



Retreat Inclusive  
Menu

TIẾNG VIỆT



Lợi ích sức khỏe



Phù hợp cho phụ nữ mang thai

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

# CREATIVE POSSIBILITY

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

# LIỆU PHÁP TĨNH DƯỠNG

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

## SUBTLE FLOW THERAPY (60')

Liệu pháp chữa lành Reiki với sự kết hợp của liệu pháp mùi hương sẽ khôi phục lại sự cân bằng bên trong và giải phóng những tắc nghẽn năng lượng mang lại sự hài hòa giữa cơ thể và tâm trí. Nên đặt vào buổi tối để có kết quả tốt nhất.

(lực từ nhẹ đến trung bình, sử dụng dầu thư giãn)



*Giấc ngủ ngon, đạt được sự minh mẫn, bình an nội tâm, thư giãn sâu*

## DYNAMIC FLOW THERAPY (60')

Liệu pháp bấm huyệt chuyên sâu giúp kích hoạt cơ chế tự chữa lành của cơ thể và tăng cường khả năng tuần hoàn cho hệ kinh mạch mang lại sự cân bằng của cơ thể. Nên đặt vào buổi sáng hoặc đầu giờ chiều để có kết quả tốt nhất.

(lực từ vừa đến mạnh, sử dụng dầu kích hoạt)



*Tràn đầy sức sống, cải thiện tuần hoàn máu, nâng cao nhận thức cơ thể và tâm trí*

## SOUND HEALING THERAPY (60')



Liệu pháp chữa lành bằng âm thanh sử dụng âm thanh nhẹ nhàng từ chuông xoay Tây Tạng, kết hợp với những rung động mạnh mẽ của chúng để tạo ra trạng thái thư giãn ngay tức thì. Tập trung vào 7 luân xa để tạo ra trạng thái hài hòa, khỏe mạnh của cơ thể, tâm trí và tinh thần.



*Cân bằng cảm xúc và thể chất, làm sạch luân xa, giải phóng năng lượng tắc nghẽn*

## DETOX HYDRO CIRCUIT THERAPY (60')

Chuỗi liệu pháp được hướng dẫn 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. Kết hợp với bù nước hỗ trợ thải độc, tinh dầu thư giãn, thủy liệu pháp và mát xa chân bấm huyệt.



*Thải độc, tuần hoàn máu, đáp ứng miễn dịch, tăng cường sinh lực cho cơ thể và tinh thần, phục hồi cơ bắp*

## 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 tắt 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.



*Chữa lành tinh thần và thể chất, giải phóng tắc nghẽn năng lượng tiêu cực, phục hồi sau căng thẳng cảm xúc*

## CRYSTAL FACE THERAPY (60')



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



*Phục hồi năng lượng, bình an nội tâm, trẻ hóa làn da, rạn rỗ bên trong lẫn bên ngoài*

## VIETNAMESE CUPPING THERAPY (60')

Phương pháp chữa bệnh lâu đời bằng liệu pháp giác hơi, được thực hiện một cách thành thạo bởi các nhà trị liệu. Kỹ thuật bản địa này bao gồm việc sử dụng các cốc hút sau khi làm ấm mô nhẹ nhàng, nhằm mục đích thúc đẩy sức khỏe toàn diện cho các bệnh khác nhau.

(có thể gây ra cảm giác áp lực nhẹ hoặc bị véo và bầm tím tạm thời trên da của bạn)



*Giải độc, giảm đau cơ, đáp ứng miễn dịch*

# TRỊ LIỆU SỐNG KHỎE

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

## TIA SIGNATURE AROMA OILS

Tùy thuộc vào liệu pháp hay trị liệu, khách có thể lựa chọn các loại dầu massage hữu cơ độc quyền của TIA Wellness Resort.

### 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, 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.

# 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 được pha trộn một cách đặc biệt, kết hợp cùng những động tác vuốt nhẹ nhàng và tập trung vào những điểm căng cơ. Trải nghiệm sự hài hòa, cân bằng giữa cơ thể, tâm trí và tinh thần.

(lực từ nhẹ tới mạnh, sử dụng dầu kích hoạt hoặc thư giãn)



*Phục hồi cơ bắp, giải tỏa căng thẳng, thư giãn sâu*

## BAMBOO ROLL-OUT (80')

Trị liệu truyền thống sử dụng kỹ thuật lăn ống tre Việt Nam đã được làm nóng được thực hiện một cách chuyên nghiệp giúp tăng cường lưu thông máu và kích hoạt các mô sâu, đặc biệt tập trung vào lưng và chân.

(lực từ nhẹ đến vừa, sử dụng dầu kích hoạt hoặc thư giãn)



*Lưu thông máu, giải tỏa căng thẳng, thư giãn sâu*

## 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 giải độc cơ thể. Trị liệu nhẹ nhàng này ưu tiên tập trung ở chân, bụng và mặt giúp bạn cảm thấy sảng khoái và tươi trẻ.

(lực từ nhẹ đến vừa, sử dụng dầu kích hoạt hoặc thư giãn)



*Hỗ trợ thải độc, cải thiện tiêu hóa và thư giãn sâu*

## BACK & SHOULDER TENSION RELEASE (30')

Trị liệu tác động sâu vào vùng lưng và vai giúp thả lỏng 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)



*Giảm căng thẳng, phục hồi cơ bắp, thư giãn*

## CRYSTAL WAND FOOT REFLEXOLOGY (30')

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)



*Phục hồi cân bằng, điều chỉnh năng lượng, hài hòa nội tâm*

## STRETCH & RELEASE (50')

Massage không dầu, lấy cảm hứng từ Thai massage, kết hợp các kỹ thuật kéo giãn mạnh để khai thông các khớp xương, giải phóng năng lượng bị tắc nghẽn và tăng cường tuần hoàn. Không phù hợp với thanh thiếu niên.

(lực từ nhẹ đến mạnh)



*Linh hoạt khớp, khai thông dòng chảy năng lượng, giảm căng thẳng*

## WARM SPORTS COMPRESS (50')

Trị liệu 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. Không phù hợp với thanh thiếu niên.

(lực từ vừa tới mạnh, có thể dùng dầu kích hoạt hoặc thư giãn)



*Giảm căng thẳng, phục hồi cơ bắp*

## DEEP TISSUE LEG RECOVERY (50')



Tập trung vào việc giảm bớt căng thẳng và mệt mỏi ở chân thông qua sự kết hợp giữa các kỹ thuật đi sâu vào các mô và kéo giãn nhẹ nhàng. Lý tưởng cho những người phải đi bộ cả ngày hoặc đang hồi phục sau hoạt động thể chất cường độ cao hoặc chuyến bay dài.

(lực từ nhẹ đến mạnh, sử dụng dầu kích hoạt hoặc thư giãn kết hợp với sáp dưỡng cam quýt)



*Lưu thông máu, phục hồi cơ bắp, mang lại sức sống mới cho đôi chân*

## ON THE PULSE

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



## 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 Himalayan 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)



*Giảm căng thẳng, nuôi dưỡng da, thư giãn sâu*

### 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)



*Giảm căng thẳng, thư giãn sâu, mở rộng trái tim*

### 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



*Cảm giác hạnh phúc, phục hồi năng lượng*

### 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)



*Cân bằng, thư giãn sâu, mang lại sức sống mới cho đôi chân*

### HOLISTIC HEAD & NECK HARMONY (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. Lý tưởng cho những người làm công việc văn phòng và thời gian sử dụng màn hình kéo dài, mang lại sự nhẹ nhõm thư thái.

(Lực từ nhẹ đến mạnh)



*Giảm căng thẳng, linh hoạt cổ, thư giãn sâu*

# CREATIVE FACE CANVAS

Chăm sóc da mặt mang lại là 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 giàu vitamin dành cho vùng mặt, cổ và 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 làn da 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 phương pháp 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 cho làn da, để lại làn da tươi mới và săn chắc. Dùng được cho mọi loại da, đặc biệt hiệu quả trên da không sạch, da dầu, da seo 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, nồng độ mạnh 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 khỏe mạnh và căng mịn. Không khuyến khích cho trẻ em vị thành niên, da nhạy cảm và tránh tiếp xúc với ánh nắng sau trị liệu.

## REMEDY SOOTHING (50')

Một phương pháp trị liệu mới, củng cố cho làn 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 thần kinh và củng cố khả năng phòng vệ của da. Dành cho những làn da nhạy cảm, mỏng, dễ bị ửng đỏ. Trị liệu này lý tưởng dành cho da sau khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời.



# BOLD NEW BEAUTY

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

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 GELCOLOUR (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 2 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.



# RADIANT BODY BEAUTY

Đắm mình trong sự thiêng liêng bên trong bản thân để  
tạo ra vẻ ngoài rạng rỡ hạnh phúc.

## 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 Himalayan. 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 dinh dưỡng nhằm bổ sung độ ẩm và nhẹ nhàng nuôi dưỡng làn da, đồng thời mang đến sự thư giãn với hương thơm dịu mát.



## Tư vấn đặt liệu pháp Tĩnh Dưỡng

- Wellness Centre 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 cộng 140 phút) mỗi đêm cho mỗi khách trong thời gian lưu trú.
- Chuyên viên chăm sóc sức khỏe sẽ hỗ trợ tư vấn trị liệu hàng ngày trong quá trình tư vấn.
- Trị liệu phải được chọn trước ít nhất 3 tiếng.
- Việc thay đổi trị liệu đã đặt trước phải được báo trước ít nhất là 3 tiếng để đảm bảo trị liệu mong muốn.
- Các trị liệu được chấp nhận đặt chỗ kể từ sau giờ nhận phòng (từ 14 giờ) 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).
- Wellness Centre 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 Wellness Centre.
- Để đặt chỗ, vui lòng gửi mail đến địa chỉ: **[wellness@tiawellnessresort.com](mailto:wellness@tiawellnessresort.com)**

TIA