

## 欢迎光临安纳塔拉水疗

跳出生活的界限，拥抱无限的蓝色地平线。在海浪的摇篮曲中，沉浸在和谐的放松之中。

我们的水疗护理将经过时间考验的东方技术与纯正的本土成分相结合。通过与111SKIN、SUBTLE ENERGIES和BASTIEN GONZALEZ和STUDIO RÉVÉRENCE BY BASTIEN GONZALEZ等屡获殊荣的品牌合作，我们精心设计的护理旨在为客人提供有目的的仪式，满足他们的身心健康需求。设计您的水疗之旅，可选择身体护理和按摩、面部护理、情侣水疗、美容以及旨在调整与疗愈的多日健康静修。

我们诚邀您充分利用水疗中心的设施，包括俯瞰周围蔚蓝海域的休闲平台、蒸汽浴室、桑拿浴室和小型泳池。



## 招牌体验

融入安纳塔拉精髓，  
从我们的迷人环境中汲取灵感。



### 克哈瓦岛热带精髓（180分钟）

提供真正的海岛水疗体验，沉浸在地道的传统克哈瓦岛仪式中，享受完全的幸福。神奇的椰子天然的美丽之源，将从头到脚为您带来整体呵护。最后享用椰子岛的当地茶点结束这场旅程。

足浴 • 白色椰果精华磨砂 • 安纳塔拉招牌按摩 • 椰香发膜 • 经典吹干

### 女性专属赋能之旅（150分钟）

开启一场解决情绪和荷尔蒙平衡的完整旅程，发现女性的内在美和外在美。护理从温和的冥想开始，然后使用古法活性精油进行全身按摩，作为增强生命能量的一项疗愈技术，赋能身体能量和新生。然后进行以结果为导向的面部护理，使用印第安茉莉、藏红花和印度玫瑰等强效活性成分为您的皮肤带来和谐和滋养。振奋精神，恢复活力，收获完美的自己。

柔和静思 • 使用温热精油进行MARMA按摩 • 面部MARMA按摩护理

### SUBTLE ENERGIES睡眠支持疗法（120分钟）

此项护理有助于解决睡眠问题和失眠问题，是基于临床研究和古老实践的定制招牌计划。它从引导冥想和瑜伽调息开始，这将对内在的生命能量产生积极影响。全身BLISSFUL MARMA按摩旨在释放紧张感，让身体的节奏恢复平衡，同时配合面部MARMA按摩和有效的活性成分，刺激松果体。随后进行几百年来一直用于缓解睡眠等问题的NASYA（鼻油涂抹）。这种理想的整体睡眠支持可实现情绪和荷尔蒙平衡，将您与幸福的身体联系起来。

引导式瑜伽调息 • BLISSFUL MARMA按摩 • 鼻油涂抹 • 放松

### 克哈瓦岛招牌疗愈之旅（90分钟）

仿佛与周围环境融为一体，感受空气、火和土壤等元素的养生功效。轻缓按摩之中，细听颂钵禅音。

足浴 • 舒缓按摩 • 引导式颂钵冥想

### 睡眠大师 - 别墅内护理（90分钟）

这项睡前仪式在别墅内进行，将优质睡眠的重要性提升到一个全新水平——首先点起蜡烛，滴入珍贵的精油，泡一个舒服的澡。在融合了乳香、KEWDA和NARANGI的深度放松按摩中，放下所有的紧张，让感官平静下来。整晚播放着您自选的宁静音乐，营造出惬意的氛围。在铺着1000支纱高档床品的舒服大床上，坠入甜蜜的梦乡。

足浴 • 安纳塔拉牛奶浴 • 安纳塔拉招牌按摩

### 安纳塔拉招牌按摩（60/90分钟）

独家秘制的混合精油和专门设计的动作，可活络经脉，进而刺激血液循环、实现深度放松、促进能量和精气流动。

足浴 • 安纳塔拉招牌按摩

## 情侣浪漫水疗护理

比肩躺下，将自己交给充满疗愈力量的双手，享受深度的幸福与和谐感。

### 重燃爱火（180分钟）

与您的另一半共同开启这场重新发现之旅。这是一次从头到脚的深度放松之旅，将新鲜的本土原料与招牌混合精油的异国芬芳完美结合，旨在让你们通过共同的体验重新建立联系。

最后享用蘸着巧克力酱的新鲜草莓，共饮香槟，进一步提升这场体验，纵享终极浪漫。

足浴 • 安纳塔拉牛奶浴系列 • 引导式情侣冥想 • 可选SUBTLE ENERGIES身体去角质或身体护理 • 安纳塔拉招牌按摩 • 茶点和香槟（可选）



# 水疗之旅

踏上这些以目的地为灵感、精心打造的旅程，  
逃离空间和时间的限制。



## 定制修复套餐（3天或5天计划）

利用我们可量身定制的计划，恢复活力、缓解紧张，让您的身心得到深度放松。您可以灵活选择护理方案与时间安排。计划可用于组合体验或单项按摩疗法、身体护理、面部护理或快速修复护理，可在任何一天进行时长60分钟或90分钟的疗程。欢迎前往我们的水疗中心，让我们的健康专家根据您的需求量身定制个性化的护理之旅。

## 细胞修复之旅（210分钟）

重新平衡，恢复活力，焕发新生。此项奢华护理利用有效的活性成分，增强细胞再生和修复。整个修复过程从净化身体去角质开始，选择富含植物营养素的裹敷，紧致肌肤，然后通过我们的招牌MARMA按摩进入深度放松的状态。最后以我们定制的抗衰老面部护理完成这一奢华之旅，在各个层面恢复细胞光彩和活力。

足浴 • 身体去角质 • 身体裹敷 • BLISSFUL MARMA按摩 • SUBTLE ENERGIES面部护理

## 排毒和肾上腺提振之旅（120分钟）

一个全面的净化过程，使用图拉西，野生姜黄和印度青柠等高效活性成分，有助于净化血液，激活和刺激细胞和淋巴，同时缓解肾上腺疲劳症状。旅程从全面去角质开始，然后是爽肤排毒裹敷，最后以SUBTLE ENERGIES招牌按摩结束，有释放压力、淋巴排毒和激活MARMA能量穴位的功效。

足浴 • 身体去角质 • 身体裹敷 • 迷你头部按摩 • BLISSFUL MARMA按摩

## 时差恢复护理（105分钟）

此项可量身定制的时差恢复护理有助于使身体恢复平衡，并有助于睡眠模式和能量水平。包括刺激MARMA能量穴位和淋巴按摩，利用青铜卡萨碗手法排出多余热量，此疗法根据个人需求定制，可用于唤醒或帮助带来安宁的睡眠。有助于缓解长途飞行之后的水肿症状以及增强免疫系统。

足浴 • BLISSFUL MARMA按摩 • 卡萨碗技术 • MARMA面部护理按摩 • 迷你鼻腔疗法（可选）



## 按摩

### BLISSFUL MARMA按摩（60/90分钟）

体验立竿见影的放松，可缓解所有与压力相关的紧张感。在不同的压力水平采取行云流水般有力度的长按和疗愈技法；同时进行MARMA能量穴位疗法和脉轮平衡，调整生命能量中心。营养成分丰富、注重结果的混合精油可提供强大的积极功效，增强整体健康。时长90分钟的护理包括SUBTLE ENERGIES招牌MARMA面部按摩，采用强效芳香活性物质，旨在平衡情绪、释放压力和减少焦虑。

足浴 • BLISSFUL MARMA按摩

### 表现体验按摩（60/90分钟）

一种结合了缓解紧张和促进循环技术的唤醒护理，是爱好运动者的理想体验。利用深层抗炎精油，同时侧重于需要修复的肌肉，确保让人感觉得到休息、恢复活力并完全控制自己的身体。

足浴 • 表现体验按摩

### 活力体验按摩（90分钟）

此按摩可以净化和补充能量。利用甜马郁兰等生动药草和热石按压，该护理以其乐观的气味、凉爽精油和传统的缓解紧张手法，捕捉了克里特岛的神韵和活力。

足浴 • 活力体验按摩

### 泰式草药按摩（90分钟）

使用装有疗愈香草和香料的加热后药草包按压全身，然后进行草药精油按摩。

足浴 • 泰式草药按摩



### 传统泰式按摩（90分钟）

这种独特的“被动瑜伽”按摩结合了压力点和拉伸技术，可释放紧张感、增加灵活性并增强活力。

足浴 • 传统泰式按摩

### 纤体按摩（60/90分钟）

通过全身按摩消除水肿和毒素，平滑和重现完美轮廓。

短促轻敲和重击有助于分解橘皮组织的脂肪沉积物。

足浴 • 瘦身按摩

### 准妈妈按摩（60/90分钟）

A 为准妈妈设计和创造的美妙产前护理，推荐在孕期前三个月后进行。使用SUBTLE ENERGIES精心配制的阿育吠陀香薰按摩混合精油，通过招牌按摩手法为身心灵提供温和的滋养。此护理有助于在孕期所有阶段提供支持和恢复活力，让人感觉平衡、心绪宁静和得到滋养。

足浴 • 准妈妈按摩

### 减压按摩（60/90分钟）

使用揉捏和拇指摩擦的手法组合，以及您选择的香薰混合精油。

足浴 • 减压按摩

### 巴厘式按摩（60/90分钟）

一种久经时间考验的手法，结合有节奏的敲打、穴位按摩和精油来刺激血液和能量流动。

足浴 • 巴厘式按摩

### 背颈肩按摩（30/60分钟）

结合西方经典风格和东方手法的深层肌肉按摩，可减轻酸痛。

足浴 • 背颈肩按摩

### 东方足部按摩（30/60分钟）

使用特定的拇指、手指和手掌技法按压脚部的各个反射点，可有效刺激上半身相应的器官群。

足浴 • 东方足部按摩

### 印度头部按摩（30/60分钟）

这种传统的印度头部按摩结合了阿育吠陀香薰疗法的优势，并使用印楝和芫荽籽等治疗成分的精致混合物来营造一种接地的感觉，同时使头皮恢复活力并释放颈部和肩部的紧张感。该护理从芳香足部浸泡和去角质开始，然后是头部按摩手法。60分钟的选项包括MARMA面部护理按摩或手臂按摩。

足浴 • 印度头部按摩



## 身体护理

### 珍珠精华活化体膜（90分钟）

通过这种精心设计的特别护理体验珍珠的力量，旨在提供多感官效果。从柔肤去角质开始，接下来是富含矿物质的体膜，其中注入了珍珠和海螺壳提取物的活性成分，可刺激皮肤细胞并促进再生。在沉醉于矿物体膜裹敷的同时，接受SUBTLE ENERGIES招牌MARMA面部护理按摩，使用印第安茉莉和印度玫瑰的强效抗衰老活性成分来释放紧张和压力，恢复平衡。

足浴 • 身体去角质 • 身体裹敷 • MARMA面部护理按摩 • 涂抹乳霜或乳液

### RASAYANA排毒身体裹敷（90分钟）

这款积极的身体疗法首先使用精油（包括肉桂粉和核桃壳）进行清爽去角质，焕发活力、调理肤色并净化身体。放松身心，使用注入姜百合、螺旋藻和绿茶等强效草药精华、富含矿物质的精致粘土包裹您的身体，提供终极排毒效果。之后选择芬芳的身体润肤霜、乳液或混合精油，体验全身补水。

足浴 • 身体去角质 • 身体裹敷 • 印度头部按摩 • 涂抹乳霜或乳液

### RASAYANA排毒身体磨砂（60分钟）

这种焕发活力的轻度至中度核桃壳去角质利用热敷疗法，可去除死皮细胞，减少橘皮组织的迹象。图拉西、野生姜黄和林布令人振奋的芳香使人精神焕发，可有效修复时差反应和疲倦肌肤，然后进行个性化的全身补水以补充排毒过程。

足浴 • 身体去角质 • 涂抹乳霜或乳液

### 喜马拉雅赋活身体护理（60分钟）

作为一款使用富含矿物质的喜马拉雅水晶盐的强效去角质身体磨砂膏，可释放毒素并促进血液循环，让您感觉精力充沛。借助稀有的阿育吠陀香薰精油的活性作用，肌肤将明显焕发光彩，释放压力。热敷全程滋养，富含成分的全身补水深层滋润和平衡肌肤。

足浴 • 身体去角质 • 涂抹乳霜或乳液

### 芦荟晒后修复（60分钟）

使用新鲜的芦荟凝胶和冷红茶与薄荷制成的药膏冷却肌肤，呵护被阳光亲吻过的部位，以最大程度地减少发红和疼痛。

足浴 • 芦荟凝胶涂抹 • 红茶和薄荷膏敷敷 • 印度头部按摩

### 安纳塔拉定制身体磨砂和裹敷（60/90分钟）

极致呵护护理，重焕肌肤光彩，促进身体循环。选择具有提神功效的椰子来进行丰富滋润的仪式，或使用富含抗氧化剂的芬芳绿茶来恢复身心活力。

60分钟的选择包括全身去角质，然后涂抹乳霜，而90分钟的护理包括身体裹敷和印度头部按摩，以获得全面的皮肤呵护体验。

足浴 • 身体去角质 • 身体裹敷 • 印度头部按摩 • 涂抹乳霜或乳液



## 面部护理

### SUBTLE ENERGIES舒缓滋养高级抗氧化面部护理（60/90分钟）

专为暴露在阳光下、干燥、敏感或受损的皮肤而设计，这种强效丰富的面部护理堪称超强滋养的灵丹妙药，能让疲倦的老化肌肤恢复活力。富含高级抗氧化剂和必需脂肪酸，对抗自由基损害，保护皮肤免受明显的衰老迹象。MARMA按摩会注入效果非凡的活性精华素，可增加胶原蛋白和透明质酸的生成，然后植物保湿面膜将这些宝贵的水分锁在皮肤中。最后以柔滑肌肤、富含维生素、深度补水的皮肤结束这一修复护理。

足浴 • SUBTLE ENERGIES舒缓滋养高级抗氧化面部护理

### 111SKIN CELESTIAL BLACK DIAMOND非手术提拉紧致面部护理（90分钟）

提拉、紧实、收紧

最密集的面部护理，采用以科学为主导的配方和钻石粉，结合提拉手法帮助吸收活性成分。

足浴 • CELESTIAL BLACK DIAMOND非手术拉提紧致面部护理

### 111SKIN原创超凡疗愈面部护理（60分钟）

恢复、强化、疗愈

一种高性能面部护理，可增强皮肤自我修复和强化的能力，使用我们的招牌NAC Y2复合物培养微生物组。

足浴 • 原创超凡疗愈面部护理

### 111SKIN清透抗痘面部护理（60分钟）

净化、完善、平静

此护理针对有问题的肌肤部位，具有高度智能的面膜系统，采用独家111SKIN面部结构方法。

足浴 • 清透抗痘面部护理

### 111SKIN微注入水光面部护理（60分钟）

补水、丰盈、修容

我们最彻底的补水护理，功能强大的透明质酸配方确保了高性能的效果。此面部护理可让肌肤彻底补水，变得丰盈润泽。

足浴 • 微注入水光面部护理

### 111SKIN玫瑰石英修复面部护理（60分钟）

柔滑、塑形、舒缓

这款面部护理结合了强大的修复特性和最具创新性的配方，用玫瑰石英晶体紧实和塑形，可放松和舒缓心灵。

足浴 • 玫瑰石英修复面部护理

### 111SKIN绅士修护面部护理（60分钟）

修复、恢复、补水

专为需要补水和修复的男性皮肤而设计，这款护理可以抚慰和舒缓因经常剃须而受到刺激的皮肤。可以恢复、强化和镇定肤色，让肌肤重焕活力。

足浴 • 绅士修护面部护理



## 沐浴疗法

### 安纳塔拉牛奶浴系列 (30分钟)

可选择浪漫、平衡或赋活。充满异域风情的乳白色花香浴让人放松身心。

足浴 • 安纳塔拉牛奶浴

### 安纳塔拉马尔代夫招牌沐浴 (30分钟)

在椰子和薄荷浴的舒缓呵护中放松身心，让您的肌肤焕发光彩。

足浴 • 安纳塔拉马尔代夫招牌沐浴

## 沙龙服务

### STUDIO RÉVÉRENCE

STUDIO RÉVÉRENCE的设计秉承BASTIEN GONZALEZ的康体理念。

RÉVÉRENCE护理的独特之处在于融合了法国手足医术，专注于手、足和指甲的自然美。将专业技术与RÉVÉRENCE DE BASTIEN产品线中最优质的成分相结合，我们的招牌STUDIO RÉVÉRENCE护理不仅是疗愈休憩，而且是一场整体难忘的体验。

### RÉVÉRENCE足部护理 (60分钟)

全面美足，包括指甲护理（温和抛光以恢复指甲美感，从而产生健康的自然光泽）；随后进行皮肤护理，以消除皮肤坚硬和干燥；辅以从脚趾到膝盖的按摩，缓解肌肉紧张和沉重感。

### RÉVÉRENCE手部护理 (45分钟)

分为3个步骤的超凡美甲体验：角质层和指甲护理，包括对指甲进行自然美容，以及对前臂、手腕、手和手指进行彻底按摩。一次难忘的体验！



### REVÉRENCE二重奏 (75分钟)

这种同步的四手护理专注于您的脚、腿、手和手臂。极致奢华的美甲和美足服务，让您可以彻底放松身心。

### 手/足亮甲 (30/45分钟)

专注于美甲的手部或足部护理。指甲经过重塑，并使用羚羊皮和珠光抛光霜进行抛光。指甲恢复健康，呈现自然的美丽和光泽。包括放松按摩。

### 足部减压 (30分钟)

专为足部和腿部的整体健康而设计的护理。这种真正放松的脚趾到膝盖按摩非常适合缓解沉重的双腿和长途飞行后的疲劳，侧重于肌肉紧张、关节活动度、血液循环、皮肤弹性和脚底肿胀。使用黑钻磨砂膏进行的初步去角质有助于按摩过程中使用的乳霜的吸收，从而优化其活性成分的效果。

### 手足同步护理 (30分钟)

全面舒缓和平静的按摩：从脚趾到膝盖，从手指到肘部，这种四手同步按摩为全身带来轻盈感，缓解腿部和手臂的任何肌肉紧张或沉重感。效果是改善皮肤弹性和最佳活动性。

### 手/足修甲和美甲 (30分钟)

从一系列指甲油中选择您最喜欢的颜色。包括指甲塑形。

### 手/足生态美甲 (45分钟)

使用负责任采购、易于去除的半永久性指甲油，打造适合各种心情和口味的颜色。

### 儿童美甲 (KIDS MANI或PEDI) (30分钟)

使用专为儿童开发的指甲油为宝宝美甲；可以使用肥皂水轻松洗掉。

### 手/足柔嫩护理 (15分钟)

通过添加这款石蜡护理来增强REVÉRENCE仪式的效果。丝滑石蜡的温暖有助于保湿剂更深入地吸收到皮肤中，从而产生最佳的水合作用，增强放松并缓解关节和肌肉的紧张。

### 蜜蜡脱毛

- 眉毛/上唇
- 腋下
- 全臂
- 比基尼线
- 半臂
- 半腿
- 全腿

## 别墅内护理

项目单上的所有护理都可以在您别墅的私密环境中进行，但需额外支付20%的附加费。

### 水疗礼仪

- 请在预约时间前15分钟到达，以填写您的健康评估表。迟到会缩短护理时间。
- 如需取消个别护理，请提前4小时通知，如需取消护理套餐，请提前24小时通知。如果没有提前通知，我们将向您的帐户收取50%的费用，预约未到将收100%的费用。
- 我们建议您在前往水疗中心前，将所有珠宝首饰和贵重物品留在别墅保险箱内。
- 建议患有高血压、心脏病、过敏症、处于孕期或有任何其他医疗并发症的客人在预订任何护理服务之前咨询医生。如果您有任何现有的健康状况，请告知我们的水疗中心接待员。
- 男性客人请在面部护理之前剃须，以确保达到最佳效果。
- 水疗中心不允许吸烟和使用手机。
- 请注意，水疗中心不适合年幼的儿童和婴儿，我们希望努力确保所有客人都受益于我们宁静的环境。
- 我们建议您在享受精油护理之后不要晒日光浴。
- 在护理前后，您可以在我们宁静的环境中放松身心，并在护理后享用美味的饮。

# 护理价目表

	分钟数	USD
<b>招牌体验</b>		
克哈瓦岛热带精髓	180	480
女性专属赋能之旅	150	430
Subtle Energies睡眠支持疗法	120	400
克哈瓦招牌理疗	90	250
睡眠大师 - 别墅内护理	90	350
安纳塔拉招牌按摩	60/90	220/250
<b>情侣浪漫水疗护理</b>		
重燃爱火	180	1000/1,250
<b>水疗之旅</b>		
定制修复套餐 (3天)	180/270	600/700
定制修复套餐 (5天)	300/450	1000/1,165
细胞修复之旅	210	680
排毒和肾上腺提振之旅	120	450
时差恢复护理	105	320
<b>按摩</b>		
Blissful Marma按摩	60/90	250/300
表现体验	60/90	220/250
活力体验	90	250
泰式草药精华按摩	90	250
传统泰式按摩	90	230
瘦身按摩	60/90	220/250
准妈妈按摩	60/90	220/250
减压按摩	60/90	190/220
巴厘岛按摩	60/90	190/220
背颈肩按摩	30/60	110/180
东方足部按摩	30/60	110/180
印度头部按摩	30/60	110/180
<b>身体护理</b>		
珍珠精华活化体膜	90	250
Rasayana排毒身体裹敷	90	250
Rasayana排毒身体磨砂	60	200
喜马拉雅赋活身体护理	60	200
芦荟晒后修复	60	190
安纳塔拉定制身体磨砂和裹敷	60/90	190/220
<b>面部护理</b>		
Subtle Energies舒缓滋养高级抗氧化面部护理	60/90	210/250
111Skin Celestial Black Diamond非手术提拉紧致面部护理	90	250
111Skin原创超凡疗愈面部护理	60	210
111Skin清透抗痘面部护理	60	210
111Skin微注入水光面部护理	60	210
111Skin玫瑰石英修复面部护理	60	210
111Skin绅士修护面部护理	60	210
<b>沐浴仪式</b>		
安纳塔拉牛奶浴系列	30	100
安纳塔拉马尔代夫招牌沐浴	30	100
<b>STUDIO RÉVÉRENCE护理</b>		
Révérence足部护理	60	150
Révérence手部护理	45	120
Révérence二重奏	75	285
手/足亮甲	30/45	80/100
足部减压	30	125
手足同步护理	30	180
手/足修甲和美甲	30	55
手/足生态美甲	45	80
儿童美甲 (Kids Mani或Pedi)	30	50
手/足柔嫩护理	15	50
<b>蜜蜡脱毛</b>		
眉毛/上唇		35
比基尼线		50
腋下		35
半手臂		50
全手臂		90
半腿		50
全腿		90

## 别墅内护理

项目单上的所有护理都可以在您别墅的私密环境中进行，但需额外支付20%的附加费。

## 非营业时间加收费用

任何在水疗中心营业时间以外进行的预约均需支付20%的额外费用。