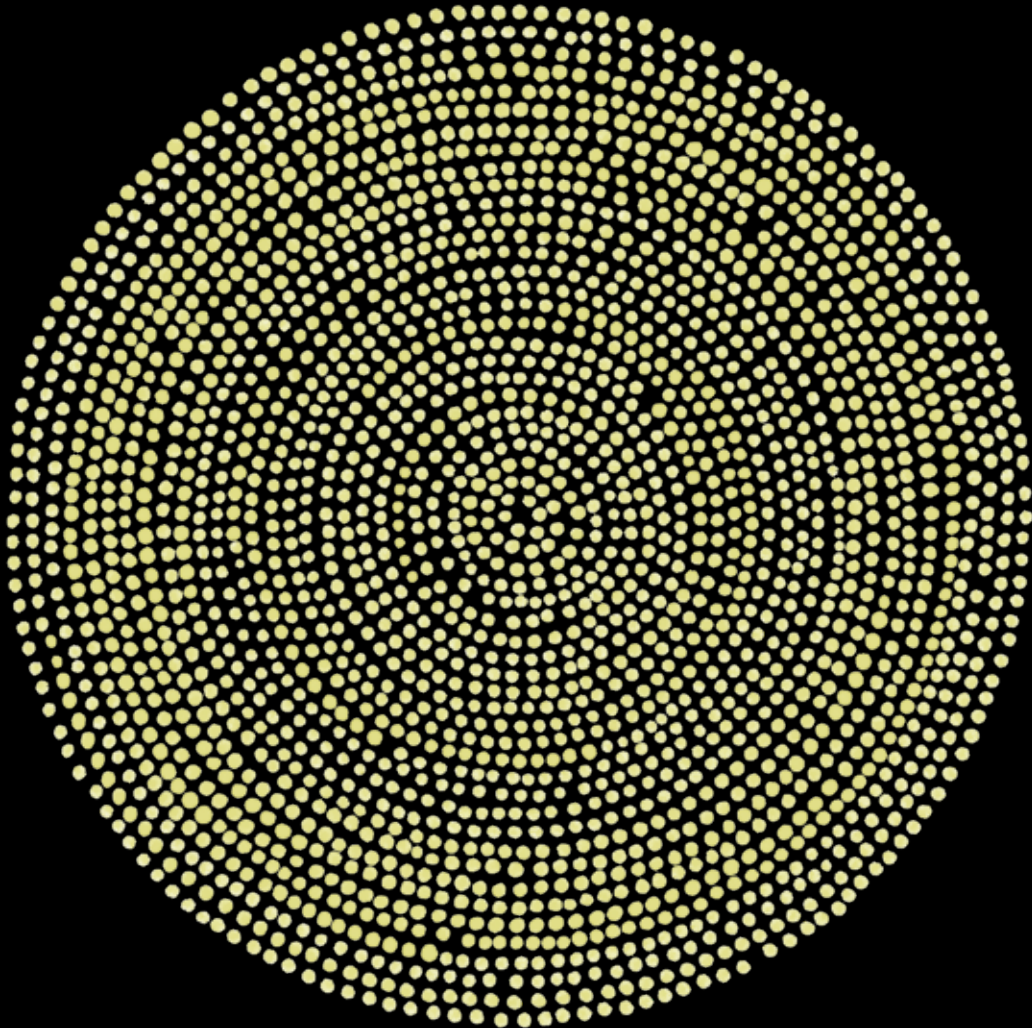


Wellness Inclusive

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

TIA SIGNATURE JOURNEYS

Những sự kết hợp được lựa chọn kỹ lưỡng
nhằm nuôi dưỡng cơ thể và tâm trí

TROPICAL BLISS (80')

Gentle Coconut Scrub with Coconut Oil Massage

Hành trình thư giãn đầy nâng niu bắt đầu bằng liệu pháp tẩy tế bào chết toàn thân bằng dừa dịu nhẹ, giúp làm mềm và nuôi dưỡng làn da tiếp nối là xoa bóp bằng dầu dừa với những động tác xoa bóp nhẹ nhàng, giúp xua tan căng thẳng và đưa cơ thể lẫn tâm trí vào trạng thái thư giãn.

 *Dưỡng ẩm da, thư giãn cơ bắp, mang lại cảm giác bình yên như ở chốn nhiệt đới*

HIMALAYAN HARMONY (80')

Warm Salt Stone Massage & Himalayan Detox Wrap

Trải nghiệm thư giãn bắt đầu với liệu pháp xoa bóp bằng đá muối Himalaya ấm áp, làm dịu các nhóm cơ, giúp xoa dịu căng thẳng và khơi thông dòng chảy năng lượng trong cơ thể, sau đó là bước ủ thanh lọc chuyên sâu với hỗn hợp muối Himalaya, dầu dừa nguyên chất, cánh hoa hồng.

 *Thải độc cơ thể, thư giãn cơ bắp, cân bằng nội tại, làn da sáng khỏe*

SUN SOOTHER (80')

Cooling Aloe Vera Wrap & Remedy Soothing Facial

Đây là sự kết hợp hoàn hảo cho làn da bị ảnh hưởng bởi ánh nắng mặt trời hoặc nổi mẩn đỏ do thời tiết nóng ẩm, liệu trình làm dịu da chuyên sâu này bắt đầu với việc ủ lô hội tươi và dưa leo giúp làm dịu, làm mát và cấp ẩm cho da. Tiếp theo là liệu trình chăm sóc da mặt từ Comfort Zone - làm dịu làn da, tăng cường lớp màng bảo vệ tự nhiên của da và khôi phục sự mềm mại, khỏe mạnh cho làn da.

 *Phục hồi làn da, cấp ẩm sâu, mang lại cảm giác dịu nhẹ*

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, sử dụng sáp thơm)

 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

TOTAL BODY ACUPRESSURE (50')

Liệu pháp toàn thân chuyên sâu kết hợp bấm huyệt truyền thống với trị liệu điểm kích hoạt. Các động tác bấm, ấn lòng bàn tay và miết dọc lưng, chân và tay mang lại áp lực chắc chắn, chính xác và tràn đầy sinh lực, giúp giải tỏa căng thẳng và phục hồi sức sống.

(lực mạnh, dùng dầu kích hoạt hoặc thư giãn)

 Giảm căng thẳng, hồi phục cơ bắp, cải thiện tuần hoàn máu

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 tới mạnh, sử dụng dầu kích hoạt hoặc thư giãn)

 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

WARM HIMALAYAN SALT 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*

SOOTHING COCONUT BLISS (50')

Liệu pháp toàn thân giúp giảm căng cơ, cải thiện và điều hòa hơi thở, giúp mang lại cảm nhẹ nhàng, thư giãn sâu.

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

ENERGY BODY FLOW (50')

Liệu pháp dịu nhẹ kết hợp năng lượng Reiki với những động tác vuốt dài, mềm mại, giúp mở rộng và hài hòa dòng năng lượng tự nhiên của cơ thể. Đây là lựa chọn lý tưởng cho những ai mong muốn sự hòa quyện giữa liệu pháp năng lượng và chăm sóc cơ thể, hoặc dành cho khách lần đầu trải nghiệm Reiki (lực nhẹ, sử dụng dầu kích hoạt hoặc thư giãn)

 *Giúp thư giãn sâu, cân bằng năng lượng, hài hòa nội tại*

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, không dầu)

 *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 sệo 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 thanh khiết 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 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

Chúng tôi sử dụng hai loại dầu đặc trưng, phù hợp cho từng thời điểm trong ngày.

Dầu Splash – Được sử dụng từ sáng đến 3 giờ chiều, hỗn hợp tinh dầu này đánh thức các giác quan, mang lại cảm giác sảng khoái, tràn đầy năng lượng và khơi dậy sự sáng tạo.

Dầu Stillness – Được sử dụng sau 3 giờ chiều, hỗn hợp tinh dầu nhẹ nhàng này giúp xoa dịu tâm trí và cơ thể, thúc đẩy thư giãn sâu và bình yên nội tâm.

Stillness

Bưởi hồng, Chanh, Cam ngọt, Phong lữ, Bạch đậu khấu, Xô thơm

Splash

Gỗ tuyết tùng Atlas, Trắc bách, Cam ngọt, Xô thơm, Cỏ hương bài (Madagascar), Hoắc hương

Tư vấn đặt trị liệu Sống Khỏe

- Trung tâm sống khỏe mở cửa hàng ngày từ 9:00 đến 22:00
- Khách có thể đặt 2 trị liệu Sống Khỏe mỗi đêm (tổng cộng 80 phút) cho mỗi khách trong thời gian lưu trú
- Trị liệu phải được chọn trước ít nhất 1 ngày
- Việc thay đổi trị liệu đã đặt trước phải được báo trước ít nhất là 1 ngày 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)
- 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 Wellness là nơi hoàn hảo để trân quý sự tĩnh lặng và chuyển đổi bên trong. Trải nghiệm nghỉ dưỡng của chúng tôi tích hợp lối sống khỏe toàn diện trong mỗi kỳ nghỉ thông qua các trị liệu được thiết kế nhằm nâng cao tính sáng tạo và ý nghĩa cuộc sống.

Chương trình sống khỏe mang đến sự thư giãn trong không gian thanh bình, truyền cảm hứng cho khách hàng khám phá sống khỏe thông qua các trị liệu chăm sóc toàn diện và các hoạt động được thiết kế để tăng cường tính sáng tạo và giúp mỗi người hướng tới một cuộc sống ý nghĩa hơn.

Tất cả khách trong chương trình sống khỏe sẽ nhận được 02 trị liệu cho mỗi đêm nghỉ (80 phút).

TIA