن، وتنشيط الحواس، وتعزيز الاسترخاء العميق. يجمع كل علاج بين تقنيات مدروسة وخلطات زيوت مختارة بعناية، ليمنحكم رحلة إسترخاء خاصة وفاخرة.



تجديد نقي

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

علاج متوازن يجمع بين العناية العميقة بالبشرة والاسترخاء التام. تنساب الحركات الطويلة والإيقاعية على كامل الجسم، بينما يعمل زيت الزيتون الغني بأوميغا 3 و6 وفيتاميني E و A على تغذية البشرة بعمق وتجديدها. النتيجة إحساس متجدد بالراحة والنعومة والاسترخاء الشامل.

مساج الأحجار الساخنة

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

استمتعوا بدفء الأحجار البركانية الناعمة التي تُمرر بلطف على الجسم لتخفيف التوتر وتعزيز الاسترخاء العميق. يتغلغل الدفء المهدئ في العضلات، مما يساعد على تخفيف التيبّس، وتحسين الدورة الدموية، وتهذئة الذهن. يساعد هذا العلاج المريح على استعادة توازن الطاقة، لتغادروا وأنتم تشعرون بالتجدد، والراحة التامة، والانسجام الكامل.

مساج تنشيط الحواس

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

مستوحى من تقاليد الأيورفيدا العريقة، يستخدم هذا المساج عطور دافئة وغنية تساعد على تنشيط الحواس ورفع مستوى الطاقة. ويُعزّز بزيت مغذٍ غني بفيتامين E، مع تقنيات المساج وحركات التمدد الكلاسيكية لتخفيف التوتر العضلات، وتنشيط الجسم، واستعادة الحيوية.

الاسترخاء والتجديد

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

علاج شامل لتهذئة الجسم بالكامل باستخدام حركات بطيئة وانسيابية وزيوت طبيعية غنية بالفيتامينات. يمتص زيت اللافندر البشرة بسرعة، ليساعد على التخلص من التوتر المخزن بعمق في العضلات وتهذئة الجسم بالكامل. خيار مثالي لاستعادة الهدوء، التوازن، والانسجام الداخلي.



مجموعة مساجات الحجامه

مستوحاة من فنون الشفاء العريقة، تجمع هذه المجموعة بين الحكمة التقليدية وأساليب الصحة الحديثة. تعتمد تقنية الحجامه على الشفط اللطيف لتوليد ضغط سلبي يرفع الأنسجة العميقة ويحفّز تدفق الدم إلى المناطق المستهدفة. تُستخدم أكواب سيليكون طبية عالية الجودة، وتُدمج بانسجام مع حركات يدوية مهدئة وزيت علاجية طبيعية مصنوعة يدويًا، لتمنح إحساسًا شبيهًا بمساج الأربع أيادي. يساعد هذا العلاج المتكامل على استعادة التوازن الجسدي والذهني وتعزيز الشعور بالراحة الشاملة.

الفوائد:

تحسين الدورة الدموية، تقليل احتباس السوائل ومظهر السيلوليت، تخفيف الآلام العضلية، دعم تصريف الجهاز اللمفاوي، والمساعدة على التخلص من السموم والشوائب.

المساج المنشّط

60 دقيقة - 450 ريال قطري | 90 دقيقة - 600 ريال قطري
تنشيط | تجديد | استعادة الحيوية

علاج منشّط يهدف إلى تحفيز الأنظمة الطبيعية في الجسم والمساعدة على تقليل احتباس السوائل. يحتوي على مزيج من خشب الأرز والبرغموت لدعم الدورة الدموية واللمفاوية، والمساعدة على تخفيف ثقل الساقين والإجهاد العام. مثالي للجسم والوجه، ويمنح إحساسًا بالخفة والطاقة والتجدد.

إمكانية الترقية إلى 90 دقيقة لتشمل تخفيف احتقان الجيوب الأنفية والعناية بمنطقة العين.

وداعًا للتوتر

60 دقيقة - 450 ريال قطري | 90 دقيقة - 600 ريال قطري
تخفيف التوتر | تنشيط | توازن

علاج استرخاء شامل للجسم مصمم لتهدئة الذهن وتخفيف التوتر الجسدي والذهني. يعتمد هذا العلاج على مزيج عطري مهدئ من اليلانغ يلانغ والياسمين والبابونج، تم اختياره بعناية للمساعدة على تهدئة التشوش الفكري واستعادة الإحساس بالتوازن الداخلي.

مثالي لمن يبحثون عن راحة نفسية عميقة وتجربة تهدئة متكاملة.

إمكانية الترقية إلى 90 دقيقة لتشمل تقنيات حجامه مخصصة للمساعدة على الاسترخاء وتحسين جودة النوم.

وداعًا للسيلوليت

45 دقيقة - 350 ريال قطري
إزالة السموم | تنقية | تصفية

علاج مركّز يهدف إلى تقليل مظهر السيلوليت ودعم عمليات إزالة السموم الطبيعية في الجسم. تعتمد هذه التجربة على مزيج فعال من قشر البرتقال وأوراق البوتشو والكزبرة، يعمل على تنشيط الجهاز اللمفاوي وتحسين الدورة الدموية ومظهر البشرة. مثالي كعلاج مستقل أو كجزء من برنامج صحي متكامل لبشرة أكثر نعومة وتناسقًا.

مجموعة علاجات الوجه المتكاملة

اكتشفوا مجموعة مميزة من من علاجات الوجه المصممة للعناية بالبشرة وتعزيز نضارتها. تجمع العلاجات بين تقنيات فرنسية متخصصة ومكونات مستوحاة من البحر، لتمنح البشرة عناية فعّالة وشعورًا بالانتعاش.

تشمل جميع العلاجات مساجًا لمفاويًا لطيفًا يساعد على تنشيط الدورة الدموية وتحسين مظهر البشرة، مع استخدام مكونات عالية الجودة لدعم صحة البشرة وإشراقها الطبيعية.



علاج مكافحة علامات التقدّم في السن

60 دقيقة - 600 ريال قطري

علاج مخصص للمساعدة على تقليل مظهر الخطوط الدقيقة وتحسين تماسك البشرة. تُستخدم الزيوت ومكونات غنية بالعناصر البحرية للمساعدة على ترطيب البشرة، وتعزيز مرونتها، ومنحها مظهرًا أكثر نضارة.

مناسب لمن يبحثون عن عناية متوازنة تساعد في الحفاظ على بشرة صحية ومشرقة.

التنظيف العميق

75 دقيقة - 700 ريال قطري

علاج عميق لتنقية البشرة يجمع بين تقنيات البخار والتنظيف التقليدية، وفوائد العناصر البحرية المنقّية. يعمل القناع الغني بالمعادن والطحالب على تهدئة البشرة، وتخفيف الاحترقان، وتركها ناعمة، متوازنة، ونقية.

مثالي للبشرة المعرضة للشوائب أو الانسداد، ويساعد على الحصول على مظهر أكثر صفاءً وانتعاشًا.

علاج التفتيح والإشراق

60 دقيقة - 550 ريال قطري

علاج تصحيحي يهدف إلى إضاءة البشرة ومنحها مظهرًا أكثر توهّجًا. يستخدم مرّب تفتيح متقدم للمساعدة على تقليل مظهر التصبغات الناتجة عن الشمس أو التقدّم في السن، بينما تحارب مضادات الأكسدة آثار الحياة اليومية.

تعمل المعادن البحرية والعناصر المرطبة على استعادة الحيوية والترطيب، لتغادروا ببشرة مشرقة، نضرة، ومليئة بالحيوية.



مجموعة علاجات الجسم المتكاملة

مجموعة مختارة من علاجات الجسم المصممة بعناية لتلبية احتياجات مختلفة وتعزيز الشعور العام بالراحة والتوازن. سواء كنتم تبحثون عن ترطيب عميق، استرخاء، تنشيط، أو عناية مركزة، تم تصميم كل تجربة لتمنحكم إحساسًا بالتجدد والعناية المتكاملة.



تجربة الترطيب المكثف

60 دقيقة - 550 ريال قطري

علاج لطيف ومغذٍ يهدف إلى ترطيب البشرة بعمق واستعادة نعومتها وراحتها. مناسب لجميع أنواع البشرة، بما في ذلك البشرة الحساسة.

تُدمج أملاح البحر الغنية بالمعادن مع زيوت مختارة مضادة للأكسدة أو مهدئة لتقشير البشرة بلطف وتجهيزها للعناية. تُستكمل التجربة بقناع ترطيب ولف للجسم يساعد على امتصاص العناصر المغذية بعمق، لترك البشرة ناعمة، مرطبة، ومفعمة بالانتعاش.

العلاجات السريعة

مثالية كعلاجات مستقلة أو مكملة لتجربتك في السبا

المساج السريع

30 دقيقة - 300 ريال قطري

مساج مخصص لتخفيف التوتر وتهدئة العضلات المتعبة وتعزيز الاسترخاء. يساعد هذا العلاج على تحسين الدورة الدموية ودعم إفراز هرمونات الشعور بالراحة، ليمنحكم إحساسًا بالخفة والهدوء.

يمكن تخصيصه للمنطقة التي تحتاج إلى عناية أكبر، مثل الظهر أو الساقين أو اليدين، كما يمكن إضافته إلى أي مساج لمدة 60 أو 90 دقيقة لتعزيز الاسترخاء. أحيانًا، كل ما نحتاجه هو بضع لحظات إضافية للاسترخاء والاستمتاع بلمسة مريحة.

مساج تنشيط وشدّ الوجه

30 دقيقة - 300 ريال قطري

مساج للوجه يهدف إلى تنشيط البشرة ومنحها مظهرًا أكثر تماسكًا ونضارة. يستخدم زيوت غنية بالترطيب تساعد على تغذية البشرة، تحسين مرونتها، ودعم إنتاج الكولاجين.

مناسب للبشرة الجافة، المتعبة، أو التي تحتاج إلى عناية فورية، ويمنح إحساسًا سريعًا بالانتعاش والتجدد.

علاج الإشراق السريع للوجه

30 دقيقة - 300 ريال قطري

علاج سريع وفعّال يمنح البشرة انتعاشًا فوريًا وإشراقًا طبيعيًا. يجمع بين التنظيف، التقشير اللطيف، والقناع المغذي لترك البشرة ناعمة، مرطبة، وأكثر حيوية.

مثالي لمن لديهم وقت محدود أو يحتاجون إلى لمسة إشراق سريعة.



مجموعة تقشير الجسم

استمتعوا بتجربة تقشير الجسم في لامارا سبا، المصممة لتكون خاصة بقدر تفرّدكم. تعتمد كل تجربة على مزيج مختار بعناية من الزيوت الأساسية، والعناصر المعدنية، والمكونات البحرية، لتمنح البشرة نعومة ملحوظة، إشراقة صحية، وشعورًا عميقًا بالاسترخاء.



تقشير اللؤلؤ

30 دقيقة - 300 ريال قطري

تقشير | تنعيم | إشراقة

علاج فاخر لتقشير الجسم مصنوع من مسحوق قشور الأركان ومسحوق الكوارتز الورد، وممزوج بعطر جوز الهند الدافئ. يساعد هذا التقشير اللطيف على تنشيط البشرة وتركها ناعمة، منتعشة، ومشرقة.

تقشير المعادن

30 دقيقة - 300 ريال قطري

تنشيط | تغذية | تنقية

تُقدّم لامارا سبا مجموعة مختارة من تقشيرات المعادن التي تجمع بين فوائد الأملاح المعدنية وخلطات الزيوت الأساسية المختارة بعناية. وتتيح هذه الخيارات تخصيص التجربة بما يتناسب مع احتياجاتكم والنتائج المرجوة.

منشط ومُحفّز

تنشيط | تحفيز | انتعاش

بمزيج من الزنجبيل وفيتامين E للمساعدة على تخفيف التوتر العضلات وتعزيز الدورة الدموية.

مغذٍ ومهدئ

تغذية | تهدئة | استرخاء

مزيج لطيف من الزيوت الأساسية النقية يساعد على التخلص من التوتر وتهذئة الجسم والذهن.

منقّي ومُصنّفي

تنقية | تصفية | تجديد

تركيبة منعشة من النعناع وعشبة الليمون تنشط الحواس وتدعم عمليات التخلص من السموم بشكل طبيعي.



السحر الشرقي طقوس الحمام

مستوحاة من تقاليد الاستحمام العريقة، تقدّم طقوس الحمام في لامارا سبا تجربة تنقية عميقة للجسم واسترخاء تام للحواس. تجمع هذه الطقوس بين البخار، والتقشير، والعناية بالبشرة، لتمنحك إحساساً متجدّداً بالراحة والصفاء.



الحمام التقليدي

60 دقيقة - 600 ريال قطري

اكتشفوا جوهر الحمام التقليدي من خلال تجربة تنقية شاملة للجسم. تبدأ بمرحلة التقشير بالصابون الأسود لتنظيف البشرة بعمق، يليه لفّ بالغاسول (طين مغربي غني بالمعادن) للمساعدة على تغذية البشرة وتنعيمها. تُختتم التجربة بللمسة عطرية خفيفة، لتستعيد البشرة حيويتها ونعومتها وإشراقها الطبيعية.

الحمام الملكي

90 دقيقة - 800 ريال قطري

تجربة حمام فاخرة تشمل عناية كاملة بالجسم والوجه. تُختتم بقناع مميز مستوحى من وصفة كليوباترا، غني بالعسل وغذاء ملكات النحل، يُطبّق على الوجه والجسم. يساعد هذا العلاج على تعزيز نعومة البشرة وإشراقها، ويمنح شعوراً متكاملًا بالتجدد والاسترخاء.

الحمام التركي

75 دقيقة - 700 ريال قطري

انغمسوا في تجربة الحمام التركي التقليدية، حيث تبدأ بمرحلة الإسترخاء في بخار لطيف، يليه تقشير باستخدام قفاز الكيسا التقليدي مع صابون الزيتون الأسود لإزالة خلايا الجلد الميتة. تُختتم التجربة بمساج رغوي مهدئ، يلفّ الجسم بسحابة من الرغوة ويمنح شعوراً عميقاً بالراحة والهدوء.

