



AMANYANGYUN
养云安缦

水疗及康体中心菜单



目录

水疗及康体	4
水疗套房	7
安缦标志性护理	12
精致面部护理	16
养云安缦特色水疗护理	19
养云安缦精选按摩疗法	20
水疗附加护理	23
运动与正念	25
水疗及康体设施	26
温馨提示	28



安缦水疗

通过身、心、灵的平衡，安缦助力宾客认知自身潜力并实现自我价值。这一由“长寿”理念引领的全方位健康之旅，始终在不断进化。

安缦全球各地的水疗中心均经过精心策划，旨在为宾客打造可频繁回归的心灵庇护所，通过滋养身体、心灵与精神，达成提升整体健康状态与生命境界的目标。

安缦秉持“身心灵合一”的疗愈理念，将传统古法与尖端现代疗法相结合，致力于为宾客提供指引、支持与专业指导。

养云安缦水疗与康体中心

养云安缦水疗及康体中心占地2,840平方米，包围着640平方米的庭院，是安缦旗下各个度假村中体量最大、设施最全面的水疗康体中心之一，其设计灵感源于度假村的名字“养云”二字，“养云”意即“养蓄云气”，多年前乾隆帝命人在紫禁城养性斋悬起一块题有“养云”二字的匾额，寓意修身养心、崇尚自然。水疗康体中心包含十间理疗室（八间单人房和两间双人房）和四间休息室。水疗中心还设有两间私密水疗套房，分别为客人提供摩洛哥浴和俄式浴疗的体验。除此之外，57米长户外泳池及20米恒温室内泳池拥有碧波荡漾的河水、森林环绕等景色。健身房配专业的有氧运动设备，循环训练器材，而设备齐全的瑜伽教室也是普拉提工作室。

养云安缦水疗中心设计并提供的各类项目均受自身故事所启发，酒店的大树老宅诉说了一段历史过往，他们在上海异乡重生展望全新的未来；因此，水疗中心在设计各类项目时，传承古法、预见未来，参考了中国传统养生理念。客人来到这里，不论是希望减压、塑身、调理气息，还是寻觅片刻宁静，水疗中心的专业团队都将满足您的需求，为您提供个人定制体验和专门的营养及健康指导。



水疗套房



养云安缦水疗套房提供静谧的休憩之所，内设一系列升级水疗设施，包括俄式浴疗桑拿房、湿蒸房、室内按摩浴池、冷泡池和冰泉。同时配备了一间宽敞的私人休息室及私人室外按摩浴池。

摩洛哥浴

起源于古罗马帝国，摩洛哥浴在中东、土耳其和摩洛哥等各个地区都具有重要的文化意义。这项护理包含了蒸汽浴、身体磨砂和焕活按摩，使用不同功效的肥皂和精油为身体去除角质，让肌肤充满柔亮光泽。

俄式浴疗

起源于东欧和斯堪的纳维亚文化，安缦俄式浴疗糅合俄罗斯传统的桑拿和东方保健技术，让宾客在完全私密的环境中尽享身、心、灵的放松。疗程首先用橡树叶或桉树叶制成的簪条轻拍身体，打开细微毛孔，深层清洁肌肤、增进血液循环、排毒养颜；

养云安缦水疗套房是进行私密护理或团体护理的理想场所。若您希望预订团体护理或为庆祝特殊纪念日定制专属体验，需提前致电水疗中心预约。套房至多可容纳四位宾客同时进行护理。

俄式浴疗套房体验

俄式浴疗

2.5小时

疗程首先用橡树或桉树枝叶制成的笞条轻拍身体，打开细微毛孔，深层清洁肌肤、增进血液循环、排毒养颜；接着，酷爽的冰泉浴让您沁透心扉，帮助增强免疫系统机能。最后，理疗师使用先进水疗设备，助您唤醒感官、理气复元，为您的养生妙旅画上句点。疗程结束后，您还可以在休息室内享用花草茶和小食。

- 专属400平方米私人空间，独享桑拿、湿蒸及冷热泡池设施。
- 俄式浴疗护理
- 身体磨砂去角质护理
- 养生茶水及小食
- 养云安缦定制健康轻食

俄式浴疗之旅

4小时

- 专属400平方米私人空间，独享桑拿、湿蒸及冷热泡池设施。
- 俄式浴疗护理
- 安缦基础呵护按摩
- 养生茶水及小食
- 养云安缦定制健康轻食

升级至俄式浴疗套房

2小时

- 专属400平方米私人空间，独享桑拿、湿蒸及冷热泡池设施。
- 养生茶水及小食
- 每位宾客享一杯甄选香槟
- 至多可容纳四位宾客





摩洛哥治疗套房

摩洛哥浴

2.5小时

首先体验经典传统的摩洛哥浴, 开启这项养生疗程; 享受蒸汽浴后, 用黑皂清洁身体; 接着, 理疗师配戴专门的Kessa按摩手套, 采用阿甘树籽磨砂膏, 揉推按压并去除肌肤上的角质层; 随后, 哈娑土裹敷深度滋养全身, 待肌肤完全吸收养分后, 再冲洗洗净; 最后, 理疗师会为您涂覆“焕彩身体乳”, 让肌肤更加柔亮光泽。之后, 您可以依次体验冰泉浴、蒸汽浴、按摩浴, 再畅游泳池, 彻底缓解肌肉酸痛症状、扫净压力, 复生无限活力; 还可以在休息室内享用花草茶和小食。

- 专属400平方米私人空间, 独享桑拿、湿蒸及冷热泡池设施。
- 摩洛哥浴
- 养生茶水及小食
- 养云安缦定制健康轻食

摩洛哥浴之旅

4小时

- 专属400平方米私人空间, 独享桑拿、湿蒸及冷热泡池设施。
- 摩洛哥浴
- 安缦基础呵护按摩
- 养生茶水及小食
- 养云安缦定制健康轻食

升级至摩洛哥治疗套房

2小时

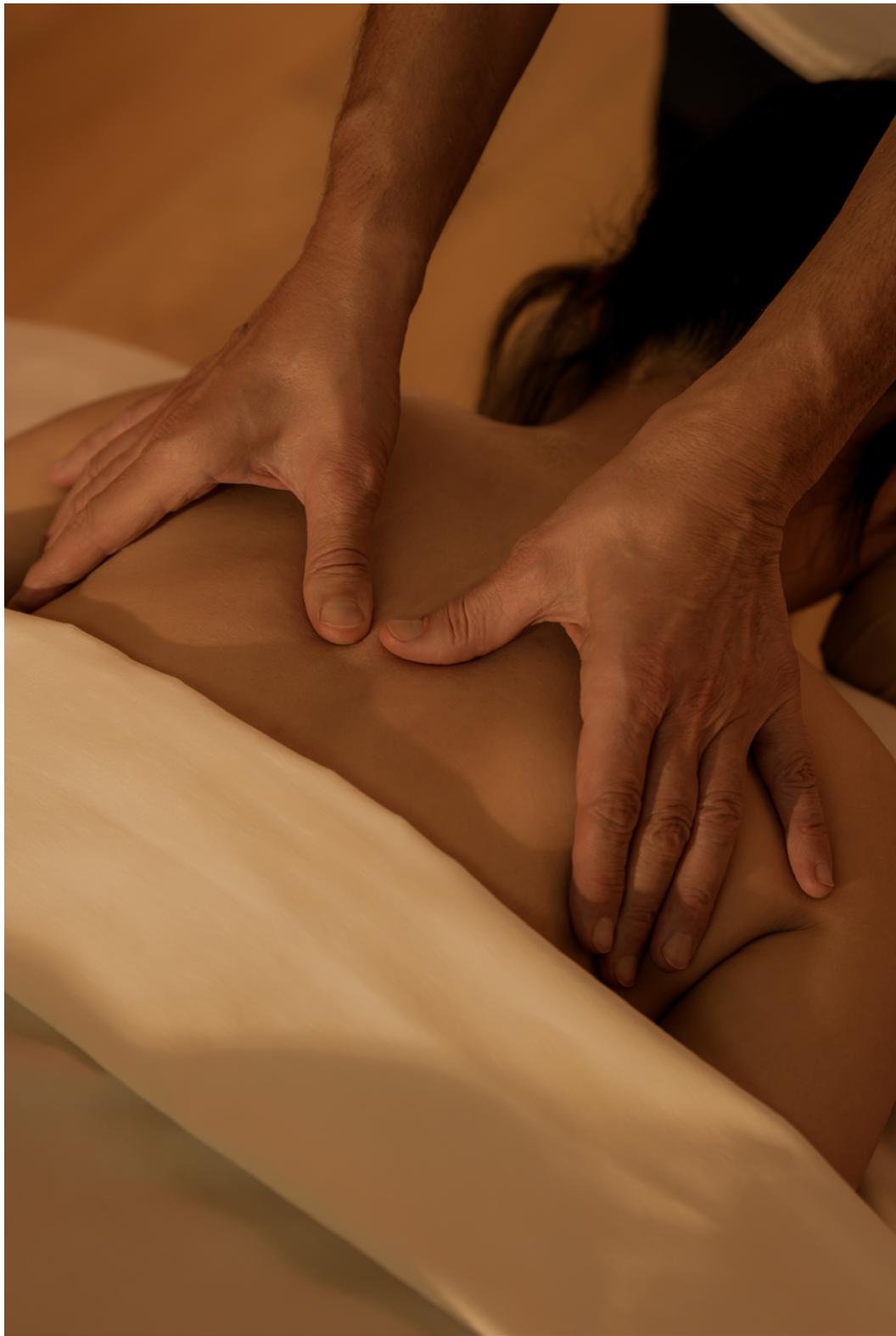
- 专属400平方米私人空间, 独享桑拿、湿蒸及冷热泡池设施。
- 养生茶水及小食
- 每位宾客享一杯甄选香槟
- 至多可容纳四位宾客

安缦标志性护理

遍布全球的安缦水疗中心,从其所在地的风物人情和本地文化的养生哲学中汲取灵感,为宾客带来超凡脱俗的水疗体验。分为基础呵护、爽肤净化和水润滋养三个系列,针对每位宾客特定的表征和身体情况,提供个性化的解决方案。

每一场护理之前,都会以富含矿物质的足部仪式作为开场——通过这种极具仪式感的服务,让宾客在正式护理开始前放松身心,逐步建立信任。





基础呵护

基础呵护系列护理具有镇静、舒缓的作用，可缓解由现代快节奏生活所导致的焦虑不安感，帮助宾客定气养神、心神合一。

基础呵护按摩

60分钟 | 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。理疗师运用传统护理手法刺激肌肉系统，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、穴位按压、揉捏推拿和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。一种长久的安定平和之感逐渐遍及全身，十分舒适。

基础呵护面部护理

60分钟 | 90分钟

适用于所有肤质。这个面部护理结合了玫瑰水晶促进修复，乳香帮助焕活以及透明质酸提升保湿效果。淋巴与肌肉按摩疗法可帮助肌肤充分吸收水疗产品的精华，加速血液循环，醒肤焕采，让肌肤重现活力。接下来，理疗师在穴位按压时配合使用喜马拉雅热盐膏刺激疏理经络，将炽热的能量传递到每一寸肌肤。最后，护理以秘鲁黑矿泥与紫水晶面膜收尾，并搭配藏式头部按摩。

90分钟的面部护理中还使用了与111SKIN独家联名的安缦滋養金藻水凝胶原面膜和眼膜。该面膜蕴含天然保湿成分，深层滋养肌肤，呈现焕然一新的皮肤状态。

基础呵护磨砂裹敷

60分钟 | 90分钟

基础呵护磨砂裹敷理疗帮助宾客重建与大自然的亲密关联，体验自我焕然一新的感受。紫水晶粉是此护理中的核心成分，以其镇静安神的作用而闻名，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。在身体层面上，紫水晶全身磨砂护理可清除皮肤的角质层，改善肌肤质地，带出亮丽光泽。

基础呵护套餐

180分钟

以上三款基础呵护水疗项目，每一款都具有强大的健益作用；当三者结合，其效果会按指级数成倍提升。基础呵护套餐融合以上三款护理，为宾客带来无与伦比的养生护理体验。理疗师依次为宾客呈献基础磨砂裹敷护理、基础按摩护理和基础面部护理服务，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。

精致面部护理

安缦多维度面部护理

60分钟

安缦最新护肤系列“精华肌肤”，注入了强大的米糠和靛蓝提取物，结合了日本制造的有效配方，辅以去角质和手动提升技术，刺激面部肌肉，以达到亮白、提升、紧致、改善肌肤整体质地，令皮肤更加容光焕发。

护理首先用超声波清洁，以放松和去除毛孔中的油脂、污垢和死皮，用微电流刺激和按摩来紧致毛孔，用冷热疗法来消除浮肿、提亮肤色。再使用红光和蓝光疗法，一种安全自然的方式为您的皮肤提供多种益处。继续使用海洋矿物面膜深层补水，结尾使用安缦滋养金藻水凝胶原面膜和眼膜，实现非凡的光泽。

亮白富氧面部护理

60分钟 | 90分钟

使用注氧仪将安缦富氧精华液中的高浓氧气源源输入肌肤，结合透明质

酸美容技术，再配合使用植物亮白因子和超浓缩维他命C，共同平衡亮白色泽不均的暗沉肌肤。亮白富氧面部护理可在最大程度上消减色素沉着，令肤色亮白盈润、更光彩照人。这款护理的效果不仅立竿见影，更可在随后数天内持续改善面部肌肤状况。





养云安缦特色水疗护理

沉香颂钵疗愈

100分钟

沉香是大自然的馈赠，香气清雅，需数百年至千年自然形成，是一味名贵中药。在这段独特的水疗体验中，我们使用特制的广藿香及茉莉香沉香精油，结合颂钵护理，带您感受大自然温暖和平静的能量，深度滋养肌肤，缓解失眠，调节身心平衡放松。

空禅木疗

100分钟

天然桦木与雨棒之音的结合，让五感享悦和谐，神思遐想，放空思维，回归自我以采用温暖的桦木结合安缦芳疗油按摩背部与四肢，深度放松肌肉疲劳，从而平衡体内的生命能量。

养云安缦季节综合护理

120分钟

根据传统中医的理论体系，四季与我们的健康密切相关。每个季节都会对我们的身心状态产生影响，并赋予独特的特性。这项两小时的疗程会根据季节变化进行调整，首先进行身体去角质护理。随后，沿着经络线进行按摩，使用温热的草本热敷。热敷的草本配方会根据季节进行定制，选用当季草本，以帮助平衡气血。

最后，护理以一杯温热的草本茶结束。

养云安缦精选按摩疗法

传统中医养生在距今约两千五百多年前的春秋战国时期，中医理论已基本形成。这是一套集诊断、治疗和疾病预防于一体的整体医疗体系。中医运用食疗修身、按摩推拿、气功拔罐、针刺热灸和中药调理等方法，使人体达到阴阳调和与身心康健，增强免疫力，让我们在工作中更有创造力，也能更好地享受生活。中医主张“天人合一”、“天人相应”，反观大自然和各类自然现象，将人及其他一切生命形态均视作自然界不可分割的一部分。“天地合气，命之曰人”，中医认为：天地阴阳五行之气，是化生天地万物的本源，只有顺应天地运动变化的基本法则，与自然和谐融合，才能驱病去疾、益寿延年。

经络疏通疗法

60分钟 | 90分钟

此疗法旨在疏通平衡人体经络，在东方传统里，人体12经络是运行气血、联系脏腑和体表及身体各个部位的通道，与人体五脏六腑密切相关，理疗师运用中医传统穴位推拿手法，注重身体穴位及经络通道定向流动，微妙的能量通道可更深层次影响身体器官，有助于缓解较为复杂的身体不适。

传统中式按摩

60分钟 | 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。

喜马拉雅水晶岩石护理

100分钟

喜马拉雅山脉在藏语意为“雪的故乡”，曾是一片海洋，其山地海水与矿物质结合形成天然的粉色矿物盐石，据文献说明该盐石具有净化磁场，抑菌功效，再搭配独特疗愈的手法进行热敷按摩全身，放松您的每一寸肌肤，给您于身心呵护的邂逅。

足部按摩

60分钟

疗程中，理疗师运用特定的按摩指法与手法，按压人体足部穴位，达到深度舒缓身心的效果。这项理疗以中医反射疗法为基石，利用足部与五脏六腑的对应关系，按摩对应的反射区来改善身体各部分的机能与健康状况。





水疗附加护理

水疗附加护理是补充性的迷你护理，旨在提升您的水疗体验。这些30分钟的附加护理必须与主护理同时预订。

- 局部精准按摩护理
- 迷你面部护理
- 明眸眼部紧致护理
- 安缦身体磨砂护理



运动与正念

单人私教训练

60分钟

在专业教练的指导下专注于特定健身目标,选择根据您需求量身定制的功能性训练或高强度间歇训练课程。

瑜伽

60分钟

瑜伽是一种起源于古印度的身体锻炼方式。它通过体式(体位法)、pranayama(呼吸法)、冥想、调节气血流动的动作,以及提升身体柔韧性和平衡感的练习,帮助人们控制身心,并培养更健康、更平衡的生活态度。

普拉提

60分钟

20世纪初,约瑟夫·普拉提创造出普拉提这种低冲击性的运动方法。普拉提是一种肢体训练方案,有助于拉伸、强固和平衡机体。它特别注重对核心稳定性和呼吸方式的训练,快速纠正姿势与肌肉失衡状态,增进身体的整个力量与灵活性。

太极

60分钟

太极拳是在我国明末时期流行于民间的拳法,作为我国传统的健身运动项目,太极拳具有轻松、自然、舒展、柔和的特点,动作柔和缓慢,积极贯穿,前调以意领气,以气运身,让呼吸、意念和运动这三者和谐统一。太极拳根据拳式特点和风格分为杨式、陈式、吴式、武式、孙式和简化太极拳6类,由于流派不同,其架势、风格和特点各有不同。太极拳的练功法是运动量、气血活动量大,而消耗量小的运动方法,是非

常符合养生之道的,也是防治慢性病、恢复身体健康的良好药方。

颂钵疗愈

60分钟

颂钵疗愈是一种声音疗愈,归属于自然疗法的范畴,它通过音频和振频,作用我们的身体、情绪体、乙太体,让堵塞的能量松散,恢复身心清明、平衡状态。颂钵发出的低音频非常纯净有力,每个颂钵都有独特的质地与音声频率,由于波长较高音频长,能深入身体核心,与内在频率产生共鸣效果,生理现象的酸、麻、痒、痛则因人而异,甚至敏锐度高的人,能感受颂钵与身体互动后的反馈,体验到来自身体传达出来的讯息。

水疗及康体设施

养云安缦水疗及康体中心占地2,840平方米, 提供综合康体服务, 包含水疗护理、俄式浴疗和摩洛哥浴疗套房、健身中心、室内外游泳池以及瑜伽和普拉提房

水疗护理房

在八间单人水疗护理房、两间双人水疗护理房或独特的水疗套房中享受护理——是体验半日或全天康养之旅的理想之选。

按摩浴池

在按摩浴池中放松身心, 温暖的水流有助于舒缓疲惫的肌肉、促进血液循环并深度放松。舒缓的浸泡非常适合缓解压力, 无论是在按摩和水疗护理前后进行都很理想, 能以平静与焕新之感提升您的康体之旅。

桑拿房

桑拿的健康益处早已被广泛提及。从身体层面而言, 没有什么比一次深层且健康的排汗更能让人焕发活力。紧张感逐渐消退, 肌肉也随之舒展。从心理层面来说, 人们在桑拿后会感到身心放松、精神重振, 足以应对一天中的任何挑战。

健身中心与瑜伽及普拉提房

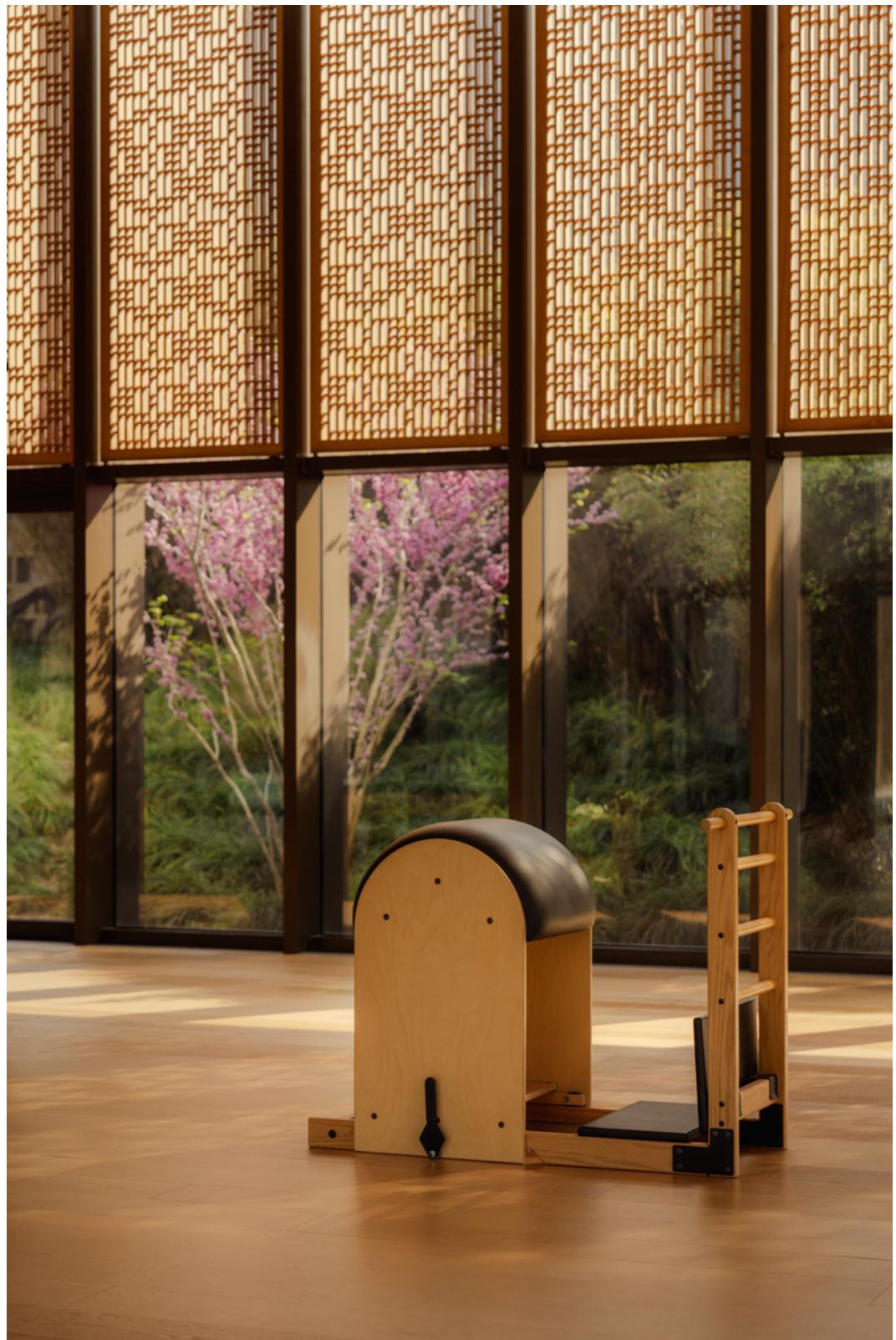
宽敞明亮的健身中心配备了最新的心肺训练和力量训练器械, 而运动工作室则提供 Allegro 重组训练器及其他普拉提专用设备, 同时设有宽敞的多功能康体活动区域。

室内外游泳池

一个20米长的室内恒温泳池与一个57米长的户外泳池相辅相成, 同时户外泳池可欣赏森林美景。

冰泉池

早在数千年前中医已经认可在冷水中浸泡的益处, 甚至古希腊和罗马人也有认同。冷水可缓解肌肉炎症并促进恢复, 在干蒸或湿蒸后浸泡冷水更能让您感到神清气爽。



温馨提示

水疗护理

每日上午10时至下午10时
(最晚预订时间:下午9时)

健身中心

每日上午7时至下午10时



预约

敬请提前预约,以便在您期望的时间享受卓越的水疗服务。预约请致电分机 6306。

特别注意事项

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求。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,请提前告知工作人员。

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。

年龄要求

水疗及康体中心设施主要为成人设计。请注意16岁以下儿童需在成年监护人的陪同下使用设施。

取消水疗预约政策

我们理解并接受您临时更改行程,若您需要取消或更改预约,敬请至少提前 4 小时通知我们。若您未能提前 4 小时取消或修改预约,我们将按全额价款收费,敬请理解。

延迟抵达

出于对其他宾客预约时间的尊重,请注意:若您延迟抵达,我们将无法延长您的护理时长。

贵重物品

请勿将贵重物品带至水疗中心,您的客房内提供有保险柜。

客房内护理

客房内护理仅在特殊情况下提供,并且将额外收取 100%附加费。

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。享受水疗护理的宾客应不小于16 岁。

价格

所有价格另需收取15%服务费(含政府相关税费)。营业时间外的水疗预约需额外收取50%附加费。



养云安缦

中国上海市闵行区元江路6161号

电话:+86 21 8011 9999

邮箱:Amanyangyun.res@aman.com