

ÄMÄN
SPA

目录

安缦水疗	04
以崭新语汇诠释养生理念	04
安缦特色护理	05
基础呵护	07
安缦多维度面部护理	08
大研安缦特别推荐	09
按摩疗法	10
运动与塑身	11
温馨提示	12

安缦水疗

“健康”不只是身体免受疾病困扰的状态，它更是在变化中不断代谢更新与完善机能的一个生命过程，是身体、心灵与精神达到的一种健全、完善的状态。帮助每位宾客达成全方位的整体康适状态——这便是安缦水疗一贯秉承的理念。

安缦水疗综合运用传统古法与当代顶尖科技，为宾客提供专业的指导、有益的知识和支持，不仅在世界各地的安缦水疗中心帮助您呵护身心，更让这种保持全面健适的状态与理念渗透到您的整个生活中。

每间安缦水疗中心都配备专业的仪器与设备，致力于让宾客重焕新生、充满活力、永葆耀目光彩，助您开启永不间断的自我呵护之旅。

以崭新语汇诠释养生理念

百病不侵、安泰天年——自古以来，这便是人类一直向往的健康状态。如今，我们既传承了多种多样的传统养生护理方法，也通过现代医学获得了许多尖端前沿的新发现。有趣的是，我们通过现代科技手段，能够验证一部分古代养生方法的确有效；而其他一些沿用了数千年的方法尽管至今尚未找到充足的科学依据，但它们今天仍在养生保健的过程中发挥着巨大作用。

印度阿育吠陀医学、传统中医等许多世界上古老的医学体系，都是以缜密复杂的人体身心运行理论为基石。它们蕴含着西医对抗疗法所未涉及的方方面面。对于外行人来说，这类传统医学提出的某些概念和术语甚至有些晦涩难懂。

比方说中医的“气”和印医的“七脉轮”，单从字面意思上来看，真是令人费解。然而，一旦了解了一些富含哲理的古代养生知识，便会发现它们在字里行间精准地诠释出人体机能的运转原理，十分耐人寻味。当然，要享受这些养生疗法有益身心的作用，并不需要全面理解它们背后的原理。安缦水疗旨在以现代语汇诠释纷繁复杂的养身理念，让更多人得以欣赏和体验这些凝聚了无限智慧的理疗方法。

从博大精深的草药学，到美洲原住民纳瓦霍族的自然疗法——安缦水疗从全球各大古代养生体系中汲取灵感，为宾客带来品类齐全、至臻卓越的护理服务。

如果您希望了解任何护理项目中使用的产品成分或护理方法，请随时向我们了解。

安缇特色护理

安缇崭新系列全天然护肤产品基于传统养生智慧，利用大自然的力量孕化而生。香薰身体乳与植物油、香露喷雾、水漾身体油、爽身磨砂膏、驻颜精华液、雨林矿泥等等——此系列产品无丝毫人工化学添加成分，全都由源自世界各地的有机原料精制而成，纯净天然、效果卓著。一些产品甚至采用珍珠、胶体金属、紫水晶、翡翠、乳香、绿檀木等珍稀原料。乳膏、矿泥和喷雾产品饱含富氧活泉水，具有调节酸碱度的作用。

安缇全新系列水疗产品为满足宾客特定的身心健益需求而制，分为基础呵护、爽肤净化和水润滋养三个系列。它们分别象征着位于五湖四海、跨越不同地域文化的一家安缇水疗中心所处的沙洲大漠、热带雨林与浩瀚海洋这三种自然风景。每种产品都能全面滋养和增强整体健康，深入皮肤滋养和恢复活力，满足情感和身体需求。

产品分为三个系列——大地、净化、滋养，——含有与人体协同作用的成分，以促进变化和恢复平衡，将身体和情绪调节至和谐状态。



安缦护肤品



安缦的全天然护肤产品系列汲取了古老、健康、传统的智慧，同时利用了大自然的力量。稀有和珍贵的成分包括珍珠、治疗树油、紫水晶、玉石、乳香和圣木，以及富氧泉水和野生收割亚马逊黄油。

该系列由烟熏润肤霜、芳香喷雾、透气身体油脂、焕活去角质和抗衰老精华组成，采用来自世界各地的有机成分制成，兼具纯净和功效，并与安缦目的地密切相关。

这些产品分为三种治疗途径——基础呵护、净化和滋养，含有与人体依次作用的成分，以促进变化和恢复平衡。每款产品都全面发挥作用，以滋养和增强整体健康，深入皮肤以滋养和恢复活力。旨在全面调节身体和心灵，产生切实、持久的效果达到身心和谐。

基础呵护

根植仪式借鉴了山脉和沙漠的宁静，专注于具有恢复和重建能力的成分：琥珀油、玫瑰石英晶体、檀香、秘鲁黑紫色泥、野生收获的黄油和精致的晚香玉。这些治疗方法旨在为现代生活节奏提供慰藉，营造一种避难所、安心和重新连接的感觉。技术包括藏式Ku Nye按摩、经络和穴位按摩、拔罐和揉捏。

基础呵护按摩

90 分钟

Ku Nye藏式全身按摩理疗从传统藏式养生法中汲取智慧，帮助机体恢复正常运行、身心达到最佳平衡状态。理疗师运用传统理疗手法刺激肌肉系统，辅以手法娴熟的按摩，为经络注入能量。此项目精妙结合经脉拔罐、穴位按压、揉捏推拿、深层组织理疗等技术，充分利用温暖的玫瑰水晶和喜马拉雅山热盐膏等材料，为宾客带来舒适的健益体验。全身按摩结束后，宾客还将享受到令人神清气爽的藏式头部按摩服务，体会由身体到精神、更深层次的放松感。当下此地，只觉得一种长久的安定平和之感逐渐遍及全身，十分舒适。

基础呵护磨砂裹敷

90 分钟

基础呵护磨砂裹敷理疗帮助宾客重建与地球母亲的亲密关联，体验自我焕然一新的感受。紫水晶粉是此项目采用的主要材料。众所周知，紫水晶具有和缓的镇静安神作用，可稳定心绪，增进喜悦感，还可修复神经系统的机能，促进细胞生长。

此外，紫水晶全身磨砂理疗还运用巴西椴木、玛卡粉、维他命E油，以及檀香木、香草、琥珀和岩兰草等精油成分，配合理疗师有节律的按摩手法，在放松宾客身心的同时，也为机体注入无限活力。在身体层面上，紫水晶全身磨砂理疗可清除皮肤的角质层，改善肌肤质地，同时刺激淋巴系统、加速血液循环、帮助毒素迅速从细胞内代谢排出。

令人洁净清爽的磨砂疗程结束后，紫水晶全身裹敷理疗会为您开启一段“静待蜕变、破茧成蝶”的美妙旅程：理疗师用温润的材料裹敷您的全身，静待有益健康的各类成分渗透至肌肤深层。紫水晶粉和玫瑰纯露是此疗程采用的主要健益成分。

面部基础护理

90 分钟

面部基础护理结合精妙的藏式按摩手法，可有效缓解面部肌肉紧张。其中，玫瑰水晶促进身体修复，乳香帮助机体更新，透明质酸促进水合作用，甘草精华均衡提亮肤色。淋巴与肌肉按摩疗法可帮助机体充分吸收水疗产品的精华，加速血液循环，醒肤焕采，让肌肤重现涌动的活力。接下来，理疗师在穴位按压时配合使用喜马拉雅山热盐膏，再运用温暖的玫瑰水晶刺激梳理经络，将炽热的能量传递到每一寸肌肤。最后，秘鲁黑矿泥与紫水晶面膜理疗，配合藏式头部按摩服务，完美结束整个面部基础护理疗程。紫水晶具有和缓的镇静安神作用，可促进情绪稳定，安定内在力量，增进平和、喜悦和满足感，还能增添灵性与直觉力。

综合基础理疗

180分钟

以上三款基础理疗项目，如果单个来看，每一款都具有强大的健益作用；而当三者结合，其效果会按指数级成倍提升。综合基础理疗项目融合以上三款疗程，为宾客带来无与伦比的终极养生护理体验。理疗师依次为宾客呈献基础磨砂裹敷理疗、基础按摩理疗和面部基础护理服务，确保宾客由内而外备受呵护、重焕活力，帮助您达到完全意义上的身心调和极致康乐状态。



安缦多维度面部护理



安缦多维度面部护理的独家产品融合了安缦最新的护肤系列Essential Skin，是一种完全恢复活力的体验，它结合了日本制造的有效配方，以及去角质和手动提拉技术，以刺激面部肌肉，使皮肤更紧致、更明亮。

60/90 分钟

护理以超声波去角质开始，以瓦解并去除毛孔中的油脂、污垢和细胞碎屑，辅以微电流刺激和按摩，以使毛孔清透，并使用冷冻球消除浮肿，促进温和亮肤。随后使用红光和蓝光疗法，为皮肤提供多种益处安全自然方式，在治疗结束前，使用安缦滋养海藻面膜，获得非凡的光泽。

面部护理可以延长到90分钟，包括更长的头皮按摩，放松，面部按摩和补水活性矿物面膜，以促进水合作用。

大研安缇特别推荐

喜马拉雅·安

100 分钟

在现代快节奏高压的生活节奏下，想要保持内心的安定平和似乎变得奢侈，高压的生活让睡眠质量越来越差，性情变得急躁，此时，一场放松身心的疗愈之旅就显得尤为需要。

来自尼泊尔的手工颂钵，每一处细节都融入了尼泊尔手工艺人对颂钵的炙热与虔诚，声音浑厚，共振更强，音准高，闭上眼睛通过钵音领略身心合一的体验。

一盏香、一缕烟、一捧古卷细思量，让身心回归平和。在悠远的颂钵疗愈后，理疗师轻柔的手法辅以沉香精油按摩，为身体卸下疲惫，同时抗氧化、平衡身体荷尔蒙，让身心得到由内而外的彻底释放。

大研安缇特色护理

60 / 120 分钟

热水浴舒缓您紧张的肌肉之后，使用富含抗氧化剂的本地石榴籽去角质，将加快您的体内循环。接下来将利用雪茶进行体膜护理，雪茶因其增强免疫力和高清洁效果的特性，您在草本蒸汽浴中放松身心的同时，也可以让身体充分吸收雪茶成份。

您可单独享用以上特色理疗，但是如果时间允许，我们推荐您可以配合一次全身芳香按摩或一次面部护理进行深度放松。

舒缓泡浴

30分钟

温暖的泡浴打开肌肤通道，为您后续的护理带来加倍的滋润，也可单独享受一段属于您自己的温暖时光。

- 普洱茶：杀菌驱寒
- 艾草：驱寒除湿
- 中草药：放松肌肉、排除湿寒、缓解肌肉酸疼(姜黄、柠檬草、青柠皮、罗望子叶、橙叶)
- 天竺葵依兰泡浴油：调节荷尔蒙、控制水油平衡
- 玫瑰木鼠尾草泡浴油：抗菌、增强免疫、稳定心绪

按摩疗法

艾灸&拔火罐

30 / 60 分钟

这种疗法在背部肌肉紧张的部位拔火罐，然后沿着全身经络进行艾灸。将去除气压的火罐放置在您的背部或肩部，去除全身湿寒之气。然后将艾灸加热，并置于肌肤表面非常贴近穴位的地方，加快您的血液循环。需要提醒您的是，这一理疗方式会在拔火罐的部位留下淤血痕迹。

推拿按摩

50/90 分钟

推拿是一种中医基本疗法，也是一种强劲的深层组织按摩法，可在有效放松机体的同时恢复气血平衡。在中医看来，身体疼痛一般由气血淤阻导致。推拿理疗聚焦于按摩揉捏特定穴位、加速血液循环、增进人体的自愈能力，进而达到消解疼痛的目的。推拿可放松身心，更能为机体注入活力。理疗时，宾客将身着宽松舒适的水疗服；此项疗程无需使用按摩油。

药草热敷按摩

90分钟

用草药球进行热敷，使其功效倾入肌肤，能够产生消炎效果，促进体内循环，舒缓肌肉。辅以芳香按摩，轻柔按压及滚压身体，使您身心获得深度放松。

热竹按摩

60/90 分钟

力道较重的热竹按摩可松弛紧张的肌肉，为机体注入活力。按摩师使用不同长短粗细、或温热或常温的中空竹条作为辅助工具，为宾客带来上佳的健适享受。

深层组织按摩

60/90 分钟

深层组织按摩旨在呵护深层肌群，带来高强度、深度舒缓身心的理疗体验，对于慢性酸痛以及长期保持紧张状态的区域有十分理想的作用，比如僵硬的肩颈背部、疼痛的下腰部、紧张的大腿肌肉和酸痛的双肩等。

运动与冥想



运动与塑身

60 分钟

颂钵又称为喜马拉雅钵（Himalayabowl），是一种由金、银、铜、铁、锡、铅、汞这七大金属元素铸成的钵体，以喜马拉雅山的陨石烧熔提炼再经由手工打造而成的；颂钵通过缓解紧张、失眠和焦虑等症状来让人达到身心健康，并在此基础上提高生命质量与生命力；随着颂钵特殊且富有层次的音感一起震荡，让生命更加地鲜活、生动。

静心冥想

数千年来，人们通过冥想来缓解压力、镇静精神、疗愈身体、洞察生命存在的本源意义——冥想练习是有意识地改善身体健康状况的强有力途径。

正念太极

距今800多年前，太极拳在中国诞生，它既是一种武术，也是一种动禅。缓慢优美、刚柔相济又富有韵律的太极拳式，能引聚“气”围绕运行在身体各处，在安神定心的同时，带来极佳的健益效果。

瑜伽私教课

哈达瑜伽：哈达瑜伽带您循序渐进地掌握基本瑜伽体位，让人感觉肢体更灵活自如、伸展纤长，身心越发松弛舒适。练习时，各体位的保持时间稍长一些，以便让身心更好地合二为一。

阴瑜伽：阴瑜伽是一种慢节奏的瑜伽运动。练习时，要将体位姿势保持五分钟或更长时间。其目的是向肌腱、筋膜、韧带等人体结缔组织施加适度压力，以便加速关节处的血液循环、提升肢体灵活性。

瑜伽休息术：瑜伽休息术又叫瑜伽睡眠法，是一种以卧式体位来练习的强效冥想技法。它既实用又易于练习，还可深度滋养身心，有助于强健体魄，获得平和的心境和更清醒的意识。

拜日式：拜日式是开始瑜伽体位练习前的热身运动，可增加关节处的血液供给，同时拉伸强固整个机体。据说，拜日式能够提升人体内脏器官的运行效率。

温馨提示

营业时间

水疗中心

每日上午 11 点至晚上 8 点 (最晚预订时间 : 晚上 6:30 点)

健身中心和更衣区

每日上午 9 点至晚上 8 点

预约

请使用客房电话拨 “6” 提前预约, 以便在您期望的时间享受卓越的水疗服务。

特别注意事项

绝大多数水疗项目可适当调整, 以适应孕期女性或受伤人群的特别需要。如有任何疑问, 请联系水疗中心。若有任何身体不适或特殊情况, 请告知工作人员。

水疗前的准备

请在预约的水疗护理时段前, 提前至少 10 分钟抵达, 以便我们有充足的时间为您完成整体健康评估。建议在水疗护理开始前的 90 分钟内, 避免摄入不易消化的食物。

水疗中心的环境

在安缦水疗中心内及其周围区域, 禁止吸烟及使用移动电话。享受水疗服务的人士应不小于 16 岁。16 岁以下宾客须事先征得父母的同意, 我们才可接受其水疗护理预约。

取消水疗预约的政策

尽管我们会尽最大努力调整您时间的变化, 但我们希望您至少提前 6 小时通知取消预订, 以便其他人可以享受这段时间。若您在 6 小时内临时取消, 水疗将收取预定项目 50% 的费用, 如项目未选定, 则按每人 800 元人民币收取。

退换货品

若购买了零售的水疗产品, 您享有 7 天无理由退换货保证, 商品须处于未启封状态且不影响二次销售, 并须出示原始购物收据。

贵重物品

我们建议您在使用我们水疗设施时, 不要携带任何贵重物品。虽然我们会竭诚为您保管随时物品, 但如果发生丢失或损坏, 我们概不负责。您的客房内提供有保险柜。

上房服务

客房内按摩可在您的套房内进行, 需加收 500 元上房服务费。

年龄限制

我们的设施主要供成年人使用。请记住以下对儿童的限制: 对于游泳池, 五岁以下的儿童是不允许的, 14 岁以下的孩子必须由成年人监督。14 岁以下的儿童不得使用水电设施和水疗, 14 至 16 岁的儿童可使用, 只有在签署弃权书后, 才能使用这些设施并进行水疗护理。

价格

所有价格还须加收 15% 的服务费和增值税



大研安缦

云南省丽江市古城区狮山路29号/ 674199

电话: +86 888 533 9999

传真: +86 888 532 1111

邮件: Amandayan.res@aman.com

www.aman.com