

招牌康养疗法

Signature Wellness Rituals



沉浸于阿兰娜 (Alanna) 独具匠心的整体养生体验。每一次康养之旅，皆融合了历史悠久的传统疗法、天然甄选成分以及细致入微的疗愈之触。

Nurture by Nature Day Retreat

自然滋养·日间静修之旅

一场为身心带来极致焕新的沉浸式疗愈体验。此尊享疗程包含：热疗循环体验、身体磨砂与裹敷、深层舒缓按摩，以及容光焕发面部护理。疗程结束后，赠送一份健康养生餐，并可选择美甲或足部护理，为您的焕新之旅画上完美句点。无论独自静享、与好友同行，或与伴侣共享，皆为理想之选。

5.5小时 | 单人 8,900 泰铢
5.5小时 | 双人15,900 泰铢

Alanna Chakra Balancing

阿兰娜脉轮平衡疗法

一种调和身心能量的疗法，结合七个穴位能量石、有韵律的按摩和西藏颂钵音疗法，来帮助疏通能量通道，回归内在的平衡与和谐。

75 分钟 | 2,900 泰铢

Elemental Balance Ritual

元素平衡疗程

本疗程灵感源自大自然四大元素的康养理念，全程包含热疗之旅 (Thermal Journey) 与水疗设施 (Hydrotherapy) 的畅享使用、富含天然矿物质的全身磨砂护理，可任选阿兰娜舒缓按摩 (Alanna Heavenly) 或修复焕活按摩 (Restorative Recovery)，最后体验品牌特色花香牛奶浴，为您带来由内而外的身心焕然新生体验。

150 分钟 | 4,500 泰铢

Alanna Journey

阿兰娜之旅

融合东西方疗愈精粹的沉浸式护理体验：先以传统泰式兰纳按摩 (Thai Lanna Massage) 舒展筋骨，再辅以阿兰娜舒缓按摩法舒缓身心，最后以温润草本热敷收尾，帮你快速舒缓压力，回归身心宁静。

120 分钟 | 2,900 泰铢

Royal Alanna

皇家阿兰娜

Therapeutic Treatment by Master Therapist

首席理疗师定制护理
由首席理疗师亲自定制并施行的尊贵疗程，融合了修复性按摩、温热石疗与草本热敷，以舒缓长期的紧张情绪和慢性疲劳，唤起如皇室般的宁静与尊崇体验。

120 分钟 | 3,800 泰铢

Timeless Elixir Facial with La Mer Signature Gua Sha

永恒臻萃焕颜护理

一种奢华的焕肤疗法，运用 La Mer 经典刮痧手法来塑颜，紧致轮廓，深层激活肌肤能量，让肌肤焕发青春光彩。

60 分钟 | 2,900 泰铢

亲子悦享康养时光

Family Wellness Escape

在专属套房中共享温馨康养时光，增进亲子情感联结。家长可享受60分钟自选按摩，孩子则体验温和舒适的 Little Sunshine 儿童按摩，搭配 Little Sunshine 儿童面部护理。

60分钟 | 3,400 泰铢/ 每个家庭
(1位成人 + 1位6-12岁儿童)

热疗之旅与水疗探索通行证

Thermal Journey & Hydrotherapy Discovery Pass

设施包括： (Facilities include)

- 喜马拉雅盐石桑拿
- 活力喷射水疗池
- 冰泉冷水池
- 芳香蒸汽室
- 矿物温泉水疗池
- 静谧休憩区

120 分钟 | 750 泰铢

身体护理

Body Treatments

Radiance Body Polish
焕采身体磨砂

45 分钟 | 1,600 泰铢

Renewal Body Wrap
焕活身体裹敷

45 分钟 | 1,600 泰铢

Floral Milky Bath
花卉牛奶浴

30 分钟 | 1,400 泰铢

Aromatic Foaming Bath
香氛泡泡浴

30 分钟 | 1,200 泰铢

美甲护理

Nail Spa

Spa Manicure
水疗美甲

90 分钟 | 1,500 泰铢

Spa Pedicure
水疗足部护理

90 分钟 | 1,500 泰铢

Gel Polish Add-On
凝胶甲油升级加购

490 泰铢

以上价格需另加10% 服务费及相应的政府税费。

舒缓放松治疗

Alanna Heavenly

阿兰娜舒缓按摩

采用专属定制调配的阿兰娜精油，进行深层舒缓全身按摩，帮助恢复身心平衡，尽享纯粹放松体验。

60 分钟 | 1,800 泰铢
90 分钟 | 2,500 泰铢

Thai Royale

泰式皇家按摩

源自泰国古老传承的经典疗愈技艺，融合舒展拉伸、精准穴位按压与身心能量平衡调理。

60 分钟 | 1,400 泰铢
90 分钟 | 1,900 泰铢

Serenity Flow

静谧舒缓疗程

融合泰式经典按摩与温热芳香精油，搭配舒展手法与针对性穴位按压，帮助释放身体紧绷感，重焕身心活力。

60 分钟 | 1,900 泰铢
90 分钟 | 2,800 泰铢

Restorative Recovery

修复性康复

运用针对性深层按压手法，有效缓解深层肌肉紧张，恢复身体活动灵活性，专门舒缓运动、长途旅行及办公室综合症所引发的肌肉酸痛与僵硬。

60 分钟 | 1,900 泰铢
90 分钟 | 2,800 泰铢

Flow Of Warmth

暖流热石疗

采用天然温热火山石进行舒缓按摩，帮助深度消解深层压力与肌肉紧绷感。

60 分钟 | 1,900 泰铢
90 分钟 | 2,800 泰铢

Harmony Head Ritual

舒缓头部养护疗法

本疗法的灵感源于阿育吠陀的传统疗愈体系，它集中护理头皮、颈部与肩部区域，搭配Alanna Virgin Coco有机椰子油，有效放松紧绷的头肩肌肉，减轻长时间用眼带来的疲劳感，快速缓解疲劳状态。

45 分钟 | 1,800 泰铢

Grounding Reflexology

足部反射疗法

通过精准刺激足底对应全身的反射点，帮助身体找回平衡状态，支持身体自然恢复活力。

45 分钟 | 1,400 泰铢

Mother's Embrace

母亲之拥护理

一种专为孕期女性设计的温和按摩，它使用阿兰娜·维珍·可可有机椰子油，帮助缓解肌肉的不适并促进血液循环。

60 分钟 | 2,500 泰铢

整体与疗愈护理

Lymphatic Renewal

淋巴焕活疗法

用专门的轻柔手法做淋巴疏导，搭配草本排毒贴辅助护理，减轻组织间隙水分滞留状态，帮助身体更顺畅地完成自然 排毒。

60 分钟 | 2,200 泰铢

Alanna Revival

阿兰娜焕活修复疗法

把喜马拉雅盐桑拿、芳香蒸汽浴和肌肉按摩结合在一起，再针对背部、肩部及腿部做肌肉修复护理，构建完整的深层 舒缓焕活路径。

90 分钟 | 2,400 泰铢

面部护理

Organic Infusion+ by Endota

Endota 有机活化护理

采用澳大利亚认证的有机护肤品，深层补水，净化受压肌肤，并结合招牌玉石滚轮按摩，使皮肤焕发光泽。

60 分钟 | 3,200 泰铢

Signature New Age Facial by Endota

Endota新时代面部护理

特别适合受环境压力影响或成熟肌肤，深层补水，淡化细纹，恢复年轻活力与亮丽光泽。

60 分钟 | 3,900 泰铢

Gentleman's Hydro Revive Facial

男士水润面部护理

专为男士肌肤定制，深层补水，平衡水油，即刻舒缓剃须后的敏感与干燥，重现清爽活力。

60 分钟 | 2,900 泰铢

小小阳光护理

Little Sunshine Massage

小小阳光按摩

45 分钟 | 1,350 泰铢

Little Sunshine Facial

小小阳光面部护理

30 分钟 | 1,350 泰铢

Little Sunshine Nail Care (Manicure or Pedicure)

小小阳光美甲护理（手部或足部）

30 分钟 | 1,000 泰铢

焕享升级

Mini Facial Glow

迷你焕彩面部护理

30 分钟 | 1,500 泰铢

Neck & Shoulder Massage

颈肩按摩

30 分钟 | 1,200 泰铢

Back Relief Massage

背部舒缓按摩

30 分钟 | 1,200 泰铢

Mini Foot Ritual

迷你足部护理

30 分钟 | 1,200 泰铢

Thai Herbal or Coconut Hot Compress

泰式草本或椰香热敷

30 分钟 | 800 泰铢

Thermal Journey & Hydrotherapy

热疗与水疗体验
(仅限水疗宾客尊享)

120 分钟 | 500 泰铢

以上价格需另加10% 服务费及相应的政府税费。