



THE SPA



在泰国，

**社会和谐的理念举足轻重—
既涵盖了设身处地为他人着想理念，也蕴含了保持自身平衡想法。**

传统意义上讲，泰国社会体系分为六个不同的群体：
服勤者、农民、手工艺者、贵族、皇族以及僧侣。

每个群体都独具魅力、智慧和谦逊，
为整个社会增添其浓墨重彩的一笔。

清迈四季度假村的水疗中心
携六大护理系列向各个群体为社会所做的贡献致敬，庆祝每个群体所创造的奇迹，
以及他们为社会所做的贡献。

因此，度假村水疗中心诚邀各群体客户踏上这一奇妙的旅程：
渐渐探索自己在社会中所扮演的角色。

A woman with her hair in a traditional Thai bun is receiving a massage on her shoulder. A banana leaf is being used as a massage tool. The background is softly blurred with pink flowers.

server

“酣睡时,我梦见生活充满了快乐。
清醒时,我发现生活都是为他人服务。
我为他人服务时,我明白服务过程
也充满了快乐。”

纪伯伦

服勤者是社会的基础,他们的生活真实多彩,
不受不必要的干扰。

该类群体工作和行动力的代表
(行动派、工作狂和实干家)。

他们大都具有朴素及无私的精神,
在为他人服务以及奉献的过程中找到快乐,收获颇丰。

选择我们为您精心准备的系列护理疗法,
体验当地人最原始的智慧,丰富内心。

面部护理

Yothai 面部护理 60分钟

该面部营养再生护理疗法使用当地有机植物成分和古老的技术, 促使敏感肌肤或老化皮肤抗氧化, 抗衰老。我们可针对您的肤质, 调配适合您的混合护理品, 包括粉色木槿花和绿茶尖萃取物, 以及橙花油和笋尖萃取物。

按摩

传统泰式按摩 90/120 分钟

该古老的按摩技术(也称为瑜伽按摩)经过几个世纪, 世代相传。压力按摩法融合肌肉伸展的技巧, 沿着身体的能量线按压, 以缓解紧张与压力, 使您精力焕发, 内心平静。

Metta 能量恢复疗法 60分钟

蕴含“慈爱”之意, 该按摩主要关爱辛勤劳作的双手以及行万里路的双脚。该滋养按摩法融合热带柠檬草、甜橙和薰衣草香味, 按压经络, 缓解疼痛, 改善血液循环, 使您如释重负, 从头到脚焕然一新。

身体护理

传统泰式蒸疗 30分钟

世世代代以来, 草药蒸疗桑拿是大多数泰国村庄药物的唯一来源—通过皮肤和呼吸系统吸收野生草药的疗效, 以及缓解肌肉酸痛, 改善皮肤松弛状况, 消除毒素和收缩毛孔。

柠檬草 放松神经系统, 同时调理肌肉和皮肤。

野生石灰 可消除鼻炎, 防止喉咙感染, 改善发质。

Bai nart 该衍生物可缓解疼痛, 减轻头痛和稀释血液。

Prai 木质辣椒根, 可滋润肌肤, 舒缓皮肤损伤





farmer

“如果我们能清楚地观察到一朵鲜花绽放的奇迹, 我们的整个生活将会改变。”

佛教

我们可以从农民身上学到很多—
他们是农作物的培育者, 养育了一方人民。
作为庄家田的守护者, 他们能真正理解生命的周期,
以及稳定生存的重要性。

他们体验大自然的韵律, 感知自然的能量,
他们了解何时耕犁, 何时休养和耐心等待。

选择我们为您精心准备的系列护理疗法,
休闲放松, 恢复活力。



面部护理

颜泥面部护理 60分钟

该面部护理产品吸收手工采摘的甘油效用,可放松面部穴位,缓解压力和紧张情绪。独特的按摩手法以及香薰理疗效用可刺激能量流向,使您的心灵平静安宁,自然改善肤质。

按摩

Samunprai 按摩 90分钟

泰式按摩手法融合针压法以及芳香疗法,令人回味无穷。热柠檬草膏药、prai、姜黄和泰国柠檬皮对肌肉有要用温暖作用,火性植物油具有解毒作用,调理和塑身作用。是缓解肌肉疼痛和精神疲惫的绝佳之选。

韵律按摩 90/120分钟

该按摩手法缓慢、有节奏,可平衡身心,给人以安全感和稳定感。融合叩击法、拔火罐、针压法、揉捏,使用姜和香根草,使人心神安宁,身体和思想均得到放松。

身体护理

大米和香料去角质护理 60分钟

该传统疗法是种植水稻的农民世代使用的方法,该疗法融合药草和香料—在水疗中心手工调制而成的混合用品—利用丁香和姜去除皮肤角质,温暖肌肉,促进血液循环,使您的肌肤焕发光彩。

芦荟和薰衣草净化护理 60分钟

采用奢华补水芦荟凝胶、塑身薰衣草喷雾和冷藏香蕉叶子,抵抗皮肤晒伤或体温过高。该疗法可恢复肌肤光彩,符合人体自然再生过程,焕发暴晒于阳光之下的肌肤活力。最后,为您的肌肤涂上一层温和型薰衣草乳液。

理疗

接地气疗法 150分钟

利用农民“稳定生存”的宗旨,该疗法认可稳定根本的重要性,打好基础,才能最大限度的激发我们的潜能。您将感觉神清气爽,能量倍增,随时可以重放光芒。

该疗法从脚部位置开始往上我们直接接触地面的(“身体”)部位。唱钵反映了生命的振动规律,缓慢而深度的按摩手法(香根草、生姜、天竺薄荷以及甘松天香等基础植物精油),为您带来平静和稳定感。

farmer



craftsman

“每天都有所作为。
每天唱一首歌,做一个决定,
交一个朋友,做出一些贡献。”

PAT COLLELO

手工艺者擅长自我表现,
展示着潜伏在每个人身上的自愈能力以及创新气质。

他们经常毫无保留的提出一些创意,
点燃想象力,为我们提供精神食粮。

他们现有的创造力工艺体现在每个
独特而又充满魅力的佳作。

选择我们为您精心准备的系列护理疗法,
休闲放松,随心所欲,收获手工艺者的创造力和
自我表现带来的悸动。

面部护理

层面部清洁护理 90分钟

该疗法为温和的面部护理理疗,可祛除毛孔堵塞,刺激脸部能量流动。融合活性沙棘,以及具有净化作用的茉莉花和薰衣草恢复肌肤光彩,抚慰心灵促进安心睡眠。

按摩

Waves of Wonder 按摩 90/120分钟

该按摩方法采用液体流动的轨迹,使用依兰依兰和茉莉花营养精油,让您感到无比放松。试想一下,大量奇迹之波流经您的身体,祛除堵塞,平衡您的情绪和直觉,让您深刻体会到生命的流动性。

身体护理

角质服务 60分钟

该护理可使您的身体和情感得到释放,皮肤和感官感觉焕然一新。喜马拉雅盐晶体、大马士革玫瑰精油、茉莉、檀香和广藿香给神经系统带来平静和安宁。

理疗

自由精神理疗 150分钟

选择该疗法,打开通往您内心幸福之路,打开您的心扉,放飞思想,用心感受,书写您生命的美丽篇章。您将会感觉重拾对爱情和生活的热情,浑身充满创造力,精神无比自由。

该按摩疗法采用茉莉花、广藿香、玫瑰和檀香等滋养型植物精油,配合使用深层淋巴去角质膏、维希淋浴和液体流动按摩指法。开发您内心深处真正的自我,有助于您打通身体各个意识通道,实现思想、身体和灵魂的高度自由…





nobleman

“超越别人毫无高贵可言。
真正的高贵在于超越以前的自己。”

欧内斯特·海明威

除了富裕和影响力深厚，
乐观向上的贵族更能发光发热。

在充满激情和“目的性极强”的道路上，
他们更能恢复能量，保持自我平衡。

他们谦虚大方，自信十足，
能为他人照亮前进的道路。

选择我们为您精心准备的系列护理疗法，
恢复能量，保持平衡及和谐。

按摩

Chi Nei Tsang 60分钟

该按摩方法来源于中国和泰国，按摩手法力道较重，主要针对积聚在腹部器官的压力、紧张和消极情绪，恢复身体整体能量和活力。该按摩方法不失为最佳治疗方法。

东方混合按摩 90/120分钟

按压法按摩基于东方按摩穴位理论。采用舒缓型混合芳香精油，轻缓的按摩手法，缓解紧张和痛苦，恢复身体整体能量，使您焕然一新。

身体护理

排毒去角质服务 60分钟

采用全身排毒去角质膏，提高身体的能量水平。刺激循环，清除毒素，它可以解决脂肪团、压力和疲惫问题，振奋精神，提亮肤色。

平衡能量体膜 90分钟

该排毒磨砂去角质产品取材于能量颜泥体膜，可排除深层细胞内的毒素。可提亮肤色、强化淋巴系统功能，补充能量。

理疗

祛火理疗 150分钟

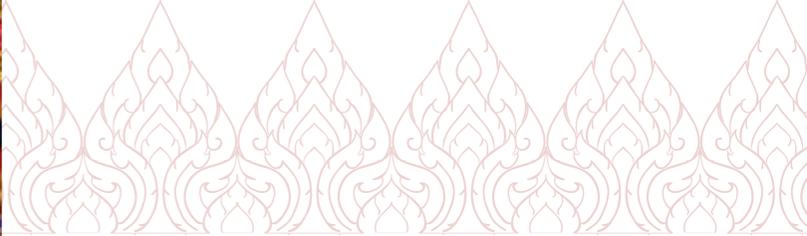
选择该理疗方法，补充身体能量，解决寒性问题，对抗日常压力，提高身体机能，平衡体内各种力量。您将感觉神清气爽，能量倍增。

该疗法专注于肠道的生理和直观的元素，采用充满活力的排毒磨砂膏、体膜，融合按摩方法，刺激淋巴循环系统，增强身体内在活力。您将感觉由内向外焕然一新，并收获全新意义上的力量、目的和信心。





royalty



“爱和同情是必需品，
而不是奢侈品。
没有他们，人类无法生存。”

达赖喇嘛

皇家生来就有至高无上的主权，
他们是人民的领袖，也是人民的保护者，应宣扬美德。

他们虽然手握重权，但经常参与慈善事业；
言语高贵，举止典雅；
同时也激励着他人对别人尊重和同情—
无论等级和地位。

选择我们为您精心准备的系列护理疗法，
重唤您内心深处的爱、优雅及慷慨，
体会生命的终极魅力。





所有的皇家尊享疗法均开始于全身蚕丝按摩，结束于传统黄金叶点化祝福。

面部护理

皇家蚕丝及黄金面部护理 90分钟

背部按摩完成后，就开始进行高效的抗老化面部疗法：蚕丝去角质膏；超声治疗，使护理产品吸收最大化；乳香理疗，减少细胞炎症；生物玻尿酸和胶体金，紧致肌肤，增加皮肤水合物；纯金刺激胶原蛋白的生成。

按摩

皇家 Samunprai 120分钟

实属一项奢华的泰式传统疗法。蚕丝药物富含温和性成分，可打开肌肤毛孔，舒缓肌肉，释放紧张情绪和振奋精神。接下来进行按摩，采用甜橙和蓝姜等材料，可刺激血液循环，恢复能量，使您由内到外感觉焕然一新。

按摩

皇家尊享兰纳护理 150分钟

皇家尊享护理构成：戴真丝手套按摩，缓解紧张情绪；罕见的去死皮混合物七圣花(据说，此花香味浓、纯洁和为古代公主娇嫩的皮肤保湿)；Dara Rasami王妃玫瑰具有保湿的特性——专为清迈四季度假村而种植，用来纪念王妃的出生地湄林村；紧致、延缓衰老的按摩山竹果(“水果皇后”)，来自泰国北部的皇家项目的当地香橙花和强化香根草护肤植物。

尊享净化心灵理疗 120分钟

奢华的心灵和身体排毒疗法：泰式草本蒸疗和玫瑰喷雾，消除内部毒素，并减少环境污染；茉莉花红米去角质护理产品，可使肌肤如丝般光滑，提亮肤色，缩小毛孔，以及抗炎的山竹果按摩。

理疗

皇家尊享静心理疗 150分钟

该疗法能让您与周边的朋友和谐共处——精神集中疗法一项温和性疗法，可恢复您内心的平衡，唤醒您内心深处的爱、同情心、慷慨和健康理念。

采用喜马拉雅盐晶体和罂粟籽去角质产品，可释放身体毒素。尽情享受玫瑰和晚香玉浴为您带来的心灵宁静。然后，使用玫瑰精油和粉晶进行全身按摩，使身体和思想重返内心深处的平静和安宁。

该魅力疗法可让您重拾爱的能量，感受生活中真正的美。

royalty



monk

“如果一个人可以控制他的思想，
那么他可以找到启蒙的方法，
所有的智慧和美德自
然就会主动来找他。”

佛教

僧侣在泰国社会中最受尊崇，
他们往往是通往觉醒和启蒙之路。

他们致力于精神培养，
以将身心从世俗的负面理念中解放出来，
让身心恢复自由，就像漂浮在水中的千叶莲一样，
俯视一些欲望和身外之物。

选择我们为您精心准备的系列护理疗法，
实现冥想的转化。

面部护理

草本精油按摩 60分钟

一项恢复性按摩疗法,可净化和稳定身心。融合温和性的植物草本精油,以及有针对性的按摩手法,可平衡神经系统,有助于维持内心平衡—这是泰国社会和社会和谐的重要格言。

正念头部按摩 60分钟

该头部按摩疗法可让您心情愉快,缓和紧张情绪,平衡身体能量,刺激神经系统,改善整体脉络——无论是心理上还是身体上。以穴位按摩和手掌按摩为特色,集中按摩头部、脸部、头皮、颈部和肩膀。

茉莉花&珍珠焕发活力和紫水晶体膜 90分钟

该疗法采用大自然中草本植物,可平衡能量,培养自我意识,促进情感和精力的愈合。采用茉莉花&珍珠焕发活力进行清洗之后,使用紫水晶体膜,祛除根深蒂固的毒素,排解负面情绪,恢复内心和谐。

昆达里尼唤醒能量 90分钟

该按摩疗法颇具神秘感,已有诸多临床试验,可信度高。其催眠脊髓手法的目标是昆达里尼—休眠能量盘绕在脊柱的底部,并以意识女神的名字命名。醒来时,昆达里尼向上传递到第三眼区域,可增加能量,促进思想启蒙,深层平衡整个神经系统。

神圣疗法之奥秘 120分钟

该疗法集中关注您的呼吸方法,以及您与宇宙万物的联系,重点在我们纯意识领域和内在的智慧。

融合活性沙棘,再生生命力量,采用当地橙花和茉莉花,吸收宇宙光芒,该疗法的冥想过程可将能量从脚部网上传递。最后,在您的额头上倾倒入一股莲花精油,唤醒您对启迪顿悟的理解。



children



针对6-12岁儿童的特殊疗法,可引导青少年获得身心健康的礼物。所有疗法均为60分钟。

服勤者专享

儿童泰式按摩课程

私人课程—按摩时需全身着装,包括沿着人体能量线进行轻缓的按摩,以缓解紧张情绪,提高身体血液循环性,恢复健康的心理状态。

农夫专享

泥土膏药课程及按摩

学习如何制作泰式传统按摩药物,可选择成分如生姜、柠檬草、泰式青柠草—然后尽情享受接地气按摩为您带来的安全和稳定感。

手工艺者专享

身体彩绘及焕发活力牛奶浴

将您内心深处的艺术创意展现在绿色粘土人体彩绘上。

贵族尊享

私人瑜伽及恢复活力果汁

参加私人瑜伽,享用一杯恢复活力果汁,使您感觉精力充沛。

皇家尊享

丝质按摩及玫瑰去角质服务

体验舒缓性玫瑰花去角质服务及丝质按摩,感受浓浓的爱。

僧侣专享

呼吸和冥想课程

该课程为方便儿童参加的特殊课程,引导儿童进行正确的呼吸、冥想、折叠莲花瓣以及幸福祷告。



wellness Packages



该课程最适合连续多天参与，
我们的健康套餐专为泰国每个社会群体中追求美丽、
智慧和谦逊的人群提供。

选择

服勤者专享疗法, 可丰富内心, 精神集中,
农民专享疗法, 可放松身体, 恢复活力,
手工艺者专享疗法, 可随心所欲,
自由自在, 贵族专享疗法, 可恢复能量,
保持内心和谐, 皇家尊享疗法,
可欣赏生活的终极魅力, 僧侣专享疗法,
可实现冥想的转化。



服勤者专享

该疗法专为激发智慧而设计。

| | |
|--------------|------|
| Yothai 面部护理 | 60分钟 |
| 传统泰式按摩 | 90分钟 |
| 传统泰式蒸疗 | 30分钟 |
| Metta 能量恢复疗法 | 60分钟 |
| 泰式按摩课程 | 60分钟 |

农民专享

该疗法可使您感觉焕然一新, 恢复能量, 感受大自然最接地气的魅力。

| | |
|--------------|-------|
| 颜泥面部护理 | 60分钟 |
| Samunprai 按摩 | 90分钟 |
| 接地气疗法 | 150分钟 |
| 种植水稻体验 | 45分钟 |

手工艺者专享

该疗法可使您得到真正释放, 赋予您丰富的创造力。

| | |
|----------|-------------|
| 深层面部清洁护理 | 90分钟 |
| 自由精神疗法 | 150分钟 |
| 私人瑜伽 | 60分钟 |
| 烹饪学校课程 | 5个小时+可选市场之旅 |

贵族尊享

该疗法有助于恢复能量、巩固治疗重振和平衡您的身体。

| | |
|---------------|-------|
| 东方混合按摩 | 60分钟 |
| Chi Nei Tsang | 60分钟 |
| 祛火理疗 | 150分钟 |
| 私人普拉提课程 | 45分钟 |

皇家尊享

该疗法重唤您对爱的热情, 体会生命的终极魅力。

| | |
|-------------|-------|
| 皇家蚕丝及黄金面部护理 | 90分钟 |
| 皇家尊享静心理疗 | 150分钟 |
| 皇家兰纳招牌理疗 | 150分钟 |
| 私人调息法瑜伽 | 60分钟 |

僧侣专享

精神上与我们的疗法相同, 实现冥想的转化。

| | |
|------------|-------|
| 茉莉花&珍珠焕发活力 | 90分钟 |
| 昆达里尼唤醒能量 | 90分钟 |
| 神圣疗法之奥秘 | 120分钟 |
| 私人冥想 | 60分钟 |



salon

女士美甲

皇家尊享美甲

包括草本去角质服务、草本保湿乳液手部和足部按摩。

皇家尊享修趾甲

包括草本去角质服务、草本保湿乳液手部和足部按摩。

皇家尊享美甲和修趾甲

包括草本去角质服务、草本保湿乳液手部和足部按摩。

也可选择：

法式美甲

法式美甲修趾甲

法式凝胶美甲和修趾甲

凝胶卸甲油

凝胶修趾甲

凝胶美甲和修趾甲

凝胶卸甲油

指甲抛光

男士美甲

男士修趾甲

男士美甲和修趾甲

头发护理

皇家尊享秀发护理 60分钟

包括一项深层放松头皮按摩服务，利用纯椰子油，以及保湿、法治调理发膜，锁住秀发水分。

正常洗剪吹

脱毛服务

腋下

背部

胸膛

小腿

全腿部

比基尼线



FOUR SEASONS
RESORT
CHIANG MAI

502 Moo 1, Mae Rim-Samoeng Old Road

Chiang Mai 50180

电话: +84 (+66) 53 298-181

spa.chiangmai@fourseasons.com

www.fourseasons.com/chiangmai