



ANANTARA

MAI KHAO · PHUKET  
VILLAS

隐匿于热带环礁湖的水疗中心，  
为您呈献美轮美奂的养生之旅





# 感知麦考

人生是一场旅途，我们想为您的旅途增添色彩。如今，不规律的生活方式带来的身心压力导致了一系列问题，例如肌肉紧张和疼痛、消化不良、失眠、心理压力等等。

诱因可能是不健康的饮食习惯、工作压力，也可能是长时间使用手机或缺乏运动。我们精心选取了一些核心护理项目，助您重新遇见更美好的自己，重拾身心平衡与健康。

如果您遇到的问题未在下方列出，可咨询我们的团队，以为您打造量身定制的护理方案。

## 心灵解压

适合人群：入睡困难、内心烦躁，历经丧亲之痛或心理压力。下列精选护理项目能够静心宁神、清心正念，唤醒第三只眼，并为您的生活注入一丝宁静与平和。

## 推荐护理项目

- 脉轮水晶平衡护理
- Marma Abhyanga 身体按摩
- Shirobhyanga 头部按摩
- 安然入睡护理浴
- 瑜伽
- 喜马拉雅馨



## 放松身体

适合人群：因运动健身导致肌肉疲劳和疼痛，因长期坐在电脑前或乘坐长途飞机导致仪态不佳；这些护理项目可以放松身体、缓解肌肉紧张。

- 安纳塔拉特色按摩
- 喜马拉雅热疗
- 排毒复原
- 泰式草药精粹热敷按摩
- 泰式战士型按摩

## 活力重启

适合人群：受时差问题困扰，长期饮食不健康，或长期感到疲惫、乏力；这些护理项目能够恢复身心平衡、提振精神放松身体。

- 焕发新生
- 绿茶体膜排毒护理
- 绿茶磨砂排毒护理
- 身体策略师
- 泰拳



# 特色体验

依托安纳塔拉闻名全球的专业经验，以及最出色的本土养生传统和独一无二的整体疗法，我们提供一系列高度专业化的护理项目，不仅有助于保持身心的长久健康，还能让您享受奢华护理的体验。

## 安纳塔拉特色按摩 (60/90/120分钟)

融合备受推崇的东西方护理手法与安纳塔拉的专业经验，配合精心设计、有针对性的按摩动作与特色混合精油，刺激循环、促进肌肉深度放松，而足底按摩则可疏通经脉，改善整体健康水平。

## 定制水疗体验 (60/90/120分钟)

享受专属水疗按摩，呵护您的身心需求。请标明您重点关注的领域，或标明您希望获得的护理效果，我们将为您量身打造完美的护理方案，并为您提供一系列奢华水疗产品。

## 脉轮水晶平衡护理 (90分钟)

享受净化按摩护理，放松身心。该项目通过释放身心压力、促进能量的和谐流通、改善血液循环、刺激体内自然排毒，改善整体健康水平。您将进入深度冥想放松状态，理疗师会在护理项目的开始与结束之时使用罄。罄舒缓的声音能够强化脉轮平衡护理带来的疗效。

## 喜马拉雅热疗 (90/120分钟)

该护理项目运用了喜马拉雅山脉的古老力量，使用由匠人手工打造的喜马拉雅盐石块以缓解身心紧张。这些石块的来源均符合道德规范，它们可将84种矿物质和微量元素重新注入您的身体，让身体达到终极平衡状态，同时能够促进体内自然排毒。



## 竹子特色按摩

(90分钟)

竹子是力量、和谐与长寿的象征，其独一无二的特质能够强化按摩护理的效果。这一特色按摩项目，舒缓且十分治愈，配合使用香薰精油和温热的竹签，可让疗效深入体内。轻抚和滚动式按摩手法能够减少肌肉结节、舒缓肌肉紧张、排毒降火、去水肿，促进健康循环，进而带来长效的健康益处。

# 水疗之旅

精心打造的水疗护理项目，为您带来奢华、丰富的体验。这些特别的水疗之旅旨在助您摆脱时空的束缚。以旅游胜地为灵感的独特护理项目，只为让您的心灵归于最纯粹的健康状态。

## 暹罗之旅

(150分钟)

源自泰国的精致养生之旅，让您焕发新生。充满异域风情的磨砂护理，具有去除死皮、强化并舒缓新生皮肤的功效。随后，一位专家级理疗师将为您提供传统草药精粹热敷与泰式按摩，助您缓解全身肌肉紧张。

白椰子薄荷精华磨砂护理 (60分钟) • 泰式草药精粹热敷按摩 (90分钟)

## 安纳塔拉之旅

(180分钟)

享受奢华护理套餐，收获全方位的身心呵护。精心融合茉莉花的传统泰式配方，修复肌肤问题，让您的肌肤重新焕发光采。奢华全身按摩则能为您带来深度放松的幸福体验。

安纳塔拉身体磨砂护理 (60分钟) • 安纳塔拉特色按摩 (60分钟)

• 安纳塔拉特色面部护理 (60分钟)

## 情侣专享异域浪漫呵护体验

(210分钟)

在这座散发浪漫气息的私密避风港，情侣按摩项目是备受青睐的护理体验。通过安纳塔拉身体磨砂护理项目，情侣专享异域浪漫呵护体验能让肌肤重新焕发光采，还具有提振心情的功效。奢华的安纳塔拉牛奶浴，让情侣置身于私密二人世界之余，还具有柔嫩肌肤、补充肌肤水分的功效。量身打造的按摩项目，给予个人臻于极致的呵护体验，由法国品牌 **Biologique Recherche** 呈献的 **P50** 面部护理，具有去角质、激发肌肤活力的功效，让您拥有柔滑光亮的面部、颈部和胸口肌肤。**P50** 乳液是一款明星回归产品，被认为是世界上最出色的美容产品之一。

安纳塔拉身体磨砂护理 (60分钟) • 安纳塔拉牛奶浴 (30分钟) • 定制水疗体验按摩 (60分钟)

• **Biologique Recherche** 面部护理 (60分钟)

# 养生项目

我们提供的一系列养生护理项目和全天护理方案，能够带来焕然一新的转变。私人咨询服务助您打造理想中的护理体验。任选原生混合果汁和平衡养生料理，补充活力。

## 泰式战士型按摩 (60分钟)

体验富有节奏感的轻抚按摩，搭配针压手法、轻柔转体和深度拉伸，释放压力，改善身体状态。在安纳塔拉水疗中心，泰式战士型按摩由高级理疗师提供，这些理疗师均曾接受 Pathompon Aiyarattanaruk 亲自训练。Pathompon Aiyarattanaruk 是一位获奖泰式战士型按摩师。

## 阿育吠陀护理 (1日)

从拥有 2000 年历史的阿育吠陀理念中汲取灵感，摆脱身心压力与紧张。dosha 平衡草药蒸汽浴能让您的身体更好地吸收护理项目带来的功效，而 Marma 按摩则让您的身体回归平衡状态。护理项目的最后，温热的精油将缓缓流过第三只眼（眉心），舒缓您的神经系统。

阿育吠陀蒸汽浴 (15分钟) • Marma Abyanga 身体按摩 (90分钟) • Shirodhara 滴油疗法 (45分钟)  
• 瑜伽 (60分钟) • 健康午餐 • 2份排毒原生果汁饮料

## 排毒复原 (1天)

由内而外散发纯净光采。古老的印度与泰式养生疗法能够舒缓身心，让身心重新焕发活力，而奢华面部护理则能让您的肌肤恢复年轻光采。

印度头部按摩 (30分钟) • 健康午餐 • 6 份排毒原生果汁饮料 • 泰式草药精粹热敷按摩 (90分钟)  
• 安纳塔拉快速面部护理 (30分钟)

## 焕发新生 (1天)

泰拳能够提高肢体灵活度、协调性以及耐力，而放松的水疗之旅则能为您带来治愈体验。

私人泰拳课程 (90分钟) • 健康午餐 • 2 份排毒原生果汁饮料 • 泰式草药蒸汽浴 (30分钟)  
• 定制水疗体验 (90分钟)

## 印度头部按摩 (60分钟)

舒缓提神的印度头部按摩结合压力点按摩手法和拉伸运动，缓解头部和颈部肌肉紧张。与此同时，该护理项目可助您恢复内心平静，缓解失眠、长期头痛、偏头痛以及鼻窦炎等症状。

## SHIRODHARA 滴油疗法 (60分钟)

静心凝神的温和阿育吠陀护理项目。温热的精油滴在额头之上，缓缓流动的精油助您开启第三只眼。极致放松的护理项目能够改善记忆力、减少紧张与焦虑、缓解失眠，同时滋养头发与头皮。

# 大麻之旅

## 大麻的天然疗效

安纳塔拉水疗中心为您带来大麻水疗护理，呈献焕然一新的呵护体验。大麻护理具有消炎、抗氧化和深度舒缓功效，可让平复您的内心，并舒缓身体紧张。

### 安然入睡之旅 (90分钟)

体验大麻盐浴，驱散压力。沐浴后进行精油按摩，配合使用大麻薰衣草或大麻米浆香薰精油，放松心情，收获焕然一新的精致肌肤。护理结束后，身心的宁静可助您收获高质量深度睡眠。

大麻足部护理 • 大麻浴 • 大麻身体按摩 • 大麻花茶

### 全身放松之旅 (90分钟)

结束一天的工作或运动之后，放松全身，驱散疲劳。首先进行足部磨砂护理，提振精神、消除水肿。配合使用椰子香薰精油进行头皮按摩，伴随椰香，彻底进入放松状态，沉浸于热带风情之中。随后进行大麻软膏足部按摩，缓解深层肌肉疼痛、修复干燥肌肤。

大麻足部护理 • 头皮按摩 • 大麻足部按摩 • 大麻花茶

### 大麻解压之旅 (90分钟)

适合饱受办公室综合征、腰痛、颈椎痛困扰的人群，通过精油和草药护理，感受大麻的功效。全身按摩，可促进深度放松、血液流通以及排毒。草药精粹热敷护理，缓解脊椎紧张。

大麻足部护理 • 大麻草药精粹热敷护理 • 大麻花茶



# 按摩

## 传统泰式按摩

(60/90/120分钟)

独一无二、充满异域风情的按摩手法被许多人称为“被动瑜伽”，这一历史悠久的护理项目可以带来极致的运动体验。借助压力点按摩手法和拉伸运动，理疗师助您释放肌肉紧张、提振活力、改善肢体灵活度，让您收获一系列健康益处。

## 泰式草药精粹热敷按摩

(90/120分钟)

特色传统泰式按摩，通过草药精粹热敷释放肌肉紧张、缓解肌肉僵硬，促进能量流通、缓解疲劳。随后，配合混合草药香薰精油进行全身按摩。

## 自由式深层组织按摩

(60/90/120分钟)

理疗师将根据您的情况对症选取香薰精油，助您缓解肌肉疼痛、释放压力，让您惬意放松，为您补充能量。后续的按摩护理能够深入紧张区域，深度改善循环、缓解压力。

## 安纳塔拉热石按摩

(90/120分钟)

热石按摩是一种天然护理项目，能够有效放松身心。天然火山石释放的热量能够释放积年累月的肌肉压力，通过肌肉组织增加新鲜营养血液的供给，还可通过深层放松缓解长期疼痛。

## 孕期宁静按摩

(60/90分钟)

帮助准妈妈恢复最佳状态。放松按摩，为孕期被胎儿不断拉伸的腹部肌肤补充水分。

## 东方足部按摩

(30/60分钟)

体验全方位的平衡与深度放松护理。极具魅力的护理项目，让身心焕发新生。使用特定的拇指、手指和手部按摩技法，向多个足部穴位施加压力，有效刺激上半身相应器官组织，改善整体健康水平。

# 声音疗愈护理

喜马拉雅罄是一种古老的护理手段。钵来自尼泊尔，在满月的夜晚使用多种金属制成。罄用于深度放松，且可疏通经脉，促进能量流通。每一个钵均拥有独一无二的音色，且有助于缓解紧张和焦虑情绪，还可改善抑郁、失眠，同时稳定血压。

## 平衡声音疗愈护理 (45分钟)

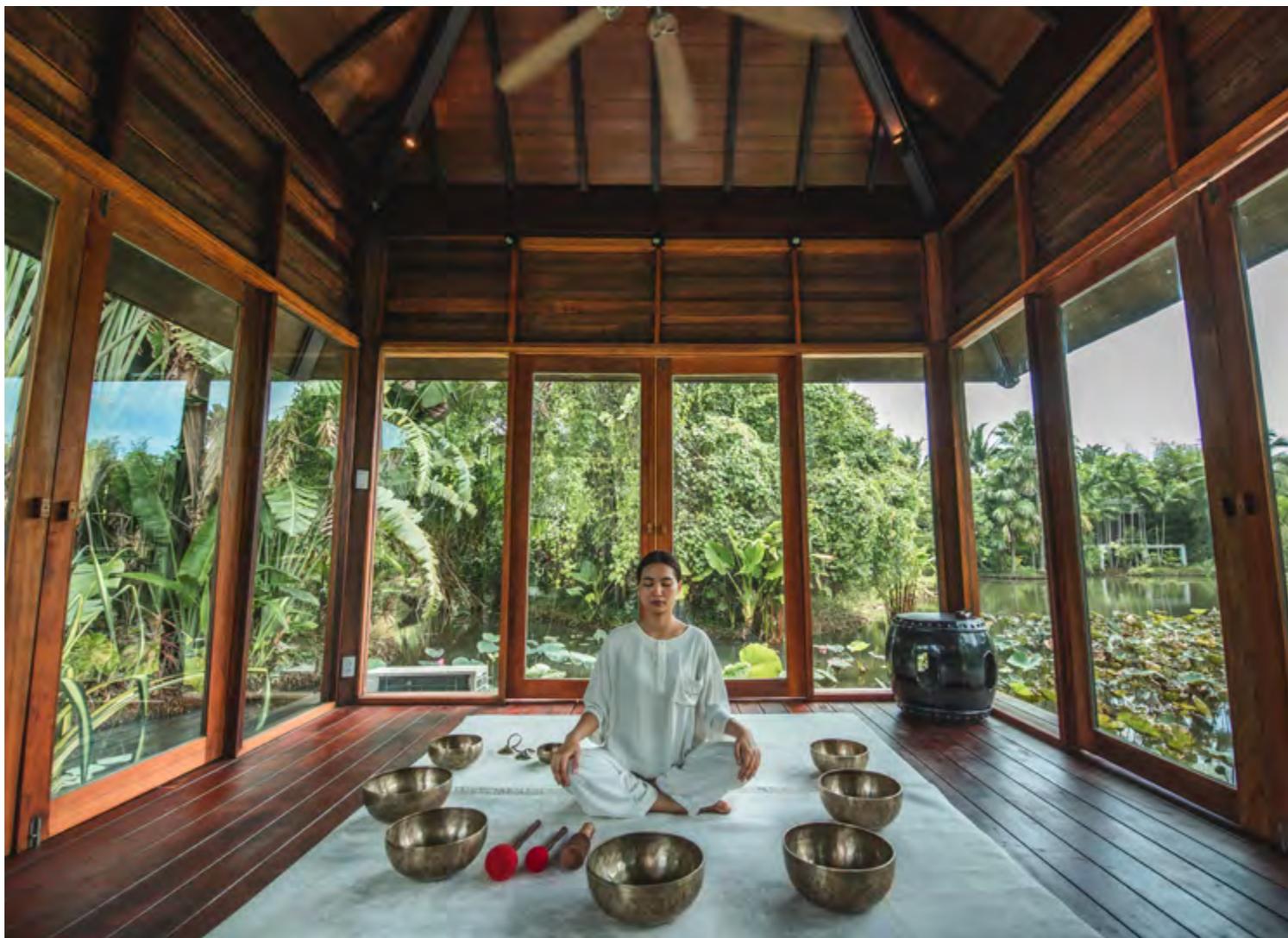
罄护理以气场净化为始，帮助身体摆脱负能量。该护理项目旨在重新构建全身功能的平衡。舒缓而响亮的声音有助于减少压力、焦虑，缓解偏头痛、过度紧张，还能改善睡眠周期，提升整体健康水平。

## 罄放松疗法 (60分钟)

身体的健康，不仅关乎身心，亦关乎能量。脉轮系统把持着体内的能量，即“Prana”，也就是阿育吠陀中的生命力。理疗师借助罄为您提供护理项目，该护理项目作用于体内的7大脉轮。罄产生的声波与震动能让身心进入高度放松的状态。

## 声音疗愈腰痛护理 (60分钟)

借助声波与滚动式按摩手法，重点区域的疼痛可以得到缓解。恢复性护理项目，适合饱受办公室综合征、腰痛、颈椎痛和肩膀痛困扰的人群。舒缓的腰部按摩，结合声音疗法，缓解肌肉紧张与疼痛。



# 身体护理

## 白椰子薄荷精华磨砂护理 (60分钟)

莲花与杏仁微粒富含维生素与抗氧化物质，能够去除死皮，而椰子油与乳木果油则可滋养肌肤，令肌肤保持光滑质感。

## 绿茶磨砂排毒护理 (60分钟)

利用绿茶的疗效，滋养身体，让您的身体焕发新生。

## 椰子精华体膜护理 (60分钟)

这款粘土体膜护理富含滋养物质，拥有迷人香气，可令肌肤重新焕发活力光采。而椰子的有效成分则可以抗击现代生活带来的负面影响。

## 绿茶体膜排毒护理 (60分钟)

具有温和清洁和补水功效的绿茶，包裹您的身体，为您带来舒缓、充满活力的护理体验。

## 芦荟晒后修复护理 (60分钟)

舒缓镇静效果显著的护理项目，专业理疗师将新鲜、凉爽的芦荟胶涂抹在您的身上，配合红茶薄荷冷敷，助您减少肌肤泛红、缓解肌肤疼痛。

## 腰部清洁护理 (90分钟)

该护理项目以深层清洁和去角质腰部护理为始，随后提供定制腰部、颈部和肩部按摩，缓解这些脆弱部位的肌肉压力。



# 纤体塑形护理

BIOLOGIQUE RECHERCHE

## SOIN P50 PEAU NEUVE焕新肌肤去角质护理 (60分钟)

结合去角质与保湿按摩，恢复角质层的健康，为肌肤提供有效防护，抵御日晒、大风、寒冷等极端天气。强烈建议您在接受其他身体护理之前完成该项目。该护理项目能让您的肌肤保持水润光泽，焕发健康光采。

## SOIN LIFT CORPS—身体紧致护理 (90分钟)

紧致护理项目，含去角质环节，随后使用保湿与皮肤保护复合物提供生物反射按摩。之后，配合使用适合您的精华或紧致精油，防止皮肤松弛，让肌肤重焕光泽，改善肌肤质感。搭配使用Lift C.V.S.Corps的护理手法，专为极易失去弹性的肌肤区域研发，例如手臂或大腿内侧。立竿见影的抗衰老护理项目，有助于减少橘皮组织和塑形。

## SOIN BOOSTER MINCEUR—纤体护理 (60/90分钟)

纤体护理，具有溶解脂肪、减少器官水肿的功效。Booster Minceur是纤体护理的一部分，旨在强化纤体效果，提升纤体膏疗效。富含脂肪酶等酶物质，该配方能够促进脂解（脂肪溶解）、缩小脂肪细胞体积。结合使用透明质酸酶，有助于减少器官水肿，而马尾精华提取物则能够促进器官清洁。

## 塑形套餐

BIOLOGIQUE RECHERCHE麦考身体与面部3日护理套餐

第1天: 排毒、恢复、清理

- 泰式草药蒸汽浴和淋浴 (15分钟)
- Soin P50 Peua Neuve焕新肌肤去角质护理 (60分钟)
- 绿茶体膜护理 (60分钟)

第2天: 紧致护理 (90分钟) 或 Soin Booster Minceur纤体护理

- Soin Lift Corps—身体紧致护理 (90分钟) 或 Soin Booster Minceur 纤体护理 (90分钟)

第3天: 抗衰老

- Soin Restructurant Et Lissant舒缓修复护理 (90分钟)

## 塑形套餐

麦考身体与面部5日护理套餐

第1天: 排毒、恢复、清理

- 泰式草药蒸汽浴和淋浴 (15分钟)
- Soin P50 Peua Neuve 焕新肌肤去角质护理 (60分钟)
- 绿茶体膜护理 (60分钟)

第2天: 紧致护理 (90分钟) 或 Soin Booster Minceur 纤体护理

- Soin Lift Corps—身体紧致护理 (90分钟) 或 Soin Booster Minceur 纤体护理 (90分钟)

第3天: 抗衰老

- Soin Restructurant Et Lissant 舒缓修复护理 (90分钟)

第4天: 塑形 紧致护理 (120分钟)

- Soin Lift Corps 去角质和紧致护理 (90分钟) 任选腰部和肩部按摩 (30分钟) 或足部按摩 (30分钟)

第5天: 面部紧致护理 (90分钟)

- 任选Soin Lift C.V.S 肌肤去角质护理，紧致重塑面部轮廓 (90分钟) 或 Soin Restructurant Et Lissant 护理，缓解皮肤下垂。抚平细纹与皱纹 (90分钟)

# 面部护理

## 安纳塔拉特色面部护理 (60分钟)

极具滋养效果的植物萃取精华，恢复肌肤活力。精心调配的茉莉花精油、白兰花萃取精华与绿茶，促进细胞再生与氧化。温和的按摩护理，促进深度放松，而草药面膜则可恢复自然平衡。

## BIOLOGIQUE RECHERCHE 高端面部护理

Biologique Recherche 的护肤理念以品牌 45 年的专业经验为基础，配合创新产品和一丝不苟的护肤流程。旗下产品的配方均使用富含活性成分的天然或生物技术化合物，且不含香料。

"肌肤是自身的投射；肌肤的状态并非始终如一，在一天和一生中的不同阶段，肤质会有不同的体现。每个人的肤质都各不相同。Biologique Recherche 将每个人的肌肤视为独一无二的存在，提供个性化的护肤方案。"

## SOIN RESTRUCTURANT ET LISSANT 舒缓修复护理 (90分钟)

(恢复饱满、滑嫩肌肤，抚平细纹和皱纹)

透明质酸具有补水、舒缓功效，配合使用丝滑蜂王浆，利用独一无二的舒缓、塑形和脉冲按摩手法，帮助肌肤吸收养分。通过疏解和再生，提高敏感肌、受压肌肤的修复功能。

## SOIN MC110 (90分钟) (抚平皱纹)

减少皱纹和细纹，专为暗沉肤质打造。让您拥有光亮且精致的面部、颈部和胸口肌肤。



### SOIN LIFT C.V.S. (90分钟) (无痕面部紧致护理)

去角质和紧致护理，结合独一无二的手法，改善粗糙、松弛、暗沉肤质。恢复肌肤活力，让肌肤更具光泽，宛如接受了美容手术。

### SOIN MASQUE EXFOLIANT P50 VISAGE (60分钟) (深层清洁肌肤)

去角质、焕新护理，专为角质化肤质打造，也适合表面不平整的肌肤。匀称肤色，让您拥有光采照人的柔滑面部肌肤。

### 酸质面部护理 (排毒净化) (60分钟)

该面部护理项目具有强力焕新功效，专为痘痘肌打造。能够促进细胞再生，去除痘痘导致的瑕疵，此外，还可借助仿生胎盘的功效深层滋养肌肤组织。痘痕开始恢复，肌肤表面更平整，泛红亦可得到缓解。

### 氧化VIP O2&抗污染护理 (60分钟)

该护理项目以深层清洁为始，能够消除存在于肌肤中的微小颗粒，有时，这些颗粒的体积比面部毛孔还要小。深层清洁功效能够消除在肌肤表面不断累积的城市污染物。恢复洁净的肌肤，可重拾自然光采，而肤色也会呈现清新光泽。

### 强化护理

亮白面膜 (Masque PIGM 400)

眼部塑形面膜 (贴片脱脂)

冷敷面膜



# 蒸汽浴与沐浴护理

## 泰式草药蒸汽浴 (30分钟)

吸收泰式草药的功效，享受充满异域风情的护理体验，该项目能够刺激循环系统、疏通毛孔。开启任意水疗护理的前奏，为您带来焕然一新的体验。

## 安纳塔拉牛奶浴 (30分钟)

享受私人品茶服务之余，沉浸于特色牛奶浴的曼妙香气之中，收获身心平衡，尽享呵护体验。

## 安然入睡护理浴 (30分钟)

借助香氛疗法的功效，惬意放松。具有放松功效的混合精油，能让您的心灵进入彻底放松的状态，助您安然入睡，收获深度睡眠。适合在假期伊始或遭遇时差困扰时进行。



# 儿童水疗

儿童水疗菜单专为 5 至 12 岁儿童打造。专为儿童选用安全、奢华的产品，可选择巧克力橙子精油或草莓香草精油，以获取极致呵护体验。

## 儿童按摩 (60分钟)

舒缓按摩，恢复身心平静。绵长的轻抚与柔和的按压手法，配合使用巧克力橙子精油，呈献美妙的放松体验。适合入睡困难的儿童。

## 呵护派对 (90分钟)

欢度亲子时光。该套餐包括全身放松按摩，随后可选择进行泡泡浴或接受时长为 30 分钟的身体磨砂护理。

## 椰子美发护理和泡泡浴 (60分钟)

舒缓头皮按摩，配合使用温热的椰子油。随后进行滋养发膜护理，补充头发水分，让发丝散发柔顺、亮泽光芒。完成发膜护理后，在玩具的陪伴下，体验趣味十足的泡泡浴。

## 儿童手部护理 (30分钟)

首先提供修甲服务，随后进行手部去角质和按摩护理。之后，将为指甲涂上洋溢着节日气息的色彩。

## 儿童足部护理 (30分钟)

该足部护理项目包括修甲、足浴和足部磨砂护理。随后进行足部按摩，并为趾甲上色。



# 美容沙龙服务

## 美手护理

挫甲、去除手指死皮、抛光、手部去角质和按摩。

## 奢华手部护理

挫甲、去除手指死皮、去角质、补水手膜和按摩、抛光以及涂指甲油。

## 奢华甲油胶手部护理

上述所有服务项目，外加甲油胶上色。

## 甲油胶卸除

卸除甲油胶、抛光、挫甲

## 美足护理

足浴、去除足部死皮、磨砂护理、挫甲、去除脚趾死皮、按摩以及抛光。

## 奢华足部护理

足部清洁、挫甲、去除脚趾死皮、去除足部死皮、去角质、补水足膜、足部按摩、抛光以及涂趾甲油。

## 奢华甲油胶足部护理

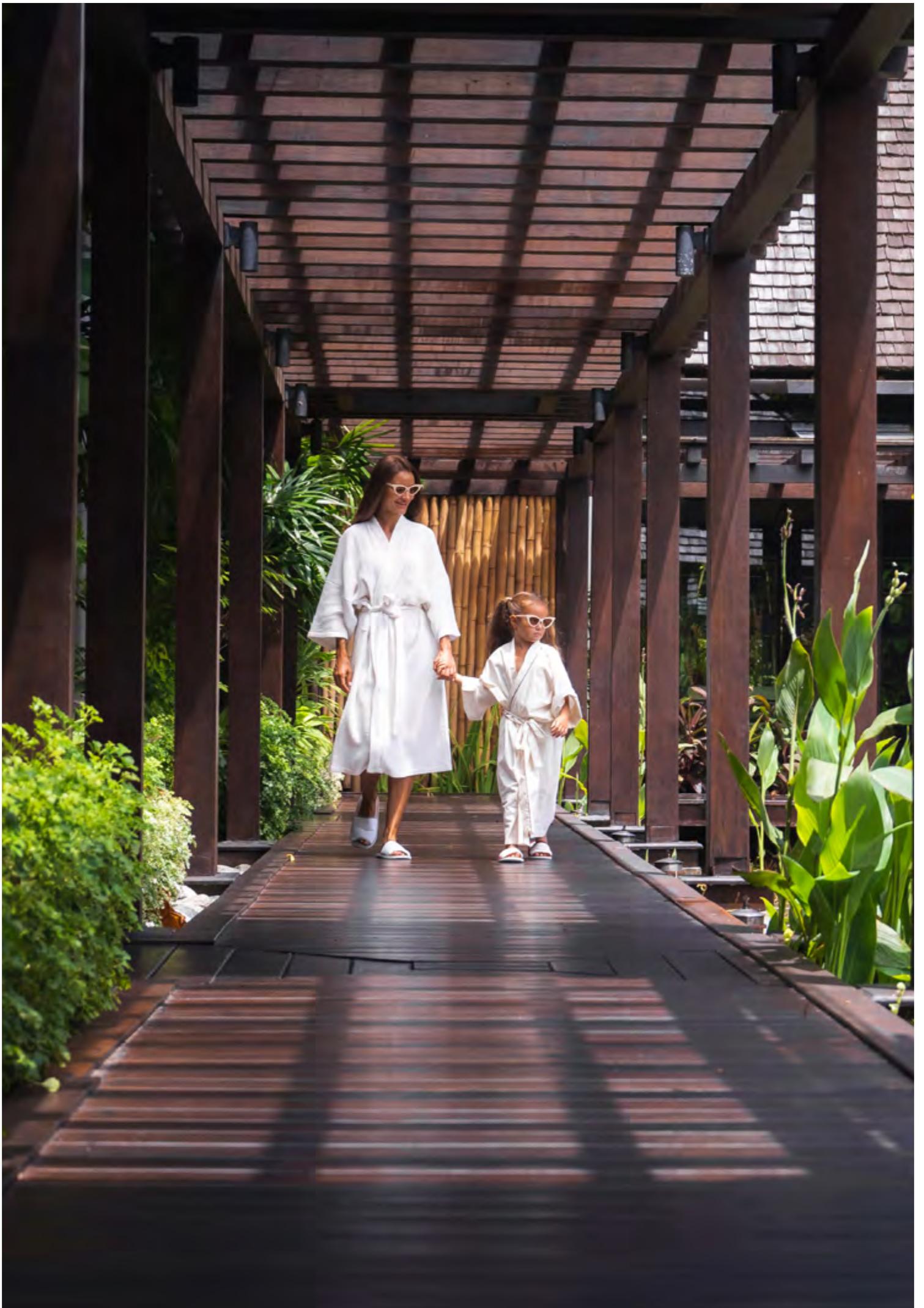
上述所有服务项目，外加甲油胶上色。

## 亦提供热蜡脱毛服务

如需获知详情，敬请联系水疗中心前台







# 注意事项

- 请于护理项目开始前15分钟抵达水疗中心，以完成健康评估表格。接受护理服务之前，您可在水疗中心静谧的环境中惬意放松。
- 为确保每位客人都能享受安静的氛围，除接受护理服务之外，不建议将婴幼儿带入水疗中心。
- 来到水疗中心之前，建议您取下所有的珠宝首饰并将其留在您下榻的别墅中。
- 所有护理费用均将记入您下榻的别墅名下，退房时，费用将出现在总账单上。
- 如需取消单个护理项目，至少应提前4小时；如需取消套餐护理项目，至少应提前 24 小时。否则，将收取一半的费用。
- 接受精油护理后，建议您不要进行日光浴。
- 请男宾客在接受面部护理之前剃须，以获得最佳护理效果。
- 水疗中心禁止吸烟或使用手机。
- 如晚于预订时间到达，护理时长将相应缩短。
- 孕妇，患有高血压、心脏病或存在过敏情况的宾客，以及患有并发症的宾客，应在预订护理项目之前咨询医生。
- 如患有任何疾病，请告知水疗中心接待员。
- 儿童水疗和美容沙龙服务不得与其他促销或折扣同时使用

如需获知详情和预订，请拨打安纳塔拉水疗中心分机号 4851 或拨打“0”致电宾客服务中心。





安纳塔拉水疗中心，普吉岛麦考安纳塔拉别墅度假酒店  
888 Moo.3 , Tumbon Mai Khao, Amphur Thalang, 普吉 83110  
泰国 电话: +66 (0) 76 336 120 邮箱: [spa.apk@anantara.com](mailto:spa.apk@anantara.com)