



Solasta
— SPA —

时间是旅伴，跟随每一个人的脚步。它随我们疾步前行，也随我们放慢脚步。每一秒，都在为我们镌刻回忆，憧憬未来。

在Solasta水疗中心，您将专注于这些时刻——享受静谧、释放压力、让身体回到孩童般的状态。在一呼一吸中，感受时间的变化。对抗疲劳，或全身心地接纳它。让身体，随意念在宁静中感受自由。

水疗护理是心灵的炼金术——将所有的负面情绪转化成正念和力量。我们的水疗专家和瑜伽老师，采用来自世界各地的水疗产品，精心打造护理疗程。

预约我们的水疗团队，定制一套沉浸式、个性化的疗法，照顾您的身心需求，同时忘情于马尔代夫的壮丽景色中。沐浴天边的光华，吸纳海风的芬芳，沉浸宁谧的境界。



请随喜探访， 我们随时欢迎

Solasta的水疗体验将不负所望。

可定制个性化、沉浸式水疗体验。亦可选择我们专业护理疗程：深度疗愈全身按摩、深层修复面部护理、蒸汽或香氛浴、皮肤抛光、脚趾护理、足部涂花等。请告知您的到访时间，我们的团队将根据您的需求为您定制个性化水疗之旅。

在所有疗程中，我们都会考虑阳光照射情况，进行相应调整，使用清凉温和的产品替代刺激性产品。

Solasta 水疗之旅

活力无限：清晨唤醒水疗

蒸汽浴 - 身体磨砂 - Maison Caulières按摩 - 面部清洁

这套疗程可以唤醒身体、激发活力。从充满清新薄荷香气的沉浸式蒸汽浴开始，唤醒身体。然后，在金雀花和蜂蜜的芳香中进行磨砂护理，仿佛置身夏日田野。接着，进行Maison Caulières按摩，采用清爽轻盈的排毒维生素油，散发清新的薄荷和新鲜青草香味，彻底唤醒身体和心灵。最后，进行轻柔面部洁面，为您的肌肤迎接阳光之吻做好准备。搭配日出瑜伽序列，完美开启一天。

悠扬之歌：午后慵懒水疗

黄金身体磨砂 - 疗愈浴 - Omorovicza水晶按摩 - 黄金水润提拉面部护理

由金糖磨砂开启午后慵懒时光，改善血液循环。然后，在含有Tourbillon植物香气油的疗愈浴中浸泡，感受幸福时刻。接着，进行Omorovicza水晶按摩，使用富含依兰香气的精油，富含黄金颗粒，使身体柔软、水润，容光焕发。最后，进行金色水光提拉面部护理，这是一款玫瑰香味的金色面膜，含有三种不同形式的透明质酸。它能够增添肌肤丰盈度、滋养和舒缓肌肤，而生物可利用的金元素则可以修复微损伤，使皮肤更健康。

静谧安宁：落日舒缓水疗

季节性身体去角质 - 温和保湿包裹 - 皇冠 - 直觉按摩 - 皇后面部护理

这是一套充满趣味和关怀的理疗程序，灵感来自夏日田野和季节循环。首先进行无花果、佛手柑和玫瑰的柔软磨砂护理，享受富含必需矿物质的温和营养包裹，滋养皮肤。然后享受头皮护理，进行富含钙和镁的匈牙利沼泽泥疗，排出头皮杂质。接着进行直觉按摩，金雀花和蜂蜜香味的干性油交织在一起，有助柔和情绪。最后进行皇后面部护理，舒缓经阳光之吻照拂的肌肤。

舒缓压力之旅

个人冥想 - 瑜伽 - 定制按摩

找到冥想之路并不容易。一对一（或一对二）的瑜伽和冥想课程带领您一同练习，关注您的练习状态和技巧。找到适合您的练习方式。结合节奏适度的按摩和嗅觉感知，该理疗旨在感受当下，专注个人练习。可选择在理疗中心或您的住所进行。随您所愿。

增强免疫之旅

蒸汽浴 - 身体去角质膏 - 清洁泥膜 - 头部和头皮护理 - Omorovicza按摩 - 沼泽泥膜面部护理

香薰蒸汽可缓解充血，舒缓僵硬的关节和肌肉。身体去角质膏可去除角质，改善血液循环。富含矿物质的清洁泥面膜有助皮肤再生。在匈牙利沼泽泥清洁面膜的包裹下，您的头部和头皮将得到全面呵护。活化头皮膜可缓解头皮压力并滋养头发。面部护理配合匈牙利按摩，刺激面部肌肉弹性，释放长时间积累的毒素，使面部重焕活力。

释放心灵之旅

Maison Caulières糖磨砂膏 - 滋养爽肤身体裹敷 - Maison Caulières招牌按摩

夕阳柔柔照耀着温暖的沙滩，沙洲静谧处，波西米亚风格的树冠下，沉浸式水疗之旅从去角质按摩开始。Maison Caulières糖霜身体磨砂膏由金雀花、蜂蜜和糖组成，可使肌肤恢复活力，抚平和滋润肌肤。采用最新鲜成分的超保湿身体裹敷，调理肌肤。在用清新的热毛巾清洁肌肤后，使用Maison Caulières的微香滋润身体喷雾Envolée Légère为肌肤做好准备，迎接最重要环节：Maison Caulières招牌按摩，配合特调的药物进行局部肌肉舒缓。

按摩服务

我们的理疗师经验丰富、直觉敏锐，提供古法按摩，带给您身心愉悦的体验。在Solasta水疗中心，体验Omorovicza匈牙利理疗手法和原料，搭配Maison Caulières产品，为您的旅程增添色彩。

The Maison Caulières法式浪漫

都市生活常令人疲惫，导致头脑思路不清晰、注意力不集中。按摩可以缓解疲劳，增加大脑供血，提升思维敏捷度。这是一项经典欧式按摩，受深层组织按摩术的启发，施加强力按摩和轻柔拉伸技术。有效缓解肌肉紧张，增强循环，刺激新陈代谢，进行排毒。融合了甘甜花香的精油，可提振精神，滋养感官，使身体恢复能量。

The Omorovicza匈牙利深层按摩

Omorovicza利用匈牙利富含矿物质的水的治愈力量，将其融入具治愈功能的独家精油系列。采用匈牙利深层组织全身按摩技术，可减轻压力，缓解肌肉紧张。通过刺激肌肉，改善血液循环，增强关节柔韧性和肌肤紧致度，改善肤色。

Traditional Thai Massage 传统泰式按摩

传统泰式按摩秉承古法疗愈理念，通过一系列类似瑜伽的伸展动作和穴位按摩疗愈您的身体。在专业按摩师的照料下，您会感受到身体的平衡得到恢复，韧带得到拉伸，关节恢复正位。您将焕发活力，充满自然能量。提供泰式按摩服装。

Reflexology足疗

古典足部疗法，通过刺激脚底的反射点来疗愈身体。适合难以放松身心的顾客，尤其适合与我们其他按摩护理结合使用。对于不愿解衣的顾客而言，是理想的放松选择。连续几天进行足底按摩，效果会更好。

Spinal Connection: Volcanic Stone Healing 脊柱理疗：火山石疗法

压力会随时间积累。积压越久，压力越大。逐渐深入骨髓。需要适时抛下重负。该疗法利用火山石的元素能量——天然的镇痛剂，帮助恢复身体平衡。流动按摩可促进血液循环和淋巴流动，增进健康。

Warm Poultices热敷

通过改善淋巴和血液循环，使人感到轻松舒畅。舒缓僵硬的关节，提高灵活性并紧致皮肤。受阿育吠陀治疗传统的启发，采用富含矿物质、治愈草药和薰衣草、洋甘菊和金盏花精油的温热膏药，沿着身体的能量通道进行治疗。配合有节奏的按摩手法，舒缓肌肉，使旧伤愈合。

Mum-to-be*孕期理疗*

专为准妈妈及其宝宝的皮肤和感官定制的按摩理疗。触摸对宝宝的发育、健康、情绪平衡和疗愈至关重要。使用初榨椰子油，滋养和强健皮肤，防止妊娠纹的产生。该理疗能有效恢复活力、滋养心灵，让您感受到一种深刻的内心平静。

* 孕期满三个月适用



身心疗愈

整体提升心灵、身体和精神健康。身心疗愈旨在恢复心灵健康与平衡。Solasta水疗中心融合了传统和非传统疗法，达到精神、身体、心理和情感的健康与平衡。

Moksha Nautilus Signature – By Ananda in the Himalayas Moksha全息疗愈

这是一项整体疗法，灵感来自Moksha——象征着感官的解放以及气息或能量的自由流动。作用于人体和意识的不同层面，达至身体、心理和情感的整体健康状态。使用传统的阿育吠陀理疗技术和马尔玛穴位技术，为身体注入能量，增强活力。搭配阿南达香料油，豆蔻，姜和黑胡椒，可以刺激和增强免疫系统。

Abhyanga 阿育吠陀按摩

阿育吠陀全身按摩手法，可加强肌肉，改善循环，预防衰老，促进优质睡眠。有助于润滑关节，调整肌肉，促进身心健康。

Nasal Detox*鼻腔排毒*

该保健理疗方式受传统阿育吠陀洁净疗法启发。鼻腔排毒以蒸汽舒缓和打开鼻腔。Anu Tailam富含Kapha平衡成分，有助于清除和清洁鼻窦积聚的粘液，缓解鼻窦充血，释放头部紧张，让您呼吸更顺畅。

*治疗后至少2小时避免日光浴。

Champissage 头部按摩

又称印度头部按摩。集中针对肩膀、上臂、颈部、头皮和头部的穴位进行按摩。在面部和头部的马尔玛穴位涂抹温热的油，然后按摩。大力推拿头皮可促进脑脊液循环，缓解疲劳、失眠、头痛和鼻窦炎。





Omorovicza 面部疗法

使用来自匈牙利赫维兹湖的土壤，富含矿物质。呈现泥土色调——闪闪发光的黑色。该土壤能够渗透皮肤，增强皮肤的修复功能。我们的面部护理采用匈牙利温泉护肤品牌Omorovicza，包括获得专利的愈合浓缩物和生物可利用配方。可强健皮肤，恢复平衡，增强细胞活性。

Moor Mud沼泽泥膜

深层毛孔清洁，调理、平衡

该护理使用富含矿物质的匈牙利沼泽泥膜，能够排毒和吸出深层污垢，对皮肤进行深度清洁。先涂抹芳香的沼泽泥膜，然后进行彻底清洁及轻微的去角质。招牌沼泽泥膜洁面膏含热带水果提取物，有助于治疗敏感肌肤并改善毛孔问题。古法匈牙利面部按摩手法，让肌肤立即呈现提升及紧实效果。

Heart of Gold黄金之心

修复、丰盈、补水

玫瑰香味的金面膜，富含三种透明质酸，能够丰盈和滋养肌肤。富含生物可利用的黄金，使用玫瑰水晶棒，通过提拉和紧致的传统匈牙利面部按摩手法，修复微损伤及强化皮肤。再喷上金闪闪粉油，给手臂和颈部增添微妙的光泽。

Bright Blue Diamond蓝色钻石

提亮、紧致、强化

钻石肽可延长健康皮肤的寿命，修复皮肤细胞。达到增强皮肤弹性，强健皮肤，焕发青春活力的效果。匈牙利传统面膜有助于加速氧气注入，提升活力。眼部按摩仪消除眼部疲劳，重焕生机。头皮按摩则将氧气吸入毛囊。使肌肤充满活力和色泽。

Indulgent Queen Facial奢华女王面部护理

背部磨砂、背部按摩、面部护理

该项目能让您尽情放松，专注自我，舒缓心灵，提供全方位呵护。奢华女王面部护理完全专注于呵护肌肤。

首先进行轻柔的背部磨砂，然后用温热的玫瑰水晶石进行背部放松按摩。接着敷上蚕丝黄金面膜，深层滋润皮肤，提振精神。同时，为您提供手臂护理，让您全面放松。然后，通过轻柔的淋巴排毒按摩，减轻浮肿，清除组织中积聚的多余水分和毒素，最后，再进行一次玫瑰水晶按摩，彻底放松身心。





Dermadrop TDA

让肌肤由内而外焕发光彩。TDA提供一种非侵入的整体护理理念，涵盖了面部护理、头发护理以及多种身体护理。使用再生疗法，为肌肤提供深层护理。

HYAL N10 TDA

刺激胶原蛋白生产和微循环，激活最深层皮肤对活性物质的吸收，实现自然的提拉效果。

DERMACOOL TDA

舒缓、冷却、滋润皮肤。支持身体自身修复机制，减少受压皮肤的红肿和紧绷感。推荐作为晒后护理或皮肤受刺激后的护理产品。

FIGHT TDA for Him

增强皮肤的自我保护功能，促进细胞更新，刺激微循环；同时减少皱纹，保湿，滋养皮肤。

MITOCELL TDA

拥有高浓度抗衰老活性成分，促进细胞受损皮肤的深层再生，显著减少皱纹，恢复年轻。

BODY TREATMENT 身体护理

THERMOREPAIR TDA 热修复TDA

深层滋润，紧致结缔组织，平滑皮肤表面。促进淋巴流动和血液循环。减少橘皮组织的出现，促进脂肪代谢。

HAIR TREATMENT 头发护理

SHINE & GLOW 闪耀光泽

修复受损头发，促进头皮再生，使头发重获丰盈感和光泽。

*头发应洗净并擦干。

ADD ON BOOSTER 增强项目

可作为60分钟面部护理的后续护理。



Spa Sanctum 水疗室

我们僻静私密的蒸汽浴室提供草本清洁蒸汽，可促进呼吸，刺激血液和淋巴循环，缓解肌肉紧张并激活免疫系统。Solasta水疗中心精选了一系列具有疗愈作用的矿物质和保湿泥浆，滋养皮肤，温暖肌肉并缓解紧张。

Base Layer Spa基础水疗

蒸汽浴 - 沐浴 - 疗愈泥膜 - Moksha

该项目为基础水疗体验，让您轻松进入愉悦放松的状态。灵感来自土耳其浴。疗程从蒸汽浴开始，首先去除污垢。然后涂抹一层薄薄的黑皂，用Kessa有机亚麻手套去除您身体的死皮。然后在您的头发、脸和身体上涂抹温热、富含矿物质的泥膜。您可尽情享受Moksha按摩，让感官得到解放，感受生命气息的自由流动。

Moor Skin泥膜理疗

身体磨砂 - 包裹 - 按摩

这不是普通的裹敷护理，而是使用海盐、匈牙利沼泽泥和辣椒肽，温和而有力地进行身体排毒和去角质。然后在身体上涂抹一层深层清洁泥膜。您的身体包裹在清洁泥浆中时，治疗师会为您进行头皮按摩，缓解您的紧张或压力。最后，使用Omorovicza的混合精油进行石头身体按摩，有助于激发身体，排毒，缓解肌肉紧张。

Golden Body Treatment黄金身体护理

身体磨砂 - 按摩

黄金闪耀，同时它也是一种具有明确抗炎特性的矿物，有助于皮肤日常微损伤愈合，使皮肤恢复活力。该护理使用黄金糖磨砂为皮肤去角质，有助于改善循环。然后使用富含黄金颗粒的依兰香薰精油进行按摩。让身体变得柔软，滋润皮肤，使您光彩照人。

Cellulite Detox Treatment 橘皮组织排毒理疗

抛光 - 去角质 - 蜂窝纹按摩

该项目针对橘皮组织，从身体刷洗开始，温柔而有力道，然后使用海盐和富含矿物质的匈牙利温泉泥进行排毒去角质。使用Dimple Vanisher按摩皮肤。最后，进行招牌全身按摩。

*疗程需时1小时，提供后续跟进。

Quench面部火疗

清凉身体裹敷 - 头皮舒缓按摩 - 日晒后面部火疗修复

用于日晒后皮肤舒缓和肤色保持。清凉保湿的黄瓜和芦荟身体裹敷使皮肤浸透在舒缓的水分中。用初榨椰子油按摩头皮，释放紧张感，滋润毛囊，恢复头发光泽。最后，是进行皮肤修复保湿和火疗步骤，舒缓日晒的不适。



Solasta Slumber Ritual 睡眠仪式

为期两天的疗愈项目，每一项安排都经过精心策划，旨在舒缓身心，修复心灵，恢复精神。

DAY ONE 第一天

身体磨砂|热水浴|放松按摩

Body Polish 身体磨砂

使用黄金磨砂膏去除死皮，改善皮肤，增强微循环，恢复年轻的状态。使用依兰混合花香精油，促进健康睡眠，减少压力和焦虑。同时使身体皮肤柔软、光滑、有光泽。

The Art of Bath 芳香温泉浴

体验匈牙利温泉浴的疗愈仪式，富含矿物质的浴盐，能修复身体，焕发活力，使用沐浴油进行芳香疗法，润滑肌肤，提振精神。匈牙利盐、死海盐、泻盐及喜马拉雅盐的混合物，有助排毒，缓解肌肉酸痛，而富含矿物质的Omorovicza Healing Concentrate™则有助于皮肤再生。精油、迷迭香、鼠尾草、天竺葵和洋甘菊的混合物，可镇静、平衡和舒缓身心。

Unwind Massage 舒缓按摩

通过温和的手法手动淋巴引流，轻柔按摩特定区域，有助于改善睡眠质量和血液循环。舒缓按摩可增加淋巴系统（包括淋巴结）的血流量，同时清除毒素，唤起身体轻盈的感觉。

草药茶：白汤、有机鼠尾草、蓍草、洋甘菊、鸛尾植物 背景：安静的轻音乐

DAY TWO 第二天

修复瑜伽|沐浴|瑜伽睡眠播客

Restorative yoga 修复瑜伽

选择轻柔的体式，并长时间保持，关注伸展，结合深呼吸，有助于身体修复副交感神经系统功能，练习过后将有助于身体休息、愈合，恢复平衡。

The Art of Bath 芳香温泉浴

体验匈牙利温泉浴的疗愈仪式，富含矿物质的浴盐，能修复身体，焕发活力，使用沐浴油进行芳香疗法，润滑肌肤，提振精神。匈牙利盐、死海盐、泻盐及喜马拉雅盐的混合物，有助排毒，缓解肌肉酸痛，而富含矿物质的Omorovicza Healing Concentrate™则有助于皮肤再生。精油、迷迭香、鼠尾草、天竺葵和洋甘菊的混合物，可舒缓您疲惫的肌肉。

Yoga Nidra Ananda Podcast 瑜伽睡眠播客

梵文的“瑜伽睡眠”在现代语中是指，介于清醒与睡眠之间的意识状态，通常是通过引导冥想引起的。亦即，动态睡眠状态，是一种放松过程，在这种状态下，个体可以接触潜意识，从而在更深层次上进行积极的改变。

Reflexology 足疗

通过一连串流畅的按摩手势使脚部和小腿的筋膜得到锻炼，带给您宁静、愉悦的足部按摩体验。刺激脚部反射点，激发身体天然的康复和平衡能力。



Nails and Beauties 美容美甲

MARGARET DABBS LONDON
抵抗衰老。专家引领。结果导向。

Illuminating & Refining Yellow Leg Masque Treatment | for red carpet ready legs 明亮照人黄色腿膜护理 | 红毯上的吸睛美腿

腿部磨砂膏 - 黄色腿膜 - 紧致腿部精华液 - 光彩喷雾

腿部奢华护理，旨在提升双腿美观度，让双腿焕发光彩，同时有助于改善循环和肤色。效果：腿部容光焕发，明亮度、紧致度和色调得到改善。

Relieving & Toning Black Leg Masque Treatment | to revive heavy legs 舒缓紧致黑色腿膜护理 | 恢复轻盈美腿

腿部磨砂膏 - 黑色腿膜 - 紧致腿部精华液 - 光彩喷雾

该护理旨在缓解腿部疲劳，消除沉重感和不适。独特的V-Tonic精油复合物可促进血液循环，缓解静脉充血，同时舒缓、紧致和冷却皮肤。效果：双腿感觉更轻盈、更光滑、更纤细。

Pure Feet| VEGAN 纯净之足 | 纯素

指甲修剪 - 打磨 - 抛光 - 去除脚底干皮 - 修剪角质 - 足部摩丝 - 足部浸泡 - 足部按摩

我们的招牌足部护理现已推出素食主义者专项。Margaret Dabbs London足部护理系列推出纯素套装。系列纯素足部护理产品，采用强效植物性活性成分制成，不含动物副产品、合成化学物质和防腐剂，可提供出色的持久效果。感受足部护理的“纯素”体验。

Supreme Pedicure 至尊足部护理

指甲修剪 - 打磨 - 抛光 - 去除脚底干皮 - 去除角质 - 足部摩丝 - 足部浸泡 - 足部按摩

我们的招牌足部护理。全程使用Margaret Dabbs出色的足部护理产品，效果卓越持久。护理过程使用Margaret Dabbs开发的具有独特碎晶体技术的专业仪器，达到最佳效果。随后进行舒缓按摩，缓解沉重腿部的感觉，促进循环，减轻肿胀，紧致皮肤。最后可选择光面抛光或自然抛光。

Waxing 蜜蜡脱毛

*做完蜜蜡脱毛后3小时内避免游泳及直接暴露在阳光下。

投入享受假期之前，还有一些个人清洁护理需要完成？Solasta团队恭候您的到来，为您提供呵护备至的服务。请随喜随时光临。

Supreme Manicure 至尊手部护理

指甲修剪 - 打磨 - 抛光 - 去除角质 - 手部磨砂 - 按摩

使用含有高浓度抗衰老成分（通常用于面部）的产品。含大麻籽油，海带和白水莲，Margaret Dabbs London 手部产品具有“急救”手部皮肤的功效，效果立即可见。散发淡淡的天竺葵和柑橘香味。最后可选择光面抛光或自然抛光。

Nourishing Gel Removal and Repair

卸除甲油&手部滋养护理

卸除甲油 - 抛光，修剪 - 打磨 - 去除角质 - 清除死皮 - 滋养指甲和手部

使用具有滋养功效的卸甲产品。该护理可提高指甲的水分含量，使其恢复光滑度，在卸除甲油后保持最佳状态。最后，使用带有柑橘和天竺葵香气的手部保护喷雾，形成半透明、透气的薄膜，保护手部和指甲免于干燥和老化。

Polish 指甲油修复

快速修复受损脱落的指甲油。使用Margaret Dabbs产品滋养、修复破损的指甲油。产品富含维生素E，能够强健和保护指甲，而野玫瑰植物提取物则有助于恢复活力和预防感染。

* 此护理不包含凝胶。

Shellac Polish 虫胶美甲

虫胶是一种经过紫外线灯固化的持久指甲油，能够赋予指甲光泽效果。最后，使用带有柑橘和天竺葵香气的手部保护喷雾，形成半透明、透气的薄膜，保护手部和指甲免于干燥和老化。

* 护理后3小时内避免游泳及直接暴露在阳光下。

For Him 男士护理

提供一系列专为男士定制的水疗方案，满足男士需求，可根据需求灵活调整。每个项目都经过精心策划，可以定制疗程。

Base Layer Spa 基础水疗

沐浴 - 疗愈泥膜 - Moksha

该项目为基础水疗体验，让您轻松进入愉悦放松的状态。灵感来自土耳其浴。疗程从蒸汽浴开始，首先去除污垢。然后涂抹一层薄薄的黑皂，使用Kessa有机亚麻去角质手套去除您身体的死皮。然后在您的头发、脸和身体上涂抹温热、富含矿物质的泥膜。您可尽情享受Moksha按摩，让感官得到解放，感受生命气息的自由流动。

Moor Mud Face Clean 沼泽泥面部清洁

面膜 - 面部、头皮和肩部按摩

使用富含矿物质的匈牙利沼泽泥膜，深层清洁，排出杂质，滋养肌肤。匈牙利面部按摩，有效舒缓皮肤，改善微循环。该护理还包括头部和肩部按摩，有助缓解紧张和压力。

Back Reviver 背部护理

背部去角质 - 泥膜热敷 - 足部及背部按摩

该护理从深层清洁及去角质开始，然后使用沼泽泥面膜进行热敷，排出背部、颈部和肩部的杂质。然后针对神经末梢进行足部放松和腿部按摩，最后以紧致背部、颈部和肩部的按摩结束疗程。该护理有效缓解肌肉紧张，改善皮肤质地，让顾客感到焕然一新。

*如有需要将清理黑头。

The Good Sport 运动后修复按摩

运动后修复按摩，专为集中、深层肌肉治疗，预防受伤和加速乳酸排出而设计。使用温暖的精油进行定制按摩，适合在运动前后进行。

Express Pedicure 足部护理

指甲修剪 - 打磨 - 去除角质 - 去除足部干皮

使用由Margaret Dabbs London开发的专业锉刀，采用独特的碎晶技术，治疗干燥、龟裂的皮肤。最后，使用具有柠檬蜜桃木气味的系列产品结束疗程。专为注重双足外观和触感的男士及女士设计。

Express Manicure 手部护理

修剪指甲和甲周皮肤，自然指甲抛光，呵护手部干燥皮肤。使用散发淡雅天竺葵和柑橘香味的产品进行手部护理，呵护、修复、立即改善您的皮肤。



Spa Lights 特殊水疗护理

该系列是本中心的特殊护理或体验项目，旨在增加肌肤光泽，通过放松身体提高专注力。疗程较短，但效果显著。该系列项目通常包含于水疗之旅内，亦可单独体验，随您喜好和需求灵活选择。

Face Cleansing 面部清洁

精心选择Omorovicza标志性产品和配方，您可以体验排毒泥浆净化、玫瑰金提升、蓝钻浸泡，或者胶体银的抗菌和治疗特性。每款产品都采用天然原料制作，具有生物利用性。通过一次深度清洁的面部护理，感受这些疗愈型矿物质护肤产品的真正威力。随后，您可以考虑去角质，或使用面膜或按摩来恢复肌肤活力。

Soothing Eye Treatment 舒缓眼部护理

这是一项清爽的眼部护理疗程。带淡淡青瓜香味的乳霜舒缓疲惫的双眼，天然草药和维生素K消除浮肿和黑眼圈，使用冷却的Dermaglobes美容工具进行轻柔按摩，放松眼部轮廓，使眼睛更明亮、更清爽。

The Crown 头部护理

该项目从按摩穴位开始。缓解颈部和头部的疲劳、压力和紧张，同时使用矿物质成分和油滋养头发。接着在头皮上涂抹清凉的薄荷和沼泽泥膜，进行颈部和肩部按摩。该项目专注于头部和头发，有效驱散疲劳。

Body Polish 身体磨砂

该项目使用匈牙利温泉品牌Omorovicza的系列舒缓产品及成分。配合法国护肤品牌Maison Caulières产品，为您的娇嫩肌肤注入动力，迎接阳光的抚照。

At the Down of Senses 足部筋膜理疗

通过一连串流畅的按摩手势使脚部和小腿的筋膜得到锻炼，带给您宁静、愉悦的足部按摩体验。利用足部的反射点来刺激身体的自然愈合能力，恢复平衡。

Classically Back 古法背部按摩

这是一项集中、有针对性的疗法，缓解阻塞，疏通脊椎能量，放松肩部肌肉。按摩程序可以根据需求调整，配合不同的按摩技巧，达到最佳效果。

Bathing Belles 女神露天水疗

我们的水疗馆有宽敞的露台浴池，可容纳一到两人。沐浴在天空和大海的壮丽景色中，您将完全融入四周，享受一次真正沁人心脾的体验。配合使用芬芳的玫瑰、提神的薄荷及其他草药和植物，您将得到极致的放松体验。



SOLARIA

Young Wonderers Spa 儿童奇妙天地

专为年轻及年幼肌肤定制的一系列护理疗程。适应儿童的需求，精心策划，可定制。
适合10岁及以下年龄段儿童。

Young Wonderer Nap 小探险家的小憩

Solasta是一处避风港——一个重新连接和巩固您与孩子关系的地方。在轻松舒适的环境中，与您心爱的孩子共度美好时光。我们通过按摩，呵护小探险家的安全感和身体健康。温和、轻柔的手法刺激发育中的神经系统和大脑，提升运动技能，促进健康睡眠。

Young Wonderer's Treat 小探险家的奖赏

身体磨砂 - 按摩 - 迷你面部护理

小奖励，大享受。使用温和的磨砂呵护您的孩子，促进微循环。使用芳香精油进行迷你面部护理，舒缓、放松、疗愈。镌刻记忆，永久地储存在身体的细胞中。是建立健康、自尊和自信的一步。

Young Wonderer's Quench 小探险家的慰藉

身体磨砂 - 按摩 - 迷你面部护理

该项目可加深与小孩的情感纽带。治疗性的触摸，能舒缓年轻心灵的焦虑，缓解紧张，获得宁静和放松。个性化和精心策划的疗程，可增强免疫系统，提高血清素和多巴胺水平。

Kamana Mini Facial Kamana迷你面部护理

清洁 - 保湿面膜 - 手部、足部和头部按摩

进行迷你面部护理，呵护可爱脸庞。用温和的洁面乳清洁皮肤，然后使用适合娇嫩皮肤的保湿面膜。在敷面膜的同时，进行手部、足部和头部按摩，使孩子获得完美呵护。

Kamana Mini Manicure Kamana迷你美甲

修剪指甲 - 打磨 - 磨砂 - 手部按摩 - 抛光

使用屡获殊荣的Margaret Dabbs产品系列，进行全套美甲护理。

Kamana迷你足部护理

修剪指甲 - 打磨 - 磨砂 - 抛光 - 足部按摩

使用屡获殊荣的Margaret Dabbs产品系列，进行全套足部护理。



The Yoga Pavilion 瑜伽馆

我们的水上瑜伽馆面朝大海、遥望天空。在这个无拘无束的空间里，身体得到修炼，意识得到提升。优雅、专注、平衡的练习吸引着众多练习者，疗愈内心的创伤，修复身体的伤病。在这里，远离日常生活的压力，尽情放松身心。

经过数千年的磨练和完善，瑜伽形成了多种流派和风格。这种古老的练习通过激发活力和呼吸调理来获得健康，经历了一代又一代练习者的实践。基于这一传统基础，现代瑜伽应运而生。

但是，瑜伽始终是一种个人体验。瑜伽带给我们积极的身体和精神变化，同时，每一个人都可以根据自己的需要和偏好进行个性化的瑜伽练习。

在Solasta水疗中心，您可以任何喜欢的方式练习瑜伽：经典哈他体式和呼吸练习；阿斯汤加初级序列；讲究体式流动的流瑜伽；节奏缓慢、通过长时间保持体式以增加关节灵活性的阴瑜伽；以及空中瑜伽。随着练习逐渐深入，您将更加了解自己的需求，找到合适的练习方式。

声音沐，即西藏颂钵冥想*，使用软皮革或木棒轻轻摩擦颂钵边缘，发出清脆悦耳的声音，仿佛天使唱诗班的回音。声音长久停留在空中，似乎永远不会散去。颂钵营造出宁静、祥和的氛围，助身心回归平衡与和谐的状态。

*禁忌症：准妈妈，体内有钢板或任何金属植入物，癫痫症患者。

我们的瑜伽教练将为您提供专业知识、灵感和鼓励，带领您走上适合您个人的瑜伽练习和冥想之路。如果您有任何问题，可在到访前向Solasta水疗中心咨询。

我们每天早晨进行自由瑜伽练习。在太阳升起的时候，进行拜日向太阳致敬。活动时间会随着季节变化。您可以向您的管家咨询当前的日出时间。如果您想在房间或其他地方进行练习，您的管家或水疗中心接待处也将乐意做出安排，便于您在任何时间、任何地点进行个人瑜伽和冥想活动。



Pricing

SPA JOURNEYS 水疗之旅

Elan 活力无限	3 小时	\$570
Your Song 悠扬之歌	3 小时	\$570
Quiet Calm 静谧安宁	3 小时	\$570
The Stress Melter 舒缓压力之旅	3 小时	\$570
The Immunity Boost 增强免疫之旅	3 小时	\$570
Free Spirited Maison Caulières 释放心灵Maison Caulières	2 小时	\$680

TDA DERMA DROP 面部疗法

Hyal N10 TDA	60 分钟	\$300
Dermacool TDA	60 分钟	\$300
Fight TDA for Him (男士)	60 分钟	\$300
Mitocell TDA	60 分钟	\$350
Thermorepair 橘皮组织热修复TDA for Cellulite	60 分钟	\$350
Shine & Glow for Hair 闪耀光泽 (头发)	60 分钟	\$300
Add on Booster增强项目	30 分钟	\$200

OMOROVICZA FACE THERAPIES 面部疗法

Moor Mud 沼泽泥膜	60 / 90 分钟	\$235 / \$285
Heart of Gold 黄金之心	60 / 90 分钟	\$235 / \$285
Bright Blue Diamond 蓝色钻石	60 / 90 分钟	\$235 / \$285
Indulgent Queen Facial 奢华女王面部护理	120 分钟	\$365

MASSAGE 按摩

The Maison Caulières 经典欧式按摩	60 / 90 分钟	\$215 / \$280
The Omorovicza 匈牙利深层按摩	90 分钟	\$280
Traditional Thai泰式	90 分钟	\$280
Spinal Connection 脊柱理疗	90 分钟	\$280
Warm Poultice热敷	90 分钟	\$280
Mum-to-be 孕期理疗	60 / 90 分钟	\$215 / \$280
Reflexology足疗	60 / 90 分钟	\$215 / \$280

* All prices are in US dollars excluding 10% service charge and 16% GST

*所有价格均为美元，不包括10%的服务费和16%的消费税。

SPA SANCTUM 水疗室

Base Layer Spa 基础水疗	2 小时	\$365
Moor Skin 泥膜理疗	2 小时	\$365
Golden Body Treatment 黄金身体护理	2 小时	\$365
Cellulite Detox Treatment橘皮组织排毒理疗	2 小时	\$365
Quench 面部火疗	2 小时	\$365
Solasta Slumber Ritual (Day 1) Solasta睡眠仪式（第一天）	2 小时	\$455
Solasta Slumber Ritual (Day 2) Solasta睡眠仪式（第二天）	2 小时	\$455

SPA LIGHTS 特殊水疗护理

Face Cleansing 面部清洁	30 分钟	\$115
Soothing Eye Treatment 舒缓眼部护理	30 分钟	\$115
The Crown 头部护理	30 分钟	\$115
Body Polish 身体磨砂	30 分钟	\$135
Classically Back 古法背部按摩	30 分钟	\$115
At The Down of Senses 足部筋膜理疗	30 分钟	\$115
Bathing Belles 女神露天水疗	30 分钟	\$115

NAILS AND BEAUTY 美容美甲

Illuminating & Refining 明亮照人	60 分钟	\$225
Relieving & Toning 舒缓紧致	60 分钟	\$225
Supreme Pedicure 至尊足部护理	60 分钟	\$135
Supreme Manicure 至尊手部护理	60 分钟	\$115
Pure Feet VEGAN 纯净之足 纯素	60 分钟	\$135
Nourishing Gel Removal & Repair卸除甲油&手部滋养护理	60 分钟	\$120
Polish 指甲油修复	30 分钟	\$40

FINAL TOUCH 精致护理

Eyebrow / Upper Lip Threading 用线修眉/唇毛	30 分钟	\$50 / \$50
Chin Wax / Threading / Under Arm 下巴/腋下蜜蜡/用线脱毛	45 分钟	\$50 / \$50 / \$50
Bikini Line / Extended Bikini私密脱毛	20/30 分钟	\$60 / \$80
Brazilian (Maintenance) / (New)巴西硬蜡脱毛（维护） / （新）	45/60 分钟	\$100 / \$120
Lower Arms / Full Arms 前臂/全臂脱毛	30/45分钟	\$80 / \$100
Half Leg / Full Leg半腿/全腿脱毛	45/60 分钟	\$100 / \$120
Back 背部脱毛	60 分钟	\$120

* All prices are in US dollars excluding 10% service charge and 16% GST

*所有价格均为美元，不包括10%的服务费和16%的消费税。

TINTING 染色

Eyebrow / Eye Lash Tint 眉毛/眼睫毛染色	20 分钟	\$50 / \$50
----------------------------------	-------	-------------

FOR HIM 男士护理

Base Layer Spa 基础水疗	2 小时	\$365
Moor Mud Face 沼泽泥面部护理	60 分钟	\$235
Back Reviver 背部护理	60 分钟	\$215
The Good Sport 运动后修复按摩	90 分钟	\$280
Express Pedicure 足部护理	50 分钟	\$115
Express Manicure 手部护理	45 分钟	\$100

YOUNG WONDERERS CORNER 儿童奇妙天地

Young Wonderer Nap 小探险家的小憩	30 / 60 分钟	\$90 / \$150
Young Wonderer's Treat 小探险家的奖赏	90 分钟	\$200
Young Wonderer's Quench 小探险家的慰藉	30 分钟	\$90
Kamana Mini Facial Kamana 迷你面部护理	30/60 分钟	\$90 / \$160
Kamana Mini Manicure Kamana 迷你美甲	30 分钟	\$50
Kamana Mini Pedicure Kamana 迷你足部护理	30 分钟	\$50
Young Wonderer Aerial Yoga 小探险家空中瑜伽	60 分钟	\$80

HOLISTIC 全息疗愈

Moksha Nautilus Signature – By Ananda in the Himalayas	90 分钟	\$280
Moksha 整体疗法 - 喜马拉雅啊楠哒	60 分钟	\$215
Abhyanga 阿育吠陀按摩	45 分钟	\$200
Shirodhara	45 分钟	\$200
Champissage 头部按摩	45 分钟	\$200
Nasal Detox 鼻腔排毒		

WELLNESS 瑜伽

Yoga (Private / Couple / Group) 瑜伽 (私教/双人/团体)	60 分钟	\$110 / \$200 / \$90
--	-------	----------------------

* All prices are in US dollars excluding 10% service charge and 16% GST

*所有价格均为美元，不包括10%的服务费和16%的消费税。



Spa Etiquette 水疗须知

水疗中心的正常营业时间是早上8点至傍晚7点，如您提前预定，我们可随时为您提供服务。

请随喜到访。我们的水疗馆具有良好私密性，提供浴袍、拖鞋及您需要的任何其他物品。

为了获得更舒适的体验，我们鼓励您屏蔽外界的干扰，暂时远离科技设备，感受天地自然，感受当下。Solasta是一个无烟、无手机的区域。

每个水疗馆都有自己的更衣室、洗手间和淋浴设施，方便您使用。

可同时预定水疗馆的蒸汽房和室外浴池，需另行收费。

进行瑜伽练习时，需要穿着舒适，便于自由运动的服装。

如果您对穿什么感到不确定，可向您的管家咨询，获取建议。

您可能需要更改预约，我们完全理解。我们恳请您最少提前4小时通知我们进行更改，避免产生100%的取消费用。

请联系管家进行预约或重新预订水疗服务。我们的水疗团队也非常乐意为您提供协助，定制您的专属水疗套餐。

您的管家将协调安排您前往水疗区，并提前通知您做好准备，等待接送。

我们建议您提前到达。我们会尽力满足迟到的客人，但为了后续客人的合理权益，我们可能无法为您提供完整时长的服务。

我们建议男士做面部护理前先剃须。做身体护理（如包裹、磨砂和脱毛）前不建议进行身体剃毛。

到访水疗中心之前，请将所有贵重物品放置屋内的保险柜中。

客人必须年满16岁才能享受水疗服务。6至15岁的儿童可以享受护理服务，但必须有一名年满18岁的父母或监护人在护理室内陪同。儿童探索之旅适用于10岁以下的儿童。

我们的多项水疗服务可在您的住所进行；不论项目时长，统一收取100美元额外费用。

进行项目之前，建议您在咨询环节告知我们您的身体情况和需求，以便我们更好地定制您的疗程。



www.thenautilusmaldives.com