

the vidhun spa

SPA水疗服务单





vidhun the spa

马尔代夫如一颗璀璨的明珠从深蓝的印度洋中跃然而出，  
汇聚了逾千个岛屿，构成了一个无与伦比的群岛天堂。  
沉浸于这片土地的纯净之美，您不仅能够领略到马尔代夫独特的魅力，  
更能感受到历史底蕴和自然之力。在这里，健康与您同行。

### 理念

Dhivehibeys (马尔代夫传统自然疗法)  
，这是我们引以为傲的本土疗愈传统。  
我们精心挑选环礁内外的当地新鲜原材料，  
为古老神奇的治疗技术注入活力，旨在使每一位客人身心焕发光彩。  
这些当地原材料包括马尔代夫国果椰子，以及国花玫瑰。

### The evvaru (“埃瓦鲁”或“马尔代夫传统音乐舞蹈”)

我们致力于平衡hoonu (龟)、fini (鱼)和hiki (植物)，  
以达到精神焕新。通过调节体内的冷热与湿度平衡，  
追求Sehatu (健康)与Vidhun (发光)的理想状态。  
Hoonu代表着冷却，fini寓意着加热，而hiki则象征着水合。



## Vidhun 特色

### Sehathu (健康) 按摩

深受Dhivehibeys (马尔代夫传统自然疗法) 传统的启发, 我们提供的Sehathu按摩旨在完美平衡体内的热、冷与干燥。在这个过程中, 我们精选的玫瑰、莲花和茉莉招牌精油将弥漫于空气中, 为您营造一个绝佳的氛围, 让您在深度放松中享受按摩的愉悦。

60分钟 | 170美元/人

90分钟 | 200美元/人; 380美元/对

### FINI香料湿敷

我们独特的FINI香料湿敷采用精心调配的热力学草药和马尔代夫特有的沙子, 共同构成了一款独特的按摩膏。这款膏药不仅能在按摩过程中产生恰到好处热量, 而且能有效放松紧绷的肌肉, 帮助纾解结节, 从而恢复肌肉和关节的灵活与活动。

60分钟 | 150美元/人

90分钟 | 185美元/人

### 涅槃 | 幸福的平静 特色阿育吠陀体验

是一套60分钟Abhyanga (阿比扬伽按摩) 和30分钟Shirodhara (头部滴油疗法) 的幸福组合, 通过特制的草药油与专业的按摩手法, 让您在丝滑触感中释放累积的压力, 感受身心的和谐统一。不仅改善睡眠质量, 更能引导您进入内心宁静。温暖的药液轻柔地流淌在额头, 仿佛带走了所有的烦恼与疲惫, 只留下纯净与安宁。此项体验有助于减少衰老迹象, 缓解长期疲劳, 诱导深度睡眠, 滋养皮肤与免疫系统, 让您从内而外焕发出自然的光彩。

90分钟 | 250美元/人

## Vidhun 按摩

### HOONU 绿松石蓝

采用温柔的手法，通过细腻的揉捏与长时间的舒缓，结合玫瑰和檀香的清新镇静精油等天然精油，不仅能舒缓紧绷的肌肤，更能平静心灵。

60分钟 | 150美元/人  
90分钟 | 185美元/人

### HIKI滚动的海洋

我们独家的海洋SPA，巧妙结合芳香的茉莉花与莲花油，辅以柔软的按摩刷为您的皮肤进行细腻摩擦。这些独特的技术旨在滋养、保湿并重新平衡您的肌肤，让您体验舒适与宁静。

60分钟 | 150美元/人  
90分钟 | 185美元/人

### FINI香料提神

我们精心调配的肉桂油和肉豆蔻油，通过专业的摩擦、轻拍和旋拧手法，这些精油在您的肌肤上产生热力，从而净化和激活您的身体系统。

60分钟 | 150美元/人  
90分钟 | 185美元/人

## Vidhun 按摩

### HOONU头皮奢护仪式

一场滋养与保护并存的头皮奢护仪式，以当地精心收获的木槿与椰子油为精华，融入传统按摩手法。通过有针对性的头皮按摩，不仅滋养和保护您的头皮，更能让秀发焕发出光泽活力。

60分钟 | 140美元/人  
90分钟 | 185美元/人

### HIKI足疗

HIKI足疗融合了腿部的能量按摩与足部精准的压力点按摩，精选马尔代夫天然柠檬与柑橘油，模拟并重新平衡您的身体系统，为您带来一种清新宜人的感官享受。

60分钟 | 140美元/人  
90分钟 | 185美元/人

### 晒后疗法

将天然酸奶和黄瓜包裹在全身，以舒缓身体热量。感受这些天然成分的保湿和清凉效果。

60分钟 | 140美元/人



## Vidhun仪式

在Vidhun仪式中被治愈。通过三种纯正的马尔代夫疗法，完美地平衡身体。您将在享受轻松的水疗护理后，跳入您私人泳池中的清爽一跃，最终焕发 Sehatu（健康）光彩。

### HOONU（龟） Evvaru仪式

清凉舒缓的HOONU仪式从用牛奶、本地大米和椰子制成的去角质膏开始，然后进行HOONU面部护理，并使用HOONU Evvaru玫瑰和檀香油进行定制按摩，以重新平衡体内的热循环。

### FINI（鱼） Evvaru仪式

加热和排毒的FINI仪式从加热香料磨砂膏开始，打开毛孔，然后使用加热粘土和排毒包来净化身体，最后用肉桂和肉豆蔻油进行FINI Evvaru按摩，产生温暖，平衡体内的寒湿。

### HIKI（植物） Evvaru仪式

保湿和滋养的HIKI仪式从保湿盐磨砂膏开始，以改善皮肤纹理，然后进行HIKI面部护理，最后使用HIKI Evvaru茉莉花和莲花油进行定制按摩，以恢复水分，同时平衡身体的干湿。

120分钟/次 | 315美元/人 | 520美元/对

## Vidhun双人

两人共同体验Sehathu（健康）。在我们的别墅套房，与伴侣一起，让心灵得到放松与滋养。感受彼此的陪伴与呵护，一起感受健康幸福，让爱的纽带更加紧密。是时候一同闪耀，散发属于你们的独特光芒了。

### Ufaa（幸福）的三天

在您的入住期间，尽情体验Vidhun Spa的宁静与和谐。这三天，我们将通过一系列的护理项目平衡您的身心，让Sehathu的宁静与美好融入您的生活，带您领略无与伦比的幸福状态。

第1天 | HOONU EVVARU仪式  
第2天 | FINI EVVARU仪式  
第3天 | HIKI EVVARU仪式

连续三天每天120分钟  
850美元/人 | 1450美元/对

### Koimala（马尔代夫历史上第一位苏丹的名字，被认为是马尔代夫苏丹国的创始人之一）仪式

沉浸在定制化的Koimala仪式中，与您的伴侣共同体验深度放松与浓烈爱意交织的一天。

1. HIKI乳木果和盐磨砂膏
2. HIKI木瓜芦荟卷
3. 个性化按摩：选择FINI、HONU或HIKI按摩中的一种
4. 专属面部护理：选择FINI、HONU或HIKI按摩中的一种

240分钟 | 450美元/人 | 800美元/对

### 轻松浪漫

在Vidhun Spa的浪漫殿堂中，与您的爱人一同沉浸于无与伦比的放松与宠爱之中。我们将为您营造一个充满爱、和谐与健康的环境。沉浸在按摩的舒缓之中，让我们以鲜花为伴，新鲜的水果为点缀，以及一瓶冰镇的香槟，为您打造一个难忘的星空下的浪漫时光。

120分钟 | 500美元/对



## Vidhun 面部护理

### HOONU 温柔呵护

用温和的荷荷芭油刷新您的皮肤，这种由植物衍生的抗炎面膜含有必需的维生素，能舒缓、滋养和刷新皮肤。

### FINI 亮白护理

一种高效、亮肤的面部护理，适用于肤色不均匀的人群。温和的乳酸去角质使强大的天然熊果、桑椹和甘草根增白剂发挥其魔力。不含对苯二酚。

### HIKI 水润滋养

这种奢华的净化护理是由木瓜、芒果和苹果酶与柑橘保湿面膜相结合而成的，可以补充水分，调理和紧致皮肤。

每次90分钟 | 185美元/人

### Sehathu 光彩照人- 招牌面部护理

采用嫩肤酶去角质和胶原蛋白面膜，改善皮肤的整体质地，使肌肤年轻化，减少衰老迹象。

90分钟 | 200美元/人

## Vidhun 磨砂护理

### HOONU 绿茶和黄瓜

柠檬与糖的结合能轻松去除角质，带来镇静与清凉的效果，使肌肤倍感舒适，搭配富含抗氧化成分的绿茶和清爽的黄瓜。

### FINI 糖与兰花

活力四溢的兰花与糖的混合，改善肌肤质地，温暖肌肤，中和自由基。

### HIKI 乳木果和盐

为您带来一场独特的奢华护肤之旅。结合了天然海盐的磨砂效果与椰子、蜂蜜、乳木果油的滋养成分，这款护理能够深层清洁并重塑您的肌肤。

每次30分钟 | 85美元/人  
60分钟 | 150美元/人

### 马尔代夫椰子海盐磨砂按摩

使用马尔代夫新鲜椰子和海盐磨砂膏的治疗功效，滋养、恢复肌肤活力和排毒，感受身处天堂的感觉。

30分钟 | 85美元/人  
60分钟 | 150美元/人



## Vidhun呵护

### HOONU海薄荷身体护理系列

湿润天然丝瓜为身体准备，舒缓、抗氧化的海薄荷和海藻身体面膜，冷却、排毒，使肌肤焕新。

### FINI的粘土与香料排毒

搭配刷干的丝瓜使用，促进皮肤循环，为后续的加热粘土护理做好充分准备。该面膜旨在减少水分滞留，并通过收紧和调理皮肤来治疗脂肪团。

### HIKI木瓜与芦荟全身滋养

融合了木瓜、芦荟和牛奶的精华，富含胡萝卜素、钾以及维生素A和C，能有效滋养肌肤，加速愈合过程，并有效对抗衰老迹象。无论是头部还是脚部，它都能带来全方位的呵护，让您焕发出由内而外的容光焕发之美。

30分钟 | 85美元/人  
60分钟 | 150美元/人

### Vidhun身体亮白

结合了磨砂与滋养包裹的双重护理，无论是选择Hoonu、Hiki还是Fini，都能为您的身体带来滋养与滋润的极致享受。

90分钟 | 190美元/人

### Vidhun手足护理

柑橘花手部或脚部护理，专注于手部和脚部的护理以及整体感官水疗之旅。通过基本的指甲护理，为干燥的手和脚提供即时补水和修复。

60分钟 | 120美元/人Vidhun手部护理（美甲）  
60分钟 | 120美元/人Vidhun足部护理（足疗）



## Vidhun套餐

### 排毒套餐

我们的排毒套装将从绿豆磨砂膏开始，用于清洁、爽肤和恢复活力。然后，您将被包裹起来，通过去除体内多余的水分和毒素来改善皮肤的质地和外观。瑞典式按摩作为整个项目的收尾，促进血液循环和灵活性，同时缓解紧张情绪。

### 补水套餐

我们的保湿套装是专门为您的全身提供保湿。您将被裹在黄瓜酸奶的混合物中，冷却并滋润您的皮肤，然后进行芳香按摩，使您处于深度放松状态。有神奇疗效的面膜将黄瓜和蜂蜜结合在一起，让您的皮肤柔软丝滑、有弹性。

### 平衡套餐

为了打造健康的皮肤光泽并保护肌肤，从使用橘皮磨砂膏开始。然后沉浸于富含牛奶有益元素的浴池中，让您的皮肤尽享柔软与滋润。随后，我们的专业治疗师将为您提供一次奢华的全身温热油按摩，这次按摩不仅能让您全身放松，带来舒适与幸福感。

每份套餐  
150分钟/300美元/人



## Vidhun水疗中心的瑜伽

我们的瑜伽教练可以根据您的需求量身定制课程，课程内容涵盖Pranayama（呼吸技巧）、Surya Namaskar（太阳致敬式）、Asana（瑜伽体式）以及Mudras（瑜伽手印）等多种元素。我们提供从基础到高级的各类瑜伽和冥想课程，以满足不同学员的需求。此外，我们还特别推出了日出瑜伽、日落瑜伽以及有专业疗效课程。

现场瑜伽教练每天轮流在专门建造的瑜伽馆或我们的黎明码头提供私人课程。为确保客人满意，私人课程最多限2名成人或4名儿童参加。

### 瑜伽

瑜伽是一种通过练习特定姿势来增强力量、调控呼吸，并引入深度放松技巧的练习方式。通过伸展身体、放松肌肉、专注呼吸或进行冥想，瑜伽练习者能够体验到内心的平静与宁静，这种体验对身心健康具有显著且深远的益处。

1小时 | 55美元/人

1小时 | 95美元/对

1.5小时 | 125美元/对

1小时 | 25美元/每位儿童

### 水上瑜伽

水上瑜伽是一种低强度的活动，它通过结合瑜伽的原理和技巧与水的浮力特性，使他们能够更轻松地完成最佳的拉伸效果。

1小时 | 65美元/人

1小时 | 110美元/对

### 颂钵

颂钵在瑜伽中常用作音乐治疗和声音治疗。发出的音调频率精确，营造和谐纯净的氛围，达到深度放松的状态，有助于冥想。

1小时 | 130美元/人





阿育吠陀是源自印度的古老且自然的健康体系，其核心意义在于“知晓如何活出健康之道”。数千年前的印度，阿育吠陀即已倡导一种理想化的生活方式，旨在帮助人们构建并维持身体健康、心理健康和精神饱满的状态。

阿育吠陀认为每个人都有三种能量——Vata（空气和空间）、Pitta（火和水）和Kapha（水和土），它们存在于我们的身体中。当这三种能量平衡时，个人就被认为是健康的。

在我们的日常生活中，这种平衡可能会因为饮食习惯、日常作息以及忙碌的生活节奏而受到影响。而阿育吠陀这一古老的生命科学正是专注于调整这些失衡的能量状态，通过采用健康、净化和恢复的治疗技术，帮助人们重新找回生活的平衡。

## 阿育吠陀治疗

### 与阿育吠陀专家进行健康咨询

与我们的常驻阿育吠陀医生一对一开展阿育吠陀健康咨询，了解阿育吠陀及其对您的益处。

15分钟 | 50美元/人

### Shirodhara | 幸福睡眠

一种治疗性放松过程，用源源不断的温热药物油轻抚头皮和前额，旨在舒缓大脑和神经系统。建议接受连续3-5天的疗程以获得最佳效果。

45分钟 | 200美元/人

### 阿比扬加按摩

使用浓缩阿育吠陀草药油进行从头到脚按摩，可恢复活力，增强血液循环，刺激淋巴流动，缓解身体疲劳和相关身体疼痛，滋养皮肤，放松身体，消除压力。

60分钟 | 170美元/人

90分钟 | 200美元/人

### Shiro Abhyanga | 头部、颈部和肩部按摩

用温热的香草油从头到肩膀轻轻按摩，可以缓解时差带来的不适，促进睡眠，释放压力。

45分钟 | 150美元/人

### Choornakizhi | 草药束按摩

使用温热的药油浸透的药捆，有节奏地覆盖全身，特别关注肌肉组织和关节，能够有效缓解炎症、关节僵硬以及身体疼痛。这种疗法非常适合在长途飞行后减少水肿，有助于促进淋巴循环。

30分钟 | 100美元/人（身体局部）

60分钟 | 160美元/人（全身）

90分钟 | 190美元/人（全身）

## 阿育吠陀治疗

### Pizhichil | 药用油浴

通过全身浸泡在温热的精油浴中，并结合轻柔的按摩，药油浴能有效恢复身体的活力。它对关节炎、神经系统疾病和退行性疾病等多种健康问题有着积极的缓解作用。

60分钟 | 220美元/人

### Udwartanam | 草药粉末按摩

使用各种阿育吠陀草药进行的药粉全身按摩可以减少多余的脂肪和脂肪团，帮助调理皮肤。建议接受连续3-5天的疗程以获得最佳效果。

60分钟 | 200美元/人

### \*Njavarakkizhi | 草药大米和牛奶浴

经过营养草药的牛奶汤浸泡的温热药米捆，在煮熟后被精心敷于全身。这种护理方式不仅能高度恢复身体的活力，还提供了清爽的肌肤体验，让你的皮肤变得柔软且焕发容光。对于泌尿系统虚弱、退行性疾病以及风湿病的患者来说，这种疗法尤其适用，能够帮助他们缓解不适并改善整体健康状况。

60分钟 | 200美元/人

需要提前24小时预订



## 阿育吠陀治疗

### Kateevasti

针对下背部疼痛，特别调配的温热药物油会被精准地敷在草药膏的特定区域内。这种疗法能有效缓解与脊椎相关的下背部疼痛，并建议作为一个疗程进行，以显著缓解相关症状。

30分钟 | 100美元/人

### Nasya

在头部和面部按摩后，将几滴草药提取物滴入鼻孔，集中在鼻窦区域，然后用蒸汽加热。有助于缓解鼻窦问题引起的鼻塞。

30分钟 | 100美元/人

### Netra Dhara

这是一种独特的治疗过程，涉及将温热的草药汤从一定高度细细地倾倒在紧闭的双眼上，持续一段时间，以此来帮助放松因紧张而疲惫的眼睛。

30分钟 | 100美元/人

### Jeevaniya | 肌肉和关节再生

全身恢复活力的按摩流程包括首先进行50分钟的Abhyanga按摩，接着在身体不适或疼痛的部位进行30分钟的草药束按摩。这种按摩不仅有助于减少炎症，还能通过促进血液循环来强化关节，并通过缓解关节僵硬来提高关节的灵活性和活动能力。

80分钟 | 250美元/人



## 阿育吠陀套餐

### Kayasoukhyam 套餐 | 呵护您的身体

整个135分钟的体验始于60分钟的Udwartanam（全身干式按摩），紧接着是60分钟的Abhyangam（全身精油按摩），最后以15分钟的Swedanam（草药蒸汽疗法）作为收尾。这样的体验不仅能改善身体循环，还有助于缓解身心压力，为您带来极致的舒适与放松。

135分钟 | 320美元/人

### Kayabalam套餐 | 强身健体

沉浸在75分钟的Abhyangam（全身精油按摩）之中，随后体验60分钟的Njavarakizhi（药米膏泥敷），这一组合能有效缓解身体疼痛、疲劳以及关节炎症状。这种疗法不仅能改善消化、增强免疫力，还能达到身心的深度放松。

135分钟 | 380美元/人

### Ayur Bliss套餐

体验从60分钟的Abhyangam（全身精油按摩）开始，随后是60分钟的Choornapinda Swedam（草药粉末与药米的热敷疗法），紧接着是30分钟的迷你草药面部和身体包裹，以及30分钟的Shirodhara（头部温油疗法）。这一套流程旨在增强阿育吠陀穴位的血液循环，过程中刺激Marma穴位，以加强身心的联系，并对内脏健康产生积极影响。此外，它还能让大脑和感觉器官得到放松，帮助身体和精神焕发新的活力。

180分钟 | 450美元/人

## 阿育吠陀套餐

### 7天沉浸式阿育吠陀

在岛屿的自然怀抱中，沉浸于七天的放松与深度护理之旅。在这为期七天的阿育吠陀探索之旅中，您将与自我重新建立联系，改善身心健康。

您的阿育吠陀奢华体验包含以下服务：

- 两人往返马尔代夫境内机场的接送服务
- 在沙滩别墅尊享七晚住宿，期间提供全餐（不含酒水饮料）
- 每天与我们的阿育吠陀医生进行个性化的健康咨询
- 三场私人定制的瑜伽课程
- 适合不同体质的烹饪课程（Dosha- specific）
- 每日安排的上午瑜伽或晚上冥想课程，任您选择
- 每天可选择60-120分钟的水疗护理，全方位呵护您的身心健康

### 14天Panchakarma阿育吠陀

为期14天的Panchakarma阿育吠陀疗愈之旅，净化您的身体，恢复内心的平静平衡。

您的阿育吠陀奢华体验包括：

- 两人往返马尔代夫境内机场的接送服务
- 入住海滨别墅，尊享长达14晚的住宿体验
- 住宿期间提供全餐服务（不含酒水饮料）
- 每天都有机会与我们的阿育吠陀医生进行个性化的健康咨询
- 安排六场私人定制的瑜伽课程
- 提供最多两个panchakarma疗程，全面净化身心
- 适合不同体质的烹饪课程（Dosha- specific）
- 60-120分钟十三种水疗护理项目，供您根据个人需求自由选择，全方位呵护您的身心健康



## 阿育吠陀计划

### 沉浸式阿育吠陀健康

经验丰富的阿育吠陀医生将根据您的具体需求，为您精心调配定制精油。随后，治疗师将运用双手有节奏地按摩，缓解您全身的疲劳和压力。在私密的SPA小屋中，您可以尽享个人的放松时光，同时我们还将为您提供精美的点心和小吃，让您在宁静的环境中感受身心的舒缓与愉悦。

沉浸式体验包括：

30分钟咨询

60分钟Abhyangam

45分钟Chooranakizhi或Udwarthanam（由医生开具）

45分钟Tharpanam（眼部治疗）或Kati/januvasthi（由医生开具）

Shirodhara治疗45分钟

15分钟足部Marma穴位按摩

240分钟 | 600美元/人

### 重返年轻态（数日）计划

体验多日的阿育吠陀疗愈之旅，享受最佳的身心复苏。我们为期5-7天的温馨奢华的疗愈之旅，专为满足您的需求量身定制。

5-7天 | 价格根据所选方案而定

## 少儿Vidhun

### 婴儿水疗

有机温和咖啡磨砂膏，可选择白巧克力或黑巧克力。  
60分钟 | 120美元/每位儿童

准备好享受一场营养与舒缓并重的轻按摩。  
45分钟 | 100美元/每位儿童

### 迷你手部和足部美甲

迷你手部美甲与指甲彩绘  
30分钟 | 50美元/每位儿童

迷你足部美甲与指甲彩绘  
30分钟 | 50美元/每位儿童



## 如何进行水疗

### 服务时间

水疗服务：上午9:00-晚上9:00  
水疗泳池：上午7:00-下午7:00  
健身中心：24小时

### 预订

任何服务都可以通过您的私人管家和我们的客户服务团队或通过您的电话上的Spa快速拨号按钮，分机241进行安排。价格如有变动，恕不另行通知。

### 抵达前

您所预约的项目会在您预订的时间准时开始。若您因故迟到，为了确保我们的技师能准时接待下一位客人，您的体验时间可能会相应缩短。我们欢迎您在体验前后充分利用我们的水疗泳池和花园，享受片刻的宁静与放松。

### 健康注意事项

为确保您在体验过程中的舒适度，请在预订后告知我们您是否有任何过敏史、疾病或残疾的情况，特别是如果您有高血压或怀孕的情况，请务必提前告知我们。

### 水疗政策

为了确保您在Vidhun Spa中心能够尽享宁静，我们恳请您在入内时将手机调至静音或关闭状态。同时，为了您的财物安全，我们建议您将贵重物品妥善存放在别墅内的保险箱中，请注意，我们不对个人物品的遗失或损坏承担责任。

### 取消政策

最晚在预约时间前12小时，我们可以接受取消和更改您的预订，且不收取任何费用。如果您在预约时间前12小时内取消，我们将收取50%的费用。在没有任何通知的情况下取消，您将被全额收取费用。

### 年龄限制

16岁以下的儿童不得使用水疗设施。然而，一些项目可能在父母的监督下进行。请向水疗礼宾部咨询。

### 服务费

收取10%的服务费。额外的小费由您自行决定。

### 税收

所有服务将征收16%的税。

PARK HYATT MALDIVES™

HADAHAA

加弗阿利夫环礁

马尔代夫共和国

电话: +960 682 1234

电子邮件 [maldives.parkhadahaa@hyatt.com](mailto:maldives.parkhadahaa@hyatt.com)

网址: [www.experienceparkhyattmaldives.com](http://www.experienceparkhyattmaldives.com)