招牌康养疗法

Signature Wellness Rituals

ALANNA Wellness & Spa

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，以及容光焕发的面部护理。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

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

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

Whispers Of Harmony
简体中文和谐之语

一场融合泰北传统疗愈智慧与安达曼海宁静意境的身心之旅。此项特色疗愈仪式巧妙结合温润草本护理、如海浪般流畅的贝壳按摩，以及轻柔舒缓的音疗体验，让身心沉浸于深度放松之中，重拾感官平衡与内在和谐。

120 分钟 | 2,900 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

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

Alanna Chakra Balancing
阿兰娜脉轮平衡疗法

一场融合舒缓按摩、七颗脉轮能量石、西藏颂钵音疗与古董颂钵轻柔振动按摩的和谐疗愈体验，帮助身心深度放松、舒缓情绪，重拾内在的宁静与平衡。

90 分钟 | 2,950 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
- 矿物温泉水疗池
- 芳香蒸汽室
- 冰泉冷水池
- 活力喷射水疗池
- 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 Relaxation Treatments

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
静逸舒缓疗程
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位，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 Holistic & Therapeutic Treatments

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 Facial Treatments

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 Treatments

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 Enhancement Rituals

Mini Facial Glow
迷你焕彩面部护理
30 分钟 | 1,500 泰铢

Mini Foot Ritual
迷你足部护理
30 分钟 | 1,200 泰铢

Neck & Shoulder Massage
颈肩按摩
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

Back Relief Massage
背部舒缓按摩
30 分钟 | 1,200 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。