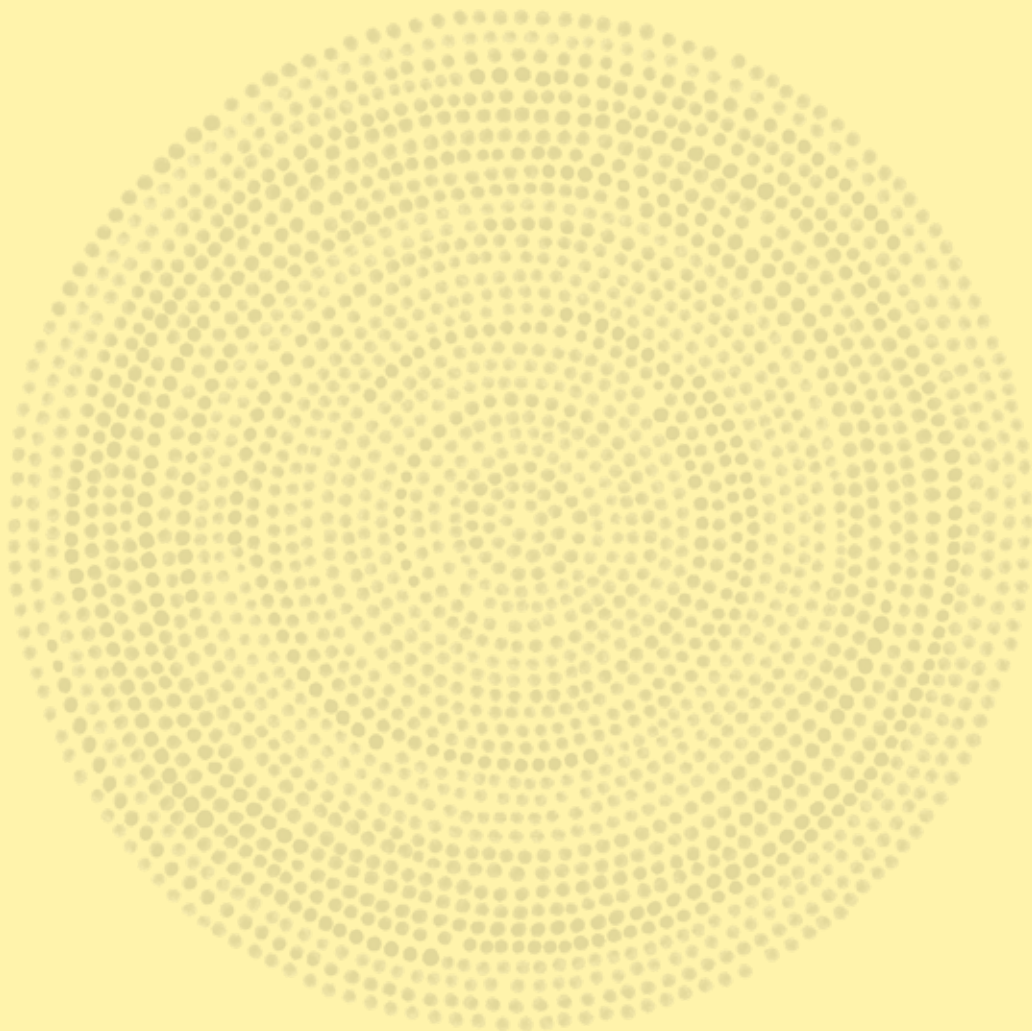




Retreat Inclusive Menu

한국인



건강 혜택



임산부에게 적합합니다

몸을 만지고 마음을 치유하며 정신을 안정시킵니다

CREATIVE POSSIBILITY

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

RETREAT THERAPIES

1박당 1리트리트 테라피 선택
(60분)

SUBTLE FLOW THERAPY (60')

레이키 치유는 아로마테라피와 결합하여 내면의 균형을 회복하고 신체-마음의 조화를 위해 에너지적 차단을
해제합니다. 최상의 결과를 위해 저녁에 예약하는 것이 좋습니다.

(가벼운부터 중간 압력, 스틸니스 아로마 오일)



건강한 수면, 현명 달성, 내적 평화, 깊은 휴식

DYNAMIC FLOW THERAPY (60')

강력한 침압 치료로 몸의 자가 치유 능력을 활성화하고 경락을 통해 순환을 자극하여 신경계를 재조정합니다.최상의
결과를 위해 오전이나 이른 오후에 예약하는 것이 좋습니다.

(중간에서 강한 압력, 스플래시 아로마 오일).



활력, 건강 한 혈액 순환, 몸과 마음의 인식

SOUND HEALING THERAPY (60')



소리 요법은 성잉볼의 부드러운 소리와 우리 강력한 진동과 결합하여 즉각적인 긴장을 완화시키는 것입니다. 몸과
마음, 정신의 조화롭고 건강한 상태를 위해 7개의 체크라에 집중합니다.



감정 및 신체적 균형, 체크라 클렌징, 에너지 차단물의 해제

DETOX HYDRO CIRCUIT THERAPY (60')

스팀, 사우나, 아이스 베스, 수압 샤워, 회로 및 전신 스크립이 포함되어 있어 체내의 해독 과정을 열변화 요법으로 지원합니다. 디톡스 워터, 아로마 오일, 수치요법 및 경락 마사지를 통한 수분 보충



해독, 혈액 순환, 면역 반응, 몸과 마음의 활력 공급, 근육 회복

MASTER REIKI HEALING THERAPY (60')



레이키 치유는 우주적인 에너지를 활용하여 몸의 자연적인 치유 능력을 강화합니다. 에너지는 신체 손상이나 감정적인 고통이 있었던 곳에서 체내에 멈춰질 수 있으며, 이는 시간이 지남에 따라 질병으로 이어질 수 있습니다. 레이키는 전반적인 건강과 활력을 위한 세포적 재설정 역할을 합니다



정신적 및 신체적 치유, 부정적인 에너지 차단물 해제, 감정적 스트레스로부터의 회복

CRYSTAL FACE THERAPY (60')



얼굴 피부의 유연성을 향상시키기 위해 원형 운동을 사용하는 신경 레이키 치료. 치유 크리스탈은 마음을 진정시키고 내부 에너지를 증폭시킵니다.



에너지 회복, 내적 평화, 피부 재생, 내면과 외면의 빛나는 모습

VIETNAMESE CUPPING THERAPY (60')

저희 치료사들이 전문적으로 시행하는 부항 요법으로 오래된 치료. 이 토착 기술은 부드러운 조직 예열 후 흡착컵을 적용하여 다양한 질환에 대한 전체적인 웰빙을 촉진하기 위해 목표로 합니다.
(피부에 약간의 압력이나 눌림감과 일시적인 멍이 발생할 수 있음)



해독, 근육 통증 관리, 면역 반응

WELLNESS TREATMENTS

1박에 2 웰니스 트리트먼트 선택
(총80분)

TIA SIGNATURE JOURNEYS

몸과 마음을 정성껏 돌보는 추천 테라피 조합

TROPICAL BLISS (80')

Gentle Coconut Scrub with Warm Coconut Oil Massage

부드러운 코코넛 스크럽으로 피부를 매끄럽게 정돈하고 영양을 공급한 뒤, 따뜻한 코코넛 오일로 부드럽고 유연한 스트로크 마사지를 진행하여 근육의 긴장을 풀고 마음까지 깊이 편안하게 해드립니다.



피부 보습, 근육 이완, 열대 지방의 평온함

HIMALAYAN HARMONY (80')

Warm Salt Stone Massage & Himalayan Detox Wrap

따뜻한 히말라야 소금 스톤으로 몸의 긴장을 녹이고 에너지 흐름을 회복시킨 후, 히말라야 소금, 버진 코코넛 오일, 장미 꽃잎, 요거트를 사용한 바디 랩으로 피부를 매끄럽고 화사하게 가꾸어 드립니다.



노폐물 배출, 근육 이완, 내면의 균형, 빛나는 피부

SUN SOOTHER (80')

Cooling Aloe Vera Wrap & Remedy Soothing Facial

자외선 노출 또는 더위와 습기로 인한 피부 붉어짐에 효과적인 진정 트리트먼트입니다. 신선한 알로에 베라와 오일로 만든 랩으로 피부를 진정시키고 수분을 공급한 뒤, Comfort Zone 브랜드의 레메디 페이스로 피부 장벽을 강화하고 부드럽고 건강한 피부로 되돌려 드립니다.



피부 회복, 깊은 보습, 진정 효과

TIA SIGNATURE

창의적 에너지를 활성화하는 전신 기술

DEEP CONNECTION REMEDY (80')

기분을 상승시키는 아로마테라피 전신 치료. 필수 오일을 훌륭하게 섞어서 긴, 안정적인 쓰임과 목표로 하는 압력 지점을 함께 합니다. 몸, 마음, 영혼이 완벽한 균형 속에서 통합되는 조화로운 효과를 경험하세요.
(가볍게부터 강하게 압력을 가하거나, 정지 또는 오일을 뿌리는)



근육 회복, 긴장 해소, 심도 근육 이완

BAMBOO ROLL-OUT (80')

대법벽(죽) 베트남 롤링 기법의 활기찬 온기를 활용한 전통적 치료. 혈액순환을 촉진하고 깊은 조직을 활성화하기 위해 숙련된 기술이 적용되며, 특히 등과 다리에 특별한 초점이 맞추어집니다.
(가벼운~중간 압력, 정지 또는 오일을 뿌리는)



혈액순환, 긴장 해소, 심도 근육 이완

LYMPHATIC DETOX (80')

가볍고 리듬감 있는 쓰임과 약한 압력으로 림프절에 특히 집중하여 림프 흐름을 촉진하고 온 몸의 해독을 돕습니다.
다리, 복부 및 얼굴에 중점을 두어 상쾌하고 활력이 넘치는 느낌을 만들어줍니다.
(가벼운 ~ 중간 압력, 정지 또는 오일을 뿌리는)



해독, 소화 건강, 심도 근육 이완

BACK & SHOULDER TENSION RELEASE (30')

스트레스 해소를 위한 등과 어깨 치료로, 일반적으로 긴장을 유지하는 부위에 지속적인 완화를 제공합니다.
(가볍게부터 강하게 압력을 가하거나, 정지 또는 오일을 뿌리는)



긴장 해소, 근육 회복, 이완

CRYSTAL WAND FOOT REFLEXOLOGY (30')

신체를 균형있게 만들기 위한 자극적인 발 반사 요법. 내적 균형감을 심어주는 수정의 강력한 치유 특성과 함께 알압을 결합합니다.
(가볍게부터 강하게 압력을 가하는)



균형 회복, 에너지 조정, 내적 조화

STRETCH & RELEASE (50')

오일 없이, 태국 스타일의 마사지로, 강력한 스트레칭 기술을 활용하여 관절을 풀어주고 에너지를 해방하며 순환을 촉진합니다. 청소년에게는 적합하지 않습니다.
(중간부터 강한 압력, 오일 없음)



관절 유연성, 에너지 흐름, 긴장 해소

WARM SPORTS COMPRESS (50')

등과 어깨에 집중하여 강력한 트리거 포인트 기술을 사용한 심부 조직 치료로, 긴장의 쌓임을 완화합니다.
청소년에게는 적합하지 않습니다.
(중간부터 강한 압력, 정지 또는 오일을 뿌리는)



긴장 해소, 근육 회복

DEEP TISSUE LEG RECOVERY (50')



다리의 긴장과 피로를 완화하기 위해 심부 조직 기술과 부드러운 스트레칭을 결합한 치료에 중점을 두었습니다.
하루 종일 서 있거나 강도 높은 육체 활동이나 장거리 비행 후 회복 중인 분들에게 이상적입니다.
(가볍게부터 강하게 압력을 가하거나, 정지 또는 오일을 뿌리는 시트러스 밤과 결합)



혈액순환, 근육 회복, 다리 활기 회복

ON THE PULSE

가장 주의를 기울여야 하는 근육과
경락을 중점으로 한 치료법

TIME TO UNWIND

진정하고 활력을 불어넣기
위한 치유 에너지 작업은
진정한 자아와 다시 조율하여
드립니다.

HIMALAYAN HEART STONE (50')

따뜻한 소금 돌을 사용한 부드러운 전신 요법으로, 긴장을 완화하고 완전한 이완을 환영합니다. 히말라야 소금에는 피부에
놀라운 치유적 이점을 제공하는 미네랄이 함유되어 있습니다.

(가벼운 ~ 중간 압력, 아직 쓰지 않은 코코넛 오일)



긴장 해소, 피부 영양 공급, 심도 근육 이완

WARM BODY FLOW (50')



근육 긴장을 완화하고 호흡을 확장하며 마음을 열고 평온한 행복감을 느낄 수 있도록 몸 전체를 따뜻하게 해주는 마사지입니다.

(가벼운 ~ 중간 압력, 아직 쓰지 않은 코코넛 오일)



긴장 해소, 심도 근육 이완, 마음 열림

MINDFUL REIKI TOUCH (50')



마음을 정화하고 감정적 안녕을 되찾기 위한 일본 레이키 치료입니다. 우리의 치료사의 부드럽고 따뜻한 손길로 마음과
영혼을 치유해보세요.



행복감, 에너지 회복감

BALANCING FOOT MASSAGE (30')



발의 압력 점에 특별히 주의를 기울여 온전한 몸의 균형을 이끌어내는 마사지입니다. 시차와 여행으로 인한 스트레스에서
해방될 수 있습니다.

(가벼게부터 강하게 압력을 가하는, 시트러스 밤을 사용합니다.)



균형, 심도 근육 이완, 발 활기 회복

HOLISTIC HEAD & NECK HARMONY (30')



머리와 목에 집중하여 정신적 안녕과 전반적 건강을 재설정하고 균형을 맞추는 편안한 경락점 치료입니다. 사무실 업무와
긴장된 화면 시간을 보내는 분들에게 이상적이며, 필요한 만큼의 해방을 제공합니다.

(가벼게부터 강하게 압력을 가하는)



긴장 해소, 목의 기동성, 심도 근육 이완

CREATIVE FACE CANVAS

내부와 외부에서 빛나게 하는
영양 가득한 페이스

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 Purenness은 Garcinia Mangostana 클레이 마스크와 Ayurvedic 의학의 고대 기술에서 영감을 받은 마사지로 특정 지어진 딥 클렌징 페이스 치료입니다. 강렬하면서도 섬세하게 피부를 정화하고 균형을 맞추어 신선하고 톤을 올려줍니다. 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 BEAUTY

손과 발에 필수적인 관리를
통해 최고의 모습과 기분을
느껴보세요.

By
O.P.I

LADIES MANICURE or PEDICURE (50')

선택한 폴리시를 마르고, 스크립, 족자국 정리, 손톱 모양 맞추기를 포함한 부드러운 매니큐어 또는 페디큐어입니다.

LADIES MANICURE or PEDICURE OPI GELCOLOUR (80')

족자국 정리, 손톱 모양 맞추기 및 최대 두 주 동안 칩 방지 빛나는 젤 색상을 바르는 매니큐어 또는 페디큐어입니다. 이 젤 폴리시는 내구성과 광택이 더한 마감을 위해 LED 빛으로 고정됩니다.

GENTLEMAN MANICURE or PEDICURE (50')

남성을 위해 디자인된 이 매니큐어 또는 페디큐어에는 스크립, 족자국 정리, 손톱 관리 및 손 또는 발 마사지가 포함되어 있습니다.

EXPRESS MANICURE or PEDICURE (30')

부드러운 손 또는 발 목욕, 족자국 정리 및 손톱 모양 맞추기입니다.

DELUXE PEDICURE (80')

스크립 폴리시, 족자국 정리, 손톱 모양 맞추기와 굳은살 제거 및 발 마스크가 포함된 부드러운 페디큐어입니다. 선택한 폴리시를 바를 수도 있습니다.



RADIANT BODY BEAUTY

내면의 성스러움을 받아들여 빛나는
웰빙을 향한 당신의 길을 선택하세요.

ROSE BUD BEAUTY SCRUB (30')

장미 꽃, 치아 씨앗, 히말라야 소금 등 노화 방지 성분이 풍부한 편안한 스크럽입니다. 독소를 제거하고 톤을 맞추며 순환을 촉진하는 홈메이드 슈퍼푸드 레시피입니다.

LOTUS ROOT LUXURY SCRUB (30')

연근, 날것의 귀리, 쌀겨 기름으로 수작업으로 만든 특수 피부 광택제를 사용하여 각질을 제거하고 피부를 재생하는 데 도움이 됩니다.

GENTLE COCONUT SCRUB (30')

주름, 둔한 피부 및 과다 색소 침착의 외관을 줄이도록 설계되었습니다. 부드럽게 각질 제거하고 보습하여 부드럽고 영양가 있는 피부를 만들어냅니다.

ALOE VERA BODY WRAP (30')

신선한 알로에 젤과 오일을 사용한 냉각 팩은 햇빛에 탄 피부, 피부 알레르기 및 벌레 물림에서 발생하는 자극을 진정시키고 안정시키는 자연 항균제입니다.

WARM COCONUT BODY WRAP (30')

사랑을 담아 만든 코코넛과 클로브 블렌드로 만든 랩은 수분을 보충하고 피부를 영양가 있게 만듭니다. 아름다운 향기의 고치에 느긋하게 쉬어보세요.



Tia Signature Aroma Oils

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

Stillness

테라피나 트리트먼트에 따라 TIA 웰니스 리조트의 독점적인 유기 마사지 오일 선택이 가능합니다.

Splash

소나무 잎, 야생 썩, 작은 오렌지 알갱이, 버베나 후추, 꽃 및 페루 발삼이 함유되어 있습니다. 근육통과 몸의 긴장을 완화하고 염증을 줄이며 소화를 활성화하여 정신적으로 진정시키고 스트레스 및 불안을 감소시킵니다.

리트리트 예약 주의

- 웰니스 센터는 매일 9:00부터 22:00까지 운영됩니다
- 한 손님 당 매일 밤 최대 1개의 리트리트 치료와 2개의 웰니스 치료(총 140분)를 예약할 수 있습니다. 이것은 숙박 기간 동안 전체 투숙객에게 적용됩니다.
- TIA 웰니스 가이드는 상담 중에 매일의 치료를 추천하는 데 도움을 드릴 것입니다.
- 원하시는 트리트먼트를 받으시려면 최소 하루 전에 선택해 주셔야 합니다.
- 변경은 원하는 서비스를 보장받기 위해 최소 하루 전에 요청해 주시기 바랍니다.
- 치료 및 치료는 체크인 시간 이후 (14:00부터)에 받을 수 있으며, 출발 날에는 12:00까지 완료되어야 합니다.
- 지각할 경우 시간이 줄어들 수 있습니다. 15분 이상 미리 통지 없이 늦게 도착한 경우에는 약속이 자동으로 취소됩니다.
- 약속에 참석하지 않을 경우 동일한 날에 예약한 추가 치료에 대한 자격이 없습니다.
- 사용하지 않은 웰니스 서비스에 대한 교환, 환불 또는 타인에게 양도는 불가능합니다.

웰니스 센터 일반 규정

- 가운을 입고 15분 전에 웰니스 센터로 오십시오 (방 안에 있는 종이 속옷 사용)
- 웰니스 센터는 건강하고 평화로운 생활 방식을 장려하기 위해 금연, 금주, 휴대전화 사용 금지 구역입니다.
- 12세 미만의 어린이는 웰니스 센터에 입장할 수 없습니다.
- 도착 전 웰니스 예약은 **wellness@tiawellnessresort.com** 으로 이메일로 예약할 수 있습니다.

TIA