



the spa &  
ayurvedic retreat



## 兰达 Spa 与阿育吠陀理疗

在兰达吉拉瓦鲁岛的深处，水疗岛和养生园焕发着生命智慧与健康洁净的神采。占地面积达 1 公顷(2.5 英亩)的水疗园区尽收天地灵气；ila's Beyond Organic 的产品以天然养生为本，配合理疗师和梵医师凝神内敛自然疗法的悉心呵护，成效不言而喻。园内设有十座开阳的理疗亭阁 - 其中三座为养生园专用 尽皆建于青葱翠绿的热带庭园中或晶莹剔透的环礁湖上。欢迎莅临兰达吉拉瓦鲁岛，亲历养生保健之旅。

### 养生园 (Ayurvedic Retreat)

阿育吠陀(Ayurveda) – 印度的养生术 – 是世上追求健康生活最全面的理论之一。它因应每个人的情况，结合理疗、锻炼、食疗与生活习惯的改造，让人体内的精气能源达致和谐平衡；并着重于对抗病患、预防疾病和强健体能，令心灵得到幸福喜悦，阿育吠陀教我们认识如何生活在平衡的境界之中。

在草本园中，清凉的微风吹送着药疗的阵阵幽香。养生园蕴含着古代知识的精髓和延年益寿的奥秘；经验丰富的理疗师会对您的身心状况进行详尽的讲解，备有一次性疗程或能焕发身心的组合疗程供您选择；养生园的药剂师会引领您亲自采摘新鲜草药配制药方；五千年人类智慧结晶凝聚出的独特养生术，尽在您的掌握之中。

### 免费养生保健咨询

阿育吠陀养生疗法没有标准的处方和疗程。然而，理疗师会按客人的精气盈虚，建议采用那些合适的疗程、香油、草药、食物或运动。阿育吠陀推崇预防胜于治疗的理念，理疗师的诊断将令客人得着先机。

虽然某些阿育吠陀理疗无需经过事先诊断，

我们还是建议客人抽空进行度假酒店免费提供的 30 分钟诊断咨询。此外，

所有餐厅的餐单及自助早餐的食物均配备附上保健食疗的食物标签供客人参考

**开放时间** 预定时间早 9: 00——晚 9: 00 疗程开始于早 10: 00——晚 8 点



## Spa 礼仪

在 Landaa Spa and Ayurvedic Retreat 让感官充分被唤醒。我们恳请您在预约时间前 15 分钟抵达，为即将展开的 spa 体验做好准备。

## 阿育吠陀按摩

所有理疗包括蒸汽浴和淋浴，并由两位理疗师进行理疗。

Abhyanga(全身四手按摩) 75 分钟

200++美金

Abhyanga 意即“抹油”。阿育吠陀建议你每天用热草药油按摩。理疗师将根据个人的体质精选特定精油按摩头部和身体，按摩时，由两位理疗师同时进行，才能达到最大的 abhyanga 效果。Abhyanga 按摩结束后，将进行蒸汽浴帮助肌肤吸收药油。

Udvardana (全身四手磨砂) 75 分钟

200++美金

Udvardana 意即“提振”或“促进”。顾名思义，Udvardana 按摩的手势是由下往上推，和其他阿育吠陀按摩不一样。两位理疗师将根据个人体质选择特制草药粉末去除身体死皮，接着再进行柔和的按摩和蒸汽浴。

## ayurvedic wellness rituals

阿育吠陀健康仪式 所有理疗以 abhyanga 开始。

Shirodhara 120 分钟

330++美金

Shirodhara 是一种特别的阿育吠陀理疗，和身体按摩同时进行。身体经过按摩放松后，理疗师会将热草药油轻轻淋在额头上，并伴以柔和的头皮按摩。

Shirodhara 是在完全寂静的环境中进行的。

Elakkizhi 120 分钟.

330++美金

Elakkizhi 意即“草药泥”。这个按摩使用多种药草、药草粉末和香料混合药油熬煮成丸。Elakkizhi 由为个人体质挑选的身体药油按摩开始。接着，两位理疗师互相配合着采用温热的草药丸涂抹身体。

Navarakkizhi 120 分钟

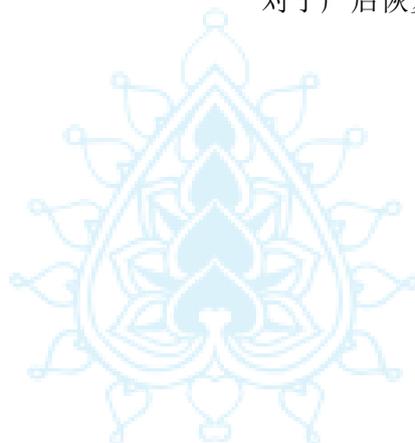
330++美金

Navarakkizhi 意即“米糊”。自古以来，Navara 米就因其蕴涵的丰富营养而被使用于阿育吠陀理疗中。Navara 米和牛奶与草药混合煮熟后，捏成米团置于麻布袋中。理疗开始先用适合体质的药油按摩身体，之后，两位理疗师将米糊涂抹全身。

Sarvangadhara 120 分钟

330++美金

四手按摩之后将会持续均匀的泼洒具有疗效的热油至全身。奢华的热油体验帮助加快新陈代谢，深度放松，并有润滑关节，滋养肌肉和神经的功效。草药热油的修复性和排毒功效使肌肤回复弹性光滑。对于产后恢复和抗衰老益有帮助。



## 附加疗程

以下项目可附加在上述阿育吠陀健康仪式之后将获得更好的疗效。

所有附加疗程需要跟阿育吠陀医生进行咨询。

### Nasya 30 分钟

80++美金

用来清洁呼吸道，将少量药油引入到鼻孔。适用于包括鼻窦炎，偏头痛，头痛和慢性感冒。开始于头部，颈部和面部按摩。使用草药油刺激能量通道和清除任何有害阻塞。

### Karna Pooran 30 分钟

80++美金

开始于恢复活力的头部，颈部和肩部按摩，稍后将用少量温暖的阿育吠陀草药油充满耳朵。这种治疗润滑细腻耳道，冲洗出杂质，锐化听力。对于耳痛，耳鸣，头痛，头晕都有一定疗效。

### Kati Vasti 30 分钟

80++美金

在这个舒缓背部的疗程中，温热的草药油填满面团圈专注放松腰部。**Kati Vasti** 给予支持脊柱的肌肉和韧带力量，润滑关节，减轻下背痛和脊柱压力。

### Tarpana 30 分钟

80++美金

这种高度专业化的眼科治疗需要在您睁开眼睛时轻柔滴注草药油和消毒药的“酥油”（澄清黄油）。草药油将舒缓眼睛疲倦或疼痛，减少黑眼圈。



## AYURVEDIC 补救措施 (3-5-7 天)

尽管早于所有其他治疗系统，阿育吠陀提供了一个最全面解决方法针对现代生活的压力，只是一些压力，糖尿病，坐骨神经痛，脊椎炎，失眠，高血压的生活方式有关的疾病，退化性疾病或者心理精神疾病。我们的每一个阿育吠陀疗法提供量身定制的方案，旨在促进健康，预防疾病和改善现有疾病的疗程，瑜伽和健康咨询。

### Sushumna

脊柱放松，3 天，5 天，7 天，  
美金

\$1200/\$1600/\$2250++

下背部和颈部疼痛是在现代社会中最常见的疼痛性疾病。在阿育吠陀，这样的痛苦源于恶化的瓦塔 - 身体的三种体制之一 - 超越了个人身体和精神的承受力。

Sushumna 包括一个系列集中的草药按摩，特意准备了叶束和振兴油槽设计，以减轻背部和颈部疼痛，使瓦塔 DOSHA 回到平衡。此外，我们的居民的的瑜伽专家将制定一个序列的简单姿势平衡和稳定脊柱，放松心灵和身体能量重定向，以减轻疼痛。

### Rasayana

回春, 5 天, 7 天  
美金

\$1600/\$2250++

阿育吠陀已确定了七个组成部分的组织 - dhatus - 维系生命。随着的帮助下消化火，dhatus 形成身体的支柱，他们的营养和生长提供必要的手段，捍卫的身体和心灵内部的免疫系统和支持。

rasayana 认为身体恢复活力滋补 dhatus。量身定制的序列疗法有助于延缓衰老，改善记忆和智力，最大限度地提高身体耐力和性能力，加强感觉器官，提亮肤色。一个完整的身体和心灵复兴。

### Manoyana

心灵之旅，7 天，  
金

\$2250++美

压力是我们如何想我们的生活和我们如何看待它是不舒服的差距。Manoyana 所采取的态度，以解决失衡的身体，心灵和精神幸福的旅程。该计划包括头部和全身按摩服务，提供个性化的草药油，的 Shirodhara 和其他压力的特殊疗法。此外，我们的的瑜伽专家将分享冥想和呼吸技术，以确保进行深度放松，放松心灵和身体的姿势和瑜伽休息术，以帮助一个宁静的步伐慢生活。

与我们的阿育吠陀医师和水疗中心总监的客人走上更长的阿育吠陀的方案可以讨论的个性化需求。我们还提供全包 7 - , 14 - 和 21 天的阿育吠陀的浸入，设计，引导学员沿着自己的转型路径最终的健康。

## 阿育吠陀洗礼

我们的阿育吠陀洗礼会带着客人走进阿育吠陀的心灵深处—而达到完美的健康生活。

阿育吠陀侧重于健康的三个主要方面：饮食，运动和睡眠。每次洗礼，经由我们的阿育吠陀医师和瑜伽师运用岛上自然的工作药房，并与岛上的杰出的理疗师团队和厨师团队一起，根据每个客人不同的转型路径制定出特殊的方案，从而达到最终健康目标。

## 包罗万象阿育吠陀洗礼

### All-Inclusive Ayurvedic Immersion

Explore 探索 (7 天)	Absorb 吸收 (14 天)	Commit 承诺 (21 天)
7 晚住宿 在海滩平房 配有游泳池	14 晚住宿 在海滩平房 配有游泳池	21 晚住宿 在海滩平房 配有游泳池
6 次阿育吠陀医生咨询	9 次阿育吠陀医生咨询	11 次阿育吠陀医生咨询
7 次水疗护理 (75 - 150 每天分)	14 次水疗护理 (75 - 150 每天分)	21 次水疗护理 (75 - 150 每天分)
3 次私人课程 (瑜伽，调息， 瑜伽尼达拉)	6 次私人课程 (瑜伽，调息， 瑜伽尼达拉)	9 次私人课程 (瑜伽，调息， 瑜伽尼达拉)

所有的洗礼包括 **All Immersions include**

往返水上飞机

所有餐饮（早餐，  
阿育吠陀设置午餐和单点晚餐）

阿育吠陀医师咨询

Elakkizhi 和 Navarakkizhi  
(草药包) 准备班

库尔塔服和瑜伽垫

阿育吠陀药房的  
免费药品  
和滋补品

一次免费  
阿育吠陀烹饪班

*所有 Immersions 和 Panchakarma 套餐都是针对每一个人特殊制定。*

*参与“吸收”和“承诺”洗礼的客人可以将套餐方案设置为解决特殊疾病或达到理想体重。*

panchakarma



Panchakarma 是一个密集的, 高度个性化的草药解毒和身体清洁疗程。在梵文的意思是“5 种疗法”,有 14 或者 21 天的疗程,Panchakarma 使用一系列的“5 消除处理”取出体内根深蒂固的压力和疾病致病毒素来平衡 doshas (支配所有生物功能的能量)。



Panchakarma 是医学上认可可以对健康带来积极好处的疗程。由于疗程的强度和辛苦,所以特别推荐给有阿育吠陀经验和/或有过密集排毒经验的人。

Panchakarma 包括五种消除疗法,每种疗法分割成三个部分。每一部分都涉及各种理疗,按摩和治疗程序,以识别,液化,消除和排出体内毒素。此外, Panchakarma 总是伴随着特殊的排毒饮食。

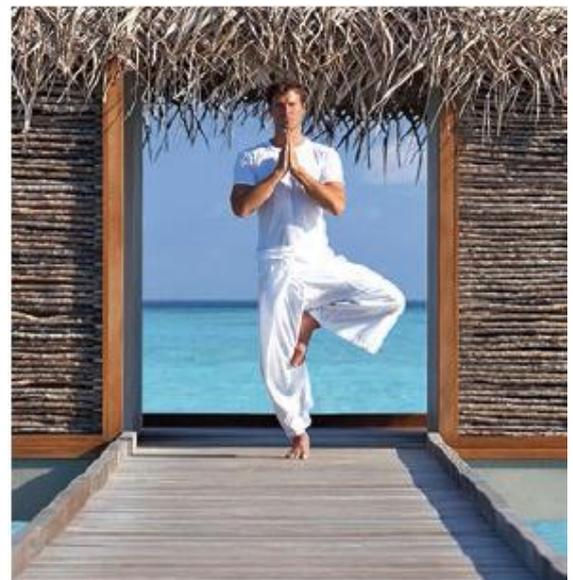
如果你有兴趣在 LandaaGiraavaru 参加 Panchakarma 理疗,请咨询我们的接待员或医生。

yoga

我们的私人瑜伽课由专业瑜伽老师教授,60 分钟的课程,您也可以附加在其它疗程项目上也可以作为一个特定的阿育吠陀或水疗体验。

60 分钟, 100++美金

90 分钟, 125 ++美金





## AntiGravity® Yoga

### 反引力瑜伽

它是一种着迷升高的练习，使用吊床轻轻悬挂在地面上方，以掌握抵抗地心引力的姿势。有效地缓解因为年龄增长而引起的疼痛，它有助于精密调节身体的平衡，刺激释放“开心激素”，增强自尊心，快速使身体灵活性轨道化，并使你感受飞一般的独特感觉。高度推荐给您尝试。

提供有群体课程，私人课程。也推荐为脉轮祝福项目 Muladhara, Swadhisthana 和 Manipura 的提升项目。

### Hatha Yoga

通过集成的方法吸收各方面的认知，哈达瑜伽提倡身体，心灵，情感和精神的定位。它拥有经典的体式-在非竞争氛围里舒缓地探讨意识的核心。有待为您介绍更多复杂的做法。

也推荐为脉轮祝福项目 Vishuddha 和 Ajna 的提升项目。

### AshtangaVinyasa and Power Yoga

面向有经验的练习者，这个课程结合了两种高级瑜伽的做法。阿斯汤伽（AshtangaVinyasa）一系列顺畅的姿势运行接近于流动感观。而力量瑜伽

（power yoga）姿势则侧重在增强力量，灵活性。---适合那些已经相当契合，并希望参杂有小量咏诵和冥想在瑜伽里面的人。

也推荐为深层组织按摩（Therapeutic），蛤壳按摩（Lava Shell）和 Elakkizhi 的提升项目。

### Aqua Yoga

将会在我们的海水泳池进行，是由 Hatha Yoga 派生出来的低冲击类体式。当血液流动，肌肉组织范围扩张浮力会帮助减少关节压力。有助于克服水恐惧，

增强力量与提升平衡力，课程可以灵活提升到更高级的水下体式。

### Yoga Nidra, Meditation Pranayama

这一系列的引导冥想和呼吸技巧的提高还有生命力流动的平衡-- 普拉纳。包括 bhastrikas（快速腹式呼吸）和 kapalabhatti（快速吸入和呼出）。课程还结合观息法 anapana--随气心静, anulomaviloma--交替鼻孔呼吸。

也推荐为脉轮祝福项目 Anahata 和 Sahasrara,阿育吠陀 Shirodhara, 和重联仪式 ZaantaNidraa 的提升项目。

### Pregnancy Yoga

一个美妙的方式来关注“你的时间”，保持体型，帮助您的身体为孩子的诞生做好准备。温柔而特别的体式使新瑜伽练习者和经验瑜伽练习者拥有安全而愉快的瑜伽体验。

也推荐为孕妇按摩，孕妇身体磨砂的提升项目。



# physiotherapy

物理疗法有助于恢复运动和功能损伤后，疾病或 残疾和减轻疼痛，而无需使用药物。除了治疗 急性或慢性的病况，它也能帮助预防疾病或残疾而 促进最佳的流动性和健康。

在 Landaa，我们全面的方案涉及评估/重评估，然后根据评估介入最优化技术治疗，包括：

## Ultrasound 超声波

高频振动增强血液流动，促进肌肉放松并加速细胞修复。

## Interferential Therapy 干涉疗法

利用电流刺激内啡肽/块痛冲动，减少炎症和激活弱肌肉。

## Manual Therapy 手法治疗

使用肌肉的压力和联合操纵以减轻疼痛，痉挛，流体积聚和紧张。

## Movement and Exercise 运动和锻炼

利用定期重复的特殊治疗运动来加强修复问题区域。

## Aquatic Therapy 水产疗法

漂浮在水中进行身体操纵和运动。

## Ice and Heat Therapies 冰热疗法

收缩血管，减轻炎症和疼痛;或扩张血管，缓解肌肉紧绷度和放松肌肉。

初始治疗: 60 分钟 125++美金 (包括咨询我们的阿育吠陀医生)

后续治疗: 30 分钟 80++美金

# acupuncture

## 针灸

亚洲最古老的愈合艺术之一，帮助恢复身体的自然平衡，改善整体健康。

针灸是通过刺激在通路特定穴位以平衡气（能量）的流动，被称为纠正经络失衡。

它也非常有益于治疗一定数量不同的疾病，如各种肌肉、关节问题--从颈部疼痛，腰痛和坐骨神经痛到肩周炎和偏头痛。

无论您是否有持久的不适，或需要从头到脚趾的平衡，我们熟练的针灸师会给您创建高度个性化的，无痛治疗，识别，加强，协调和整个身体痊愈的弱点。



您的治疗也可结合拔罐-用“杯具”在皮肤上产生吸力。经常拔罐伴随着传统的针灸有助于调动血流量，排毒素，促进局部愈合。通过附加压力来增强救济具体的穴位或痛区。

初始治疗: 90 分钟 175++美金 (包括咨询我们的阿育吠陀医生)

后续治疗: 60 分钟 125++美金



## CHAKRA 祝福

Chakra 是梵文的意思轮或磁盘。身体有七个主要脉轮每一个脉轮都沿着脊柱也被称为能源通道有其特殊的位置。在我们的身体，身体能量的传播脉轮的主宰着我们的星宿，情感和精神能量的流动。

每个脉轮经常被描述为一个莲花的花瓣，由四片花瓣在第一轮（根）千在第七轮（顶轮）。当我们的脉轮处于洁净和平衡的状态，我们的身体，心理，情感和精神世界都能够发挥出其最佳水平保持最佳状态。

个性化的咨询会确定哪些脉轮是最需要平衡和即刻的关注。您可单项预定或体验一个系列。5 - 7 天的疗程将帮助获得更多地疗效。更多相关详细信息，请来电咨询（房间电话\*5）。

### Muladhara 120 分钟

350++美金

Muladhara - 根轮 - 位于脊柱底部。Muladhara 是我们赖以生存的根。下辖基地的本能，心理稳定和感性。它为我们提供了我们需要成功的重点和中心必须培育自己和他人。Muladhara 平静的身体和心

灵的平衡，创造一个深刻的内心的平静，有助于释放个人的全部潜力。

将脚洗净，乳香香薰之后，西藏颂钵能量感受和一个缓慢的接地香根草，广藿香，姜油的深层按摩，这种治疗方法引起了浓浓的寂静，将让你准备好面对整个世界。

### Swadhisthana 120 分钟

350++美金

Swadhisthana - 骶轮 - 位于下腹部。象征生育能力，性能力，自我价值和创造力。有助于情绪，欲望的平衡。这轮帮助我们“放开过去”，在生活中找到一个新的健康平衡。

Swadhisthana 当它运作良好，增强了情感上的满足，更高的自尊和自由流动的创造性的能力。

夫妇共同体验将是理想的体验，结合淋巴排毒磨砂，Vichy 淋浴，如水流般的按摩和的滋养油，茉莉，广藿香，玫瑰和檀香。升级幸福生活并为爱情注入新的活力。

### Manipura 120 分钟

350++美金

Manipura - 肠胃消化轮，这是我们健康和能量源地中心，保证我们健康成长和发展。连接到我们内在的力量和自信。梵文 Manipura 的意思是美丽的，闪闪发光的宝石。当它是开放的，平衡的，我们的

身体将大放异彩。

能量提升的理疗温暖内腑并使身体充满能量。开始于排毒并活跃身心的足部和全身磨砂一以及裹体，能量提升的按摩将帮助更新能量和健康增加正能量，令肌肤出色的光泽。

### Anahata 150 分钟

375++美金

温柔而美丽的疗程将会给予心轮力量。结合脚部清洁，全身的磨砂，按摩，以及温暖的粉色心形水晶与玫瑰精油的结合使用会给您带来全身心的平静与平和并感受到周围人的关爱。

Anahata - 心轮 - 位于中心的脉轮系统，是身体和精神的世界之间的桥梁。我们的心脏也许是最强大我们从我们的极限和恐惧。但最重要的，它唤醒了我们心中的美丽的无条件的爱。

的脉轮，爱和情感坐落于此，慷慨和幸福的能量来源，使我们的世界的平衡。

平衡的 Anahata 是重要的循环系统，心脏和胸腺。这也有助于抵御疾病，增加爱的感受，可以帮助我



**Vishuddha** 120 分钟

350++美金

**Vishuddha**- 喉轮。管理我们的沟通和自我表达，诚实以及增加创造力。它也有助于提升领导力。一个强大的喉轮体现了真理的精神和直觉，它很脆弱或低能量时，我们的思想变得不稳定，我们的睡眠

质量也会下降。

这种治疗方法使用瑜伽，声音能量疗法，香薰和一个高度专业化的 **MARMA** 面部按摩，以平衡喉轮。它使我们能够了解并表达出事实真相，心灵重新连接到一个积极的流动，并鼓励了深刻和舒适的睡眠。

**Ajna** 120 分钟

350++美金

脐 - 第三只眼轮 - 位于额头。负责身体的视线，和内在的窥见，也涉及知觉和直觉，想象力，集中力和个人的平静。与脐轮相连的垂体平衡的时候，它有助于平复我们情绪化的行为。

最好的办法是通过冥想来疏通和平衡脐。

这种治疗方法采用瑜伽，呼吸技巧，使用檀香和茉莉精油配合轻度的穴位按摩精油来平衡亢奋以及低迷的自己。

精神状态将会变的清晰，整一个人也会变的平静和谐。

**Sahasrara** 120 分钟

350++美金

**Sahasrara** - 顶轮 - 位于头顶。以千朵花瓣的莲花为形，是纯意识的轮。**Sahasrara** 解放内在的智慧 - 进入天上能源的角度 - 使我们与宇宙连接。这个

富有启发性和统一的疗程通过一序列的脚，背部，头部和脚趾按摩，使来自于地球中心的能量提升至更高的自我。沙棘再生的生命力量，橙花和茉莉吸引宇宙光“，这个温柔而强大的治疗将有助于对于幸福更好的理解。



# tantric traditions

## 密宗传统

每个疗程设有一个 90 分钟的密宗按摩，草药蒸汽和泡浴。瑜伽部分推荐的昆达利尼瑜伽作为增强项目。

Omkaara 双人灵量仪式 180 分钟

785++美金

增进两人的亲密关系。这项宁静安神的仪式的重点是灵量按摩。一男一女的密宗理疗师以轻柔优美又具节奏感的手势按摩，平衡阴阳借以唤醒内在的灵量（蛰伏在脊椎尾端的“盘旋的蛇”），也是达致高层次觉醒所需的强大生命能量。

Devi Bhavani 女性仪式 150 分钟

425++美金

每个女人天生都有创造新生命的能力，她具备了美丽、明朗，以及创意的能量。这股来自母性的变换能量像涓涓流水一样在体内流动着，产生对生命正面的肯定。Devi Bhavani 仪式由两位密宗女性理疗师执行，通过唱颂、圣歌，以及疗愈之音充盈这股女性的能量，并以柔和的按摩滋养身体。

Ojas & Atma 男性仪式 150 分钟

425++美金

Ojas（活力）和 Atma（灵性）仪式完全反映纯阳能量所具有的超验又强有力的特性。这项理疗采用的技巧需要执行理疗的两个男性密宗理疗师兼具力道与精神集中力。他们配合无间的按摩让体温升高，从而使身体活力充沛，同时排出体内的毒素。理疗带来心灵宁静,进而提振精神。



## RECONNECTION RITUALS

### 家庭联合沐浴

**Aailaa Ritual 天伦家庭沐浴 150 分钟**

**885++美金**

父母将和孩子共享整个浴疗，从身体磨砂清洁至全身裹体护肤，蒸汽以及玫瑰香薰浴将给全家带来沐浴的欢乐，之后将享受到全身的放松按摩理疗。整个浴疗的意义就是家庭成员在一起享受沐浴的欢乐和成员之间的再联合。

**Kaumara Ritual 花季雨季120 分钟**

**225++美金**

特别为青少年设计（12-18 岁），玫瑰呵护给予他们更多的爱和关怀。含玫瑰，茉莉，檀香，广藿香香薰磨砂及体膜呵护，带来关怀和爱的感受。有助于深层清洁肌肤，排毒。并处于闪耀的欢乐状态。同样的玫瑰香薰按摩，玫瑰浴以及温和舒缓的玫瑰系列 面部护理将放松舒缓心情更增加自信，自尊，自爱。在整个疗程中对于女生我们更注重呵护海底轮增加其安全感和创造力并获得更多来自大地母亲的能量。对于男生我们更注重呵护其喉轮增加其领导力沟通力和创造能力。

**Kuda Vela Ritual小海龟护疗 60 分钟**

**125++美金**

特别为10岁以内的小朋友设计。欢乐的儿童瑜伽美丽的花浴以及身体裹体（小朋友将在引导下通过在自己身上使用裹泥进行创意绘画给自己裹体）整个浴疗在于引导他们享受沐浴以及清洁的欢乐和健康的意识。

**Zaanta Niddraa Ritual 睡眠改善浴疗 180 分钟**

**385++美金**

整个疗程专为平静又深沉的睡眠而设计。整个疗程将使用天然喜马拉雅盐磨砂，含蜘蛛香，岩兰草，茉莉以及广藿香香薰成份。磨砂以及熏蒸有助于清洁排毒并带走负能量。花浴带来进一步平静美丽感受。温热的草药包穴位按摩更具深度修复治愈功能。深度面部护理也特别为改善睡眠设计，作用于喉轮平衡喉轮带来更好的睡眠质量。





## 按摩

让大自然的力量抚慰您的身心。我们精心选用熬煮草药和香薰等为您按摩，让您身心放松、镇静和平衡。理疗师轻柔中带劲的按压可促进我们整体的健康，是经得起考验的传统按摩。

**Landaa Massage 兰达按摩 60, 90, 120 分钟**

175/215/255++美金

我们的招牌按摩可舒缓酸痛。使用您所选的 100%纯植物油和精油，并结合亚洲各地的特别传统技巧，以中度至强度的按压疏解疲惫的肌肉。

**Thai Massage 泰式按摩 90, 120 分钟**

225/270++美金

穿上两件式棉质按摩袍就可舒舒服服享受这无油按摩。理疗师循着身体经络进行按压外加拉伸肌肉，以刺激能量流动，从而使筋骨舒展、化解压力和紧张，达至神清气爽和心神安宁。建议选择 120 分钟的疗程才能充分体验传统泰式按摩的神效。

**Ku Nye Massage 传统藏式按摩 90 分钟**

225++美金

结合传统藏式击拍，揉捏以及指压配合热的草药包和水晶石平衡身体的五行元素使身心达到能量平衡并充满活力。

**Kundalini Back Massage 灵量背部按摩 75 分钟**

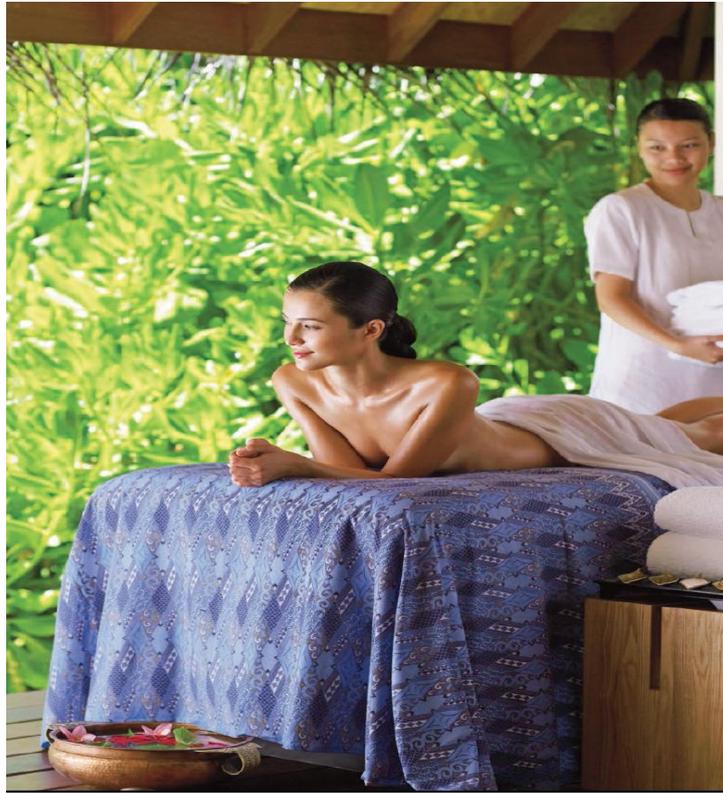
195++美金

灵量是集中在脊椎末端力量强大的蛰伏能量，一旦被唤醒，就会沿着脊椎直冲“第三眼”，达到能量的增强和灵性的觉醒。这个呵护身心灵按摩通过呼吸技巧和沿着身体的脉轮或能量中枢轻柔的抚按和热草药包来放松、修复、回春，以及释放身体内在的自然能量。

**Manipura Massage Manipura 按摩 60/90 分钟**

185/225++美金

在梵文的意思是美丽，闪耀的珠宝。它与我们身体肠胃系统相系，肠胃系统的五行元素是火是身体能量的来源，帮助我们健康并保持活力。通过穴位按摩以及排毒手法和热的喜马拉雅海盐包帮助激发和平衡我们的肠胃系统。



**Lava shell Massage 岩浆蛤壳热油按摩 90 分钟**

225++美金

释放身心灵疲劳的全体验，使用温度适中的太平洋蛤壳按摩全身，促进血液循环，并且通过轻柔的理疗式暖度达到深度放松。此外，理疗过程结合力度按摩和肢体活动，使您精力充沛。

**Anti Cellulite Massage 消脂按摩 90 分钟**

225++美金

对脂肪影响的地区采用独特的按摩手法，强力的揉捏，轻叩式按摩法和 bellabaci 杯（中国吸盘），以消除脂肪停滞，加强新陈代谢，皮肤呼吸，并改善皮肤弹性。ILA 身体按摩油为重要的能源 - 含坚果油，杜松子，天竺葵和香茅 - 帮助激发和释放多余的液体。

**Therapeutic Massage 理疗按摩 90, 120 分钟**

225/270++美金

采用深度神经组织技巧的双人全身按摩，想要针对身体某部位按摩以舒缓肌肉紧张，灵活筋骨的人也可以尝试。理疗师用拇指、前臂、手肘在身体各处施加程度不同的压力，达到松动筋骨的最大效果。

**Shiroabhyanga 60 分钟.**

125++美金

**Champi** 或印度头部按摩已经有几千年的历史了。**Champi** 在印度非常普遍，不论恒河边或是皇宫中，都可见到人们使用它。洗净头发后，温暖的初榨椰子油和促进循环的阿育吠陀草药混合后，用以按摩头皮和肩膀，可以达到滋养秀发和头皮，减轻头痛和其他头部不适的作用，同时使思维清晰，秀发亮丽。我们推荐你护理后让按摩油留在头发两小时以达致最大的效果

**Pregnancy Massage 妊娠按摩 90 分钟**

225++美金

怀孕虽是喜事，但妊娠过程并不容易，应该花点时间好好宠宠自己。妊娠按摩通过安全、舒适，又有效的方法疏解身体所承受的怀孕压力，并促进循环，以及减少姿势产生的不适和背痛，或者纯粹地享受一段宁静轻松的时光。

# body scrubs

## 活力肌肤更新护理

我们的身体肌肤更新护理包括具体的去角质和净化身体的负能量有助于恢复肌肤由内而外的生机和活力。在物理层上，喜马拉雅水晶盐和坚果油磨砂发出修复负离子，促进血液淋巴系统循环。在一个微观层面上，磨砂清洁并加强人体的生物能源，消除疲劳和不和谐。

### Bliss 60 分钟 170++美金

大马士革玫瑰，茉莉，檀香，广藿香和野生罂粟的极致磨砂护理加上全身香脂裹体将全面更新肌肤带来温柔感受。

### Energising and Detoxifying

#### 活力和排毒 60 分钟 170++美金

将带来由玫瑰，天竺葵，高山薰衣草，柠檬草和野生杜松加上活力荷荷巴露，坚果和玫瑰果油的香氛和有效成分的全身肌肤极致呵护。

### Pregnancy Scrub 妊娠磨砂 60 分钟 170++美金

让您有愉快的体验并添加光泽到皮肤上，用喜马拉雅盐晶体，蜂蜜和黑加仑种子给您带来幸福妊娠磨砂体验。

### 附加项目 Vichy 淋浴 30 分钟 100++美金

舒缓和具有治疗功效的 Vichy 淋浴通过温水喷流刺激和按摩穴位从而带来放松感受。

# body wraps

### Kanya 晒后修复护理 60 分钟 170++美金

芦荟胶与阿玉吠陀草药的神奇修复功效搭配温和牛奶裹敷并用香蕉叶清凉包裹将达到最佳爽肤修复效果。对于晒伤或者肌肤上火有缓解作用。

### Energising Body Wrap 活力裹体 90 分钟 200++美金

活力排毒磨砂之后附加裹体，更好的给肌肤以营养和水分，促进淋巴系统循环更好的排毒效果深度唤醒肌肤活力，并给肌肤带来更多正能量。

### Stem Cell Remodelling Treatment 干细胞重塑治疗 90 分钟 250++美金

这令人印象深刻的治疗可以带来明显的“瘦身体质”，使皮肤更光滑，并改善细胞生长循环，保湿补水。结合排毒磨砂，淋巴刺激，面部和依兰干细胞血清包裹，排除毒素，减少体液滞留和脂肪，并促进细胞再生。

# pure® tda facial

“科学与自然的结合”

TDA代表透皮应用。这些非侵入性的，高度以结果为导向的面部治疗运输活动的抗衰老成分对皮肤的最深层次;持续和明显收紧，再生，滋养和振兴面部细胞。一个计算机化的手持式涂胶 - 装载有四分之一高度针对性血清 - 跨皮肤导向，使微滴的分子渗透到真皮的细胞核，促进再生从内到外。

60分钟PURE®TDA面部护理:

Hyal N5保护正常/年轻的皮肤，柔和地刺激胶原蛋白

Hyal10深入滋润所有皮肤类型

Mitocell刺激细胞更新和滋润成熟的皮肤

Proderm治疗皮肤炎症，过敏和痤疮

添加项目

PURE®TDA追加30分钟

后续的面部护理 - 或高度集中地处理脸部的目标区域，

颈部及前胸- 包括TDA清洁程序，透皮应用

Hyal或Proderm面膜。只可作为60分钟PURE®TDA面部的后续护理。

建议避免护理后在阳光下暴晒。





## Ila 面部护理

净化. 能量. 平衡.

Ila 在梵文是“大地”的意思。这个神圣的名字总是和大地、流动、回春，以及健康的泉源联系在一起。Ila 能够给每一天的生活带来净化、能量，以及平衡，通过针对不同问题的奢华护肤产品改善我们的身心灵：恢复健康有活力的肌肤以获得自然美、采用能量理疗改变体质提升元气，以及获得深度的内心宁静。

**Ananda Facial 阿南达美容护理 60分钟**

**155++美金**

阿南达在梵文中意为“天堂之乐”。这项美容护理采用能量聚集点和光技巧打开脸部的能量中枢。启动人体身心愉悦的高能量，这个回春理疗可达到宁心安神之效，并让肌肤焕发出自然的好神采

**Rainforest Facial 热带雨林面部护理90分钟**

**200++美金**

亚马逊热带雨林天然植物提取的具有修复和滋养功效成分的面膜配合深部淋巴排毒按摩和温暖的草药热敷，最大限度地提高深部皮肤细胞的再生焕发年轻姿态。

**Crystal Facial 水晶石面部护理 90 分钟**

**200++美金**

使用天然能量水晶，将镇静及有效提升面部肌肤。石榴石面部磨砂，玫瑰霜以及翡翠面膜，温热喜马拉雅结晶和神圣的面部按摩将放松肌肉并有助于淡化岁月痕迹。这将是深度滋养和感官的极致经验。

## Salon treatments

### Rossano Ferretti Hair Salon

罗萨诺法拉帝 美发沙龙

作为世界美发沙龙界的领头品牌，法拉帝的美发师们都会专门训练而使用集团独特的“法”--开拓做法，认为一切从

头发自然生长，根据脸型，性格和肤色创建谄媚，高度个性化的美发护理。

从简单的剪发到特定的发型设计，预约我们

海景美发沙龙你会享受到超出发型设计的愉快体验。

### Nail Care 指甲护理

#### Spa Manicure

水疗美甲 60 分钟

**85++美金**

我们修指甲用最纯净的产品 以软化和美化指甲，达到最理想的结果。包括去角质，指甲和角质层美容和保湿，指甲上色\*。

#### Spa Pedicure

水疗中心修脚 75分钟

**95++美金**

这是一个完整的足部理疗，浸泡后会用一个特殊的足部磨砂膏软化和平滑肌肤。指甲角质层清结之后抛光或上色\*。



**FOUR SEASONS RESORT**  
*Maldives at Landaa Giraavaru*

