

Retreat Inclusive  
Menu

한국인

몸을 만지고, 마음을 치유하고, 정신을 진정시킵니다

# RETREAT THERAPIES

1박당 1리트리트 테라피 선택  
(60분)

## CREATIVE POSSIBILITY

내면의 고요함, 균형, 창조적 에너지를 높이기 위해 고안된 개별적인  
정적 요법으로 자기 발견과 표현을 더 깊이 탐구할 수 있습니다

### SUBTLE FLOW ACTIVATION THERAPY (60')

아로마 테라피를 결합한 이 깊은 레이키 기반의 트리트먼트는 내면의 균형을 회복하고 몸과 마음의 조화를  
위한 에너지 장애를 방출할 것입니다. 이 요법은 건강한 수면을 촉진하고, 명료함을 얻으며, 몸과 마음의  
평화를 찾습니다. 최상의 결과를 위해 저녁에 예약하는 것이 좋습니다.

(약부터 중의 강도, 아로마 오일 사용)

### DYNAMIC FLOW ACTIVATION THERAPY (60')

강력한 지압 기반 요법 신체의 자가 치유 시스템을 활성화하고 경맥의 순환력을 강화하며 몸의 균형을  
잡아줍니다. 최상의 결과를 위해 오전 또는 오후 초에 예약하는 것이 좋습니다.

(중부터 강의 강도, 아로마 오일 사용)

## SOUND HEALING THERAPY (60')

사운드 힐링은 강한 진동과 함께 부드러운 음색의 치료용 소리 티베트 그릇을 사용하여 즉각적인 편안한 상태를 유도합니다. 소리로 치유하는 것은 감정의 균형과 고통 완화를 가져오고, 조화의 상태로 안내하며, 몸, 마음, 정신의 건강을 보장합니다.

## DETOX HYDRO CIRCUIT THERAPY (60')

일련의 치료법은 스팀, 사우나, 얼음 목욕, 그리고 전신 각질제거, 하이드로 샤워로 신체의 해독 과정을 지원합니다. 이 치료는 혈액 순환과 전반적인 청결을 촉진하는 것을 목표로 합니다. 해독수로 수분을 보충하고, 아로마 오일로 자극하며 지압 발 마사지는 몸의 독소를 제거하는 데 도움이 됩니다.

## MASTER REIKI HEALING THERAPY (60')

레이키는 우주 에너지를 이용하여 신체의 자기 치유 능력을 향상시키는 치유요법입니다. 신체적인 부상이나 감정적인 고통으로 인해 신체에 에너지가 막힐 수 있으며 시간이 지남에 따라 질병이 발생할 수 있습니다. 레이키 요법은 전반적으로 더 건강하고 세포를 리셋하는데 도움을 줄 것입니다.

## CRYSTAL FACE THERAPY (60')

레이키 에너지 요법은 얼굴 피부의 유연성을 높이기 위한 등근 움직임을 사용합니다. 힐링 스톤 결정체는 마음을 진정시키는 동시에 내면의 에너지를 증진시키는 데 사용됩니다.

# WELLNESS TREATMENTS

1박에 2가지 웰니스 트리트먼트 선택  
(80분)

## TIA SIGNATURE

창조적 에너지 활성화를 위한 전신 기술

### DEEP CONNECTION REMEDY (80')

몸과 마음과 정신의 조화를 이루기 위해 정유를 사용하는 전신 치료입니다.  
(약 부터 강의 강도, 스틸네스 또는 스플래쉬 오일 사용)

### BAMBOO ROLL-OUT (80')

베트남식 따뜻한 대나무 롤링 기술은 등과 다리의 림프계에 중점을 둡니다. 신체의 해독과 면역을 촉진합니다.  
(약 부터 중의 강도, 스틸네스 또는 스플래쉬 오일 사용)

### LYMPHATIC DETOX (80')

가볍고 이루어만지는 동작은 림프절에 집중되어 림프 흐름을 지원하고 신체의 해독을 촉진합니다. 이 치료는 다리, 배, 얼굴에 집중됩니다  
(약 부터 중의 강도, 스틸네스 또는 스플래쉬 오일 사용)

# ON THE PULSE

가장 주의가 필요한 근육과 경맥에 초점을 맞춘 치료법

## BACK, NECK AND SHOULDER RELEASE (30')

De-stressing 은 등, 목, 어깨의 뻣뻣한 마디를 풀어줍니다. 심신의 긴장 완화를 지속시켜주는 마사지입니다.  
(약 부터 강의 강도, 스틸네스 또는 스플래쉬 오일 사용)

## CRYSTAL WAND FOOT REFLEXOLOGY (30')

신체의 장기를 안정시키는 발 지압 마사지입니다. 크리스탈의 강력한 치유력과 결합된 지압으로 신체의 내적 균형을 회복합니다.  
(약 부터 강의 강도)

## STRETCH & RELEASE (50')

태국에서 영감을 받은 스트레칭으로 관절 개방, 막혀있던 에너지 순환, 혈액순환을 촉진 시키고 활력을 느낄 수 있도록 돕습니다.  
(중 부터 강의 강도, 오일 없음)

## WARM SPORTS COMPRESS (50')

깊은 조직 치료(Deep tissue therapy)는 강한 트리거 포인트 기술을 사용하여 등과 어깨에 중점을 두어 긴장으로 인한 뭉침을 풀어줍니다.  
(중부터 강의 강도)

## TIME TO UNWIND

힐링 에너지는 긴장을 풀고 힘을 실어주며 진정한 자아 모습을 재건하는데 도움을 줍니다.

### HIMALAYAN HEART STONE (50')

따뜻하게 데워진 소금 원석과 만다린 오일을 사용한 젠틀 전신 마사지 테라피로 몸의 긴장을 완화시킵니다. 히말라야 소금은 피부, 몸, 마음에 놀라운 치료 효과를 제공하는 많은 미네랄을 함유하고 있습니다. (약 부터 중의 강도)

### WARM BODY FLOW (50')

근육의 긴장을 완화하고, 호흡을 조절하며, 마음을 열어 편안한 느낌을 주는 따뜻한 전신 마사지입니다. (약 부터 중의 강도, 버진 코코넛 오일)

### MINDFUL REIKI TOUCH (50')

일본의 Reiki 치료법은 스트레스로부터 정신을 맑게하고 정서적 웰빙을 다시 확립시킵니다. 온 몸에 부드럽게 퍼지 치료사의는 손에서 따뜻한 에너지를 느껴보세요.

### BALANCING FOOT MASSAGE (30')

균형 마사지(Balancing technique)의 한 종류로 마사지와 발에 포인트 지압을 가합니다. 시차 및 다른 여행으로 인해 쌓인 피로를 완화시켜줍니다. (약 부터 강의 강도, 시트러스 향유 사용)

### HOLISTIC HEAD TREATMENT (30')

편안한 웰빙을 위해 두뇌 화학 물질의 균형을 유지하면서 자연의 리듬을 재설정하는 머리 마사지입니다. (약 부터 강의 강도)

# CREATIVE CANVAS

얼굴에 영양을 공급하여  
안팎으로 빛나게 합니다.

By

**[comfort zone]**  
conscious skin science

## RECOVER TOUCH (50')

햇볕, 공해 및 노화로 인한 손상에서 피부를 양육하고 회복하세요. Recover Touch는 얼굴, 목 및 데콜테를 위한 영양이 풍부한 멀티 비타민 항산화 치료입니다. 유기 Goji Berry 와 Macadamia 오일의 항산화 및 영양이 풍부한 조합으로 피부를 부드럽고 보충합니다. 스트레스, 탈수 및 둔한 피부의 경우 이상적입니다.

## ACTIVE PURENESS (50')

Active Pureness은 Garcinia Mangostana 클레이 마스크와 Ayurvedic 의학의 고대 기술에서 영감을 받은 마사지로 특징 지어진 딥 클렌징 페이스셜 치료입니다. 강렬하면서도 섬세하게 피부를 정화하고 균형을 맞추어 신선하고 톤을 올려놓습니다. 모든 피부 상태에 적합하며 특히 불순물, 기름지고 흉터가 있는 피부에 효과적입니다.

## HYDRA GLOW (50')

눈에 띄는 즉각적인 광채, 보습 및 활력을 원하는 모든 사람을 위한 동적이고 신선한 치료입니다. 즉각적인 갱신과 광채를 위한 Lactic Acid, 표면 및 깊은 보습을 위한 Axit hyaluronic의 강력한 농도, 재생 가능한 농업에서 나온 생체 활성 성분인 선인장 추출물의 독특한 조합 덕분에 건강한 물빛 피부를 위한 즉각적인 보습과 광채를 제공합니다. 민감한 피부에는 추천하지 않습니다. 치료 후에는 햇볕에 노출을 피하십시오.

## REMEDY SOOTHING (50')

민감하고 섬세한 피부에 대한 혁신적이고 강화된 접근 방식. 사탕무로부터 얻은 Prebiotic는 피부의 복원력을 촉진하고 Marula 오일로 이루어진 이 치료는 피부의 불편함을 진정시키고 신경염증을 완화하며 피부의 방어를 강화합니다. 민감하고 부서지기 쉬우며 홍조가 있는 피부에 적합합니다. 일광 노출 후에 이상적입니다



# BOLD NEW YOU

특별한 보살핌으로 당신의  
모든 좋은 것들을 보고  
느끼세요.

By

## O·P·I

### LADIES MANICURE or PEDICURE (50')

부드러운 손톱이나 발톱 관리 서비스는 큐티클 제거, 손톱 다듬기 및 원하시는 폴리쉬를 포함합니다.

### LADIES MANICURE or PEDICURE OPI GELCOLOR (80')

부드러운 손톱이나 발톱 관리 서비스에는 큐티클 제거, 손톱 다듬기 및 젤 컬러 도포를 포함하며 최대 3주 동안 원래의 광택 모습을 유지합니다. 이 젤 폴리쉬는 내구성과 광택 마감을 위해 LED 램프에서 경화됩니다.

### GENTLEMAN MANICURE or PEDICURE (50')

남성 전용 손톱이나 발톱 관리 서비스는 스크럽, 큐티클 제거, 네일 케어, 및 손 또는 발 마사지를 포함합니다.

### EXPRESS MANICURE or PEDICURE (30')

부드러운 손 또는 발 목욕, 큐티클 제거 및 네일 셰이핑.

### DELUXE PEDICURE (80')

스크럽 폴리쉬, 큐티클 클리닝, 굳은살 제거 및 발 마스크, 네일 셰이핑을 포함한 부드러운 페디큐어.

# RADIANTLY ALIVE

우리는 TIA에서 당신의 몸을 성당으로 소중히 여깁니다.

## ROSE BUD BEAUTY SCRUB (30')

장미 꽃 봉오리, 치아씨드, 히말라야 소금으로 피부를 윤기있게 가꾸어줍니다 - 독소를 제거하고 피부 세포를 자극하여 순환을 촉진시키는 슈퍼 푸드 수제 레시피 입니다. 노화 방지를 위해 완벽히 배합되었습니다.

## LOTUS ROOT LUXURY SCRUB (30')

로터스 뿌리, 생퀴리 및 쌀겨 오일로 만든 수제 바디 스크럽 으로 클렌징합니다. 세심하게 피부 각질을 제거하고 재생시 켜줍니다.

## GENTLE COCONUT SCRUB (30')

주름, 처진 피부 및 노화 현상을 줄이기 위해 사용됩니다. 부드럽게 각질 제거하고 수분을 공급하여 피부를 부드럽고 영양가있게 해주며 상쾌하게합니다.

## ALOE VERA BODY WRAP (30')

선한 알로에 켈과 오이 쿨링 랩- 이 천연 방부제는 햇볕에 의한 피부 자극, 피부 알레르기 및 벌레물림을 완화시켜줍니다.

## WARM COCONUT BODY WRAP (30')

수분을 보충하고 피부에 영양을 공급하기 위해 코코넛과 정향나무의 꽃을 말린 것을 배합하여 사용하는 바디랩. 편안한 향기로 풀어보세요.



# TIA SIGNATURE AROMA OILS


테라피 또는 트리트먼트에 따라 전용 TIA Wellness Resort  
유기농 마사지 오일을 선택할 수 있습니다.

## STILLNESS

솔잎, 야생 쪽, 작은 오렌지 알갱이, 버베나 페퍼, 꽃과 페로우 발삼. 근육통과 신체 긴장을 완화하고, 염증을 줄이고 소화를 활성화하며, 정신적으로 안정시키고, 스트레스와 불안을 줄여줍니다.

## SPLASH

자몽, 라임, 레몬, 스위트 오렌지, 인도 카네이션 애플루트, 버베나 페퍼 & 안젤리카. 밝게 하고, 내면과 외부의 빛을 촉진하고, 감정의 균형을 맞추고, 정신을 고양시키고, 자신에 대한 새로운 인식을 가져옵니다.



## 후퇴 예약 규정

- 매일 오전 10시부터 밤 10시까지 운영합니다.
- 고객님의 숙박 전체기간 동안 매일 밤 1개의 리트리트 테라피하고 2개의 웰니스 트리트먼트 예약하실 수 있습니다 (총 140분). TIA 웰니스 가이드는 일일 치료법을 추천할 수 있도록 지원할 것입니다.
- 고객님의 원하는 테라피와 트리트먼트를 보장하기 위해 최소 3시간전에 선택해야 합니다.
- 예약 된 스파 트리트먼트의 변경은 최소 3시간 전에 하셔야 합니다.
- 스파 트리트먼트는 객실 체크인 시간 (오후 2시) 이후에 접수되며 체크아웃 시간 ( 낮12시) 전에 완료되어야 합니다.
- 예약시간에 늦게 도착하신 경우 트리트먼트 시간이 줄어 듭니다. 통보없이 15분 이상 늦을 경우 예약은 자동으로 취소됩니다.
- 예약의 노쇼 (no-show)의 경우, 당일 추가 트리트먼트 예약을 하실 수 없습니다.
- 사용하지 않은 스파의 경우 교환, 환불 또는 타인에게 양도 할 수 없습니다.

## 웰니스 센터 일반 규정

- 원활한 스파 트리트먼트를 위해 빌라에 있는 샤워가운 착용후 15분 전에 도착하십시오 (빌라에 일회용 속옷이 준비되어 있습니다).
- 웰니스 센터는 건강하고 평화로운 생활을 보장하기 위한 흡연, 알코올 그리고 핸드폰 사용 금지 구역입니다.
- 만 12세 미만의 어린이는 스파 구역에 입장 할 수 없습니다.
- 도착 전 웰니스 예약은 [wellness@tiawellnessresort.com](mailto:wellness@tiawellnessresort.com) 로 이메일 보내주십시오.

TIA