

# SPA

INTERCONTINENTAL®

InterContinental The Red Sea Resort

A SANCTUARY OF SUN, SEA, AND SAND

سبا إتركونتيننتال منتجع البحر الأحمر  
ملاذ هادئ من الشمس والبحر والرمال



WHERE SPA INTERCONTINENTAL, THE RED SEA,  
BREATHES WELLNESS

*A sanctuary of nature, light, and  
timeless healing designed to restore  
balance, clarity, and inner calm.*

Hidden beneath a canopy of trees, Spa InterContinental is a haven where the energy of the Sun, the calm of the Sea, and the grounding of the Sand converge. Guests arrive through a private garden pathway, welcomed by the Wisdom Tree a living symbol of renewal and rooted serenity.

Soft natural textures and calming tones guide each step toward tranquil treatment suites, thermal and water journeys, and into the dramatic sunken garden an intimate world of hydrotherapy pools, open-air serenity pods, and quiet corners for reflection and stillness. Beneath an oval skylight, sunlight spills by day and starlight glimmers by night, illuminating each moment of inner awakening.

Every transition is intentional gently guiding guests from the outside world into a realm where nature, heritage, and modern wellness artistry unite.

Here, wellness is a deeply personal and soulful journey. Inspired by elemental wisdom and elevated by contemporary innovation, rituals harmonize the body, mind, and spirit through mindful touch, movement, breath, and sound. From ancient healing traditions to modern longevity practices, each experience restores clarity, deepens peace, and ignites vitality.

حيث يتنفس سبا إنتركونتيننتال، البحر الأحمر بروح العافية

**ملاذ من الطبيعة والضوء وشفاء الزمن صُمم لاستعادة  
التوازن والوضوح والسكينة الداخلية**

حيث يتنفس سبا إنتركونتيننتال البحر الأحمر بروح العافية، ملاذً مستوحى من الطبيعة والضوء والشفاء، لاستعادة التوازن وشفاء الذهن والسكينة.

بين ظلال الأشجار، يشكّل سبا إنتركونتيننتال ملاذاً هادئاً، تلتقي فيه دفء الشمس، وسكينة البحر، وثبات الرمال.

يدخل الضيوف عبر ممر خاص بين الحدائق، وتستقبلهم شجرة الحكمة، رمز حي للطمأنينة والتجدد، جذورها ثابتة في الأرض، وأغصانها تعانق سماء البحر الأحمر.

تنساب الخامات الطبيعية وتدرجات الألوان الهادئة لتقود الخطوات نحو أجنحة العلاجات الهادئة، ومسارات المياه الحرارية، ثم إلى الحديقة الداخلية؛ عالم حميمي يضم المساح العلاجية، وأجنحة الاسترخاء المفتوحة في الهواء الطلق، وزوايا صامتة للتأمل والسكون.

تحت نافذة سماوية بيضاوية، يتسلل ضوء النهار بطفء، وتتلألأ النجوم بسحرها الخافت ليلاً.

كل لحظة هنا تحمل فرصة لصحة داخلية جديدة، وإعادة اتصال هادئة مع الذات.

هنا، يبدأ الضيف رحلة استرخاء وعافية شخصية، لطيفة في إحساسها، عميقة في أثرها، مستوحاة من حكمة العناصر الطبيعية، ومنسوجة بتناغم واعٍ بين الحركة والتنفس والصوت.

من الطقوس القديمة إلى تقنيات العافية المعاصرة، تُستعاد صفاء الروح، وخفة الجسد، وسكينة القلب. خفته، وللقب سكنته.



*Feel good. Feel better. Feel well...  
and ultimately, feel more.*

We honour the rhythm of nature, the wisdom of ancestry, and the science of self-care to create purposeful luxury that resonates long after departure a transformation that lingers in the heart, breath, and soul.

Welcome to a place where time softens, nature heals, and every breath brings you home to yourself

كن بخير... كن أفضل... كن بكامل حضورك.

نحن نحتفي بإيقاع الطبيعة، وبذاكرة المكان، وبعلم العناية المدروسة.  
رفاهية صادقة تمتد آثارها بعد المغادرة، لمسمة تُحسّ في الجسد والنفس والروح.

مرحبًا بك في مكان يلين فيه الوقت، وتشفيك الطبيعة، ويعيدك كل نفس إلى ذاتك الحقيقية.

THE WISDOM TREE – A LIVING SYMBOL OF OUR SPA JOURNEY

*“Every Guest Journey Begins Here.”*

شجرة الحكمة – الرمز الحي لرحلتنا

«هنا تبدأ رحلة كل ضيف.»



At the heart of our sanctuary stands the Ficus Microcarpa the Wisdom Tree, revered across cultures as a timeless guardian of strength, grounding, and renewal.

Much like the sacred trees of Arabian tradition, it embodies stillness and connection with nature's rhythm. Its roots anchor deep into the earth, while its branches reach toward the Red Sea sky. Each leaf carries the memory of balance; each breath beneath it restores resilience.

Beneath its sheltering canopy, every guest journey begins an invitation to release what no longer serves, embrace simplicity, and nourish what lies within.

This quiet moment of grounding sets the tone for all that follows a spa experience rooted in peace, enriched by culture, and dedicated to transformation.

في قلب هذا الملاذ تقف شجرة الفيكس، أو "شجرة الحكمة"، شجرة عريقة احتفت بها ثقافات متعددة رمزًا للثبات والطمأنينة والتجديد.

كما في التقاليد العربية القديمة، ترمز هذه الشجرة إلى السكون المتصل بالطبيعة: جذورها عميقة وثابتة، وأغصانها تمتد نحو السماء، تحمل كل ورقة ذاكرة توازن، ويمنح كل ظل لحظة راحة.

وتحت ظلها يبدأ كل ضيف رحلته:  
دعوة لترك ما يثقل الروح،  
ولاحتضان بساطة اللحظة،  
ولرعاية ما هو أعمق في الداخل.

هذه اللحظة الهادئة من التأمل تُمهّد لتجربة كاملة،  
تجربة تنسج بين السكينة، وجمال المكان،  
وتحوّل العناية إلى رحلة تغيير لطيف.

## WELLNESS EXPERIENCES

# Mind, Movement & Energy

تجارب العافية

العقل، الحركة، والطاقة

Discover harmony through breath, movement, and mindful practice in our open-air Mind & Soul Pavilion and performance-driven Fitness Center, where private yoga, meditation, sound healing, and personalized training awaken strength, clarity, and inner balance a serene beginning to your spa journey and a sanctuary for strength, stillness, and soulful alignment.

اكتشف التوازن من خلال التنفس والوعي والحركة في جناحنا المفتوح في الهواء الطلق للعقل والروح، ومركز اللياقة البدنية المتميز. حيث تساعدك جلسات اليوغا الخاصة، والتأمل، وعلاجات الصوت، والتدريب الشخصي على استيقاظ القوة، والصفاء، والتوازن الداخلي.

يشكل هذا المكان بداية هادئة لرحلتك، وملأاً للقوة، والسكينة، والتناغم الروحي.



## Technogym Wellness Checkup

60 mins

جلسة تقييم العافية من تكنوجيم

٦٠ دقيقة

Begin your wellness journey with insight and clarity. Using Technogym's advanced analysis technology, this session evaluates posture, body composition, and flexibility to create a tailored movement and alignment plan. A grounding introduction to balanced performance and mindful movement.

ابدأ رحلتك نحو عافية أعمق عبر تقييم شامل باستخدام تقنيات TECHNOGYM المتقدمة لتحليل الوضعية، وتكوين الجسم، والمرونة. تُصمم بعدها خطة حركة مخصصة لاستعادة الانسجام بين الجسد والطاقة مقدمة هادئة نحو أداء متوازن وحركة واعية.

## Personal Training

60 mins

تدريب شخصي

٦٠ دقيقة

A fully customized coaching session designed to build strength, resilience, and body awareness. Through intentional movement, breath integration, and functional training, your coach guides you toward enhanced vitality and refined posture where performance and balance meet beneath the warmth of the sun.

جلسة تدريب شخصية مُخصّصة بالكامل، تهدف إلى بناء القوة والمرونة وتعزيز الوعي الجسدي. ومن خلال الحركة الهادئة، ودمج التنفس، والتدريب الوظيفي، يوجهك المدرب نحو حيوية أكبر ووقوام أكثر اتزاناً، حيث يلتقي الأداء بالتوازن تحت دفء الشمس.

## Private Yoga Session

60 mins

جلسة يوغا خاصة

٦٠ دقيقة

A breath-led practice designed around your personal needs, pace, and intention. Guided by expert instructors in our open-air pavilion, this session blends mindful movement, stretching, and stillness to harmonize energy, improve mobility, and cultivate inner calm grounded in the serenity of the sea.

ممارسة يقودها التنفس، مصممة بما يتناسب مع احتياجاتك الشخصية وإيقاعك وتبنيك. يوجهك فيها مدربون مختصون داخل جناحنا المفتوح، حيث تمزج الجلسة بين الحركة الواعية، والتمدد، ولحظات السكون لتهذيب الطاقة، وتعزيز المرونة، وتنمية سكينة داخلية تستمد هدوءها من صفاء البحر.

## Sound Healing Journey

30 | 60 | 90 mins

رحلة العلاج بالصوت

٣٠ | ٦٠ | ٩٠ دقيقة

Surrender to the melodic resonance of handcrafted singing bowls as sound waves move gently through the body. This transformative therapy restores balance, softens mental tension, and deepens inner stillness reconnecting you to the rhythm of nature and your truest state of peace.

استسلم للترددات الصوتية الفنائية المصنوعة يدوياً، فيما تنساب موجات الصوت برفق عبر الجسد. يوفّر هذا العلاج التحولي استعداداً للتوازن، ويخفّف التوتر الذهني، ويعمّق السكون الداخلي، ليعيدك إلى إيقاع الطبيعة وحقيقة سلامك الأعمق

FEEL GOOD  
*Elements of The Environment*

اشعر بالرضا  
عناصر البيئة

مستوحاة من طاقة الشمس، وهدوء البحر، وثبات الرمال، ونقاء الطبيعة.  
نؤمن بأن العافية تتفتح عندما تتوازن العناصر

Inspired by the energy of the sun, the calm of the sea, the grounding of the sand, and the purity of nature, these experiences awaken vitality and restore natural harmony.

We believe wellbeing flourishes when the elements around us are in balance. Each guest is invited to discover their element and follow a path designed to nourish body and spirit:

طاقة *sun – energy* الشمس

سكينة *sea – slumber* البحر

مرونة وتجدد *wood – ease* الخشب

نقاء ووضوح *metal – detox & renewal* المعادن

*Signature Elemental Rituals  
& Ancient Remedies*

الطقوس العلاجية المميزة - حكمة العناصر

SUN – The Energy Fix

30 | 60 | 90 mins

الشمس - طقس الطاقة والانتعاش

٣٠ | ٦٠ | ٩٠ دقيقة

A revitalizing experience inspired by the Sun's radiant warmth. This energizing body ritual begins with a mineral exfoliation followed by rhythmic massage using warm, flowing techniques to awaken circulation. Steamed towels and heated stones ease muscular tension while invigorating aromatic oils restore focus and vitality. Perfect for those seeking clarity, confidence, and renewal.

تجربة منعشة مستوحاة من دفء الشمس المتوهج. يبدأ هذا الطقس الحيوي للجسم بنقش معدني، يتبعه مساج إيقاعي بتقنيات دافئة وانسيابية تُنشط الدورة الدموية. تساعد المناشف البخارية والأحجار الساخنة على تخفيف التوتر العضلي، فيما تعيد الزيوت العطرية المنعشة التركيز والحيوية. مثالي لمن يبحثون عن الوضوح والثقة والتجدد.

SEA – The Mariner Slumber

30 | 60 | 90 mins

البحر - طقس السكون والموج الهادئ

٣٠ | ٦٠ | ٩٠ دقيقة

Let the rhythm of the waves guide you into calm. Gentle massage movements mirror the flow of the sea, soothing the nervous system and releasing fatigue. Enriched with hydrating marine extracts and mineral infusions, this treatment restores deep relaxation while replenishing the skin. A tranquil journey that encourages rest, renewal, and a sense of inner stillness.

دع إيقاع الأمواج يقودك نحو الهدوء. تحاكي حركات التدليك اللطيفة تدفق البحر، مهدئة الجهاز العصبي ومخففة للإرهاق. وبفضل المستخلصات البحرية المرطبة والمغذيات المعدنية، يستعيد هذا العلاج عمق الاسترخاء بينما يعيد للبشرة امتلاءها وحيويتها. رحلة هادئة تشجع على الراحة والتجدد وإحساس عميق بالسكون الداخلي.

WOOD – Elevate & Ease

30 | 60 mins

الخشب - طقس الارتفاع والانسياب

٣٠ | ٦٠ دقيقة

Rooted in strength and resilience, this deep tissue ritual targets areas of tension with long, grounding strokes. Warm stones and aromatic botanicals restore muscular balance, while gentle steam towels relax and open energy pathways. Ideal for those seeking to restore structure, mobility, and vitality.

مرتكز على القوة والصلابة، يستهدف هذا الطقس العلاجي للأشعة العميقة مناطق التوتر من خلال حركات طويلة وراسخة. تعيد الأحجار الدافئة والمكونات العطرية النباتية توازن العضلات، فيما تساعد المناشف البخارية اللطيفة على الاسترخاء وفتح مسارات الطاقة. مثالي لمن يسعون لاستعادة البنية الجسدية، وتحسين الحركة، وتعزيز الحيوية.

METAL – The Purity Detox

60 mins

المعادن - طقس النقاء والتجدد

٦٠ دقيقة

A purifying treatment to cleanse the body and quiet the mind. Natural minerals, heated stones, and detoxifying botanicals work in harmony to release impurities and stimulate circulation. The result is a renewed sense of lightness and clarity the body polished, the mind serene.

طقس تطهيري يهدف إلى تنقية الجسم وتهديئة الذهن. تعمل المعادن الطبيعية والأحجار الدافئة والمكونات النباتية المُنقّية بتناغم لإطلاق السموم وتحفيز الدورة الدموية. والنتيجة إحساس متجدد بالخفة والوضوح، جسد مصقول وعقل تغمره السكينة.

## Sand Quartz Signature Anti-Gravity Balance Ritual

الطقس المميّز للتوازن المضاد للجاذبية بالكوارتز الرملي

60 | 90 | 120 mins

٦٠ | ٩٠ | ١٢٠ دقيقة

Inspired by ancient desert sand-bathing traditions and elevated by modern wellness innovation, this immersive quartz experience restores equilibrium to body and mind through the power of warmth, weightlessness, and elemental stillness.

Cradled in heated quartz, the body softens into a cocoon of therapeutic warmth, easing muscular tension and grounding the nervous system. Gentle vibration and anti-gravity positioning work in harmony to decompress the spine, stimulate circulation, and awaken lymphatic flow, while aromatic poultices and intentional touch guide energy into balance.

As warmth embraces you and tension dissolves, the breath deepens, the mind clears, and the body re-aligns creating a sensation of floating calm and inner clarity.

*A deeply restorative ritual that harmonizes energy, restores natural rhythm, and invites profound serenity from within.*

طقس مستوحى من حمامات الرمال الصحراوية القديمة، ومطور بتقنيات عاقبة حديثة.

يُحتضن الجسد داخل سرير من الرمال الكوارتزية الدافئة، فيشعر بالخفة والطمأنينة،

وتبدأ العضلات بالاسترخاء العميق، بينما يهدأ الجهاز العصبي تدريجيًا.

تعمل الحرارة اللطيفة والاهتزازات الدقيقة على تخفيف الضغط عن العمود الفقري وتنشيط الدورة الدموية وتحفيز التدفق

اللمفاوي وتحرير التوتر الداخلي.

ترافق هذه التجربة لمسات علاجية وأعشاب دافئة تُعيد ترتيب الطاقة بلطف.

طقس يعيدك إلى توازن طبيعي هادئ، وإحساس خفيف وذهن صافٍ.

## Majestic Oud Quartz PsammoTherapy Ritual

الطقس العلاجي بالعود الملكي والكوارتز

60 | 90 | 120 mins

٦٠ | ٩٠ | ١٢٠ دقيقة

A regal desert-bathing ceremony inspired by ancient Egyptian sand therapy and enriched with the sacred essence of Arabian Oud. Rest upon warm contouring quartz as the body is cocooned in enveloping heat, supporting immune vitality, releasing muscular tension, and inviting emotional grounding through gentle inversion-inspired positioning.

The ritual begins with a purifying black soap cleanse, followed by a neroli rhassoul wrap and cooling mint cryo mask to awaken the senses and clarify the skin. Nourishing Argan oil infuses expert head, hand, foot, and poultice-based body massage sequences, easing tension and restoring energetic flow.

An indulgent Oud facial completes the journey a symphony of Argan, rose, and precious resins that elevate the spirit, soften the heart, and harmonize the mind with nature's ancient rhythm.

*A deeply spiritual sand-and-scent immersion that balances emotions, restores inner stillness, and connects you to the grounding softness of the desert sands.*

طقس غامر يحتفي بجمال الصحراء وهيبه العود العربي.

يبدأ بتطهير لطيف بالصابون الأسود، يتبعه لفّ الطين المغربي بنفحات التبرولي،

ثم قناع مهدئ بالنعناع لإيقاظ الحواس.

بينما يستقر الجسد فوق رمال الكوارتز الدافئة،

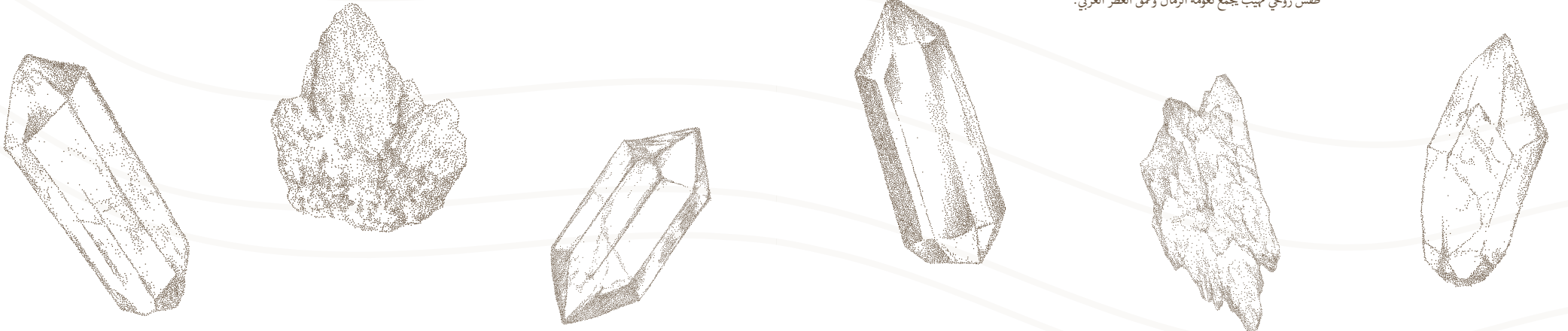
تتلاشى التوترات ويتعمق الإحساس بالهدوء.

تستخدم الزيوت الطبيعية مثل الأركان والورد والراتنج العظيمة في تدليك الرأس واليدين، القدمين والجسم بأكمله

تختتم التجربة بطقس وجه بالعود والورد

يمنح البشرة نعومة وإشراقًا، ويترك الروح بهدوء دائم.

طقس روحي مهيّب يجمع نعومة الرمال وعمق العطر العربي.



## Dynamic Anti-Gravity Elemental Alignment Ritual

طقس التوازن الديناميكي للعناصر بخصائص مضادة للجاذبية

60 | 90 | 120 mins

١٢٠ | ٩٠ | ٦٠ دقيقة

A transformative anti-gravity therapy blending the wisdom of the Five Elements with advanced quartz psammotherapy. Warm quartz contours the body, creating a feeling of buoyancy and effortless suspension while therapeutic heat melts tension and prepares the body for energetic realignment.

Guided inversion-inspired positioning gently decompresses the spine, enhances circulation, and stimulates lymphatic flow. Stretch-assisted movement, targeted sculpting strokes, hot herbal poultices, and rhythmic four-hand techniques release deep muscular tension and correct postural imbalances. Soothing acoustic bowl resonance opens and closes the ritual, settling the mind and re-centering the nervous system.

\*Choose your elemental inversion journey, or combine all three for a complete recalibration:

تجربة علاجية متقدمة تدمج بين حكمة العناصر الخمسة والعناية بالجسم عبر الجاذبية المعكوسة. يمنح سرير الكوارتز الدافئ إحساساً بالانسياب والطفو بينما تتلاشى التوترات العميقة. تساعد وضعيات الانعكاس المدروسة والعلاج بالكمامات العشبية والحركات التدليك الموجهة على فكّ الضغط عن العمود الفقري وتحسين المرونة وتحفيز الجهاز اللمفاوي وتحرير الإجهاد المتراكم. يتخلل الطقس صوت الأوعية الصوتية لتهدئة العقل وإعادة توازن الجهاز العصبي.

اختر مسارك الانعكاسي أو امزج بينها:

### تدفق أمامي

تدليك رباعي، كمادات عشبية، نغمات تهدئة

### امتداد خلفي

تحرير الساقين، تنشيط التنفس، ضغوطات مشي علاجية

### تخفيف الساقين

تصريف لمفاوي، شد لطيف، تدليك منعش للقدمين

*A profound journey of fluid alignment and energetic renewal where gravity transforms from weight to liberation, and movement becomes medicine.*

طقس يحجر الجسد من ثقل الجاذبية، ويحول الحركة إلى دواء.



## FEEL BETTER *Pathways of Wisdom*

الشعور بالتحسن  
مسارات الحكمة

Rooted in ancestral purification traditions and the timeless art of renewal, these Hammam and healing ceremonies honor generations of wisdom cleansing, calming, and restoring the body and spirit in harmony with the rhythm of the Red Sea.

Drawing from historical remedies and artisan rituals passed down through cultures, each journey begins with a grounding foot ceremony and concludes with mindful affirmations, inviting clarity, serenity, and soulful rejuvenation.

طقوس عربية أصيلة مستوحاة من تقاليد الحمام التاريخية.  
تهدف إلى تطهير البشرة، تهدئة الحواس، وتنشيط الروح عبر البخار والعناصر الطبيعية.

كل تجربة تبدأ بطقس استقبال للأقدام وتنتهي بلحظة تأمل قصيرة  
لإعادة التوازن بلطف.

### حمام الإشراق والبهجة

٣٠ | ٦٠ | ٩٠ دقيقة

### Positivity Hammam

30 | 60 | 90 mins

An uplifting Oriental hammam infused with rose and argan: a harmonious blend of delicate florals, Arabian aromatics, and warm sandalwood undertones. Skin is purified with traditional black soap enriched with rose, followed by a silky rose-rhassoul application to soften and illuminate. Enhanced with island-inspired herbal remedies, this ritual restores radiance, uplifts the spirit, and leaves the body feeling renewed, purified, and beautifully cared for.

حمام شرقي باعث على الانتعاش، مُعزّز بالورد والأركان؛ مزيج متناغم من النفحات الزهرية الدقيقة والروائح العربية اللدائنة ولمسات خشب الصندل. تُطهّر البشرة بالصابون الأسود التقليدي الممزوج بالورد، ثم تُدَلّل بلمسة من الراسول الحريري بالورد لتنعيمها وإضفاء الإشراق عليها. وبإضافة العلاجات العشبية المستوحاة من روح الجزيرة، يستعيد هذا الطقس بريق البشرة، ويرفع من المعنويات، ويترك الجسم متجددًا، نقيًا، ومعنى به بأرق صورة.

### حمام الصفاء اللطيف

٣٠ | ٦٠ دقيقة

### Sincerity Hammamesque

30 | 60 mins

A gentle interpretation of the traditional hammam designed for guests seeking a soothing cleanse without the full ritual intensity. Warm steam prepares the skin before a soft kessa exfoliation and mineral-rich rhassoul application. Local herbal poultices melt tension and ease the mind, inviting stillness and peaceful reset. A serene moment to unwind, soften, and simply breathe.

تجربة لطيفة من الحمام التقليدي، مصمّمة للضيوف الذين يرغبون بتنقية مهدّئة دون حدّة الطقوس الكاملة. يهَيّئ البخار الدافئ البشرة قبل تقشير خفيف بالليفة الناعمة وتطبيق الراسول الغني بالمعادن. يعمل البخار العشبي المحلي على إذابة التوتر وتهدئة الذهن، لتدعوك إلى السكون وإعادة التوازن بسلام. لحظة هادئة للاسترخاء، والتلين، والتنفس بعمق.

### حمام الصفاء والتجدد

٦٠ | ٩٠ دقيقة

### Purity Hammam

60 | 90 mins

A homage to holistic apothecary traditions, this restorative hammam awakens the senses with fresh botanicals, natural textures, and aromatic steam. Eucalyptus-infused black soap decongests and deeply cleanses, followed by a traditional kessa exfoliation to refine and smooth the skin. A nourishing honey scrub repairs and softens, while cooling mint rhassoul brings soothing relief and clarity. Enhance your ritual with an optional nourishing hair cleanse or deep facial purification. A curative cleansing ceremony that renews vitality, restores purity, and leaves skin radiant and invigorated.

تكريم لتقاليد الصيدلة الطبيعية الشمولية، يوظف هذا الحمام التجديدي الحواس عبر الأعشاب الطازجة والملمس الطبيعي والبخار العطري. يعمل الصابون الأسود الممزوج بالأوكالبتوس على إزالة الاحتقان وتنقية البشرة بعمق، يتبعه تقشير تقليدي بالليفة لصلل البشرة وتنعيمها. يرّمم مقشّر العسل المغدّي البشرة ويزيد نعومتها، بينما يقَدّم الراسول بالنعناع تأثيرًا مرطّبًا يمنح الراحة والصفاء. ويمكن تعزيز التجربة بخيار تطهير مغدّل للشعر أو تنقية عميقة للوجه. إنها طقوس شفاء تطهيرية تعيد الحيوية، وتسترجع النقاء، وترك البشرة مشرقة ومنتعشة.

### حمام الاستعادة والتجدد

٣٠ | ٦٠ | ٩٠ دقيقة

### Restoration Hammam

30 | 60 | 90 mins

A powerful ancestral detox hammam designed to cleanse, renew, and awaken vitality. Bright citrus-infused black soap and aromatic steam prepare the skin and senses, followed by invigorating kessa exfoliation to stimulate circulation and release accumulated tension and impurities. A cooling mint-rhassoul application purifies and refreshes, while optional traditional cupping enhances detoxification and energetic release. A restorative cleansing ritual that revives the spirit, rebalances the body, and leaves you feeling lighter, clearer, and beautifully renewed.

حمام تطهيري قوي مستوحى من تقاليد الأجداد، صُمّم لتنقية الجسد وتجديده وإيقاظ الحواس صابونًا أسود منعش بلمسة الحمضيات مع بخار عطري، يتبعه تقشير INVIGORATING بالليفة لتحفيز الدورة الدموية وإطلاق التوتر والشوائب المتراكمة. يمنح تطبيق الراسول بالنعناع تأثيرًا مرطّبًا يطهّر ويُنعش، مع خيار إضافة الحمامة التقليدية لتعزيز عملية التخلص من السموم وتحرير الطاقة. طقس تطهير ترميمي يعش الروح، ويعيد توازن الجسد، ويمنح شعورًا بالخفة والوضوح والتجدد.

## Hammam Enhancements X•TRA Wisdom

30 mins

Personalize your hammam journey with ancestral beauty rituals and time-honored healing remedies.

خصّص رحلة الحمّام الخاصة بك مع طقوس الجمال التراثية والعلاجات العلاجية المتوارثة عبر الزمن.

## Argan Ageless Facial

30 mins

A rejuvenating facial ritual using precious argan and desert botanicals to lift, nourish, and illuminate the skin with radiant softness.

طقس مجدّد للبشرة يعتمد على الأركان الثمين ونباتات الصحراء لرفع وشدّ البشرة، تغذيتها، وإضفاء إشراقة ناعمة ومنوهجة.

## Majestic Rose Wrap

15 mins

A soothing rose-petal body cocoon infused with hydrating botanicals to soften the skin and calm the senses.glowing.

غلاف جسدي مهدئ من بتلات الورد، مُسبح بمكوّنات نباتية مرطبة تعمل على تنعيم البشرة وتهدئة الحواس.

## Atlas Mineral Polish

15 mins

A mineral-rich exfoliation inspired by the Atlas Mountains to smooth, refine, and leave the skin silky and glowing.

تقشير معدني غني مستوحى من جبال الأطلس، يعمل على تنعيم البشرة وصلفها وتركها حريرية ومشرقة.

## Carthaginian Aroma Massage

(Jasmine & Neroli) 30 mins

A deeply relaxing aromatic massage blending jasmine and neroli to ease fatigue, release tension, and restore emotional harmony.

تدليك عطري عميق للاسترخاء يمزج بين عبير الياسمين والنيرولي لتخفيف الإرهاق، وإطلاق التوتر، واستعادة التوازن العاطفي.

## إضافات الحثام - حكمة إضافية

٣٠ دقيقة

## عناية الوجه بالأركان لاستعادة شباب البشرة

٣٠ دقيقة

## لقة الورد الملكية

١٥ دقيقة

## تقشير أطلس المعدني

١٥ دقيقة

## تدليك العطور على الطريقة القرطاجية بعبير الياسمين والنيرولي

٣٠ دقيقة

# Local Healing Cures Ancestral Poultices or Inhalations

## العلاجات الشفائية المحلية - لبخات وأساليب استنشاق تراثية

Ancient remedies woven into modern wellbeing, honoring the healing wisdom of the region.

وصفات عريقة منسوجة في مفهوم العافية الحديثة، تكريماً لحكمة الشفاء المتوارثة في المنطقة.

### Breath & Clarity

Honey & milk, sesame & frankincense

التنفس والصفاء:

العسل والحليب، السمسم واللبان

### Muscle & Emotional Relief

Thyme & rose

تخفيف العضلات وتوازن العاطفة:

الزعر والورد

### Digestive Ease

Juniper, mint, garlic & sandalwood

راحة المضم:

العزعر، النعناع، الثوم وخشب الصندل

### Fresh Breath

Mint & caraway

إنعاش النفس:

النعناع والكّمون

### Respiratory Relief

Eucalyptus inhalation

تخفيف مشكلات الجهاز التنفسي:

استنشاق الأوكالبتوس

### Nausea & Detox Response

Mint to calm, Mustard seeds to purify

الغثيان وتفتية الجسم:

النعناع للتهدئة • بذور الخردل للتطهير

### Youth & Skin Vitality

Argan & prickly pear

الشباب وحيوية البشرة:

الأركان والتين الشوكي

### Relaxation & Meditation

Oud & jasmine

الاسترخاء والتأمل:

العود والياسمين

FEEL WELL  
*World of Enlightenment*

أشعر بالسلام  
عالم الصفاء الداخلي

Where movement meets mindfulness and therapy becomes transformation.

This collection of bespoke massages and assisted stretch therapies is designed to reflect how you feel today helping you release tension, improve mobility, restore alignment, and enhance daily performance with clarity and ease.

حيث تلتقي الحركة بالوعي، ويصبح اللمس وسيلة للشفاء والتوازن.

هذه المجموعة من جلسات التدليك المصممة خصيصًا وتمارين التمدد المساعدة تعكس إحساسك في يومك هذا، لتساعدك على تحرير التوتر، وتحسين الحركة، واستعادة المحاذاة الجسدية، وتعزيز أدائك اليومي بوضوح وسهولة.

REFLECT – Rest & Unwind Ritual

60 | 90 mins

طقس الاسترخاء والراحة

٩٠ | ٦٠ دقيقة

A deeply calming massage with slow, soothing movements to settle the nervous system, quiet the mind, and encourage deep rest. Ideal for emotional reset, light sleep support, and moments of stillness. For when you need to unwind, soothe, and drift.

مساج عميق الهدوء يعتمد على حركات بطيئة ومهدئة تهدئ الجهاز العصبي، وتخفف ضوضاء الذهن، وتدعو إلى راحة عميقة. مثالي لإعادة التوازن العاطفي، ودعم النوم الخفيف، ولحظات السكون. للعناية بالذات في الأوقات التي تحتاج فيها إلى الاسترخاء، والتهدئة، والانسحاب نحو الطمأنينة.

SHINE – Harmony & Balance Ritual

60 | 90 mins

طقس الانسجام والتوازن

٩٠ | ٦٠ دقيقة

A flowing, nurturing massage that restores inner balance and emotional clarity. Gentle pressure and grounding techniques melt stress and nurture harmony throughout the body and mind. For when you seek balance, calm, and renewed ease.

مساج انسيابي وعميق العناية بعيد التوازن الداخلي ويمنح صفاءً عاطفيًا. تجمع فيه الضغوطات اللطيفة وتقنيات الارتكاز بين تهدئة التوتر وتعزيز الانسجام بين الجسد والعقل. مثالي للأوقات التي تبحث فيها عن التوازن والسكينة والراحة المتجددة.

ECHO – Vitality & Immune Support Ritual

60 | 90 mins

طقس الحيوية والدعم المناعي

٩٠ | ٦٠ دقيقة

A purifying massage designed to support circulation, immunity, and lymphatic flow. Rhythmic drainage strokes and targeted movements release stagnation and recharge vitality from within. For when you need to stay strong, light, and well.

مساج تطهيري مصمم لدعم الدورة الدموية، وتعزيز المناعة، وتنشيط تدفق الجهاز اللمفاوي. تساعد الحركات الإيقاعية وتقنيات التصريف الموجهة على تحرير الاحتقان وإعادة تنشيط الحيوية من الداخل. مثالي للأوقات التي تحتاج فيها إلى الحفاظ على القوة والخفة والصحة.

SPARKLE – Performance & Recovery Ritual

60 | 90 mins

طقس الأداء والانتعاش

٩٠ | ٦٠ دقيقة

An invigorating therapy blending stretching, deep muscle activation, and energizing movements to enhance recovery, improve range of motion, and reignite physical performance. For when you need power, recovery, and renewed energy.

علاج منسَّط يجمع بين التمدد، وتنشيط العضلات العميقة، وحركات محقَّرة لتعزيز التعافي، وتحسين مدى الحركة، وإعادة إشعال الأداء البدني. مثالي للأوقات التي تحتاج فيها إلى القوة، والتعافي، وطاقه متجددة.

## X•TRA Enlightenment Enhancements Lighten & Align

30 | 60 mins

An invigorating therapy blending stretching, deep muscle activation, and energizing movements to enhance recovery, improve range of motion, and reignite physical performance. For when you need power, recovery, and renewed energy.

جلسة محاذاة شخصية تجمع بين تمدد كامل للجسم بمساعدة المعالج، وتمارين تعزيز الحركة، وتقنيات معالجة مركزة. تعمل على تحسين القوام، وزيادة المرونة، وتحسين أنماط الحركة، مع تقليل الإجهاد العضلي وتعزيز الأداء على المدى الطويل ودعم الحيوية.

## Reflection Remedy Facial

30 | 60 mins

A high-performance facial workout powered by natural active botanicals and dynamic massage techniques. Skin is prepped, lifted, sculpted, and awakened through advanced movement patterns including cross-training strokes, firm toning sequences, and rhythmic facial presses leaving the complexion firmer, brighter, and visibly renewed. For lifted contours, energized skin, and a naturally awakened glow.

جلسة عناية للوجه عالية الأداء تعتمد على المكونات النباتية النشطة وتقنيات التدليك الديناميكية. يتم خلالها تحضير البشرة ورفعها ونحت ملامحها وتنشيطها من خلال أنماط حركة متقدمة تشمل ضربات تدريبية متقاطعة، وضغوطات إيقاعية للوجه، مما يترك البشرة أكثر تماسكاً وإشراقاً وتجدداً بشكل واضح. لتعزيز تحديد الملامح، وتنشيط البشرة، وإضفاء توهج طبيعي ينبض بالحياة.

## جلسة التوازن والمرونة

٣٠ | ٦٠ دقيقة

## طقس إشراقة الوجه

٣٠ | ٦٠ دقيقة



FEEL MORE  
*Branches of Our Wisdom Tree*

أشعر أكثر  
فروع شجرة الحكمة

Where connection blossoms and experiences are shared. These rituals celebrate togetherness, joy, and renewal from family bonding to romantic escapes, each designed to deepen harmony and nurture the spirit beneath the branches of our Wisdom Tree.

حيث تزدهر الروابط وتُشارك اللحظات. تحتفي هذه الطقوس بروح الألفة والبهجة والتجدد؛ من لحظات التواصل العائلي إلى تجارب الهروب الرومانسية، وقد صُممت جميعها لتعميق الانسجام ورعاية الروح تحت ظلال شجرة الحكمة.

### Father & Son Emergence

30 | 60 mins

A bonding ritual for fathers and sons to reconnect through shared relaxation. Includes a gentle exfoliating back polish and a soothing shoulder massage a moment of presence, guidance, and grounding together.

طقس تواصل يجمع الآباء والأبناء عبر لحظات استرخاء مشتركة. تتضمن التجربة تقشيرًا لطيفًا للظهر ومساجًا مهدئًا للكتفين، في لحظة حضور وتوجيه وترسيخ تُعاش معًا.

### انبتاق الأب والابن

٣٠ | ٦٠ دقيقة

### Mom's Galore Nurturing Women's Ritual

30 | 60 mins

A supportive massage tailored for women's natural cycles, pre-natal, post-natal, or hormonal balance. Focuses on comforting pressure, emotional grounding, and gentle nurturing touch. (Suitable from the 2nd trimester)  
A comforting ritual honoring a woman's strength, softness, and evolution.

مساج داعم ومخصّص لاحتياجات المرأة عبر دوراتها الطبيعية، وفترات ما قبل الولادة وما بعدها، لتحقيق التوازن الهرموني. يركّز على ضغط مريح وترسيخ عاطفي، ولمسات عناية لطيفة. (مناسب من الثلث الثاني من الحمل) طقس مريح يحتفي بقوة المرأة ورفقتها.

### طقس غنى الأمومة - رعاية المرأة

٣٠ | ٦٠ دقيقة

### Sparty Crown Celebration Ritual

60 | 120 | 180 mins

A joyful wellness celebration for friends and family. Choose from Maison d'Asa's artisan Arabian experiences Hammam, Facial, or Wrap and enjoy meaningful time together in a luxurious setting. A beautiful way to honor milestones, memories, and shared moments.

احتفال عافية مبهج يجمع الأصدقاء والعائلة. يمكنكم الاختيار من تجارب «ميرون داسا» العربية الجرفية، أو علاج الوجه، أو اللقافة والاستمتاع بوقتٍ ثمين معًا في أجواء فاخرة. طريقة جميلة للاحتفاء بالمناسبات، والذكريات، واللحظات المشتركة.

### طقس الاحتفال بالتاج - سبارتي

٦٠ | ١٢٠ | ١٨٠ دقيقة

### Canopy Sun Comfort Ritual

30 mins

A replenishing post-sun or pre-sun skin restoration ritual. A light exfoliation prepares the skin before a cooling rose & neroli hydration wrap, while an aromatherapy scalp massage eases tension and encourages calm. Soothes sun-touched skin and restores luminous softness.

طقس تجديد لرميم البشرة بعد التعرّض للشمس أو تجهيزها قبلها. يبدأ بتقشير خفيف يهَيء البشرة، يعقبه لقافة ترطيب مرّدة بعير الورد والنبولي، بينما يخفّف مساج فروة الرأس بالعلاج العطري التوتّر ويعزّز الهدوء. يهدئ البشرة الملامسة للشمس ويعيد إليها النعومة والإشراق.

### طقس راحة الشمس تحت المظلة

٣٠ دقيقة

## Twig-lets Family Discovery Ritual

30 mins

A playful bonding ritual where children and parents learn mini wellness techniques such as shoulder massage, gentle wraps, or simple scrubs. A heart-warming introduction to touch, kindness, and caring moments.

طقس مرح للتواصل يجمع الأطفال والوالدين لتعلّم تقنيات عافية بسيطة مثل مساج الكتفين، واللفافات اللطيفة، أو المقشّرات الخفيفة. مقدّمة دافئة للمسّات العناية، واللفافات اللطيفة، ولحظات الاهتمام المشتركة.

## طقس اكتشاف العائلة

٣٠ دقيقة

## Budding Romance Couples' Elemental Retreat

60 | 90 mins

A personalized journey for couples to reconnect and unwind. Choose your elements: mini facial, massage, or scrub & wrap to craft a shared ritual of balance, intimacy, and harmony. A private escape to breathe, bond, and just be.

رحلة شخصية مصمّمة للأزواج لإعادة التواصل والاسترخاء. اختاروا عناصر تجربتكم: علاج وجه مصغّر، أو مساج، أو مقشّر مع لفاقة، لابتكار طقس مشترك يوازن بين الانسجام والحميمية والتأنف. ملاذ خاص يتيح لكما التنفّس، والتواصل، والاكتماء بكونكما معًا.

## ملاذ العناصر للأزواج - رومانسيّة

٦٠ | ٩٠ دقيقة



## SPA ETIQUETTE & GUIDELINES

To preserve a seamless and restorative experience for every guest, we kindly invite you to observe the following guidelines.

### Opening Hours:

Daily | 10:00 AM – 8:00 PM

### Reservations

To secure preferred times and therapists, we warmly recommend booking in advance; a credit-card guarantee may be requested.

### Arrival

Please arrive 15–30 minutes prior to your treatment to unwind and complete your consultation, as late arrivals may result in a shortened experience.

### Health & Wellbeing

To ensure your comfort and safety, kindly inform us of any medical conditions, allergies, recent procedures, or pregnancy; prenatal experiences are available from the second trimester.

### Spa Environment

To preserve our sanctuary of calm, we ask that you speak softly, keep mobile devices on silent, and refrain from photography, noting that some experiences take place outdoors where natural sounds may beautifully enhance your journey.

### Attire & Comfort

Robes, slippers, and spa essentials are provided, and professional draping is practiced at all times to ensure comfort, modesty, and privacy.

### Shaving Guidance

For facial treatments, we recommend shaving at least three hours prior to your experience.

### Cancellation Policy

To honour the time of all guests, kindly provide 24 hours' notice for wellness programs and spa packages and 4 hours' notice for individual treatments; late cancellations or no-shows will incur a 100% charge of the reserved service.

### Post-Treatment Care

To prolong and enhance the benefits of your treatment, please avoid sun exposure, heat and hydro therapies, vigorous activity, and exfoliation for several hours after your experience.

### Age Policy

For the wellbeing and comfort of all guests, spa treatments, heat and hydro facilities, fitness access, and classes are reserved for those 18 and above, while guests 16–17 may enjoy facials and fitness access with parental consent, and children under 16 may only participate in specially designated, supervised family wellness programs.

### Valuables

Lockers are provided; however, we recommend storing valuables in your room safe, as the spa cannot accept responsibility for lost or misplaced items.

### Payment

Hotel guests may charge services to their room. All major credit cards are accepted.

### A Gentle Reminder

your journey here is shaped by nature energising like the sun, soothing like the sea, and grounding like the sand inviting you to breathe deeply, move slowly, and return to yourself with every moment.

Thank you for honouring the tranquility of our sanctuary; we look forward to welcoming you to Spa InterContinental, The Red Sea Resort.

## العناية بعد العلاج

للمحافظة على فوائد علاجكم، نوصي بتجنّب التعرّض للشمس، والحرارة، والعلاجات المائية، والنشاط البدني الشديد، والمقشّرات لعدة ساعات بعد الجلسة

## سياسة العمر

حرصاً على راحة جميع الضيوف، والعلاجات، ومرافق الحرارة والمياه، والدخول إلى مركز اللياقة، والحصص مخصّصة لمن هم ١٨ عامًا فما فوق، الضيوف من ١٦-١٧ عامًا يمكنهم الاستمتاع بعلاجات الوجه ومرافق اللياقة بموافقة ولي الأمر. الأطفال دون ١٦ عامًا يمكنهم المشاركة فقط في برامج العافية العائلية المخصّصة وتحت الإشراف.

## المقتنيات الثمينة

تتوفر خزائن للاستخدام، لكن نوصي بحفظ المقتنيات الثمينة في خزانة الغرفة، إذ لا يتحمّل السبا مسؤولية فقدان أي ممتلكات.

## الدفع

يمكن لزيارة الفندق إضافة الرسوم إلى غرفتهم. جميع بطاقات الائتمان الرئيسية مقبولة.

## تذكير لطيف

رحلتكم هنا تُشكّلها عناصر الطبيعة من طاقة الشمس، وهدوء البحر، نعومة الرمال. لتدعوكم إلى التنفس بعمق، والحركة برفق، والعودة إلى ذاتكم مع كل لحظة.

شكراً لالتزامكم بصفاء ملاذنا الهادئ. نتطلّع إلى الترحيب بكم في سبا انتركونتيننتال،

منتجع البحر الأحمر.

## إرشادات السبا والعافية

حرصاً منا على تجربة سلسة ومجدّدة لجميع ضيوفنا، نرجو التكرّم بالالتزام بالإرشادات التالية:

### مواعيد العمل

ساعات العمل: يومياً | ١٠:٠٠ صباحاً – ٨:٠٠ مساءً

### الحجز

لضمان الأوقات والمعالجين المفضّلين لديكم، نوصي بالحجز المسبق؛ وقد يُطلب ضمان عبر بطاقة الائتمان.

### الوصول

نرجو الوصول قبل موعد العلاج بـ ١٥ - ٣٠ دقيقة للاسترخاء وإتمام الاستبيان، علماً بأن الوصول المتأخر قد يؤدي إلى تقصير مدة التجربة

### الحالة الصحية

لضمان راحتكم وسلامتكم، نرجو إبلاغنا بأي حالات طبية، أو حساسية، أو إجراءات حديثة، أو حمل؛ وتتوفر علاجات ما قبل الولادة ابتداءً من الثلث الثاني.

### بيئة السبا

حفاظًا على الهدوء، نرجو التحدث بصوت منخفض، وضبط الأجهزة المحمولة على وضع الصامت، والامتناع عن التصوير. نحيطكم علماً بأن بعض التجارب تُقدّم في الهواء الطلق، حيث قد تضيء الأصوات الطبيعية لمسمة جميلة على رحلتكم.

### اللباس والراحة

نوفر لكم الأرواب والأحذية وجميع مستلزمات السبا. ويلتزم المعالجون بغطاء احترافي كامل طوال الجلسة لضمان الراحة والخصوصية.

### إرشادات الحلاقة

بالنسبة لعلاجات الوجه، نوصي بالحلاقة قبل الجلسة بثلاث ساعات على الأقل.

### سياسة الإلغاء

تقديرًا لوقت جميع ضيوفنا، نرجو التكرّم بتقديم إشعار قبل ٢٤ ساعة لبرامج العافية وباقات السبا، وقبل ٤ ساعات للعلاجات الفردية. ستُحتسب رسوم بنسبة ١٠٪ في حال الإلغاء المتأخر أو عدم الحضور.

Spa InterContinental, The Red Sea Resort

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

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

The Red Sea Shura Island Hanak, 48511 Saudi Arabia