

# SPA

INTERCONTINENTAL®

InterContinental The Red Sea Resort

A SANCTUARY OF SUN, SEA, AND SAND

سبا إنتركونتيننتال منتجع البحر الأحمر  
ملاذ هادئ من الشمس والبحر والرمال

قائمة السبا

## رحلات العناصر العلاجية

طقوس طبيعية متجذرة في التراث، مصممة خصيصًا  
لتجربة عصرية مليئة بالنتائج

ادخل عالمًا يلتقي فيه الانسجام بين الطبيعة والرعاية.  
توفر قبب العافية المكشوفة  
ملاذًا هادئًا، مصممًا بعناية لينسجم مع إيقاع بيئة البحر  
الأحمر.

كل علاج في هذه المجموعة مُصمم بعناية فائقة، يمزج  
بين حكمة الشفاء القديمة وتقنيات العلاج الحديثة.  
سواء كنت تبحث عن التجدد، الصفاء، أو الهدوء، فإن  
هذه الطقوس المستوحاة من الطبيعة تدعوك لاستعادة  
التوازن وإعادة الاتصال بذاتك الداخلية

SPA EXPRESS MENU

## *Elemental Escapes*

Nature-infused rituals for modern living grounded  
in tradition, tailored for results

Step into a space where nature and nurture meet in  
harmony. Our open-air Wellbeing Domes offer a tranquil  
retreat, thoughtfully aligned with the rhythms of  
The Red Sea environment.

Each treatment in this collection is crafted with  
intention blending ancient healing wisdom with modern  
therapeutic techniques. Whether you seek renewal, clarity,  
or calm, these nature-inspired rituals invite you to restore  
balance and reconnect with your inner self..

## FULL-BODY RITUALS طقوس كاملة للجسم

*Holistic experiences to elevate mood, restore balance, and awaken the senses.*

تجارب شاملة ترفع المزاج، تستعيد التوازن، وتوقظ الحواس.

### VITAL RADIANCE – ENERGISE

60 | 90 mins

#### UPLIFTING BODY MASSAGE

A revitalizing full-body massage infused with citrus oils and dynamic acupressure. Designed to awaken energy pathways and restore vitality, the ritual finishes with cooling cryo globes to re-energize mind and body.

### TRANQUIL DRIFT – SLUMBER

60 | 90 mins

#### SLEEP RITUAL MASSAGE

A calming aromatherapy massage to ease the nervous system and promote restful sleep. Slow, soothing movements and ocean-scented cool towels invite deep release and inner quiet.

### MUSCLE MELT – EASE

60 | 90 mins

#### DEEP MUSCLE RECOVERY MASSAGE

A grounding massage that targets chronic tension with deep, mindful pressure. Enriched with warming botanicals like sandalwood, rosemary, and ho-leaf ideal after long travel or physical exertion.

### الإشراق الحيوية – تنشيط الطاقة

دقيقة 60 | 90

#### تدليك الجسم المنعش

تدليك مجدد ومنشط للجسم بالكامل، ممزوج بزيت الحمضيات وتقنيات الضغط النقطي الديناميكية. مصمم لإيقاظ مسارات الطاقة واستعادة الحيوية، ويختتم الطقس بكرات التبريد لتنعش العقل والجسم وتمنح شعورًا متجددًا بالطاقة

### سكون وانغماس – نوم عميق

دقيقة 60 | 90

#### تدليك النوم العميق

تدليك عطري يهدئ الجهاز العصبي ويعزز النوم العميق والهادئ. حركات بطيئة وملطفة، مع مناشف باردة معطرة بنفحات البحر، تدعو إلى استرخاء عميق وهدوء داخلي متجدد

### الذوبان العضلي - الاسترخاء

دقيقة 60 | 90

#### تدليك عميق لحيوية العضلات

تدليك يركز على تخفيف التوتر المزمن باستخدام ضغوط عميقة ومدروسة بعناية. غني بمستخلصات نباتية دافئة مثل خشب الصندل، إكليل الجبل، وأوراق الهول، مثالي بعد السفر الطويل أو الجهد البدني المكثف

## TARGETED RELIEF THERAPIES جلسات مركزة لتجديد الراحة والعافية

*Shorter rituals designed to focus healing where it's needed most.*

جلسات مختصرة تستهدف تجديد الشفاء في الأماكن التي تحتاجه أكثر، لمنحك راحة متجددة وفوري

### ROOT RELEASE

45 | 60 mins

#### HEAD, NECK, BACK & SHOULDERS MASSAGE

Release built-up tension with this upper-body ritual. Mindful strokes and grounding touch restore posture, relieve stress, and clear digital fatigue perfect for desk-bound guests.

### SOLE REVIVAL

45 | 60 mins

#### THERAPEUTIC FOOT MASSAGE

Inspired by reflexology, this ritual stimulates key points along the feet to ease fatigue, rebalance energy, and improve overall circulation ideal for travel recovery.

### CROWN CLARITY

45 | 60 mins

#### SCALP HEALING RITUAL

A deeply relaxing scalp massage that calms the nervous system, quiets mental chatter, and promotes inner stillness through slow, intentional touch.

### FACIAL REBALANCE

45 | 60 mins

#### FACIAL ACUPRESSURE (No Products Application)

This pressure point facial restores natural radiance, relieves jaw and brow tension, and reawakens energy flow all without cosmetic product application.

### إطلاق جذور التوتر

دقيقة 45 | 60

#### تدليك الرأس والرقبة والظهر والكتفين

حرّز التوتر المتراكم مع هذا الطقس المخصص للجزء العلوي من الجسم. الحركات الواعية واللمسات المطمئنة تعمل على استعادة توازن الجسم، تخفيف الضغط النفسي، ومحو إرهاق الشاشات - مثالي للضيوف الذين يقضون وقتًا طويلًا أمام المكاتب.

### تجديد حيوية القدمين

دقيقة 45 | 60

#### تدليك القدمين العلاجي

مستوحى من تقنيات الانعكاس العلاجية، يحقّز هذا الطقس النقاط الحيوية في القدمين لتخفيف التعب، إعادة توازن الطاقة، وتحسين الدورة الدموية، مثالي لاستعادة النشاط بعد السفر

### صفاء التاج

دقيقة 45 | 60

#### طقس شفاء فروة الرأس

تدليك عميق ومريح لفروة الرأس يعمل على تهدئة الجهاز العصبي، إسكات ضوضاء العقل، وتعزيز السكون الداخلي من خلال لمسات بطيئة ومدروسة بعناية

### تناغم الوجه

دقيقة 45 | 60

#### تدليك الوجه بالنقاط الضغطية (بدون استخدام منتجات)

يستعيد هذا التدليك إشراق الوجه الطبيعية، ويخفف التوتر في الفك والحاجبين، ويعيد تنشيط تدفق الطاقة - كل ذلك دون الحاجة لأي مستحضرات تجميلية

## SPA ETIQUETTE & GUIDELINES

### Spa InterContinental, The Red Sea Resort

Welcome to your sanctuary beneath a canopy of trees, where the Sun energizes, the Sea calms, and the Sand brings balance. Our outdoor Express Menu and hydrotherapy experiences are designed to connect you with nature short in time, yet deep in renewal. To preserve serenity and ensure comfort for every guest, we kindly share these simple guidelines:

#### OPENING HOURS DAILY

10:00AM – 08:00PM

#### RESERVE AHEAD

Secure your preferred time and therapist by booking in advance.

#### CANCELLATION POLICY

We understand plans may change. To ensure availability for all guests:

#### CANCELLATIONS WITHIN 24 HOURS

— 50% of the treatment fee applies.

#### NO-SHOWS

— Full treatment value will be charged.

#### CHANGES

— All rescheduling requests are subject to availability.

#### ARRIVE EARLY

Take 15–30 minutes before your treatment to relax, breathe, and enjoy the natural surroundings.

#### EMBRACE THE SETTING

Please keep devices on silent and voices gentle. As our treatments take place outdoors, you may notice the natural sounds of water, gardens, and the environment. We invite you to embrace these as part of the journey.

#### YOUR COMFORT FIRST

Robes, slippers, and spa essentials are provided; our therapists ensure privacy and personalized care at all times.

#### SHARE YOUR NEEDS

Let us know about any health conditions, allergies, or pregnancy so we can tailor your experience safely and effectively.

#### AGE ACCESS

Massages & Body Treatments are for guests 18+, facials from 16+ with parental consent. Spa, Gym & Hydro Facilities are for guests 16+ for comfort and safety.

#### SAFE KEEPING

We recommend storing valuables in your room safe or spa lockers. The spa cannot be held responsible for lost or stolen items.

Your journey with us is shaped by nature itself, energizing like the sun, soothing like the sea, and grounding like the sand creating moments of wellness that are short in time, yet lasting in renewal.

## آداب وقواعد سبا سبا إنتركونتيننتال، منتجع البحر الأحمر

#### راحتكم أولاً

توفر لكم أردية الحمام، النعال، وجميع مستلزمات سبا؛ كما يحرص معالجونا على ضمان الخصوصية وتقديم الرعاية الشخصية في جميع الأوقات

#### شارك احتياجاتك الخاصة

يرجى إبلاغنا بأي حالات صحية، حساسيات، أو حمل، لنضمن لك تجربة مصممة خصيصاً بأعلى مستويات الأمان والرفاهية

#### حدود العمر للدخول

تُقدّم جلسات التدليك وعلاجات الجسم للضيوف بعمر 18 سنة فأكثر، بينما العناية بالوجه متاحة من عمر 16 سنة فما فوق بموافقة الوالدين.

تُخصّص مرافق سبا، الصالة الرياضية، والمرافق المائية للضيوف بعمر 16 سنة فأكثر لضمان الراحة والسلامة

#### حفظ المقتنيات الثمينة

نوصي بتخزين الأغراض الثمينة في خزانة الخزانة أو خزائن سبا. لا يتحمل سبا أي مسؤولية عن فقدان أو سرقة الممتلكات

رحلتك معنا تتشكل بألوان الطبيعة نفسها

تنشطك مثل أشعة الشمس، وتهدئك مثل أمواج البحر، وتمنحك الثبات مثل رمال الشاطئ، لتخلق لحظات من العافية قصيرة في وقتها، لكنها تدوم بتجددها وإشراقها

مرحباً بكم في ملاذكم تحت ظلال الأشجار، حيث تمنحك الشمس الطاقة، والبحر الهدوء، والرمال التوازن. صُمم قائمة العلاجات السريعة والتجارب المائية الخارجية لدينا لتتيح لكم الاتصال بالطبيعة، قصيرة الوقت لكنها غنية بالتجدد. للحفاظ على الهدوء وضمان راحة جميع الضيوف، نشارككم هذه الإرشادات البسيطة

#### ساعات العمل اليومية

صباحاً 08:00 - مساءً 10:00

#### الحجز المسبق

حرصاً على وقتك المفضل واختيار المعالج الأمثل بحجز موعدك مسبقاً

#### سياسة الإلغاء

نفهم أن الخطط قد تتغير، ولضمان توفر الخدمات لجميع الضيوف، يُطبق 50% من رسوم العلاج إذا تم الإلغاء خلال 24 ساعة، ويتم تحصيل قيمة العلاج كاملة في حال عدم الحضور، وتخضع جميع طلبات إعادة الجدولة لتوافر المواعيد

#### الوصول المبكر

خصص 15–30 دقيقة قبل موعد علاجك للاسترخاء، التنفس بعمق، والاستمتاع بجمال الطبيعة المحيطة.

#### احتضن الأجواء

يرجى إبقاء الأجهزة على الوضع الصامت والحفاظ على هدوء الأصوات. بما أن علاجاتنا تُقدّم في الهواء الطلق، قد تلاحظ أصوات المياه والحدائق والطبيعة المحيطة. ندعوك للاستمتاع بهذه الأصوات كجزء من رحلتك التأملية.

Spa InterContinental, The Red Sea Resort

Email: [spa.ictheredsea@ihg.com](mailto:spa.ictheredsea@ihg.com)

Phone: 966-1450-40007 ext. 2240 - 2241

The Red Sea Shura Island Hanak, 48511 Saudi Arabia