

A close-up photograph of a hand holding a wooden mallet, striking a large, ornate bronze gong. The gong has intricate golden patterns and a central character. Water is splashing from the top of the gong, creating a misty effect. The background is softly blurred, showing another gong and a colorful striped object. The overall lighting is warm and golden, suggesting a sunset or sunrise setting.

amanoi

Spa Menu



Nội dung

Chăm sóc sức khỏe toàn diện	4
Forest Wellness Pool Villa	6
Lake Wellness Pool Villa	8
Liệu trình spa trọn gói	10
Phòng thủy trị liệu	12
Trị liệu đặc trưng Aman	14
Liệu trình Grounding	16
Liệu trình Purifying	18
Liệu trình Nourishing	20
Trị liệu đặc trưng Amanoi	22
Trị liệu toàn thân	24
Liệu trình chăm sóc da mặt	26
Các liệu trình bổ sung	28
Chăm sóc móng và tóc	30
Tập luyện với chuyên gia	32
Cơ sở vật chất	34
Lưu ý	36
Giá dịch vụ	38



Triết lý của Aman

Thông qua sự kết hợp hài hòa giữa thực hành thân-tâm-trí, Aman giúp khách nhận thức và phát huy tiềm năng của chính mình. Hành trình chăm sóc sức khỏe toàn diện này được định hướng bởi triết lý sống lâu và bền vững, không ngừng phát triển theo thời gian.

Mang đến những chốn tĩnh tại để trở về nhiều lần, các khu spa của Aman trên khắp thế giới được tinh tế xây dựng nhằm nuôi dưỡng thể chất, tinh thần và tâm hồn, hướng đến trạng thái cân bằng và hạnh phúc trọn vẹn.

Bằng cách chăm sóc toàn diện – tâm trí, cơ thể và tinh thần – qua sự kết hợp giữa các phương pháp trị liệu cổ truyền và kỹ thuật hiện đại tinh túy nhất, Aman luôn nỗ lực mang đến sự hướng dẫn, đồng hành và chia sẻ tri thức.

Chăm sóc sức khỏe toàn diện tại Amani

Nằm giữa những triền đồi xanh mướt của Vườn quốc gia Núi Chúa và bờ biển nguyên sơ của vịnh Vĩnh Hy, Amani mang đến một chốn nghỉ dưỡng thanh bình, nơi thiên nhiên, kiến trúc và sự an yên hòa quyện hài hòa. Được thiết kế dành cho những ai tìm kiếm sự hồi phục sâu sắc, nơi đây là một không gian riêng tư, tĩnh tại và kết nối.

Tâm điểm của Amani là triết lý sống toàn diện, nơi tâm trí, cơ thể và tinh thần được nuôi dưỡng như một thể thống nhất. Thông qua sự kết hợp tinh tế giữa các phương pháp trị liệu cổ truyền và kỹ thuật hiện đại, các liệu trình Spa và Wellness của Amani được cá nhân hóa nhằm dẫn dắt từng vị khách trên hành trình tái tạo và phục hồi năng lượng.

Từ các Wellness Pool Villa riêng biệt đến những hành trình chăm sóc sức khỏe chuyên sâu, mọi chi tiết đều được tạo nên để khơi dậy sự cân bằng và bền vững. Các chuyên gia khách mời thường xuyên mang đến chương trình tư vấn và chăm sóc sức khỏe cá nhân hóa trong suốt năm, trong khi đội ngũ Spa và Wellness tận tâm của Amani tổ chức các lớp yoga, thiền định, trị liệu âm thanh, huấn luyện cá nhân và thủy trị liệu riêng nhằm nuôi dưỡng sức khỏe và tinh thần an lạc.



Trị liệu Banya tại Forest Wellness Pool Villa

Nằm giữa khung cảnh xanh tươi nguyên sơ của Vườn quốc gia Núi Chúa, trị liệu Banya tại Forest Wellness Pool Villa được thiết kế dành riêng cho sự thư giãn sâu và tái tạo năng lượng toàn thân. Trung tâm của không gian này là phòng trị liệu banya hiện đại với phòng xông hơi truyền thống mang cảm hứng Đông Âu và Bắc Âu, sử dụng lò sưởi gỗ, nơi những nghi thức thanh lọc cổ xưa hòa quyện cùng các liệu pháp trị liệu bản địa. Khách có thể lựa chọn các chương trình chăm sóc nửa ngày hoặc cả ngày được cá nhân hóa, giúp giảm căng cơ và hỗ trợ quá trình thanh lọc cơ thể. Trải nghiệm bao gồm thư giãn trong phòng xông hơi, làm sạch da bằng venik (bó lá sồi hoặc khuynh diệp), cùng liệu pháp thác tuyết (ice fountain) giúp kích thích tuần hoàn và tăng cường hệ miễn dịch. Hành trình tiếp tục với các liệu pháp thủy trị liệu giúp đánh thức giác quan và làm sáng làn da, khép lại bằng những phút giây tĩnh tại bên hồ bơi, thưởng thức trà thảo mộc và thức uống bổ dưỡng, mang lại cảm giác thư thái, phục hồi và tươi mới toàn diện.

Trị liệu Banya

100 phút

- Liệu trình Banya kết hợp tẩy tế bào chết toàn thân

Chương trình nửa ngày

Tối đa 4 giờ

- Liệu trình Banya kết hợp tẩy tế bào chết toàn thân
- 90 phút trị liệu spa tùy chọn
- Sử dụng toàn bộ tiện nghi tại Wellness Pool Villa
- Bữa ăn nhẹ và đồ uống

Chương trình cả ngày

Tối đa 6 giờ

- Liệu trình Banya kết hợp tẩy tế bào chết toàn thân
- 90 phút trị liệu spa tùy chọn
- 90 phút liệu trình chăm sóc da mặt đặc trưng Aman tùy chọn
- 30 phút liệu trình chăm sóc tóc bằng dừa
- Sử dụng các tiện nghi tại Wellness Pool Villa
- Bữa ăn nhẹ và đồ uống





Trị liệu Hammam tại Lake Wellness Pool Villa

Lấy cảm hứng từ sức mạnh hồi phục của nước, Hammam tại Lake Wellness Pool Villa hướng ra mặt hồ tĩnh lặng và sở hữu phòng trị liệu hammam hiện đại với phòng tắm và xông hơi truyền thống. Được xây dựng dựa trên nghi thức tắm của Thổ Nhĩ Kỳ và Ma-rốc, chương trình chăm sóc sức khỏe độc quyền với lựa chọn nửa ngày hoặc trọn ngày, bắt đầu bằng liệu pháp xông hơi mở lỗ chân lông, tiếp theo là tẩy tế bào chết toàn thân giúp thanh lọc và làm mịn da, cùng đắp bùn khoáng để nuôi dưỡng làn da và xoa dịu giác quan. Khi cơ thể đã được thư giãn và tái tạo, khách có thể tiếp tục hồi phục năng lượng, giảm căng thẳng và thả lỏng cơ bắp qua liệu trình thủy trị liệu luân phiên. Chu trình sẽ bao gồm qua tháp tuyết, phòng xông hơi, bồn Jacuzzi và hồ ngâm nước lạnh, trước khi kết thúc bằng những giây phút thư giãn nhẹ nhàng và thưởng thức trà thảo mộc thanh mát bên hiên hồ, mang đến cảm giác tươi mới, cân bằng và trọn vẹn.

Trị liệu Hammam

100 phút

- Liệu trình Hammam

Chương trình nửa ngày

Tối đa 4 giờ

- Liệu trình Hammam
- Trị liệu spa 90 phút tùy chọn
- Sử dụng tiện nghi tại Wellness Pool Villa
- Bữa ăn nhẹ và đồ uống

Chương trình cả ngày

Tối đa 6 giờ

- Liệu trình Hammam
- Trị liệu spa 90 phút tùy chọn
- Liệu trình chăm sóc da mặt Amano 60 phút
- Liệu trình chăm sóc bàn chân 60 phút
- Sử dụng tiện nghi tại Wellness Pool Villa
- Bữa ăn nhẹ và đồ uống

Liệu trình spa trọn gói

Những trải nghiệm spa trọn vẹn nhất là một hành trình toàn diện, nơi mỗi cá nhân khám phá trải nghiệm riêng để đạt mục tiêu sức khỏe tối ưu. Kết hợp giữa các buổi vận động cơ thể, liệu trình spa phục hồi năng lượng và thư giãn, các chương trình spa nửa ngày và cả ngày của Amanoï được thiết kế để nuôi dưỡng sức khỏe toàn diện, với sự đồng hành tận tâm và chuyên môn sâu của đội ngũ chuyên gia.

Chương trình nửa ngày

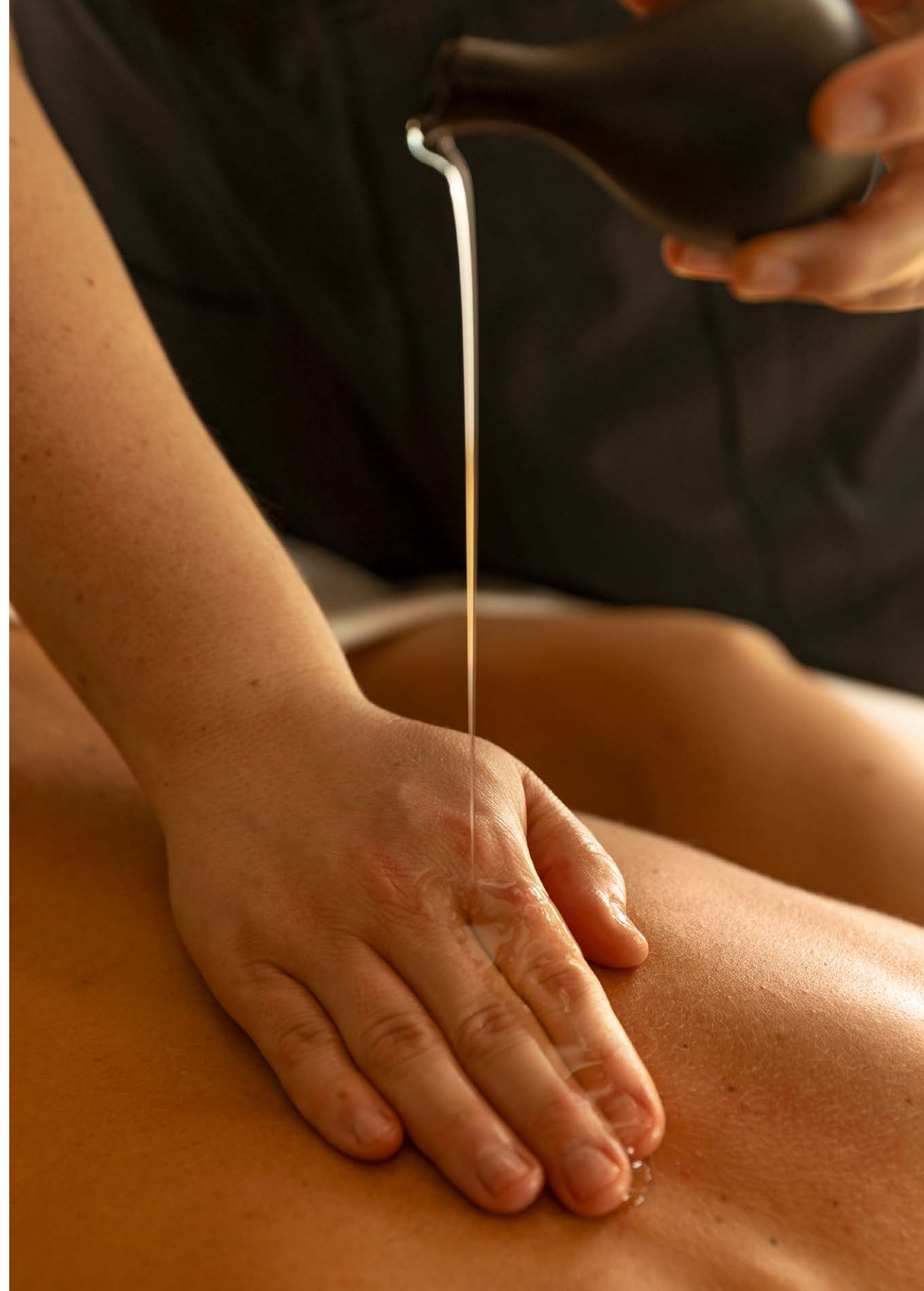
Tối đa 4 giờ

- Lựa chọn lớp vận động 60 phút (Yoga, Pilates hoặc huấn luyện cá nhân)
- 60 phút xông hơi và sử dụng hồ thủy lực
- 90 phút liệu trình chăm sóc cơ thể
- Bữa ăn nhẹ và đồ uống

Chương trình cả ngày

Tối đa 6 giờ

- 60 phút lớp vận động (Yoga, Pilates hoặc huấn luyện cá nhân)
- 60 phút xông hơi và sử dụng hồ thủy lực
- 90 phút trị liệu tẩy da chết và đắp mặt nạ toàn thân
- 90 phút liệu trình chăm sóc cơ thể
- 30 phút liệu trình trị liệu thanh âm
- Bữa ăn nhẹ và đồ uống





Phòng thủy trị liệu

Phòng thủy trị liệu

60 phút

Amanoi Spa mang đến hai phòng thủy trị liệu riêng tư, mỗi phòng đều được trang bị giường đá nóng, phòng xông hơi ướt, bồn Jacuzzi và hồ nước lạnh. Sự kết hợp giữa liệu pháp làm ấm và làm lạnh giúp giảm khó chịu và thúc đẩy sức khỏe thể chất. Sự thay đổi nhiệt độ kích thích lưu thông máu và sự vận động của các tế bào bạch cầu, từ đó hỗ trợ hệ bạch huyết hoạt động hiệu quả hơn, trong khi tác dụng của nhiệt giúp loại bỏ độc tố và tạp chất trong cơ thể.

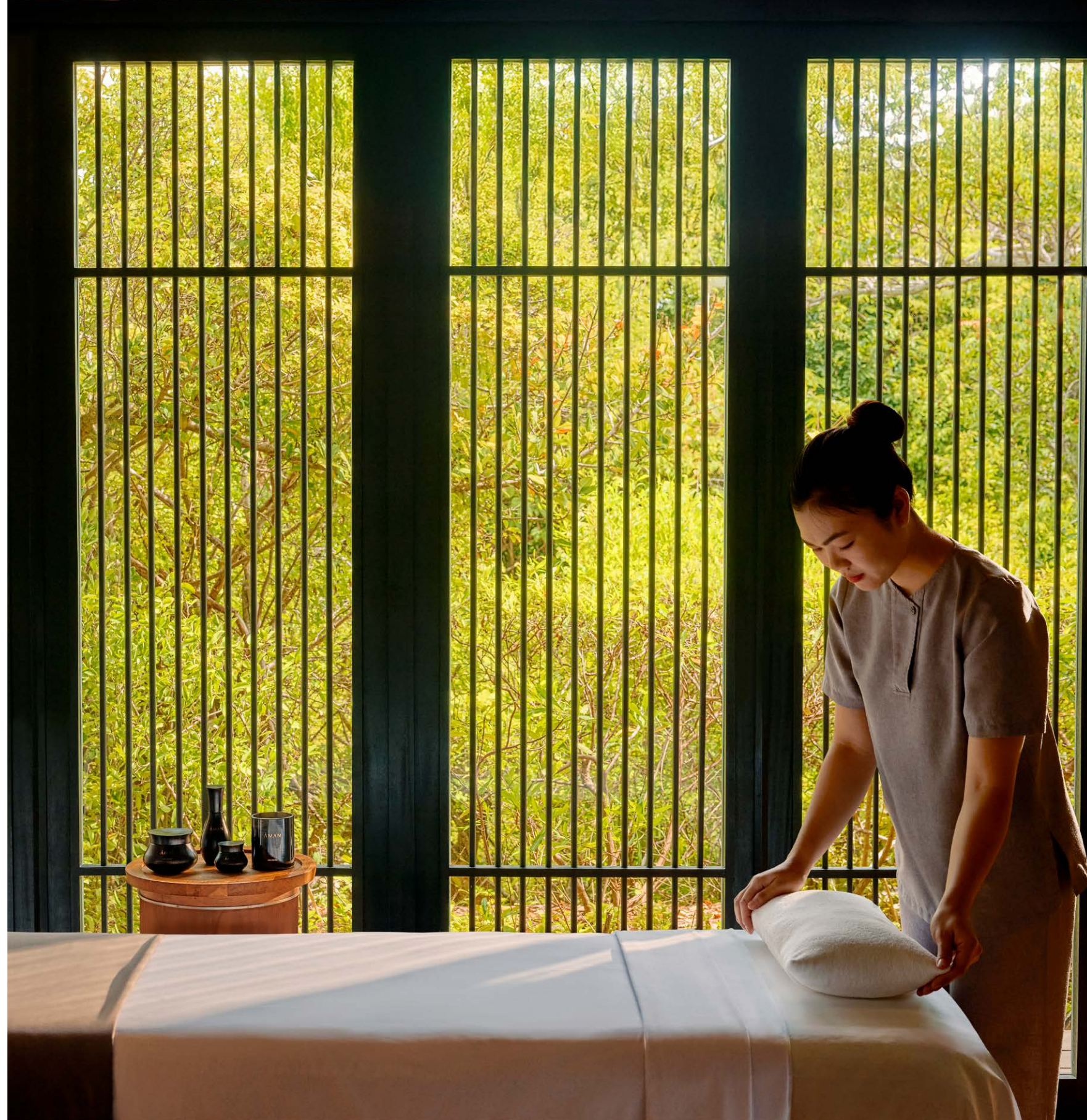
Phòng thủy trị liệu có thể được đặt kèm hoặc không kèm các liệu trình. Để tăng cường hệ miễn dịch, chúng tôi khuyến nghị tẩy da toàn thân trước, sau đó trải nghiệm phòng xông hơi, bồn Jacuzzi và hồ nước lạnh. Kết thúc buổi trị liệu bằng thời gian thư giãn trên sân hiên ngoài trời, ngắm nhìn hồ nước tĩnh lặng.

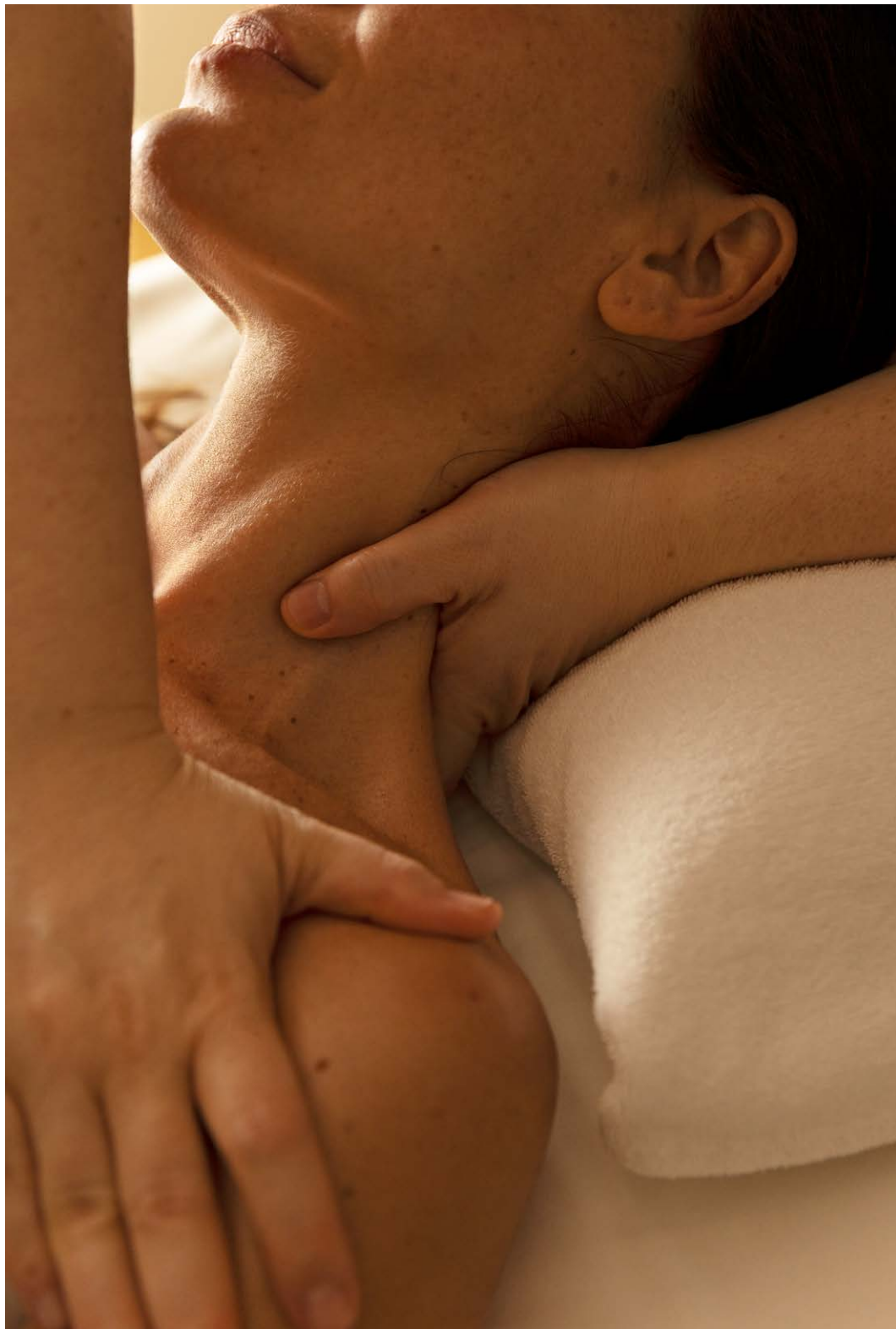
Đồ uống tốt cho sức khỏe được phục vụ khi quý khách kết thúc liệu trình.

Trị liệu đặc trưng Aman

Có mặt tại tất cả các Aman Spa trên toàn thế giới, các liệu trình đặc trưng phản ánh ba triết lý chăm sóc của dòng sản phẩm Aman Skincare: Grounding (Cân bằng), Purifying (Thanh lọc) và Nourishing (Nuôi dưỡng). Mỗi liệu trình được thiết kế để đáp ứng nhu cầu riêng của từng cá nhân, hướng tới việc cải thiện những vấn đề cụ thể và mục tiêu chăm sóc sức khỏe cá nhân.

Trước khi bắt đầu, nghi thức ngâm chân thư giãn giàu khoáng chất được thực hiện như một phần mở đầu đầy ý nghĩa – biểu tượng cho sự kết nối và niềm tin, chuẩn bị tâm thế để đón nhận hành trình trị liệu phía trước.





Liệu trình Grounding

Các liệu trình Grounding (Cân bằng) hoạt động như một liệu pháp an thần cho nhịp sống hiện đại luôn hối hả, giúp mang lại cảm giác an yên, giúp khơi dậy sự vững chãi nội tâm và kết nối lại với chính mình.

Trị liệu toàn thân Grounding

90 phút

Trị liệu toàn thân Ku Nye dựa theo phương thức chữa bệnh truyền thống của Tây Tạng cổ xưa kích thích hệ thống cơ bắp và kinh lạc bởi các kỹ thuật trị liệu truyền thống, các động tác vỗ và đầm nhẹ bằng lòng bàn tay, ấn huyệt, trị liệu thư giãn sâu, dọc theo các đường kinh lạc. Trị liệu đầu phong cách Tây Tạng sẽ giúp tiếp thêm năng lượng và thư giãn sâu cả về thể chất lẫn tinh thần.

Trị liệu mặt Grounding

60 | 90 phút

Phù hợp với làn da thường, da khô và da hỗn hợp, liệu trình chăm sóc da mặt kết hợp tinh thể thạch anh hồng giúp thúc đẩy quá trình phục hồi, nhũ hương hỗ trợ tái tạo da và axit hyaluronic tăng cường độ ẩm. Các kỹ thuật trị liệu bạch huyết và cơ mặt kích thích tuần hoàn và nâng cao năng lượng rung động, trong khi bấm huyệt bằng túi muối Himalaya ấm giúp làn da trở nên rạng rỡ. Liệu trình kết thúc với mặt nạ bùn đen Peru và tinh thể thạch anh tím, cùng trị liệu đầu kiểu Tây Tạng mang lại cảm giác thư giãn sâu và làn da sáng khỏe tự nhiên.

Đối với những ai mong muốn tăng cường độ rạng rỡ chuyên sâu, liệu trình 90 phút bao gồm mặt nạ mắt và mặt Nourishing Gold Algae. Với các thành phần dưỡng ẩm tự nhiên kết hợp công nghệ tiên tiến của 111SKIN, công thức dạng gel thẩm thấu vào da, giúp tái tạo làn da mịn màng, tươi mới và tràn đầy sức sống.

Tẩy da chết và đắp mặt nạ toàn thân Grounding

90 phút

Thành phần chính trong nghi thức này là bột thạch anh tím (amethyst powder), với năng lượng thuần khiết giúp mang lại sự an yên và ổn định cảm xúc. Liệu trình tẩy da toàn thân giúp loại bỏ tế bào chết, làm sáng màu da và cải thiện độ mịn màng, trong khi liệu trình đắp dưỡng mang đến cảm giác tỉnh tại và thư giãn sâu, để lại làn da rạng rỡ. Trải nghiệm kết thúc bằng kem dưỡng thể Smoked Body Butter mềm mịn, nuôi dưỡng làn da căng bóng và mượt mà.

Liệu trình trọn gói Grounding

180 phút

Mỗi liệu trình Grounding mang lại hiệu quả riêng biệt, nhưng khi kết hợp cùng nhau, tác dụng của chúng được tăng lên đáng kể. Trị liệu trọn gói Grounding kết hợp cả ba trị liệu: bắt đầu với tẩy da chết và đắp dưỡng thể, tiếp theo là trị liệu toàn thân và kết thúc bằng liệu trình chăm sóc da mặt. Mỗi phương pháp đều được thiết kế để giúp cảm nhận sự kết nối, cân bằng nội tâm và đạt đến trạng thái an nhiên trọn vẹn.

Liệu trình Purifying

Các liệu trình Purifying (Thanh lọc) hoạt động như một phương thức thanh tẩy mạnh mẽ, giúp bảo vệ, giải phóng nguồn năng lượng trì trệ và cân bằng trái tim cùng tâm trí. Những năng lượng và cảm xúc cũ được gột rửa, mở ra không gian mới cho tâm trí, cơ thể và tinh thần trở nên trong sáng và tự do hơn.

Trị liệu toàn thân Purifying

90 phút

Liệu trình thư giãn sâu và thải độc này giúp khôi phục sự hài hòa cho cơ thể và làm sáng tỏ tâm trí. Tập trung vào kỹ thuật dẫn lưu bạch huyết, trị liệu tác động đến các hạch và mạch bạch huyết nhằm kích thích hoạt động tự nhiên của cơ thể và khôi phục dòng chảy năng lượng. Áp lực trong quá trình trị liệu nhẹ nhàng nhưng mang lại hiệu quả mạnh mẽ, giúp cơ thể cảm thấy nhẹ nhõm và cân bằng.

Trị liệu mặt Purifying

60 | 90 phút

Kết hợp giữa liệu pháp mô mềm và kỹ thuật dẫn lưu bạch huyết, liệu trình chăm sóc da mặt Purifying giúp giải tỏa căng thẳng và hữu ích cho những ai thường xuyên tiếp xúc với ô nhiễm đô thị. Trị liệu bạch huyết kích thích hoạt động của các tuyến ở ngực, cổ và mặt, giúp làn da trở nên săn chắc và rạng rỡ. Thành phần chính bao gồm ngọc trai làm sáng, đồng tái tạo tế bào và chiết xuất hải tảo giàu khoáng chất giúp tăng cường sản sinh collagen.

Đối với những ai mong muốn tăng cường độ rạng rỡ chuyên sâu, liệu trình 90 phút bao gồm mặt nạ mắt và mặt Nourishing Gold Algae. Với các thành phần dưỡng ẩm tự nhiên kết hợp công nghệ tiên tiến của 111SKIN, công thức dạng gel thẩm thấu vào da, mang lại làn da tươi sáng, căng mịn và tràn đầy sức sống.

Tẩy da chết và đắp mặt nạ toàn thân Purifying

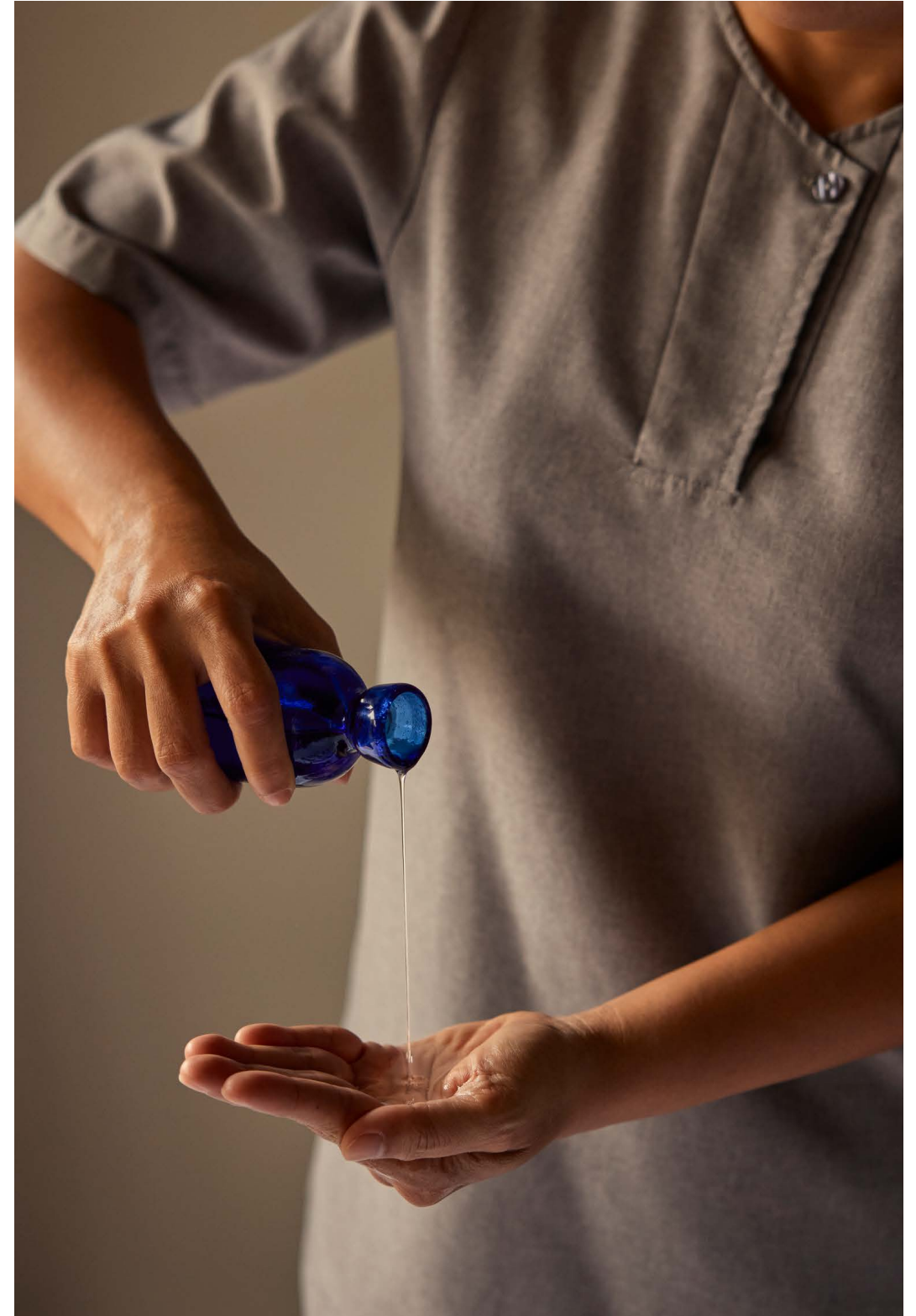
90 phút

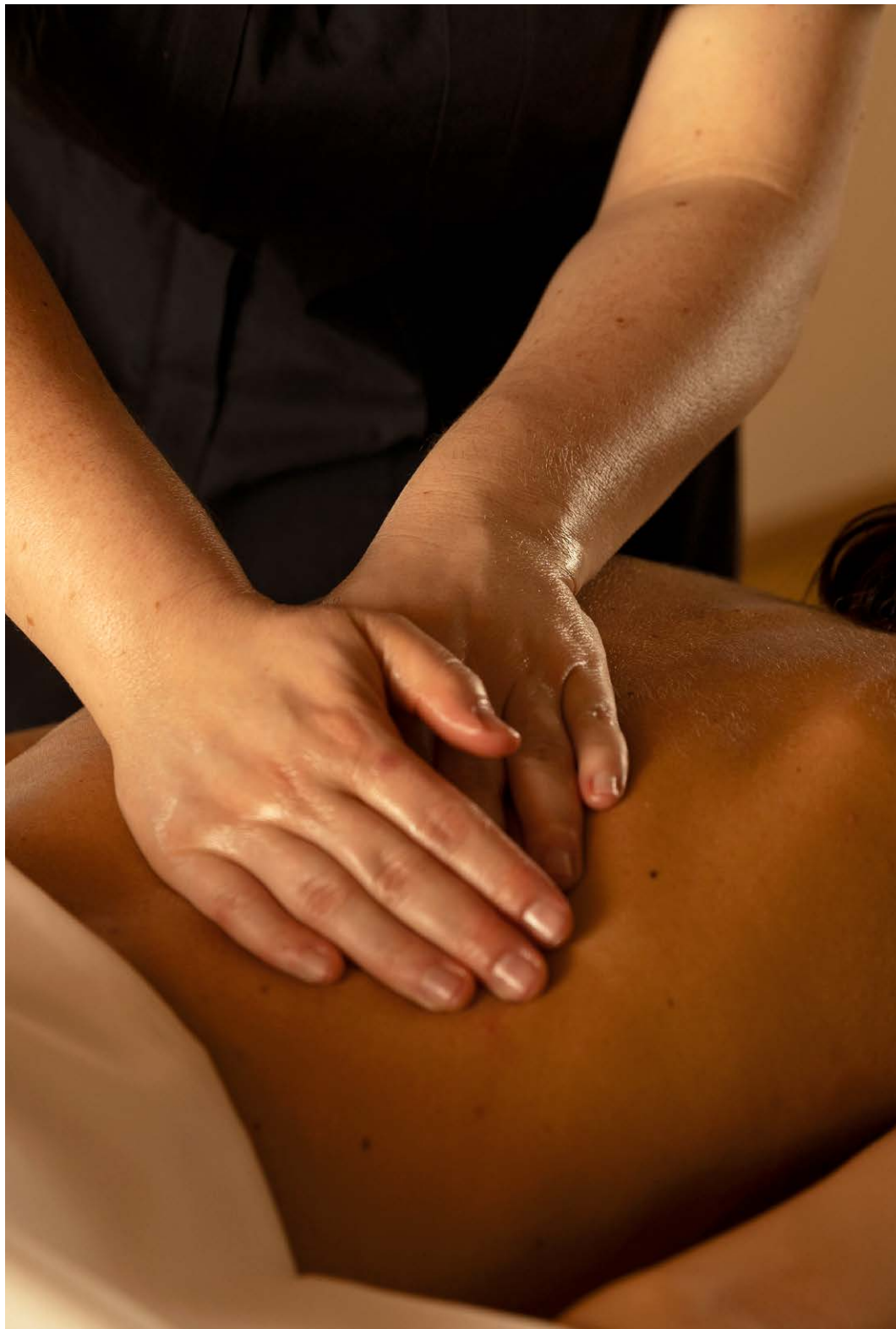
Liệu trình Purifying đánh thức tinh thần, làm săn chắc làn da và mang lại cảm giác an nhiên. Thành phần chính là thạch anh (quartz) – được xem là “bạc thầy chữa lành” với khả năng điều hòa năng lượng. Hỗn hợp dầu fucus giàu tảo biển, mật ong nguyên chất và tinh dầu thiên nhiên giúp kích thích tuần hoàn và dẫn lưu bạch huyết. Phần đắp bùn biển thiên định sử dụng kaolin làm sạch sâu, hoa oải hương biển giàu khoáng chất và tảo biển giúp tăng cường sản sinh collagen. Trị liệu kết thúc với Palo Santo Salve được thoa đều khắp cơ thể, mang lại làn da mềm mịn và cảm giác thư giãn sâu.

Liệu trình trọn gói Purifying

180 phút

Trị liệu chuyên sâu mang đến trải nghiệm thanh lọc toàn diện, từ việc làm sạch da và thải độc cơ thể, đến giải phóng năng lượng tiêu cực và làm sáng tâm trí. Kết hợp ba nghi thức ở trên – tẩy da và đắp dưỡng thể, trị liệu thanh lọc và chăm sóc da mặt – hành trình giúp cơ thể đạt đến trạng thái tinh tảo, nhẹ nhõm và an yên tuyệt đối.





Liệu trình Nourishing

Liệu pháp nuôi dưỡng giúp cơ thể phục hồi và chữa lành những vết thương cảm xúc, tinh thần, giúp tìm lại bản thân.

Trị liệu toàn thân Nourishing

90 phút

Trải nghiệm thư giãn sâu này kết hợp kỹ thuật cân bằng luân xa và trị liệu các điểm marma nhằm cân bằng năng lượng, giải phóng tiêu cực và đưa cơ thể trở lại trạng thái nhận biết và cân bằng. Về mặt thể chất, các động tác trị liệu nhịp nhàng giúp giải tỏa căng cơ.

Trị liệu mặt Nourishing

60 | 90 phút

Liệu trình dưỡng ẩm và làm sáng da này giúp làm dịu da với mật ong, dầu hoa tầm xuân, mầm lúa mì, dầu xương rồng, hoa nhài và tơ lụa. Sự kết hợp này giúp làm dịu và làm sáng da xỉn màu hoặc kích ứng. Liệu pháp còn kích thích thư giãn bằng cách thúc đẩy dòng chảy của prana, được mô tả như năng lượng sống phổ quát đi vào cơ thể qua hơi thở.

Đối với những ai tìm kiếm hiệu quả rạng rỡ chuyên sâu, quy trình 90 phút còn bao gồm việc sử dụng tảo vàng Nourishing cho vùng mắt và mặt. Với các thành phần tự nhiên giàu dưỡng chất và công nghệ tiên tiến của 111SKIN, gel dưỡng thâm thấu vào da giúp làn da rạng rỡ, đều màu và sáng bóng.

Tẩy da chết và đắp mặt nạ toàn thân Nourishing

90 phút

Đưa cơ thể bước vào trạng thái nghỉ ngơi sâu, liệu pháp giàu dưỡng chất này bao gồm bột ngọc bích, vốn được biết đến với khả năng cấp ẩm, làm săn chắc và trẻ hóa da trong cả bước tẩy da và ủ bùn. Liệu pháp còn bao gồm calendula chữa lành, bột thạch anh tím phục hồi, tinh dầu và muối Himalaya giúp làm mềm da. Hỗn hợp đắp bùn kết hợp tác dụng nuôi dưỡng của bột ngọc bích cùng đất sét khoáng, hydrolat hoa hồng làm săn chắc và dầu argan chống viêm. Liệu trình kết thúc với Sacred Heart Balm được thoa lên toàn thân.

Liệu trình trọn gói Nourishing

180 phút

Hành trình kết hợp các liệu pháp Nourishing trong một trải nghiệm trọn vẹn. Bắt đầu với liệu pháp tẩy da và ủ bùn toàn thân, tiếp theo là liệu pháp xoa bóp và kết thúc bằng liệu pháp chăm sóc da mặt. Cơ thể và tâm trí được phục hồi, mang đến cảm giác tái tạo toàn diện.



Trị liệu đặc trưng của Amanoï

Trị liệu Amanoï 60 | 90 phút

Liệu pháp đặc trưng của chúng tôi giúp cân bằng tâm trí và cơ thể, mang lại cảm giác thư giãn sâu. Liệu trình sử dụng hỗn hợp tinh dầu, kết hợp các kỹ thuật kiểu Thụy Điển, bấm huyệt và trị liệu năng lượng.

Trị liệu kiểu Việt Nam 90 phút

Liệu trình bắt đầu bằng kỹ thuật trị liệu khô giúp làm nóng và thư giãn các nhóm cơ, sau đó là trị liệu kết hợp hương thơm tập trung vào các huyệt đạo. Bước cuối cùng là giác hơi nhẹ dọc theo các đường kinh mạch nhằm kích thích lưu thông máu trên bề mặt da và hỗ trợ đào thải độc tố thông qua hệ bạch huyết.

Trị liệu bấm huyệt Amanoï 60 | 90 phút

Giàu tính nuôi dưỡng, trị liệu nhịp nhàng không dùng dầu đã được các nhà sư Phật giáo thực hành hơn 2.500 năm. Chuyên viên trị liệu sẽ kết hợp các động tác kéo giãn nhẹ nhàng và kỹ thuật bấm huyệt nhằm giải phóng căng thẳng, làm mềm và kéo giãn các cơ bị mỏi. Một chiếc khăn sarong thoải mái sẽ được quấn quanh bạn trong suốt quá trình trị liệu.

Trị liệu phục hồi Ocean Voyage Reawakening 90 phút

Làm dịu làn da rám nắng và khôi phục cân bằng sau một ngày vui chơi dưới biển. Lý tưởng sau hành trình catamaran hoặc các hoạt động trên biển, liệu pháp thư giãn này kết hợp tẩy da bằng dừa, tảo biển và gel lô hội, tiếp theo là trị liệu lạnh vùng mặt. Kết thúc với mặt nạ tảo vàng Aman Gold Algae Face Mask, cơ thể được cấp ẩm sâu và tâm trí được thư thái hoàn toàn.

Trị liệu toàn thân với thanh âm 60 phút

Trải nghiệm thư giãn sâu khi âm thanh và rung động từ chuông ngân giúp điều hòa cơ thể và giải tỏa căng thẳng. Lời cầu nguyện trị liệu hỗ trợ khai thông tắc nghẽn năng lượng, đưa cơ thể trở lại trạng thái cân bằng. Việc điều chỉnh các luân xa đánh thức “con mắt thứ ba”, giúp tăng cường trực giác và sự minh mẫn. Khi nguồn năng lượng tiêu cực tan biến, bạn sẽ cảm nhận sự gắn kết với thực tại và tái tạo hoàn toàn.

Trị liệu toàn thân

Liệu pháp gừng ấm và muối Himalaya 90 phút

Liệu pháp thư giãn sâu này sử dụng bàn tay và ngón cái để tác động chính xác lên các đường kinh mạch, giúp khai thông dòng năng lượng, giảm đau và tan biến căng thẳng. Dầu gừng ấm cùng túi muối Himalaya lăn dọc sống lưng hỗ trợ giải tỏa năng lượng bị tắc nghẽn và mang lại sự dễ chịu tức thì.

Liệu pháp đá nóng 90 phút

Trị liệu đẩy thư thái này giúp cân bằng cơ thể và thúc đẩy dòng năng lượng tích cực. Đá nóng được kết hợp khéo léo cùng đôi tay chuyên viên thâm thấu sâu vào cơ bắp, làm tan căng thẳng và mang lại cảm giác thư giãn trọn vẹn.

Liệu pháp Chi Nei Tsang 60 phút

Trị liệu vùng bụng tập trung xử lý căng thẳng do stress, chế độ ăn uống kém và mất cân bằng cảm xúc gây ra. Liệu pháp hỗ trợ thải độc các cơ quan nội tạng, kích thích trao đổi chất và giảm khó chịu tiêu hóa, mang đến cho bạn cảm giác thư thái và cân bằng từ bên trong.

Trị liệu đầu kiểu Ấn 60 phút

Sử dụng dầu vùng ấm, liệu pháp này tập trung vào các điểm quan trọng ở vai, cổ, da đầu và mặt. Kỹ thuật trị liệu Ayurveda giúp làm dịu hệ thần kinh và mang lại sự cân bằng sâu sắc cho cả cơ thể và tâm trí. Trải nghiệm kết thúc với khăn thơm ấm áp giúp bạn thư giãn hoàn toàn.

Trị liệu lưng, đầu và cổ 45 phút

Với các động tác truyền thống đầy năng lượng, liệu pháp này tập trung vào những vùng dễ tích tụ căng thẳng. Tinh dầu trị liệu và kỹ thuật chuyên môn giúp giải phóng áp lực, thanh lọc tâm trí và tăng cường cảm giác dễ chịu toàn diện.

Trị liệu chăm sóc bàn chân 60 phút

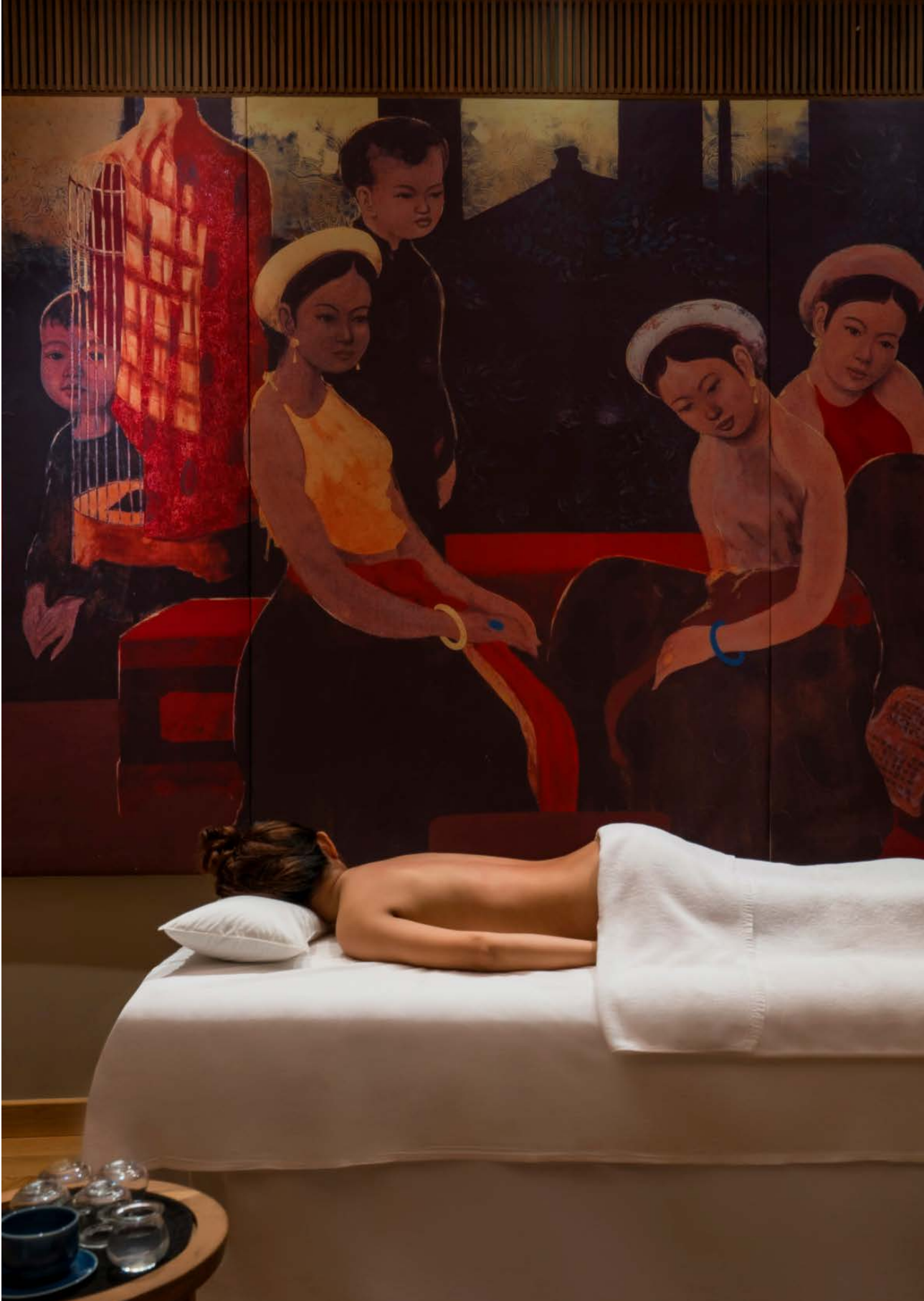
Liệu pháp bấm huyệt tập trung vào các điểm áp lực dưới lòng bàn chân, mỗi điểm tương ứng với một cơ quan trong cơ thể. Kỹ thuật này giúp thúc đẩy thư giãn toàn thân và cân bằng hệ thống năng lượng.

Liệu pháp đắp thảo dược 90 phút

Liệu pháp trị liệu này bắt đầu bằng việc thoa dầu gừng ấm. Khăn thảo dược nóng được đặt lên cơ bắp giúp thư giãn, đồng thời kích thích lưu thông máu và dòng năng lượng. Sự kết hợp giữa nhiệt và công dụng của thảo dược giúp giảm đau nhức, tăng cường tuần hoàn bạch huyết và làm dịu làn da, mang lại cảm giác thoải mái và tươi mới.

Trị liệu cho mẹ bầu 60 | 90 phút

Liệu pháp nhẹ nhàng dành riêng cho các mẹ bầu đang ở tam cá nguyệt thứ hai hoặc thứ ba, giúp xoa dịu lo lắng, giảm đau cơ và đau khớp, đồng thời cải thiện làn da. Mang lại cảm giác thư thái và an tâm trong giai đoạn đầy chuyển biến của cơ thể.



Liệu trình chăm sóc da mặt

Liệu trình chăm sóc da mặt nâng cao Aman 60 | 90 phút

Một trải nghiệm chăm sóc da tái sinh, kết hợp dòng sản phẩm chăm sóc da mới nhất của Aman, Essential Skin. Liệu trình Aman Advanced Facial mang đến hiệu quả vượt trội từ các công thức độc quyền sản xuất tại Nhật Bản, cùng kỹ thuật tẩy da chết và nâng cơ thủ công giúp kích thích các cơ mặt, đánh thức làn da săn chắc và tươi sáng hơn.

Liệu trình khởi đầu bằng bước làm sạch sâu với công nghệ siêu âm, tiếp đến là vi dòng điện giúp kích hoạt cơ mặt, kết hợp trị liệu nâng cơ và trị liệu lạnh giúp giảm sưng.

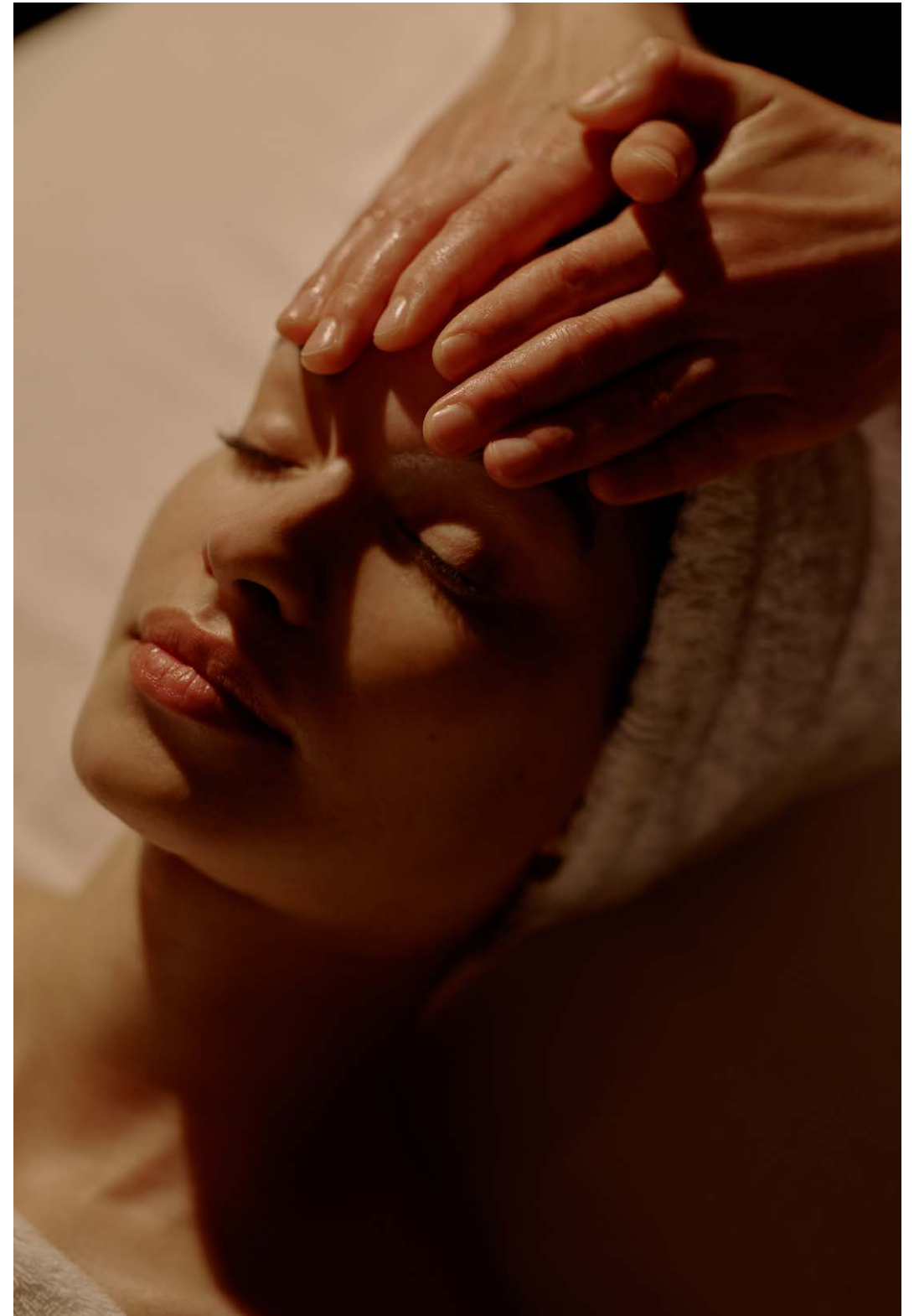
Liệu pháp ánh sáng đỏ và xanh được áp dụng trước khi liệu trình khép lại với mặt nạ chiết xuất từ tảo vàng và mặt nạ mắt Aman Nourishing Gold Algae, mang đến làn da rạng rỡ.

Liệu trình chăm sóc da mặt Amanoi 60 phút

Nghỉ thức chăm sóc da này nuôi dưỡng cả làn da và tinh thần. Ở mức độ thể chất, liệu trình làm dịu và phục hồi da bằng các kỹ thuật trị liệu nhẹ nhàng. Ở tầng năng lượng sâu hơn, liệu trình giúp thư giãn và tạo sự hài hòa nội tại thông qua kích hoạt các huyết đạo Marma quan trọng trên gương mặt, giải phóng tắc nghẽn và đánh thức dòng năng lượng prana. Làn da được nuôi dưỡng sâu, trở nên rạng rỡ và tái sinh rõ rệt.

Chăm sóc da mặt cho mẹ bầu 60 phút

Được thiết kế tinh tế cho các mẹ bầu trong giai đoạn thay đổi nội tiết, liệu trình giúp cân bằng lại làn da và tinh thần. Sử dụng các sản phẩm Aman Essential Skin giàu dưỡng chất tự nhiên và bền vững, liệu trình hỗ trợ phục hồi sức sống của làn da, giảm căng thẳng và mang lại vẻ tươi trẻ. Làn da trở nên rạng rỡ, mềm mại và được nuôi dưỡng chuyên sâu.





Các liệu trình bổ sung

Được thiết kế để bổ sung cho liệu trình spa của quý khách, hãy chọn bất kỳ trị liệu nào sau đây để nâng cao trải nghiệm chăm sóc cơ thể và làn da.

Mặt nạ tảo vàng Nourishing Gold Algae Mask

15 phút

Được phát triển để cung cấp độ ẩm chuyên sâu cho da, mặt nạ hydrogel 111SKIN của Aman có thể kết hợp dễ dàng vào mọi liệu trình chăm sóc da mặt hoặc cơ thể, giúp làn da bừng sáng, mịn màng và tươi mới tức thì.

Mặt nạ tảo vàng cho mắt Nourishing Gold Algae Eye Mask

15 phút

Công thức hydrogel mang đến độ ẩm và năng lượng rạng rỡ cho vùng da dưới mắt, giúp đôi mắt tươi sáng và tràn đầy sức sống. Hoàn hảo cho những ai muốn tăng cường độ sáng và sự tươi mới cho vùng da quanh mắt.

Tẩy Da Chết Muối Himalaya Thanh Lọc

30 phút

Liệu trình tẩy da chết phục hồi độ mịn màng, sử dụng muối Himalaya giàu khoáng chất để nhẹ nhàng làm mượt làn da và kích thích tuần hoàn. Đây là bước chuẩn bị lý tưởng trước bất kỳ trị liệu hoặc ủ cơ thể nào.

Liệu pháp ủ toàn thân Sea Breeze

30 phút

Bao bọc cơ thể trong lớp dưỡng chất từ tảo biển giàu khoáng và lô hội dịu mát. Rất thích hợp sau khi tiếp xúc với nắng, liệu trình hỗ trợ phục hồi độ ẩm, làm dịu da và mang lại bề mặt da mịn màng, mềm mại như lụa.

Chăm sóc tóc bằng dầu dừa Việt Nam

30 phút

Dựa trên bí quyết làm đẹp truyền thống của châu Á, nơi dầu dừa nguyên chất ẩm được nhẹ nhàng trị liệu cho vùng da đầu, nuôi dưỡng mái tóc khô hoặc hư tổn. Liệu trình kết hợp trị liệu cổ và vai thư giãn, sau đó phần dầu thừa được lau sạch bằng khăn ẩm. Tùy chọn gội đầu nâng cao để mang lại cảm giác sáng khoái và phục hồi.

Chăm sóc móng và tóc

Chăm sóc móng

Đôi chân chịu nhiều áp lực, dễ dẫn đến tuần hoàn kém và sưng đau. Đôi tay cũng luôn tiếp xúc với môi trường, thường khô và căng do được sử dụng trong hầu hết mọi hoạt động hàng ngày. Các liệu trình chăm sóc tay và chân được thiết kế với sự thấu hiểu đó, phù hợp cho cả nam và nữ.

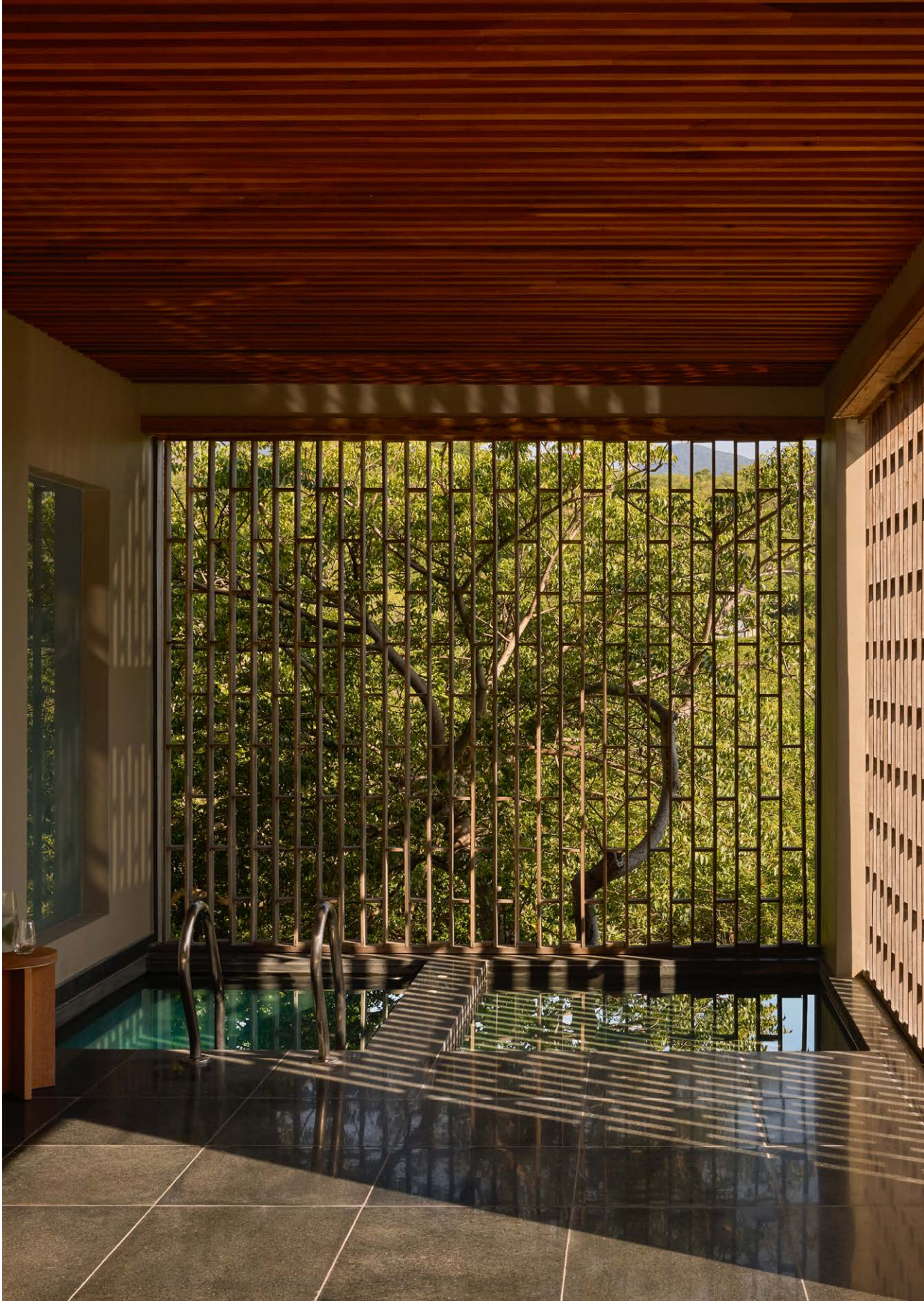
- Chăm sóc móng tay/Sơn gel móng tay (60 phút)
- Chăm sóc móng chân/Sơn gel móng chân(60 phút)
- Gỡ gel móng (15 phút)

- Chăm sóc móng tay cho nam (45 phút)
- Chăm sóc móng chân cho nam (45 chân)

Dịch vụ chăm sóc tóc

Dịch vụ chăm sóc tóc sau liệu trình spa dành cho cả nam và nữ, giúp tóc mềm mượt và chìn chu.

- Gội và sấy tạo kiểu
- Sấy tạo kiểu





Tập luyện với chuyên gia

Các khu vực tập luyện yên bình tại Amanoi được thiết kế nhằm nuôi dưỡng sức khỏe thể chất và tinh thần. Pilates Studio ngập tràn ánh sáng tự nhiên, được trang bị máy Allegro Reformer cùng các thiết bị chuyên biệt khác. Những bậc thềm dẫn xuống hồ và khu vực Yoga Pavilion ngoài trời tạo nên không gian thanh bình, trong khi phòng Gym rộng rãi với hệ thống máy tập hiện đại mang đến tầm nhìn toàn cảnh hướng ra mặt hồ.

Vinyasa Yoga

Kết nối hài hòa giữa tâm trí, cơ thể và hơi thở thông qua những chuỗi động tác mềm mại của Vinyasa Flow. Chuyển động nhẹ nhàng kích hoạt cơ trọng tâm, hơi thở nâng cao nhận thức bên trong và việc giữ tư thế giúp tăng cường sức mạnh thể chất.

Yin Yoga

Yin Yoga sử dụng các tư thế nhẹ nhàng, thư giãn để giải tỏa căng thẳng, tăng cường nhận biết hơi thở và nuôi dưỡng sự chánh niệm.

Pilates

Một buổi tập được cá nhân hóa theo trình độ của bạn, kết hợp các nguyên tắc truyền thống và chuyển động của Pilates trên thảm cùng với máy Reformer và các thiết bị Pilates khác trong studio.

Giãn cơ

Hoạt động bổ sung tuyệt vời cho quá trình tập luyện, hỗ trợ hồi phục cơ bắp nhờ giải phóng acid lactic tích tụ. Khi tuổi tác tăng lên, cơ và tâm vận động giảm dần, việc giãn cơ giúp giảm các triệu chứng này, giảm đau và cải thiện tuần hoàn.

Huấn luyện cá nhân

Tối ưu hóa hiệu quả tập luyện với một chương trình thiết kế riêng theo mục tiêu của bạn, dù là cải thiện cân nặng, thể thao, phục hồi chức năng hay nâng cao thể lực tổng thể. Các bài tập toàn thân giúp tăng sức bền tim mạch, sức mạnh cơ bắp, sự linh hoạt và nhanh nhẹn, đồng thời vẫn duy trì sự cân bằng và đúng kỹ thuật.

Tập kháng lực TRX Suspension Training

Bài tập sử dụng trọng lượng cơ thể và lực hấp dẫn để thực hiện nhiều chuyển động đa dạng. TRX mang lại buổi tập toàn thân hiệu quả, giúp tăng sức mạnh cơ trung tâm, sức bền cơ bắp và phù hợp với mọi trình độ thể lực.

Tập luyện xoay vòng Circuit Training

Chuỗi các bài tập sức mạnh và hoặc tim mạch được lặp lại hai đến ba vòng với thời gian nghỉ rất ngắn giữa các hiệp. Rất phù hợp để giảm mỡ, săn chắc cơ thể và cải thiện sức bền tim mạch.

Bài tập cơ trọng tâm

Buổi tập tập trung rèn luyện cơ trung tâm với ba mặt phẳng chuyển động, tác động vào cơ psoas, cơ bụng, đáy chậu, lưng dưới và các nhóm cơ thân trên.

Cơ sở vật chất

Aman Spa tại Amanoi mang đến một không gian an yên, nơi thiên nhiên hòa quyện hoàn hảo với các liệu trình chăm sóc toàn diện - kết hợp các phương pháp trị liệu, các bài tập vận động, chánh niệm và các sản phẩm chăm sóc tự nhiên, giúp mang đến sự thư giãn, phục hồi toàn diện và hướng tới sức khỏe lâu dài.

Phòng trị liệu

Năm phòng trị liệu đều được trang bị hai bàn trị liệu mỗi phòng rộng rãi. Khách có thể tận hưởng các dịch vụ làm đẹp tại Finishing Salon, trong khi hai căn Wellness Pool Villa mang đến không gian lý tưởng cho các hành trình tái tạo nửa ngày hoặc cả ngày.

Trung tâm thể hình Fitness Centre, Yoga Pavilion & Pilates Studio

Được trang bị đầy đủ thiết bị tập luyện cho tim mạch và rèn luyện thể lực hiện đại, phòng gym ngập tràn ánh sáng với tầm nhìn hướng ra hồ sen yên bình. Phòng Pilates Studio được bố trí các thiết bị Allegro Reformers cùng các thiết bị chuyên biệt khác. Các bậc thang dẫn đến Yoga Pavilion duyên dáng giữa hồ sen nở rộ dành cho các lớp tập buổi sáng, và là không gian lý tưởng cho hoạt động thiền định và thư giãn.

Phòng thủy trị liệu

Amanoi spa sở hữu hai phòng thủy trị liệu, mỗi phòng có bồn đá ấm, phòng xông hơi, jacuzzi và hồ nước lạnh. Dịch vụ có thể được đặt kèm hoặc tách rời với các trị liệu tại spa. Để tăng cường hệ miễn dịch, chúng tôi khuyến khích tẩy tế bào chết cho cơ thể trước khi thư giãn trong phòng xông hơi, jacuzzi và hồ nước lạnh. Mỗi phòng còn có khu vực thư giãn ngoài trời với tầm nhìn hướng hồ.



Lưu ý

Khu vực Spa

Mở cửa hàng ngày từ 9:00 đến 21:00
(Trị liệu cuối cùng kết thúc lúc 20:00)

Khu vực phòng gym (Fitness Centre)

Mở cửa hàng ngày từ 7:00 đến 21:00



Đặt lịch hẹn

Quý khách vui lòng đặt lịch hẹn trước để đảm bảo thời gian và dịch vụ mong muốn được đáp ứng.

Trước buổi trị liệu

Quý khách vui lòng đến ít nhất mười phút trước khi giờ trị liệu bắt đầu để có thời gian kiểm tra sức khỏe. Quý khách nên tránh ăn uống quá no trong vòng 90 phút sau khi trị liệu.

Di chuyển tới spa

Amanoi Spa nằm bên hồ sen ngay trung tâm khu nghỉ dưỡng. Quý khách có thể di chuyển bằng xe điện khoảng năm đến mười phút từ phòng nghỉ. Spa sẽ sắp xếp xe đón quý khách từ phòng nghỉ 15 phút trước khi trị liệu. Vui lòng thông báo cho Spa hoặc Lễ tân nếu quý khách muốn được đón từ một điểm khác trong khu nghỉ dưỡng.

Trị liệu tại phòng

Dịch vụ trị liệu tại phòng được cung cấp trong không gian riêng tư của quý khách với phụ phí là 1.500.000 VND.

Trang phục

Quý khách vui lòng mặc trang phục phù hợp cho tất cả các hoạt động thể chất và chăm sóc sức khỏe. Trang phục cho các trị liệu spa bao gồm đồ lót và áo choàng tắm sẽ được cung cấp cho quý khách khi tham gia các liệu trình.

Chính sách hủy

Chúng tôi sẽ cố gắng hết sức để đáp ứng các thay đổi về lịch trình, tuy nhiên, quý khách vui lòng thông báo trước ít nhất sáu giờ nếu có thay đổi. Việc hủy trong vòng sáu giờ sẽ phải chịu thanh toán toàn bộ chi phí của liệu trình quý khách đã đặt.

Lưu ý đặc biệt

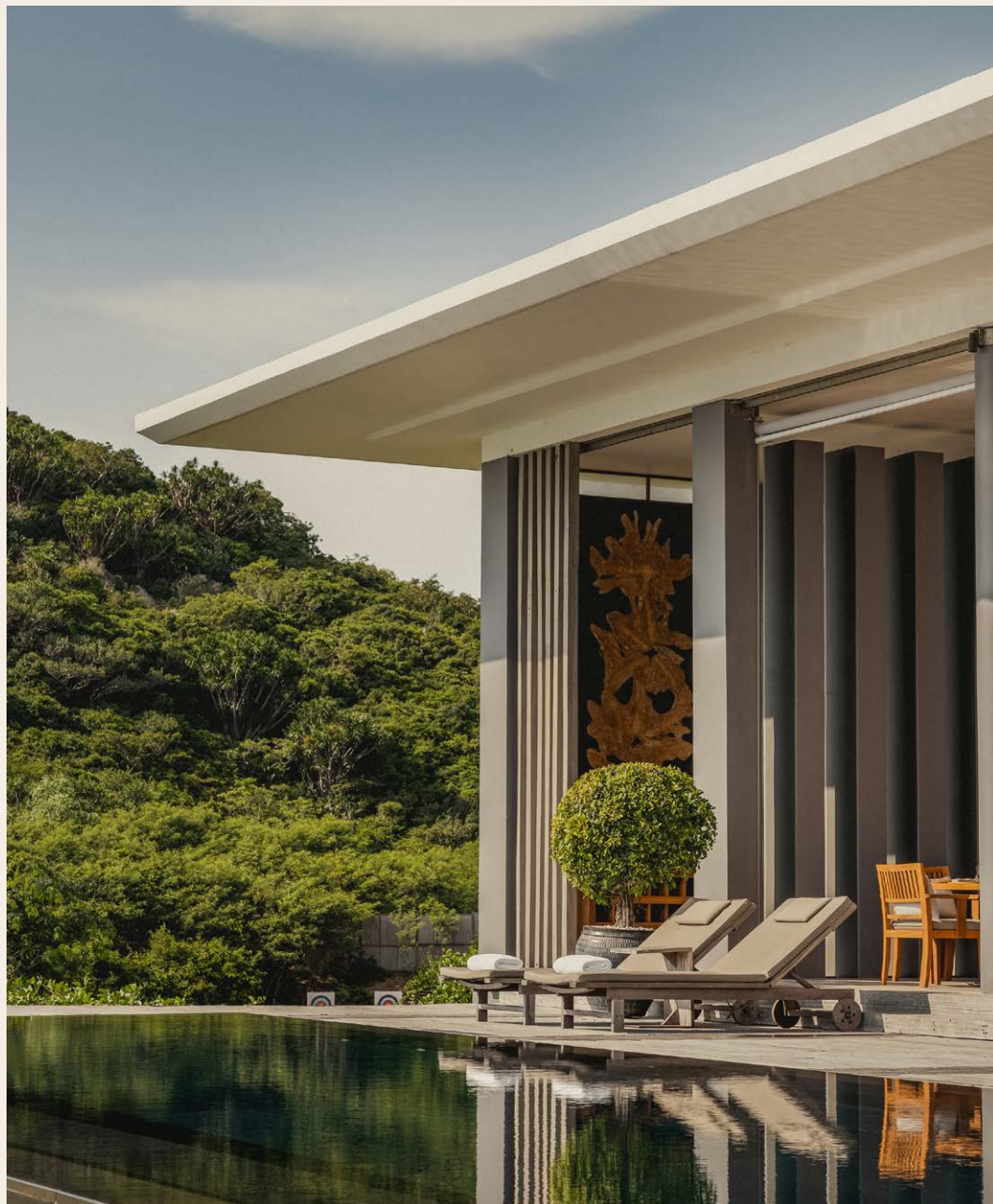
Quý khách vui lòng điền thông tin đầy đủ vào phiếu tư vấn toàn diện và ký trước khi tham gia trị liệu lần đầu tiên tại Amanoi spa, nhằm xác định các dị ứng hoặc chấn thương trước đây để trị liệu viên và chuyên gia có thể điều chỉnh trị liệu phù hợp. Hầu hết các liệu trình đều có thể được điều chỉnh để phù hợp với tình trạng thai kỳ hoặc các chấn thương. Vui lòng liên hệ với Amanoi spa nếu quý khách có bất kỳ vấn đề sức khỏe hoặc y tế nào cần lưu ý.

Giá dịch vụ

Tất cả giá chưa bao gồm thuế VAT và phí dịch vụ. Đặt dịch vụ sau giờ hoạt động của spa sẽ phải chịu thêm phụ phí 50%.

Tư trang có giá trị

Trong suốt quá trình trị liệu tại spa, vui lòng cất tất cả đồ đạc và tư trang có giá trị trong két an toàn được cung cấp trong phòng của quý khách.



AMANOI

Vĩnh Hy, xã Vĩnh Hải,
tỉnh Khánh Hoà, Việt Nam

ĐT: +84 (0) 259 377 0777
Email: amanoi.res@aman.com