

宁波文化广场朗豪酒店「川」身+心水疗中心

位于宁波文化广场朗豪酒店的「川」身+心水疗中心，创造一个深思与获取灵感的安逸氛围。

在中华文化中，「川」是生命平和的源泉，是保持身心平衡的关键。在中文中，「川」意为一股安宁流淌的水流；所有水疗中心的设施均按古代“风水”理念精心打造。

宁波文化广场朗豪酒店「川」身+心水疗中心为宾客营造一个特别的世外桃源，充满静谧的自然美感。为宾客度身定制设施包括草本蒸汽室、水力按摩池和淋浴，令宾客在「川」身+心水疗中心感受朗豪独享的水疗体验，重拾健康与活力。



水疗疗程及产品

「川」特色疗程及五行元素

「川」水疗的特色疗程以源远流长的传统中国医学为基础，并将金、木、水、火、土五行元素糅合其中。这些构筑生命体的五行元素，配合人体内在的元气，及冷热温度的刺激，对调理身心大有裨益。

在水疗之旅开始之前，不妨花数分钟填写五行问卷，以便随后的疗程更有针对性的调理您体内元素的不平衡。人体内五行元素的平衡状态，每天都有可能改变，并会随饮食习惯、季节及生理节奏而变化。

「川」五行元素的精油、薰香、蜡烛、花草茶和果汁等，遵循中药及自然疗法的专业意见精心炼制，只在「川」水疗中心独家呈现。



Thalgo疗程

融合了中西精萃，我们为您带来了Thalgo疗程。

法国美容认证护肤品牌Thalgo有四十余年研发海洋美容产品的经验，运用海洋的丰富蕴藏，精炼出功效卓越并有品质保证的美容产品。Thalgo精选海洋丰硕的资源，用以制作专业的疗法及美容产品。海洋是地球上生命的温床，蕴藏丰富无比的资源，有待我们以科学方法开发利用。海洋中包含了超过五十万种水草类生物和二万五千种海藻，其中只有少于三十个品种为人类所开发利用。海藻是海洋水疗的最重要组成部分。海洋生物富含无穷的珍贵元素，如一束海藻比陆地上的植物多出一千倍的碘，一百倍的钙，以及超过十倍的镁和铜。

Thalgo产品和疗法尽取海洋资源的丰富能量，与水疗中心的主题源源不息的「川」相得益彰，天衣无缝。



「川」 远离喧嚣系列

结合了「川」特色水疗和Thalgo护理系列的独特理疗元素，我们的「川」远离喧嚣疗程为您奉上难忘的「川」水疗体验。

「川」 身体元素

1小时 30 分钟

首先以我们独特的「川」平衡按摩，调整平衡及减退紧张情绪。然后透过香薰面部护理的保湿功效，滋润肌肤。令您免除俗世烦嚣，助您心情舒畅，恢复活力。

「川」 宛如初生

2小时 30 分钟

「川」特色按摩(60分钟) + Thalgo面部护理 (60分钟)
+ 「川」额外疗程(30分钟)

此疗程包括：

「川」特色按摩：「川」和谐或「川」平衡理疗

「川」面部护理：海洋润泽水合护理或有机臻活悦肤护理

「川」额外疗程：草本盐磨砂、五行护肤泥疗程或足部修复





「川」特色按摩理疗系列

「川」的按摩理疗涵盖了中国的传统按摩技术及精心提炼的系列精油，助您平和情绪，舒畅身心。

「川」肩颈背按摩疗法

30分钟

特别为难以从忙碌工作中空出更多按摩时间的您而设计，集中对背部、颈部、肩部的深层指压推油按摩服务。

「川」平衡

1小时 / 1小时30分钟

本按摩服务以指压技术，舒缓肌肉的紧绷，并刺激生命力「气」的循环，有促进理疗的功效。指压是一门古代的理疗技术，以轻柔的力度来刺激身体天然自我修复能力。

「川」和谐

1小时 / 1小时30分钟

此全身推油按摩为您带来精神、身体及心灵独一无二的体验，结合了指压按摩的治疗学元素及多种放松神经的按摩技巧，深层平和神经和肌肉，最终达到平衡。

「川」石头疗法

1小时30分钟

借着使用热(阳)及冷(阴)的石头，平衡身体内阴和阳的能量。热的石头能增强身体血液循环，并通过清除体内的不洁物，增强免疫力，让您生气勃勃，焕然一新。冷的石头可舒缓内在热量，有助创伤复原，使您精神焕发，警觉性亦得以提高。此疗程着重混合使用热和冷的石头，配合按摩，提高疗效。



按摩理疗系列

传统中式按摩

1小时 / 1小时30分钟

通过应用深层组织按摩手法，这种治疗将通过刺激经络，建立更和谐的「气」的流动，让身体自然愈合。运用稳定与温和的指压技术对软组织(肌肉和肌腱)进行按摩，可以促进人体内「气」的流动并有助改善肌肉和韧带的症状。

额外服务

为完美配合按摩治疗，我们诚挚推荐以下项目：

- 「川」特色面部护理(30分钟至1小时15分钟)
- 「川」特色磨砂裹肤系列(30分钟至1小时)
- 「川」特色手足护理(1小时至1小时30分钟)



「川」特色面部护理系列



「川」玉石面部护理

1小时15分钟

「川」玉石面部护理疗程运用不同的玉石按摩及刺激面部穴位，并透过与刮痧相近的手法，轻柔的按压肌肤，令客人改善面部气息，更能促进血液循环，排出体内毒素，令客人身心放松，容光焕发。适合所有皮肤类型，不建议有粉刺和敏感的肌肤。

Thalgo面部护理系列

Thalgo产品采用了丰富的海洋精华，让您的身心及肌肤均能感受海洋世界带来的卓越治疗效能，重拾光彩平衡。Thalgo面部护理系列无论在净肤、保湿，还是紧肤方面均效果显著。



胶原蛋白眼部护理

30分钟

此疗程针对由缺水引起的细纹。首先，在眼部四周进行穴位按压，然后敷上具柔软及舒缓作用的胶原蛋白护肤膜，令疲劳的双眼恢复生气，及时得到舒缓。



海洋润泽水合护理

1小时15分钟

深层补水锁水之强效护理，含有专利水合精华可高度激励肌肤恢复自然水合，籍由特殊载体轻松深入肌肤细胞，海洋黏多醣与水合复合精华安瓶的精致组合，形成婴儿蓝的整密软膜，完全服贴脸庞，缓缓释放出夜晚水合的舒缓香氛，使肌肤透亮，抚平细纹，防止皱纹的老化现象产生，让肌肤长期拥有水嫩柔滑，重现水嫩细致的婴儿肤触。



焕彩透白全效护理

1小时30分钟

适用于所有希望恢复婴儿般透亮，及细致肌肤的女性，借助专业透白复合物降低黑色素的产生和传输，均匀肤色，预防淡化色素沉着，配合专利抗老化复合物促进真皮层III型胶原蛋白的合成，令肌肤更加嫩滑柔润，丰盈饱满，护理后皮肤透白细嫩，透射无暇光泽。



有机臻活悦肤护理

1小时30分钟

臻活悦肤以健康、自然、绿色的环保有机产品，令人感受海洋海藻与大地橄榄叶带来的自然无污染护理理念，为肌肤补充植物萃取，注入新鲜能量，多种精华及双重面膜为肌肤带来莹润嫩滑的天然呵护。

额外护理

为完美配合按摩治疗，我们诚挚推荐以下项目：

- 「川」特色按摩（30分钟至1小时30分钟）
- 「川」特色磨砂裹肤系列（30分钟至1小时）
- 「川」特色手足护理（1小时至1小时30分钟）

「川」特色磨砂裹肤系列

「川」草本盐磨砂

30分钟

以温暖的精华油配合蕴含薄荷及生姜的草本盐，深层清洁去除角质护理，促进血液循环，更新肌肤，改善消化系统。

额外护理

为完美配合按摩治疗，我们诚挚推荐以下项目：

- 「川」特色按摩 (30分钟至1小时30分钟)
- 「川」特色面部护理 (1小时15分钟)
- 「川」特色手足护理 (1小时至1小时30分钟)

「川」五行护肤泥护理

1小时30分钟

疗程根据中国五行概念特别调制五种独特的泥浆，特效滋润柔软您的肌肤。以和暖的精华油及草本盐去除角质，唤醒肌肤，为您开启重生之旅。以天然泥浆身体膜包裹身体，让治疗元素及精华油慢慢渗入肌肤。涂抹上全身护肤喷雾及保湿乳后，接受头部按摩及面部清洁，令压力全消。



「川」 男士之选



基本男士护理

1小时

针对男士肌肤的独特需要，消除紧张及疲劳，补充皮肤的力量及活力。温暖的蓝绿海藻护肤膜，具有植物强化治疗元素，舒缓所有刺激物产生的不良反应，为肌肤深层补充养份，提升活力及美肌功效。

「川」 男士世界

1小时15分钟

本疗程可去除背部死皮，有助于肌肤洁白及吸收养份、更新及为肌肤注入活力。接着，我们以按摩手法，松弛紧绷的肌肉，令您放松身体。最后，通过深层清洁面部护理，让您的肤色绽放出神采。



额外护理

为完美配合按摩治疗，我们诚挚推荐以下项目：

- 「川」特色按摩(30分钟至1小时30分钟)
- 「川」特色手足护理(1小时至1小时30分钟)

「川」特色手足护理系列

「川」身+心水疗中心精心为您准备了特别的手足护理及理疗室。
在舒适奢华的「触」理疗室中小憩一下，体验完美的手足护理。

「川」手部护理

1小时

尽情享受双手恢复柔软光滑的手部护理。先以暖油及月见草磨砂去除死皮，令粗糙双手恢复柔嫩润滑，再以滋润的泥浆护肤膜包裹双手，深层保湿疗程继续滋润指甲及角质层。最后，以蕴含玫瑰、岩兰草、薰衣草及维生素E的香熏护肤乳按摩双手，令双手恢复美丽及亮泽。

「川」足部护理

1小时

这是一个令您精神振奋的疗程，可促进血液循环，消退足部的疲劳及疼痛。先享受香熏足浴，以暖油及草本盐去除足部的死皮。在进行滋润指甲及角质层的护理前，先涂上蕴含薄荷、柠檬及柏木成份的护理膜，更新足部肌肤。此疗程加入反射治疗的功效，舒缓紧绷及酸软感觉，让您拥有一双美足。

「川」经络护理

1小时30分钟

此疗程为「川」的特色足部治疗，目的是通过优化血液和“气”的流动，保持精神和身体之间的健康平衡，增强免疫系统，促进新生。应用经络穴位按摩技术和反射点的治疗，以及运用中药和热石，有助排除体内毒素，深度放松和滋养肌肤。



手足护理系列

传统中式足底按摩

1小时

此疗程通过反射治疗及中国穴位按压的原理，以指压的方式按摩足部，为您缓解身体元素的不协调。此疗程释放紧张压力，让您获得重生的轻松感觉。

时尚生活

「川」身+心水疗中心诚邀您来这里重塑身心

位于酒店一层的「川」身+心水疗中心可以让您缓解压力，放松身心。

健身中心

位于酒店一层的健身中心设备先进，拥有各类有氧运动设备和力量训练器材。除此之外，现代的视听设备让您在享受运动带来快乐的同时，更增添了一份别有趣味的愉悦。您亦可在健身中心找到经验丰富的私人教练，他们将为您的健身塑形提供最专业的意见。

游泳池

酒店设有长17米的户外游泳池，您可以尽情畅泳或是悠然徜徉于水中，舒缓一天的疲劳。池边设有豪华舒适的躺椅让您放松身心。

更衣室

运动过后，您可在设备齐全的更衣室内体验蒸汽浴、活力热水池和淋浴，享受一刻的恬静惬意。

私人教练

如果您在健身或其它方面需要更多的资讯指导，我们的私人教练可帮助您掌握专业的知识，增强您的自信。我们的私教团队既可为您提供一对一的服务，也可为宾客提供一系列的课程。

私教将根据您的需求设计个性化的锻炼模块，以帮助您达到目标。他们将帮助您规划生活作息、每周计划、

营养膳食，提供专业测试，监督您的进程并提供详尽的报告，给您生活的方方面面提供专业的健康意见。模块一共分为三大部分：体能测试与评估，课程设计，以及训练单元。

您的私教将与您一同设立健身目标，并检查/记录您关键领域的体能素质以及综合身体状况。我们会根据您的锻炼期

望以及体能测试结果为您度身定制一套培训课程。届时，您的私教将在运动技巧，姿势以及综合健身等方面为您提供一对一的培训。



「川」水疗体验

预约「川」水疗服务

我们建议您提前预约各项水疗服务，以确保您可在指定的日期和时间接受理疗。您可亲自来中心或致电 (86) 574 8908 9999，或发邮件

至 lpnbo.info@chuanbodyandsoul.com，也可登陆网页 chuanbodyandsoul.com

如欲更改时间，请最少于6个小时前通知中心。

请于预约时间30分钟前到达「川」身+心水疗中心以办理登记手续，并享受中心各项休闲设施。

预约任何单项理疗或疗程套餐服务时，请提供有效的信用卡号及联络电话。

「川」水疗的预约取消政策

如要取消或更改任何已预约的疗程，请在预约时间的6小时前给予通知。

如果少于6小时通知，须缴付整个疗程的半数(50%)费用。

如果贵宾没有在指定时间出现，须缴付整个疗程的全部(100%)费用。

如没有按照预约的时间前来中心，所有水疗服务及产品的费用将不予退还。

「川」礼券

水疗中心的礼券适用于所有单项理疗及疗程套餐，是馈赠亲友的最佳之选。礼券可设多种面值，可用于抵扣各项水疗服务的费用。



水疗小常识

登记

当您进入「川」身+心水疗中心时，您需要填写一份有关生活习惯的五行问卷，我们将根据中国的五行理论，为您度身定制疗程。如果有任何关于健康的问题，请及时通知我们的接待员。

我们建议您在预约时间前到达，在正式理疗开始前，先体验草本蒸汽室、水力按摩池、淋浴和游泳池等设施。

如您稍迟到达，我们会尽力为您安排行程，如果您预约时间的下一个时段已有其他预约者，您的疗程时间会被缩短。

水疗礼仪

虽然移动电话是现代生活中不可缺少的必需品，但进入任何理疗室或休憩室，请勿携带移动电话。在其他区域，请将移动电话调至静音或会议模式，以尊重其他客人。

最低年龄限制

为了确保水疗疗程范围能保持宁静的气氛，请勿携带16岁以下的儿童进入。

水疗服装

为确保个人隐私，我们提供一次性内衣，而我们的理疗师届时将为您说明使用方法。在水疗中心接受理疗及进行按摩治疗时，请务必穿上一次性内衣。我们的理疗师训练有素，专业规范，无论何时何地均会全力保护您的隐私。

健康

请谨记在享受「川」水疗理疗前和之后，享用饮料尤其是清水，补充水分。

大部分人每天都没有吸收足够水分，所以，请时常谨记水是生命之源。

为了提高舒适度，在接受面部护理前的几小时，请男士先剃掉胡须。

完成按摩后，我们建议您等待至少两小时，再冲洗剩余在身上的按摩油，这样，你的肌肤可完全吸收按摩油的精华。

如果您正在怀孕，或认为我们需要多加留意您的身体，请通知我们的接待员及您的理疗师。

我们的理疗师，接受过充足训练，时刻确保理疗过程为您带来完美的体验。但是，在进行理疗期间，如果您感到不适或有任何需要，请及时告知他们您的需求，如按摩力度，房间温度等。

贵重物品

我们建议你贵重的物品放在房间里或家中，任何贵重物品的遗失，本中心恕不负责。

小费

客人可自行决定是否支付小费。

其他

「川」身+心水疗中心内严禁吸烟及饮用含酒精的饮品，接受理疗前的3小时，请勿饮用含酒精的饮品。

如客人做出任何不当行为，理疗师拥有终止理疗过程的权利。

价格表

远离喧嚣系列

		单人/人民币	双人/人民币
「川」 身体元素	1小时30分钟	1,080	2,080
「川」 宛如初生	2小时30分钟	1,680	3,180

「川」 特色按摩理疗系列

「川」 肩颈背按摩疗法	30分钟	400	780
「川」 和谐	1小时/1小时30分钟	780/1,080	1,480/2,080
「川」 平衡	1小时/1小时30分钟	780/1,080	1,480/2,080
「川」 石头疗法	1小时30分钟	1,080	2,080

按摩理疗系列

传统中式按摩	1小时/1小时30分钟	580/780	980/1,480
--------	-------------	---------	-----------

「川」 特色面部护理系列

 「川」 玉石面部护理	1小时15分钟	880	1,580
--	---------	-----	-------

Thalgo 面部护理系列

 胶原蛋白眼部护理	30分钟	480	880
 海洋润泽水合护理	1小时15分钟	780	1,480
 焕彩透白全效护理	1小时30分钟	880	1,580
 有机臻活悦肤护理	1小时30分钟	880	1,580

「川」 特色磨砂裹肤系列

「川」 草本盐磨砂	30分钟	480	8,80
「川」 五行护肤泥护理	1小时30分钟	980	1,880

「川」 男士之选

 「川」 基本男士护理	1小时	780	1,480
「川」 男士世界	1小时15分钟	880	1,580

价格表

「川」特色手足护理		单人/人民币	双人/人民币
「川」手部护理	1小时	480	880
「川」足部护理	1小时	480	880
「川」经络护理	1小时30分钟	780	1,480
手足护理系列			
传统中式足底按摩	1小时	580	980

* 以上价格均为净价，不加收任何服务费。