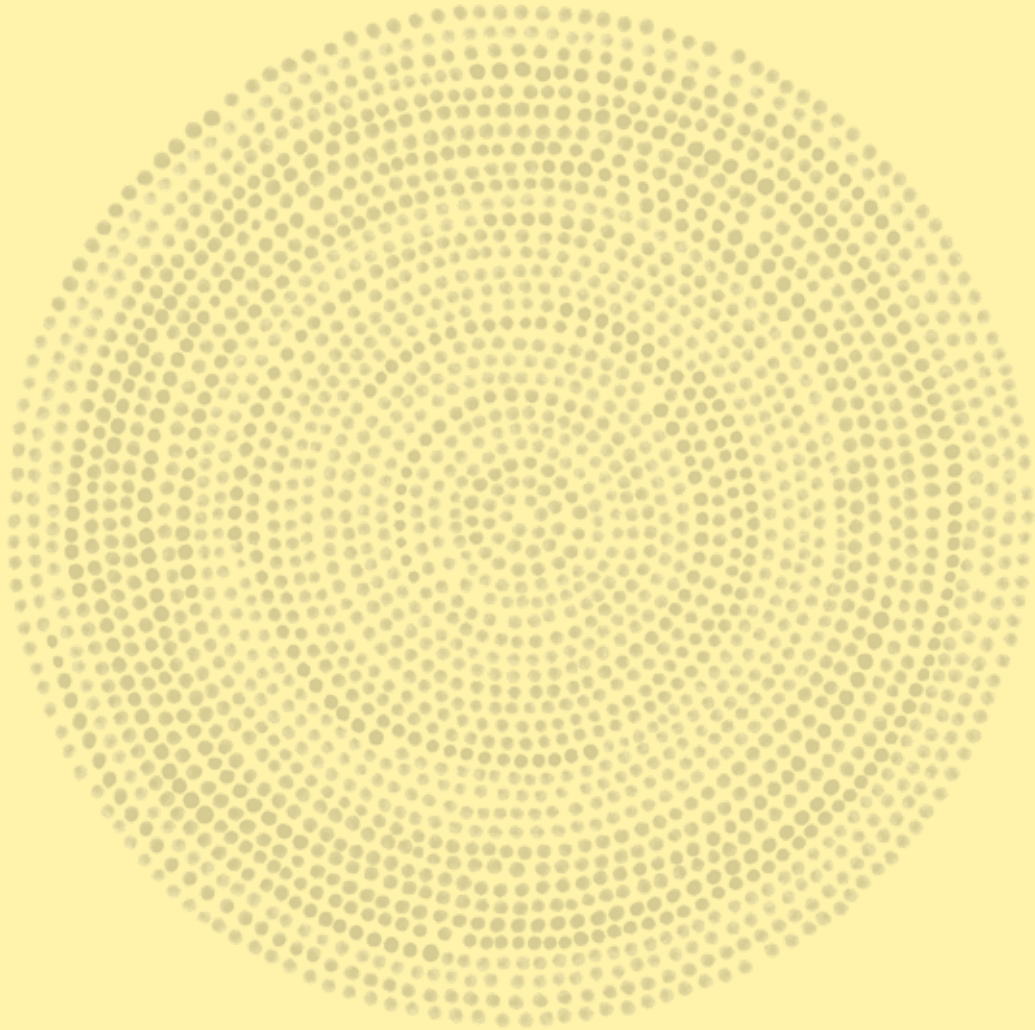


# Retreat Inclusive

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

# 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 Tĩnh Dưỡng mỗi đêm  
(60 phút)

## 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*

## AERIAL FLOW THERAPY (60')

Khám phá một nghi thức trị liệu sức khỏe độc đáo, không nơi nào khác có được. Trong chiếc võng lụa rộng rãi như chiếc kén, cơ thể bạn được thả lỏng giữa đất và trời. Chuyên viên sẽ nhẹ nhàng đưa đẩy, với các động tác giãn cơ nhẹ nhàng và những cái chạm nhẹ mang lại sự thư giãn. Bao quanh bạn là không gian ánh sáng 3D với những gam màu chuyển động liên tục, tạo nên một bầu không khí huyền ảo, đắm chìm, một sự kết hợp khó quên giữa cảm giác bay bổng và liệu pháp trị liệu chuyên sâu. Trị liệu này có thể không phù hợp với những người bị say xe hay say chuyển động.

 *Giải tỏa áp lực cột sống và khớp, tái cân bằng hệ thần kinh, cải thiện tâm trạng và giấc ngủ, giảm căng thẳng*

## 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 REIKI FACE THERAPY (60')



Liệu pháp Reiki dịu nhẹ kết hợp cùng tinh thể đá năng lượng, được thực hiện riêng biệt trên khuôn mặt và đầu, sử dụng những chuyển động mềm mại bằng đầu ngón tay cùng làn sương hương thơm giúp dẫn dắt và cân bằng năng lượng. Các tinh thể đá chữa lành được đặt tại những điểm năng lượng then chốt, hỗ trợ thư giãn sâu và mang lại sự hài hòa cho cơ thể.

 *Cân bằng năng lượng, bình yên nội tại, hỗ trợ giấc ngủ, minh mẫn tinh thần*

## 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*

## 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*


## ADVANCED FACIAL BEAUTY THERAPY (60')

Liệu pháp chăm sóc da mặt tiên tiến kết hợp sự đổi mới từ Nhật Bản với dòng sản phẩm cao cấp Comfort Zone. Quy trình đa bước này bao gồm làm sạch aqua-derm, tinh chỉnh bằng sóng siêu âm, làm mát cryo và liệu pháp ánh sáng LED. Tất cả nhằm mang đến làn da tinh khiết, ẩm mượt, căng đầy sức sống, săn chắc và rạng rỡ trẻ trung.

 *Lựa chọn bao gồm: Kiểm soát dầu & lỗ chân lông / Làm sáng & rạng rỡ / Chăm sóc da nhạy cảm*

## SHIATSU THERAPY (60')

Liệu pháp toàn thân truyền thống của Nhật Bản, sử dụng nhịp điệu bấm huyệt bằng ngón tay cái và lòng bàn tay dọc theo các điểm Shiatsu và đường kinh lạc. Dựa trên dòng chảy năng lượng để kích thích, cân bằng và điều chỉnh, mỗi điểm nhấn và lực ấn mang lại trải nghiệm sâu sắc, đắm chìm và phục hồi toàn diện.

 *Giúp giảm căng cơ và khớp, hỗ trợ tuần hoàn và năng lượng, cải thiện chức năng tiêu hóa và miễn dịch*

# TRỊ LIỆU SỐNG KHỎE

Chọn 80 phút trị liệu sống khỏe mỗi đêm

## 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. Dành được cho mọi loại da, đặc biệt hiệu quả trên da không sạch, da dầu, da sạm 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 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 Tĩnh Dưỡng

- Trung tâm sống khỏe mở cửa hàng ngày từ 9:00 đến 22:00
- 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
- Chúng tôi đặc biệt khuyến khích quý khách đặt trị liệu trước khi đến để đảm bảo khung giờ mong muốn; tất cả các đặt chỗ đều tùy thuộc vào tình trạng chỗ trống, đặc biệt trong các khung giờ có nhu cầu cao như buổi tối
- Trị liệu có thể đặt trước cho toàn bộ hoặc một phần thời gian lưu trú trước khi quý khách đến
- Các trị liệu được chấp nhận đặt chỗ kể từ 12 giờ của ngày nhận phòng và cần được hoàn thành trước 14 giờ 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](mailto:wellness@tiawellnessresort.com)

TIA