



新加坡雅辰酒店 健康与健身

了解新加坡雅辰酒店的专业健康与健身空间，
让您恢复精气神。这里是您外出时开展
健身和正念冥想的理想场所。



新加坡雅辰酒店水疗中心

欢迎光临新加坡雅辰酒店水疗中心，前来探索各种特色护理。水疗中心采用结合高频技术和宝石理疗精华的独特方法，助您增强活力、恢复平衡，内心的幸福感油然而生。我们仅使用优质生物护肤品和有机精油，确保为您提供焕发青春活力的体验。

欢迎前来参观、进行免费咨询，体验专为您打造的个性化水疗护理，在和谐宁静的氛围中缓缓恢复精气神。

时长表

30 分钟

身体护理
茶磨砂
水晶排毒去角质

60 分钟

面部护理
茶提拉
Hydra Cleanse 焕活面部护理

按摩

定制 - 60/90 分钟
印度推油 - 60/90 分钟
元气 - 60/90 分钟
淋巴排毒 - 60/90 分钟

身体护理

海洋活力裹敷
青春焕活

男士专属

保湿面部护理

90 分钟

特色护理
宝石奥德赛

定制健康护理
抗衰老和谐护理
Tea Infusion Serenity

面部护理
Myosculpt

男士专属
抗衰老

120 分钟

定制健康护理
焕活仪式

男士专属
奢华面部和身体护理

注意：需提前预订。

特色护理

宝石奥德赛 | 90 分钟 280 新元

这项特色护理是一种疗愈身心的深层护理，将紫水晶、红玉髓、青金石和玫瑰石英宝石与特制浸泡草本精油相结合，让人感到清透、平静与自信。人们用宝石和水晶来健体怡情的历史由来已久。将宝石融入日常生活可以促进身心平衡和与宇宙的联系。

这项特色护理从一份简短的调查问卷开始，以挑选合您心意的宝石，选择有紫色紫水晶、蓝色青金石、粉红玫瑰石英和黄红玉髓等。之后，您可以从水疗中心的特色香薰混合精油中选择您喜欢的按摩精油。

宝石

紫水晶

以其具有镇静效果的紫罗兰色调而闻名，据信能够缓解压力、增强内心平静、促进直觉感知，因而备受珍视。据说，紫水晶与皇冠脉轮 (crown chakra) 相连，有助于精神成长和理清思绪。

青金石

以其鲜艳的蓝色和金色斑点而闻名，具有重要的历史和哲学意义。据信，这种宝石可以提高自我意识、创造力和智慧，帮助人们探索真理、理清思绪。

玫瑰石英

以其柔和的粉红色而闻名，是“爱情之石”，有同情心和情感愈合的功效。据信，这种宝石可以打开心脏脉轮 (heart chakra)、促进自爱、吸引积极的关系，帮助情绪恢复。

红玉髓

以其温暖炽热的色调、活力和激发动力的特质而闻名。据说，红玉髓可以刺激根脉轮 (root chakra) 和本我轮 (Sacral Chakra)，增强能量、激情和身体活力。

特色香薰混合精油

我们特别调配了四款特色混合精油，具有香薰功效，愉悦您的感官，还可用于身体护理和按摩。

情绪疗愈

精油：橙子、青柠、橙花、雪松

橙子

提振情绪：营造积极愉悦的氛围、缓解压力。

放松：有助于放松和缓解压力。

青柠

振奋精神：通过清新的香味提升能量水平和警觉性。

橙花

镇静：减少焦虑、舒缓放松。

护肤：促进肌肤健康和焕活。

雪松

摆脱负面情绪：通过泥土的芳香平衡情绪、促进情绪稳定。

助眠：提高睡眠质量、缓解失眠。

排毒

精油：柠檬草、柏树、薄荷、姜

柠檬草

提神：对抗疲劳、提神。

放松：通过香薰缓解压力和焦虑。

柏树

舒缓：缓解焦虑和压力。

助呼吸：清除淤堵、帮助呼吸。

薄荷

清凉：缓解头部和肌肉疼痛等不适。

思维敏捷：增强专注力和警觉性。

姜

助消化：助消化、缓解恶心等不适。

温补：利用温补效果缓解肌肉疼痛和不适。

舒缓放松

精油：薰衣草、马郁兰、檀香、乳香

薰衣草

镇静：减轻压力和焦虑、促进放松。

助眠：改善睡眠质量、缓解失眠。

马郁兰

舒缓：缓解紧张、促进放松。

肌肉放松：缓解肌肉疼痛和痉挛。

檀香

摆脱负面情绪：平衡情绪、减少焦虑。

护肤：润泽肌肤、重焕肌肤活力。

乳香

冥想和专注：提高思维清晰度和集中度。

肌肤健康：重焕肌肤活力、减少细纹和皱纹。

注意：需提前预订。

定制健康护理

焕活仪式 | 120 分钟 320 新元

踏上奢华 VIP 之旅，享受 3 种豪华护理。

全身磨砂

使用 Complexe des 4 Thés® (4 Tea Complex) 享受独特的全身去角质体验。这款磨砂膏结合了酵素和机械去角质功效，让肌肤丝滑水润。搭配富含抗氧化成分的 Vitalithé 茶，能有效排毒效果，让您的身材更加紧致光滑。

身体裹敷

体验我们的蔓越莓赋活再生裹敷，富含蔓越莓微粉，具有抗衰老和深层保湿效果，确保活性成分渗透到肌肤中，充分焕活青春活力。

按摩

VIP 体验的最后享受一次滋养身体乳按摩，为身体提供强效修复和滋润。

抗衰老和谐护理 | 90 分钟 250 新元

预约“永恒青春焕活”护理，享受专属抗衰老水疗体验，放松身心、恢复活力。这项独特护理包含深层背部按摩和 3D 提拉面部护理。

背部按摩

我们的滋养润肤霜采用独特的干爽配方，可强效修复和润泽您的肌肤。

3D 面部护理

该面部护理项目能够重塑面部轮廓，使其重焕活力，恢复 V 形、光滑和容光焕发的外观。

TEA INFUSION SERENITY 护理 | 90 分钟 250 新元

体验 Tea Infusion Serenity 护理，开启独特的水疗之旅。这项精致护理包括全身磨砂、背部深层按摩和舒缓足部按摩，为您带来惬意的放松和焕活体验。

全身磨砂

纵享豪华去角质体验，温和去除死皮细胞，同时不损害肌肤的自然平衡。该独特的护理项目将去角质过程转化为纯粹享受，香薰散发出幽幽香气，让人倍感放松。

背部按摩

背部按摩采用超滋养、不油腻的滋养润肤乳，可强效修复并润泽您的肌肤。其质地干爽，吸收快，让您倍感舒适。

面部护理

MYOSCULPT | 90 分钟 290 新元

体验量身定制的非手术抗衰老面部护理，提升、重塑和消除皱纹。这种创新疗法可恢复皮肤紧致度和光泽，并激活胶原蛋白和弹性蛋白的产生。通过这种个性化的皮肤诊断，指导产品选择和按摩技法，以满足您的独特需求。

茶提拉 | 60 分钟 220 新元

一种综合性的面部护理，可预防肌肤早衰，为肌肤深层补水，使其恢复活力。可防止肌肤早衰，并采用注入透明质酸的纯胶原蛋白面膜，丰盈肌肤。还可以减少色素沉淀，让肌肤保持新鲜水润，同时发挥绿茶精华的抗氧化功效。

HYDRA CLEANSE 焕活面部护理 | 60 分钟 220 新元

该护理非常适合干性、混合或油性肌肤，可为您的肌肤补能并排毒。包括双重清洁、大米散粉微晶粒磨砂和含辣木花提取物的亮彩面膜。Ridokis 工具通过促进肌肤氧合来增强护理效果。通过一次焕活日式指压按摩，令整个面部重焕活力。

按摩

定制护理 | 60/90 分钟 180/250 新元

体验根据您的偏好量身定制的按摩服务。各种按摩技法供您任选，在您关注的具体部位进行针对性的按摩，并选择合适的身体部位和持续时间。无论您是喜欢背部按摩、腿部按摩、手臂按摩，还是更多部位的按摩，我们都会优先考虑您的满意度和舒适性，为您提供量身定制的贴心按摩体验。

印度推油按摩 | 60/90 分钟 180/250 新元

踏上阿育吠陀之旅，享受按摩，深度放松并重焕活力。这项护理基于 Abhyanga，或称“推油按摩”，是一种深度放松的技法，使用温热精油和不同力道来清除凝滞的能量，带您进入深度幸福的状态。

在这项体验中，首先是源自古代印度传统的温热精油按摩，无论是镇静 (Vata)、排液 (Pitta)、调色 (Kapha)，还是综合三重效果，均可重新平衡您的三元体液，以调和您的能量水平。

元气 | 60/90 分钟 180/250 新元

体验传统中式按摩和穴位按摩，让您重焕活力。这项焕活体验让您踏上一段疗愈之旅，助您元气满满、恢复活力。专注于恢复身体体质和情绪健康的平衡，调和生命力能量的流动，即“气”。

淋巴排毒 | 60/90 分钟 180/250 新元

该淋巴排毒护理采用温和精湛的按摩技法，旨在缓解水肿、肿胀、淋巴充血等需要清除多余体液的病症。

身体护理

茶磨砂 | 30 分钟 100 新元

这种身体磨砂富含 **Complexe des 4 Thés®**（4 种茶复合物），富含抗氧化和去角质颗粒，令肌肤如丝般柔滑。该去角质产品富含乳霜质地的成分，可温和去除死皮细胞，而不会造成伤害。富含杏子油和澳洲坚果油、滋养乳木果油，让您的肌肤保持水润。竹粉和盐可恢复肌肤光泽，令肌肤倍感柔软。

水晶排毒去角质 | 30 分钟 100 新元

体验我们的水晶排毒去角质护理，采用来自 Anzeindanz 冰川的瑞士阿尔卑斯山净化盐，强大的疗效让您重焕活力。这些盐富含治疗矿物质，可促进血液循环，并防止水肿。

海洋活力裹敷 | 60 分钟 180 新元

采用具有排毒净化功效的墨角藻补充矿质裹敷，和谐地融合了新鲜墨角藻和石枝藻，是有效排毒和大量补充矿质的理想选择，让您全身重焕活力。

青春焕活 | 60 分钟 180 新元

享受用葡萄珍珠精华进行的纯正抗衰老护理，这种强效抗氧化剂可对抗肌肤早衰。科学研究证明，葡萄多酚具有强大的抗衰老功效。这款特制身体乳膏融合了霞多丽和黑兰花，为您的肌肤切实带来焕活效果。

男士专属

奢华面部和身体护理 | 120 分钟 320 新元

体验专为高品位绅士精心打造的奢华仪容护理。首先是焕活背部护理和全身按摩，接着是 **Hommage** 抗衰老迷你面部护理。这项专业护理能够滋养肌肤，保护肌肤免受环境侵害，让您从头到脚都无可挑剔。

抗衰老护理 | 90 分钟 280 新元

体验个性化护理，感受显著的提拉和紧致效果。我们的个性化面部护理针对细纹，让疲惫的肌肤重焕活力。享受全面的手足清洁、去角质和按摩，以及我们的特色面部、颈部和肩部按摩，让您彻底放松。

HYDRA 面部护理 | 60 分钟 200 新元

补充水分的超有效方法。该护理项目融合了多种精华液和增效成分，由富含滋养抗氧化剂、维生素和舒缓植物提取物组成，可润泽和净化肌肤，令肌肤水润、舒缓、清爽、容光焕发。

注意：需提前预订。

健康与健身提醒

新加坡雅辰酒店水疗中心

每天上午 11:00 至晚上 8:00（最后一次护理时间为晚上 7:00）

健身中心

24 小时开放

泳池

每天早上 6:00 至晚上 10:00

预约

我们强烈建议您提前预订护理项目，以确保您在首选时间获得心仪服务。

抵达

请在预约时间前至少 15 分钟抵达水疗中心接待处。这样，您可以享受宁静的环境，并让我们有机会与您讨论对护理的期望。

水疗中心环境

新加坡雅辰酒店是一家无烟酒店，水疗中心不允许饮酒。请勿在护理区使用手机。我们力争为所有客人营造宁静的环境，因此请您将移动设备调为静音。对于着装或行为可能干扰其他水疗中心宾客的人，水疗团队保留拒绝其入场的权利。

取消政策

我们明白，日程安排可能有变，我们将不遗余力满足您的需求。由于您的水疗时间是专门为您预留的，我们恳请您至少提前 24 小时通知取消，以便其他人可以利用预约。24 小时内取消将需支付 50% 的费用，12 小时内取消（以及未到场）将需支付全额预订护理费用。

特殊注意事项

大多数护理都可以根据怀孕或受伤情况进行调整。如有任何疑问或医疗顾虑，请联系水疗中心工作人员。

贵重物品

我们建议您在使用水疗设施时避免携带贵重物品。我们会妥善保管您的财产，但对个人物品的任何损失或损坏，我们概不承担任何责任。

年龄政策

新加坡雅辰酒店水疗中心适用于年满 18 周岁的宾客。

定价

所有价格均不含 10% 的服务费和现行税金。我们接受各大信用卡付款，您也可以将护理费用计入房费。价格如有变更，恕不另行通知。