

Retreat Inclusive

Menu

TIẾNG VIỆT

Chạm vào thân thể, chữa lành tâm trí, xoa dịu tinh thần

LIỆU PHÁP TĨNH DƯỠNG

Chọn 1 liệu pháp Tĩnh Dưỡng mỗi đêm
(60 phút)

CREATIVE POSSIBILITY

Đi sâu vào khám phá và thể hiện bản thân với những những liệu pháp tĩnh dưỡng riêng biệt được thiết kế nhằm nâng cao sự tĩnh lặng, cân bằng và năng lượng sáng tạo

SUBTLE FLOW ACTIVATION THERAPY (60')

Liệu pháp chữa lành reiki với sự kết hợp của mùi hương sẽ khôi phục lại sự cân bằng bên trong, giải phóng những tắc nghẽn năng lượng mang lại sự hài hòa giữa cơ thể và tâm trí. Liệu pháp giúp mang đến giấc ngủ ngon, đạt được sự minh mẫn và tìm thấy sự bình yên cho cơ thể và tâm trí. Nên sử dụng trị liệu vào buổi tối để có kết quả tốt nhất
(lực từ nhẹ đến trung bình, sử dụng dầu thư giãn)

DYNAMIC FLOW ACTIVATION THERAPY (60')

Liệu pháp bấm huyệt chuyên sâu giúp kích hoạt cơ chế tự chữa lành và tăng cường khả năng tuần hoàn cho hệ kinh mạch, mang lại sự cân bằng cho cơ thể. Nên sử dụng trị liệu vào buổi sáng hoặc đầu giờ chiều để có kết quả tốt nhất
(lực từ vừa đến mạnh, sử dụng dầu kích hoạt)

SOUND HEALING THERAPY (60')

Liệu pháp chữa lành bằng âm thanh sử dụng nhịp điệu nhẹ nhàng và những rung động lan tỏa từ chuông xoay Tây Tạng để tạo ra trạng thái thư giãn ngay tức thì. Liệu pháp này giúp cân bằng cảm xúc và giảm đau, hướng đến trạng thái hòa hợp nhất của cơ thể, tâm trí và tinh thần

DETOX HYDRO CIRCUIT THERAPY (60')

Chuỗi liệu pháp được thiết kế bao gồm xông hơi, xông khô, ngâm nước đá và tắm vòi thủy lực đi kèm với tẩy da chết toàn thân để hỗ trợ quá trình thải độc của cơ thể, thúc đẩy tuần hoàn máu và làm sạch toàn diện. Việc bù nước hỗ trợ thải độc, tinh dầu thư giãn và mát xa chân bấm huyệt sẽ giúp loại bỏ độc tố ra khỏi cơ thể

MASTER REIKI HEALING THERAPY (60')

Reiki là liệu pháp chữa lành sử dụng năng lượng vũ trụ để thúc đẩy khả năng tự chữa lành của cơ thể. Năng lượng có thể tắc nghẽn trong cơ thể do những chấn thương về thể chất hoặc những tổn thương tâm lý gây ra, điều này có thể dẫn đến bệnh tật theo thời gian. Liệu pháp Reiki sẽ giúp tái thiết lại tế bào để cải thiện sức khỏe và tràn đầy sức sống hơn

CRYSTAL FACE THERAPY (60')

Liệu pháp năng lượng Reiki chuyên sâu sử dụng những chuyển động tròn để nâng cao độ mềm mại của da mặt. Tinh thể đá chữa lành được sử dụng để làm dịu tâm trí và tăng cường năng lượng nội tại

TRỊ LIỆU SỐNG KHỎE

Chọn 2 trị liệu sống khỏe mỗi đêm
(80 phút)

TIA SIGNATURE

Kỹ thuật toàn thân để kích hoạt năng lượng sáng tạo

DEEP CONNECTION REMEDY (80')

Trị liệu toàn thân sử dụng tinh dầu giúp mang lại sự hài hòa giữa cơ thể, tâm trí và tinh thần
(lực từ nhẹ tới mạnh, sử dụng dầu kích hoạt hoặc thư giãn)

BAMBOO ROLL-OUT (80')

Trị liệu sử dụng kỹ thuật lăn ống tre đã được làm nóng giúp khai thông hệ bạch huyết, tập trung ở lưng và chân. Tăng cường thải độc cho cơ thể và tăng cường hệ thống miễn dịch
(lực từ nhẹ đến vừa, sử dụng dầu kích hoạt hoặc thư giãn)

LYMPHATIC DETOX (80')

Các động tác vuốt nhẹ, nhịp nhàng với lực nhẹ tập trung vào các hạch bạch huyết để hỗ trợ dòng bạch huyết và thúc đẩy thải độc cơ thể. Trị liệu tập trung ở chân, lưng và bụng
(lực từ nhẹ đến vừa, sử dụng dầu kích hoạt hoặc thư giãn)

ON THE PULSE

Liệu pháp tập trung vào các cơ và kinh mạch cần được chăm sóc của cơ thể

BACK, NECK AND SHOULDER RELEASE (30')

Trị liệu tác động sâu vào vùng lưng, cổ và vai giúp đả thông và mang lại sự thư giãn dài lâu tại những vùng thường bị căng cơ
(lực từ nhẹ đến mạnh kết hợp dầu kích hoạt hoặc thư giãn)

CRYSTAL WAND FOOT REFLEXOLOGY (50')

Trị liệu bấm huyệt bàn chân mang lại sự cân bằng cho toàn bộ cơ thể. Sự kết hợp giữa bấm huyệt và đặc tính chữa bệnh của tinh thể đá sẽ giúp phục hồi cảm giác cân bằng từ sâu bên trong
(lực từ nhẹ đến mạnh)

STRETCH & RELEASE (50')

Lấy cảm hứng từ phương pháp mát xa Thái, trị liệu này giúp khai thông các khớp xương, giải phóng nguồn năng lượng bị tắt nghẽn, thúc đẩy hệ tuần hoàn và mang lại cảm giác như vừa được tái sinh
(lực từ vừa đến mạnh, không dùng dầu)

WARM SPORTS COMPRESS (50')

Liệu pháp đi sâu vào các mô trong cơ thể bằng cách sử dụng kỹ thuật cường độ cao vào các điểm kích hoạt ở lưng và vai nhằm giải tỏa sự hình thành các khối căng cơ
(lực từ vừa đến mạnh kết hợp dầu kích hoạt hoặc thư giãn)

TIME TO UNWIND

Năng lượng chữa lành mang lại sự thư giãn và tiếp thêm năng lượng, giúp tái thiết lại con người thật của mỗi cá nhân

HIMALAYAN HEART STONE (50')

Trị liệu toàn thân nhẹ nhàng với sự kết hợp giữa đá muối ấm giúp giải tỏa sự căng cơ và mang đến sự thư giãn hoàn toàn cho cơ thể. Đá muối Himalyan có chứa rất nhiều khoáng chất sẽ mang lại lợi ích trên cả tuyệt vời cho làn da và sức khỏe

(lực từ nhẹ đến vừa)

WARM BODY FLOW (50')

Mát xa ấm toàn thân giúp giảm đi sự căng cơ, cải thiện và điều hòa nhịp thở giúp mang lại một cảm giác thư thái toàn thân

(lực từ nhẹ đến vừa sử dụng với dầu dừa nguyên chất)

MINDFUL REIKI TOUCH (50')

Liệu pháp chữa lành Reiki của Nhật Bản nhằm loại bỏ những căng thẳng trong tâm trí và tái tạo sự cân bằng cảm xúc. Cảm nhận nguồn năng lượng ấm áp từ đôi tay của nhân viên trị liệu nhẹ nhàng lan tỏa khắp cơ thể để nuôi dưỡng trái tim và tâm hồn

BALANCING FOOT MASSAGE (30')

Trị liệu xoa bóp tập trung đặc biệt vào những huyết đạo quan trọng của bàn chân để mang đến sự cân bằng cho cơ thể. Giúp thư giãn sau một chuyến bay dài và các chuyến du lịch

(lực từ nhẹ đến mạnh sử dụng sáp thơm)

HOLISTIC HEAD TREATMENT (30')

Trị liệu đả thông kinh mạch ở đầu giúp khôi phục lại nhịp điệu sinh học tự nhiên và mang đến sự cân bằng cho tinh thần và sức khỏe tổng thể

(lực từ nhẹ đến mạnh)

CREATIVE CANVAS

Các trị liệu chuyên sâu giúp mang đến một làn da khỏe mạnh bên trong và sáng bóng bên ngoài

By
[comfort zone]
conscious skin science

RECOVER TOUCH (50')

Dưỡng ẩm cho da và phục hồi từ những tổn thương do nắng, ô nhiễm và tuổi tác. Recover Touch là liệu pháp chống ô nhiễm, chống lão hóa, đa vitamin dành cho khuôn mặt, cổ và phần ngực. Sự kết hợp chống oxy hóa và dưỡng ẩm của quả Goji hữu cơ và dầu Macadamia để lại làn da mềm mại và được bổ sung dưỡng chất. Lý tưởng cho da bị ảnh hưởng bởi sự căng thẳng, thiếu nước và tối màu

ACTIVE PURENESS (50')

Active Pureness là liệu pháp làm sạch sâu cho da với mặt nạ clay Garcinia Mangostana và một loại xoa bóp được lấy cảm hứng từ các kỹ thuật cổ điển của y học Ayurveda. Mạnh mẽ và tinh tế đồng thời nó làm sạch và cân bằng làn da, để lại làn da tươi mới và săn chắc. Cho mọi loại da, đặc biệt hiệu quả trên da dầu, da sộp và da mụn

HYDRA GLOW (50')

Một liệu pháp tươi mới năng động dành cho bất kỳ ai đang tìm kiếm sự sáng bóng, dưỡng ẩm và sinh khí ngay lập tức. Nhờ vào sự kết hợp độc đáo của axit lactic để tái tạo và làm sáng da và nồng độ mạnh mẽ của axit hyaluronic cho dưỡng ẩm bề mặt sâu sắc, và chiết xuất lô hội sinh học từ nông nghiệp. Tái tạo, chúng tôi mang lại sự dưỡng ẩm và rạng rỡ ngay lập tức để có một vẻ ngoài lành mạnh và ẩm ướt. Không khuyến khích cho da nhạy cảm, tránh ánh nắng sau khi đi điều trị

REMEDY SOOTHING (50')

Một phương pháp đổi mới, củng cố cho da nhạy cảm và tinh tế. Với Prebiotic từ củ cải đường thúc đẩy sự đàn hồi của da và dầu Marula, liệu pháp này làm dịu cảm giác không thoải mái của da, giảm sưng viêm và củng cố khả năng phòng vệ của da. Dành cho những da yếu, nhạy cảm và dễ bị đỏ. Lý tưởng sau khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời

BOLD NEW YOU

Nhìn và cảm nhận tất cả những gì tốt đẹp nhất của bạn với sự nâng niu chăm sóc đặc biệt

By
O·P·I

LADIES MANICURE or PEDICURE (50')

Dịch vụ chăm sóc móng tay hoặc móng chân nhẹ nhàng bao gồm làm sạch, định hình, và sơn móng tùy theo lựa chọn của bạn

LADIES MANICURE or PEDICURE

OPI GELCOLOR (80')

Dịch vụ chăm sóc móng tay hoặc móng chân nhẹ nhàng bao gồm làm sạch, định hình, và sơn Gel để có độ bóng và chống xước lên đến 3 tuần. Loại sơn gel này được xử lý bằng đèn LED để có độ bền và lớp bóng hoàn hảo hơn

GENTLEMAN MANICURE or PEDICURE (50')

Dịch vụ chăm sóc móng tay hoặc móng chân dành riêng cho nam giới bao gồm làm sạch, định hình và xoa bóp tay hoặc chân

EXPRESS MANICURE or PEDICURE (30')

Ngâm tay hoặc chân thư giãn nhẹ nhàng kết hợp làm sạch và định hình móng

DELUXE PEDICURE (80')

Dịch vụ chăm sóc móng chân bao gồm làm sạch, định hình, loại bỏ vết thô sần ở gót chân và lòng bàn chân kết hợp cùng mặt nạ dưỡng chân. Sơn móng tùy theo sự lựa chọn của bạn

RADIANTLY ALIVE

Tại TIA chúng tôi trân trọng
cơ thể bạn như một thánh đường

ROSE BUD BEAUTY SCRUB (30')

Tẩy tế bào chết nhẹ nhàng với các thành phần chống lão hóa từ nụ hoa hồng, hạt chia, và muối Himalya. Công thức đặc biệt chỉ có tại TIA với các nguyên liệu từ thiên nhiên giúp thải độc, làm sáng da và lưu thông khí huyết

LOTUS ROOT LUXURY SCRUB (30')

Sử dụng hỗn hợp làm sáng da đặc biệt được chế biến thủ công từ củ sen, yến mạch thô, và dầu cám gạo, giúp tẩy tế bào chết và tái tạo làn da

GENTLE COCONUT SCRUB (30')

Trị liệu giúp hạn chế sự xuất hiện của các vết nhăn, tình trạng da chảy xệ, và các đốm đồi mồi. Nhẹ nhàng tẩy tế bào chết, dưỡng ẩm và tái tạo làn da

ALOE VERA BODY WRAP (30')

Phương pháp ủ toàn thân mát lạnh với hỗn hợp từ nha đam tươi và dưa chuột- các chất khử trùng tự nhiên có tác dụng làm giảm kích ứng do bị cháy nắng, dị ứng da hay vết côn trùng cắn

WARM COCONUT BODY WRAP (30')

Phương pháp ủ toàn thân với hỗn hợp từ dừa và tinh hương nhằm bổ sung độ ẩm và nhẹ nhàng nuôi dưỡng làn da, đồng thời mang đến sự thư giãn với hương thơm dịu mát



TIA SIGNATURE AROMA OILS


Tùy thuộc vào liệu pháp hoặc trị liệu, khách có thể lựa chọn các loại dầu mát xa hữu cơ riêng biệt của TIA

STILLNESS

Lá thông, ngải cứu dại, hạt cam nhỏ, cỏ roi ngựa, hoa và nhựa thơm perou. Giảm đau cơ và nhức mỏi, giảm viêm và kích hoạt tiêu hóa, làm dịu tinh thần, giảm căng thẳng và lo âu

SPLASH

Bưởi, chanh vàng, chanh vàng, cam ngọt, cỏ chướng Ấn Độ, cỏ roi ngựa & cây bạch chỉ. Làm sáng, thúc đẩy sự khỏe mạnh bên trong và sáng bóng bên ngoài, cân bằng cảm xúc, cải thiện tinh thần & mang lại nhận thức mới về bản thân



Tư vấn đặt liệu pháp Tĩnh Dưỡng

- Trung tâm sống khỏe mở cửa hàng ngày từ 10 giờ sáng đến 10 giờ tối.
- Khách có thể đặt 1 trị liệu tĩnh dưỡng và 2 trị liệu sống khỏe (tổng 140 phút) mỗi đêm trong thời gian lưu trú. Chuyên viên chăm sóc sức khỏe sẽ hỗ trợ tư vấn trị liệu cho mỗi ngày.
- Trị liệu phải được chọn trước ít nhất 3 tiếng để đảm bảo trị liệu mong muốn.
- Việc thay đổi trị liệu đã đặt trước phải được báo trước ít nhất là 3 tiếng để tiện cho việc sắp xếp từ phía khu nghỉ dưỡng.
- Các trị liệu được chấp nhận đặt chỗ kể từ sau giờ nhận phòng (từ 14:00) và cần được hoàn thành trước 12 giờ trưa của ngày trả phòng.
- Nếu quý khách đến muộn, thời gian trị liệu sẽ bị cắt giảm. Nếu đến trễ hơn 15 phút mà không báo trước thì trị liệu sẽ tự động bị hủy.
- Không đến theo hẹn, quý khách sẽ không được phép đặt trị liệu thêm trong ngày.
- Nếu quý khách không dùng trị liệu thì cũng không thể trao đổi, hoàn lại hay chuyển cho người khác.

Quy định chung cho Wellness Centre

- Vui lòng đến trước 15 phút với áo choàng (sử dụng quần lót giấy có sẵn trong phòng của bạn).
- Trung tâm sống khỏe là khu vực không hút thuốc, không sử dụng thức uống có cồn và điện thoại di động để đảm bảo một không gian chung trong lành và yên tĩnh.
- Trẻ dưới 12 tuổi không được phép vào khu vực trung tâm sống khỏe.
- Để đặt chỗ, vui lòng gửi mail đến địa chỉ: **wellness@tiawellnessresort.com**

TIA