



HARNN
HERITAGE SPA



揭开植物界瑰宝的奥秘, 沉浸于难忘的奢宠体验, 其灵感来源于历史悠久的亚洲医学和东方疗愈法。

凭借我们的五行智慧, 以及我们在芳香疗法和生活方式诠释方面积累的深厚底蕴, HARNN传统水疗中心致力于为您打造个性化的健康养生之旅, 助您恢复身心的自然平衡, 丰富您的生活。



生活方式与健康养生

在HARNN传统水疗中心, 我们深知一个人的健康无法通过一项护理一蹴而就, 要想实现最高水平的健康, 必须全面考量, 将身体各个部位联系在一起, 协调配合。

红外线桑拿

在这个宁静的港湾, 红外线桑拿绝对是您享受健康之旅的理想选择。与传统的热岩石或蒸汽桑拿不同, 红外线桑拿的热量更为温和, 强大的红外线有利于促进身心健康。

维C淋浴护理

我们的芳香维C淋浴设施能够释放维生素, 产生抗氧化剂, 促进肌肤健康, 芳香疗法则能帮助您放松身心, 缓解压力。非常适合在享受惬意的水疗护理之前或之后进行, 尽享身心焕新的体验。

健康工坊

加入我们的健康工坊, 丰富您的水疗体验, 将健康的生活方式带回家中。我们的健康工坊以精油调配、植物敷贴、天然磨砂和足部按摩为特色, 欢迎咨询我们的理疗师或水疗中心接待员, 了解关于健康工坊的更多详情。

富国岛传统水疗护理

竹疗

90'

我们的竹疗将通过热竹和芳香精油为肌肤提供深层滋养, 强韧肌底, 利用竹棍为您缓解肌肉紧张, 疏通经络, 通过整体疗法助您放松心情, 消除疲惫。

竹林

120'

通过竹刷护理温和去除角质, 让肌肤重焕自然光泽, 同时促进血液和淋巴循环。按摩足部穴位, 促进气血流动, 按摩全身, 缓解肌肉紧张。

极致富国, 纵享惬意

150'

从竹刷护理开始, 体验舒适的足部穴位按摩, 促进气血流动, 享受独特的竹棍按摩, 缓解肌肉紧张, 悦享面部滋养护理, 重焕肌肤光采。





五行之旅

火

90’

将泰式按摩、芳香疗法、玉足反射疗法与萃取自茉莉和薄荷的天然精油巧妙结合, 感受心灵的治愈, 恢复火元素的内在平衡。

- 暹罗芳香舒缓按摩。
- 水晶玉足反射疗法。

木

90’

利用玫瑰和鼠尾草精油恢复木元素的内在平衡, 调理身心, 辅以专业的按摩技术, 深层舒缓肌肉紧张, 最后以热敷结束整个疗愈过程, 舒缓身心, 尽享极致放松。

- 深层组织按摩与暹罗式拉伸。
- 草本热敷。
- 头部焕活按摩。

土

90’

促进淋巴液流动, 刺激血液循环, 体验身体净刷护理, 助力身体排毒。佛手柑和青柠精油有助于温暖身体, 促进体液流动, 为身体注入积极的地球能量。

- 身体净刷护理。
- 淋巴引流按摩。



五行之旅

金

90'

享受东西融合的健康之旅, 感受柠檬草和薰衣草精油的芳香疗愈之力。这一疗法能够帮助您释放压力, 缓解疲劳, 调整呼吸系统, 同时改善情绪表达, 恢复金元素的平衡。

- 前吸仪式。
- 焕活角质护理。
- 欧亚式按摩。
- 后吸仪式。

水

90'

享受滋养肌肤的身体裹敷和草药暖垫, 辅以极致舒缓的按摩, 有助于提升免疫反应, 促进身体排毒。檀香和肉豆蔻精油有助于促进身心放松。

- 滋养身体裹敷。
- 波利尼西亚传统按摩。

传统身体疗法

暹罗传统疗法

60' / 90'

古法泰式按摩

这一护理项目从泰国传统的伸展运动中汲取灵感, 利用指尖、手掌、手肘和膝盖进行按压和拉伸, 有助于恢复身体敏捷性, 缓解肌肉紧张。

暹罗魅力

60' / 90'

芳香疗法

舒享融合传统泰式按摩与芳香疗法的极致体验, 通过手掌按压和拉伸运动帮助您缓解紧张, 恢复身体敏捷性, 尽享身心放松。

欧亚体验

60' / 90'

身体治愈疗法

将阿育吠陀、瑞典式按摩、巴厘式按摩、东方指压按摩、传统泰式疗法与芳香疗法完美结合, 为您带来独特的感官之旅, 奢享极致放松。

焕活身肌

60' / 90'

深层组织按摩

通过缓慢而有力的按抚, 深层舒缓肌肉紧张, 促进血液流动, 恢复肌肉力量。不仅如此, 这一深层按摩疗法还有助于提高血清素, 使人感到快乐, 结合奢华按摩精油, 还能滋养、修复和保护肌肤。



传统身体疗法

减压逸境

45' / 60'

肩背舒缓放松

缓解颈部、背部和肩部的僵硬, 这一疗法利用双手、前臂和肘部进行轻柔有力的按抚, 有助于缓解办公室综合症, 搭配我们的黑胡椒保湿香油, 还可深层缓解肌肉紧张。

纯净之旅

60' / 90'

淋巴引流按摩。

这一温和的按摩手法有助于促进淋巴液的流动, 带给您身心焕新的净化体验。这一精妙的疗法还有助于平衡体重, 增强活力, 提高免疫力, 消除肿胀。

芳香疗愈, 纵享舒适

60'

芳香精油头部放松疗法

阿育吠陀与美容配方的完美结合, 这种舒缓疗法融合了压力点技术, 有助于缓解头部和颈部的紧绷感, 同时使用芳香发油或初榨椰子油发膜滋养发丝, 助您打造健康柔顺的秀发。

东方足底反射疗法

60'

暖油足底反射疗法

基于越南传统医学(TVM)和其他文化, 采用珍贵的玉石进行反射疗法, 有助于促进能量流动, 协调全身器官, 从而帮助您改善睡眠, 重振活力, 促进新陈代谢。

传统疗法升级

快速头部按摩

芳香精油头部放松按摩。

30’

快速足部按摩

放松足部按摩。

30’

快速面部护理

放松面部按摩和面部滋养护理。

30’

儿童放松疗法

儿童特色护理

儿童特色护理是专为孩子们设计的按摩体验。我们采用儿童友好的HARNN初榨椰子油, 温和无刺激。轻柔的按摩可以让孩子们的身心得到充分的放松和舒缓。

60’

儿童温和身体磨砂

专为干燥和敏感肌肤而设计, 这一温和的身体去角质护理, 采用由红香米粉、玉米粉、药蜀葵油和积雪草提取物组成的天然成分, 有助于舒缓润肤, 滋养娇嫩肌肤, 精炼的茉莉花精油则助于重拾内心的平静。

45’

传统身体磨砂

45’

卡菲尔酸橙和薄荷——赋活焕能

这一深层清洁身体磨砂护理采用历经日晒和精细研磨的海盐, 为您去除肌肤角质, 其中的卡菲尔酸橙和薄荷精油具有天然的抗菌作用。

柠檬草和薰衣草——平衡调理

利用天然糖粉和乳木果油温和地去除肌肤角质和死皮细胞, 平衡肌肤状态。

玫瑰和天竺葵——恢复活力

利用杏仁和有机玫瑰水温柔和地去除死皮细胞。乳木果油和辅酶Q10有助于滋润补水, 改善肌肤状态, 焕亮自然光泽。

茉莉——滋养润肤

非常适合干性和敏感性皮肤。红香米粉和玉米粉能够温和地去除肌肤角质。药蜀葵油和积雪草提取物有助于舒缓和滋养娇嫩肌肤。

杜松子和雪松——肌肤防御

由金丝、山竹、海藻、沙棘果和泰国茉莉香米组成的天然磨砂膏, 有助于抵御污染, 减少炎症, 深层滋养肌肤。

传统身体裹敷

45’

晒后修护舒缓凝胶

芦荟凝胶具有清凉降温之效,能够有效缓解晒伤,减少发红和刺激,并且舒缓润肤。融合我们精心萃取的有机花露,为肌肤带来舒润呵护。

净化身体面膜

姜黄和甘草提取物是其最重要的成分,具有焕亮肌肤的卓越功效。萃取自荷荷巴、甜杏仁、红花的天然成分具有滋润补水的神奇功效,还能令肌肤焕发自然光采。

纤体塑身面膜

富含藻类萃取物、粉红胡椒油、氨基酸、脯氨酸和辣椒等精选成分,它们协同作用,有助于消除多余脂肪,促进新陈代谢,提升肌肤紧致度,还原柔嫩健康美肌。

结合椰子油、甜杏仁油和米糠油,敷一次就能令肌肤重焕紧致水嫩。





传统面部护理

传统面部补水护理

60'

采用经认证的HARNN有机保湿面油, 辅以舒适的面部按摩, 缓解肌肉紧张, 呵护肌肤, 感受立竿见影的水润嘭弹与活力光采。

传统面部净澈护理

60'

融合白桑树提取物和经认证的HARNN有机保湿面油, 体验卓越的亮肤美颜功效。这项护理有助于减少黑色素合成, 抑制酪氨酸酶活性, 防止皮肤细胞发黑, 令肌肤重焕亮泽。

传统面部提拉护理

60'

将有利于促进细胞再生的按摩技术与经认证的HARNN有机保湿面油相结合, 为肌肤注入活力与滋润, 促进血液循环, 舒缓面部肌肉紧张。



指尖的静谧之旅

尽情享受我们为您精心打造的奢华美甲体验, 开启放松身心、焕新自我的美丽之旅。

特色体验

予己奢宠, 与您所爱之人一起享受美好。

母女时光——美甲或美足（6-12岁儿童）90’

体验我们备受欢迎的特色护理, 邀妈妈与孩子共赴独特体验, 尽享亲密时光。

包括: 剪、锉、角质护理、脚后跟护理、磨砂、裹敷、按摩和涂指甲油。

芳香水疗美甲美足90’

享受海盐与精油的呵宠润护, 专为舒缓手足、焕活手足肌肤而设计。

包括: 剪、锉、角质护理、脚后跟护理、磨砂、裹敷、按摩和涂指甲油。

草本足部排毒护理30’

体验排毒足浴和反射疗法相结合的精致护理, 有助于净化和恢复身体平衡。

水疗美甲或美足60’

畅享手足焕活之旅, 包括剪、锉、角质护理、脚后跟护理、去死皮、按摩和涂指甲油。

快速美甲或美足30’

快速呵宠护理, 让您的双手或双足焕发新生。

光疗美甲护理

体验光疗美甲/美足, 让您的双手或双足持久闪耀迷人。

光疗美甲或美足

包括剪、锉、打磨、角质护理和光疗美甲。

45’

卸美甲胶

安全温和地去除您的光疗美甲。

15’

儿童护理项目（6 – 12岁儿童）

为孩子们提供有趣温和的护理体验。

30’





迷你美甲

简单而有趣的美甲体验, 适合时间有限的人或小孩。

迷你美足

快速美足体验, 非常适合小孩或想要一双精致双足的人士。

儿童手足护理

采用儿童友好的温和护理和按摩手法, 能够让孩子们感到放松, 呵护娇嫩双手和双足。

儿童美甲艺术

玩转充满创意的趣味贴纸, 让您的孩子展现出他们独特的个性和想象力。



水疗礼仪

预约

如需预约HARNN传统水疗中心的护理项目, 请在酒店内拨打分机8300与水疗中心联系, 或发送电子邮件至Spa.InterContinentalpq@ihg.com。

价格如有变动, 恕不另行通知。

12至16岁儿童必须由父母或监护人陪同。

提前抵达

您预约的水疗服务将在约定时间准时开始。

若您未能按时到店, 您的水疗时间可能视客流情况缩短, 以确保我们的理疗师能够准时为下一位顾客提供服务。

因此, 我们建议您提前15分钟到店, 以充分享受护理前的体验。

健康状况

预订时, 请告知我们您是否有任何过敏、身体不适或行动不便, 特别是高血压患者和孕妇, 以便我们为您提供最佳体验。

我们的水疗接待员非常乐意为您推荐最契合您需求的护理项目。

请您认真填写水疗咨询表, 以便我们能够为您提供最佳建议。

我们不建议您在护理前饮酒, 做完护理后也不宜立即饮酒。

个人物品

我们建议您将贵重物品放在家中或客房保险箱中, 如有丢失, 我们概不负责。

HARNN传统水疗中心

静谧之所

我们将竭尽全力为每一位顾客打造一方静谧、舒适的水疗天地。

因此, 请勿在水疗中心大声喧哗、使用手机或吸烟。

取消

致富国岛长滩洲际度假酒店的所有宾客：

请注意, 我们实行4小时取消政策。在4小时内取消预约, 将收取50%的取消费用。在2小时内取消或没有任何通知, 将收取全额费用。

不在酒店入住的顾客：

请注意, 我们实行24小时取消政策。在24小时内取消预约, 将收取50%的取消费用。在12小时内取消或没有任何通知, 将收取全额费用。

税费及服务费

为了给您带来完美无缺的水疗体验, 所有价格均需支付相应的税费和服务费。您可自行决定是否给予小费。所有费用均以越南盾(VND)计价。





富国岛长滩洲际度假酒店
Phu Quoc Marina, Bai Truong, Duong To, Phu Quoc, Kien Giang, Vietnam

电话: +84 (0) 297 397 8888
电子邮箱: Spa.InterContinentalpq@ihg.com
phuquoc.intercontinental.com/spa