



## 考拉克体验

度假是一个彻底摆脱日常压力的好机会，而前往水疗中心能进一步提升这种放松体验。Eden 水疗中心为您提供一个宁静的空间，让您放松身心，释放因旅行或工作而积累的紧张与疲劳，在身体和精神上重新充电。它通过一系列促进健康的护理项目，为度假村体验增添价值，帮助改善睡眠，让您在接下来的假期中焕然一新、精神充沛。

我们精心挑选了一系列护理项目，陪伴您踏上回归更好自我之旅，重拾身心平衡与健康。

如果您有任何需要特别关注的部位或问题，请与我们的团队沟通，我们将为您提供量身定制的护理方案。



营业时间：10:00 – 20:00

# 强烈推荐

# 放松体验

这些护理项目非常适合从高强度日常、频繁锻炼或长时间办公中恢复的人士，旨在释放身体紧张，恢复内在平衡。在护理过程中，您的身体将被轻柔引导回到舒适与宁静，让压力得以释放。重新与自我连接，焕发身心活力，迎接宁静而全新的开始。

## Eden 特色按摩 (60/90 分钟)

沉浸于我们特色按摩的宁静节奏——将传统泰式疗愈与舒缓精油疗法完美融合。此护理结合了泰式按摩的优雅手法与温热芳香精油的疗愈功效，为身心带来深度放松与滋养的体验。

## 办公室综合症舒缓按摩 (90 分钟)

这是一项针对性的疗愈护理，旨在缓解因长时间久坐和办公造成的深层肌肉紧张。护理从 60 分钟的背部按摩开始，结合温热草药敷包，然后进行 30 分钟的头部按摩，使用温热椰子油，舒缓僵硬，促进血液循环。这项恢复性护理让您感到身体轻盈、放松，瞬间焕发活力。

## 泰式草药热敷按摩 (90 分钟)

一次深度修复的疗程，结合了泰式按摩手法与温热草药热敷。将蒸热的草药包沿着身体按压，帮助缓解肌肉紧张、促进血液循环，并舒缓身心。

## 热石按摩 (90 分钟)

适合希望缓解压力或放松肌肉、但不偏好深层按压的人士。将光滑、加热后的火山石放置于身体关键部位，并用于温和按摩肌肉。温热能量深入渗透，帮助释放紧张、促进血液循环，并带来深度放松体验。



# 经典按摩

对于任何希望深度放松、轻缓缓解日常紧张，或享受片刻宁静修复的人来说，这是完美的选择。非常适合初次体验的客人，或希望在日常生活中维持身心平衡与健康的人士。

## 运动按摩 (60/90 分钟)

通过我们的深度疗愈运动恢复按摩，为您的身体充电，释放全面的身體潜能。此疗程专为运动员及活跃人群设计，结合深层组织按摩与触发点疗法，针对疲劳和过度使用的肌肉进行有效放松和修复。

## 芦荟按摩 (60/90 分钟)

使用新鲜芦荟胶进行的舒缓深层保湿按摩，可为肌肤降温、滋养并焕发活力。非常适合日晒后或敏感肌肤，这种温和疗程能舒缓炎症、缓解紧张，让身体感到清爽、焕新，自然散发光彩。

## 芳香精油按摩 (60/90 分钟)

这是一种温和的整体疗程，能够舒缓感官，恢复内在和谐。每一次按摩手法都旨在平复神经系统、缓解肌肉紧张，并促进深度的情绪放松。芳香精油通过皮肤吸收并随呼吸进入体内，相辅相成，帮助促进身心平衡、健康，并带来深度宁静感。

## 泰式传统按摩 (60/90 分钟)

这是一段调和身心灵的疗愈之旅。这项拥有数百年历史的传统技艺融合了轻柔摇晃、深层有节奏的指压以及辅助瑜伽拉伸，旨在恢复身体平衡，释放深藏于肌肉中的紧张与压力。

## 背部舒缓按摩 (30/60 分钟)

背部与肩部按摩是一种针对上半身紧张、肌肉结节和僵硬的集中按摩手法，主要作用于上背、下背、肩膀及颈部。它非常适合缓解压力、促进血液循环，并减轻因姿势不良或身体劳损引起的疼痛。

## 头部按摩 (30/60 分钟)

用温热的椰子油进行头部按摩是一种令人放松的体验，能够同时安抚身心。当温暖的油轻柔地接触头皮时，压力与紧张仿佛慢慢融化，带来深层的舒适与放松。柔和而流畅的按摩动作滋养发根，促进血液循环，唤醒感官。这一传统护理方式有助于恢复身体平衡，促进放松，让人感到平静而舒适。

## 放松足部按摩 (30/60 分钟)

体验纯净宁静的放松足部按摩。通过对足部特定反射区施以拇指、手指和手掌的专业手法，此疗程不仅缓解压力、焕活疲惫双足，还能唤醒内在的宁静与身心活力。



# 身体与皮肤护理

为您的身体带来一次超越表面的深层焕活体验。我们的身体肌肤护理经过专业设计，帮助去角质、深层补水并滋养肌肤，使肌肤明显更加柔软、光滑，焕发健康光泽与活力。

## 热带椰子磨砂护理

(60 分钟)

尽情享受热带风情的护理体验，我们的滋养椰子磨砂轻柔去角质，让肌肤焕发柔嫩光彩——令您的身体焕然一新、光滑细腻、深度滋润。

## 滋养椰子身体裹敷

(60 分钟)

沉浸于热带的愉悦体验中，这款深层补水的椰子身体裹敷富含天然植物油，补充水分，恢复肌肤柔软。非常适合干燥或日晒后的肌肤，让您焕然一新，散发迷人光彩。

## 排毒咖啡磨砂护理

(60 分钟)

用这款提神的咖啡磨砂唤醒您的感官，旨在促进血液循环、去除疲惫肌肤，让您的身体感受光滑紧致，焕发活力。

## 排毒绿茶身体裹敷

(60 分钟)

这是一项净化护理，融入富含抗氧化成分的绿茶，帮助排毒、舒缓肌肤，恢复自然活力——让您焕发清新、平衡与美丽新生。

## 亮采罗望子磨砂护理

((60 分钟)

这是一款天然美肤亮采护理，利用罗望子温和的果酸去除暗沉肌肤，呈现更光滑、更明亮的肤色，焕发健康透亮的光泽。

## 舒缓芦荟身体裹敷

(60 分钟)

这是一款温和舒缓的护理，将纯净芦荟裹敷于身体，缓解肌肤刺激，减轻炎症，并恢复深层水分——非常适合日晒或敏感肌肤。

## 可选附加服务

### 香氛沐浴 (30 分钟)

D沉浸于我们的香氛花浴中——由疗愈精油和新鲜花瓣奢华调配而成，旨在放松身体、平静心绪并滋养肌肤。这款焕活沐浴有助于缓解紧张、减轻压力、促进血液循环，让肌肤散发淡雅香气，水润柔嫩。





# 面部护理

体验极致的护肤与自我呵护，我们的定制面部护理专为清洁、平衡与焕活肌肤而设计。无论您是针对特定肌肤问题，还是单纯享受放松，我们的专业美容师都会根据您的独特需求量身定制每一次护理。

## 紧致提升面部护理

(60 分钟)

蛋白紧致面部护理只需一次使用即可收紧并提升松弛、干燥或暗沉的肌肤。提取自蛋清蛋白的白蛋白能够促进肌肤中胶原蛋白和弹性蛋白的生成，使毛孔紧致，肌肤自然紧致。天然植物提取物帮助深层补水，使细纹逐渐淡化，呈现更年轻、更紧致的面容。轻盈配方快速吸收，能锁住肌肤高达80%的水分，提供不油腻的滋润，同时恢复肌肤的年轻感。

## 焕活配方面部护理

(60 分钟)

通过刺激性面部按摩结合辅酶Q10活性成分，为细胞提供强效能量提升。这种强效抗氧化剂可防止肌肤过早衰老，并立即恢复肌肤紧致感。刺激性的面部按摩手法与活性成分相结合，焕活肌肤，同时为肌肤表层补充水分和弹性。

## 敏感肌肤面部护理

(60 分钟)

这款温和护理专为敏感肌肤和日晒受损肌肤设计，帮助减轻刺激并恢复舒适感。富含舒缓的芦荟成分，自然缓解红肿，并支持肌肤的修复过程。



# 水疗之旅

想寻找终极放松体验吗？了解我们的水疗之旅吧！为自己带来一次深度放松与焕活的护理体验。我们精心设计的水疗套餐将多种护理融合为一次完整的疗程——从头到脚，带来全面的身心健康与舒适感。

## 伊甸特色水疗之旅（180 分钟）

一场全方位的护理仪式，从头到脚呵护您的身体。旅程从排毒身体磨砂开始，去除暗沉与干燥的肌肤，呈现柔嫩光滑。随后，深层滋养的身体裹敷为肌肤提供补水护理。接着体验我们的特色按摩，专业手法帮助释放紧张，恢复身心平衡。最后以舒缓面部护理收尾，将深度放松与针对性护肤结合，让您焕然一新，肌肤散发光彩，身心恢复活力。

- 椰子身体磨砂（30 分钟）▪ 椰子身体裹敷（30 分钟）▪ 特色按摩（60 分钟）▪ 面部护理（60 分钟）

## 暹罗水疗之旅（150 分钟）

开启焕活身心的泰式养生之旅，从温和的绿茶身体裹敷开始，为肌肤排毒并提供滋养。旅程继续体验深度舒缓的热草药包按摩，帮助消除肌肉紧张、促进血液循环，并恢复内在平衡。

- 绿茶身体裹敷（60 分钟）▪ 泰式草药包按摩（90 分钟）

## 情侣共享水疗之旅（180 分钟）

为两人精心打造的水疗之旅，与挚爱在私人水疗套房中共享宁静时光。这段幸福旅程包含舒缓护理，旨在放松身体、平静心灵，并在宁静浪漫的环境中增进彼此的连接。

- 罗望子磨砂（30 分钟）▪ 浪漫牛奶浴（30 分钟）▪ 放松精油按摩（60 分钟）▪ 面部护理（60 分钟）

# 一日养生套餐

## 放松与重焕活力

放松身体，重拾心灵的平静。精心设计的一天自我呵护体验，包括活力瑜伽、新鲜果蔬汁、滋养午餐及恢复活力的水疗护理——旨在让您焕发活力、恢复平衡与健康。

- 私人瑜伽（60 分钟）▪ 两杯净化果蔬汁 ▪ 健康午餐 ▪ 放松精油按摩（90 分钟）▪ 伊甸迷你面部护理（30 分钟）

## 重置与充能

这是一整天强效的养生活动，包括充满活力的泰拳课程、清爽的果蔬汁、滋养餐食，以及泰式草药包按摩与头部按摩的疗愈护理——旨在焕发能量，放松身心。

- 私人泰拳课程（60 分钟）▪ 两杯净化果蔬汁 ▪ 健康午餐 ▪ 泰式草药包按摩（90 分钟）▪ 放松头部按摩（30 分钟）



一日养生体验需至少提前一天预订。

# 水疗礼仪

- 请提前 10-15 分钟到达，开启您的放松之旅。这段时间可用于办理入住、换上浴袍，并让自己进入平静的状态。
- 水疗中心是宁静的圣地。请轻声交谈，并将电子设备静音，以为所有人营造安静、舒缓的环境。
- 请注意，除接受护理的儿童外，水疗中心不适合婴幼儿，以确保所有宾客都能享受宁静的环境。
- 为您的舒适体验，我们提供浴袍、拖鞋和毛巾。治疗师经过专业披巾技巧培训，确保在整个护理过程中您的隐私得到保护。
- 您的体验独一无二。请随时告知您的偏好——无论是按摩力度、温度，还是敏感部位。
- 为了您的安全，请在护理开始前告知工作人员任何健康状况、过敏史或近期手术情况。
- 我们建议您在前往水疗中心前，将所有首饰留在房间内。
- 水疗中心内禁止吸烟及使用手机。
- 迟到将会缩短您的护理时间。
- 个人护理请提前 4 小时取消，套餐请提前 24 小时取消。否则，可能会收取费用总额的 50% 作为违约金。
- 护理结束后，请饮用水或热茶以支持身体自然的恢复。慢慢回到外界，带着内心的宁静。



如需更多信息或预订，请联系伊甸水疗中心分机 4，或拨 0 联系宾客服务中心。





## Eden Beach Khao Lak Resort & Spa

12/12 Moo 2, Lam Kaen, Thai-Muang, Phang Nga 82210 | +66 76 410 186

[spa@edenbeachkhaolak.com](mailto:spa@edenbeachkhaolak.com)