



  
**THE LIFE**  
SPA AND FITNESS



The Life SPA  
we: laulau

SPA RECEPTION  
☎ 304  
The Spa and Wellness  
THANA SPA







## **THE LIFE**

**SPA AND FITNESS**

欢迎来到 C&N 度假村及水疗中心的 Life 水疗中心和健身中心，在这里您的感官将被充分唤醒，您的身体和精神将得到焕然一新的体验。让自己沉浸在治愈能量的庇护所中，旨在让您愉悦并恢复活力。在我们宁静而私密的环境中，体验终极的放松和恢复活力。



# FACIAL TREATMENT

## Collagen Intensive Care Facial Treatment 胶原蛋白密集护理面部护理

---

这款奢华面膜采用优质海藻恢复和滋养肌肤，有助于收紧和紧实脸部，同时防止皱纹。富含玫瑰提取物，还可减轻过敏症状，舒缓冷痕，并减少阳光损伤引起的色素沉着，令肌肤清爽、容光焕发。

**1 小时 1,500 泰铢**

## Bio Face Lift Treatment 生物面部提升治疗

---

这种面部护理可促进胶原蛋白和海洋弹性蛋白的产生，有助于紧致面部并减少皱纹。它刺激皮肤细胞更新，增加皮肤的氧气供应，并提供抗氧化保护，让您的皮肤看起来年轻、充满活力。

**1 小时 1,500 泰铢**

## After-Sun Facial Treatment 晒后面部护理

---

要舒缓晒伤的脸部，首先使用保健冰球轻轻滚动您的皮肤，帮助冷却和镇静受影响的区域。随后使用冷藏面膜，以增强清爽效果、舒缓刺激、减少热量并促进血管收缩。这个过程有助于调节毛细血管并减少发红，从而提供立即缓解和恢复活力的效果。

**1 小时 1,300 泰铢**

## Whitening Facial Treatment 美白 面部护理

---

通过这种护理，减少因阳光损伤引起的色素沉着，使肤色更加均匀、充满活力。它富含蛋黄，可以使皮肤清爽，形成防止脱水的保护屏障，并增强皮肤反射阳光的能力。这会让您的皮肤看起来更明亮、更清爽，并防止皱纹出现。

**1 小时 1,500 泰铢**

## Deep Clean Facial Treatment 深层清洁面部护理

---

这种清爽清洁的面部护理可去除角质并去除死皮细胞和杂质，展现全新、容光焕发的肤色。它让您的肌肤感觉焕发活力、光滑、容光焕发。

**1 小时 1,500 泰铢**

## Anti-Stress Facial Treatment 抗压面部护理

---

这种按摩重点针对头部区域，以缓解神经紧张并放松疲劳的肌肉。按摩过程中使用特殊的紫水晶石，因其有效减轻头痛并提供舒缓、治疗效果而闻名。

**1 小时 1,000 泰铢**

## Indian Head Massage 印度头部按摩

---

印度头部按摩是一种专注于按摩头部、颈部和颈部穴位的治疗方法。肩部，经常用打圈的按摩手法来改善头发和头皮的状况，按摩后你会有所缓解。

**1 小时 1,000 泰铢**



# BODY TREATMENT

## Body Scrub 身体磨砂膏

---

该护理可在保湿之前去除暗沉的皮肤细胞，让肌肤焕发新的光泽，看起来干净清新。

950 泰铢  
45 分钟

## Body Mask 身体面膜

---

在您完成身体磨砂后，推荐使用天然泰国草药护理，让您的皮肤变得光滑、清新。

1,000 泰铢  
45 分钟

## Sunburn Body Mask 晒伤身体面膜

---

在您完成身体磨砂后，推荐使用天然泰国草药护理，让您的皮肤变得光滑、清新。

1,500 泰铢  
60 分钟

# REJUVENATION MASSAGE

## Aromatherapy Massage 香薰按摩

60 分钟 850 泰铢  
90 分钟 1,275 泰铢

芳香按摩是一种温和的全身护理，使用天然精油涂抹到皮肤上。这种从头到脚的按摩可促进排毒、增强免疫系统并促进身心和精神的健康平衡。它还可以增强皮肤肤色和纹理，使皮肤柔软、光滑、容光焕发。

## Swedish Massage 瑞典式按摩

60 分钟 850 泰铢  
90 分钟 1,275 泰铢

这种放松舒缓的按摩旨在促进血液循环、缓解肌肉紧张并促进整体放松。这是一种焕发活力的疗法，是运动爱好者的理想选择，有助于缓解关节疼痛和肌肉酸痛，非常适合活动后恢复和恢复活力。

## Sport Massage 运动按摩

60 分钟 850 泰铢  
90 分钟 1,275 泰铢

熟练地应用按摩是缓解肌肉紧张和恢复肌肉骨骼系统平衡的最有效疗法之一。定期接受它可以帮助运动员预防因过度使用而造成的伤害。定期体育活动造成的持续肌肉紧张可能会对关节、韧带、肌腱和肌肉本身造成压力，因此按摩成为预防伤害和整体肌肉维护的重要组成部分。

## Oil Massage 精油按摩

60 分钟 500 泰铢  
90 分钟 750 泰铢

该护理旨在通过温和、放松的方式恢复身体平衡。它有助于调整和清理身体的能量中心，无需使用武力或过度压力，促进和谐与幸福感。

## Traditional Thai Massage 传统泰式按摩

60 分钟 400 泰铢  
90 分钟 600 泰铢

传统泰式按摩以通过动态技术协调和激活重要的生命能量而闻名。它涉及有节奏的摇摆运动以及使用拇指、手掌、肘部和膝盖进行按压，从而恢复身体的能量流并促进整体平衡和健康。

## Tendon Massage 筋膜按摩

60 分钟 500 泰铢  
90 分钟 750 泰铢

深层组织按摩或肌腱按摩是一种专门的技术，针对深层肌肉、肌腱和韧带，以释放紧张和限制。这种按摩方法通过缓慢地抚摸并在肌肉纤维上而不是沿着肌肉纤维施加深度压力或摩擦，首先温暖软组织，然后再集中于更深的肌肉群，有效缓解慢性肌肉紧张和疼痛。

## Thai Herbal Compress 泰式草药热敷

90 分钟 950 泰铢  
120 分钟 1,300 泰铢

充满各种泰国草药混合物的小袋发出的热量可促进血液循环、缓解紧张、舒缓疼痛。天然草本香味可促进心灵平静并支持冷静思考。这种疗法对运动爱好者特别有益，因为它可以减轻关节疼痛并舒缓肌肉酸痛，使其成为身体恢复的理想疗法。

## Alovera Massage 芦荟按摩

60 分钟 800 泰铢  
90 分钟 1,200 泰铢

这种按摩使用芦荟深层滋润粗糙、干燥的皮肤。从第一次接触开始，您就会感受到清凉的感觉，因为它会立即舒缓晒伤部位，降低高温，让您的皮肤看起来干净、清新、焕发活力。





Siam Wood

Tangerine



# C&N SIGNATURE TREATMENTS

## Warm Oil Massage 温热精油按摩

60 分钟 900 泰铢  
90 分钟 1,350 泰铢

温油按摩结合使用加热的油和草药沿着特定的能量点涂抹，以恢复身体的平衡。这项技术不仅可以放松肌肉，还可以滋养皮肤，增强能量流动，促进整体和谐与幸福。

## Thai Oil Massage 泰式精油按摩

90 分钟 950 泰铢  
120 分钟 1,300 泰铢

该护理将泰式按摩的传统技术与感官体验融为一体，使用光滑的草药油按摩到身体上。深度伸展、有节奏的压力和芳香精油的结合创造了一种舒缓身心、恢复活力的体验，让身心得到放松。

## Sabai Stone Massage 萨拜石按摩

90 分钟 1,200 泰铢  
120 分钟 1,600 泰铢

当您的治疗师提供先进的三相石按摩时，呼气并放松。这种 Sabai 同步治疗护理富含孔雀石和红锌矿等微粉化矿物质，可深度缓解您的身心和精神压力。

## Candle Massage 蜡烛按摩

90 分钟 950 泰铢  
120 分钟 1,300 泰铢

乳木果油按摩蜡烛是一款独特的手工浇注蜡烛，可融化成奢华的滋养肌肤按摩油。它能滋润和增强皮肤健康，同时环保，比传统石蜡蜡烛排放更少的烟灰和毒素，使其成为您和环境更健康的选择。

## Office Syndrome Massage 办公室综合症按摩

60 分钟 900 泰铢  
90 分钟 1,350 泰铢

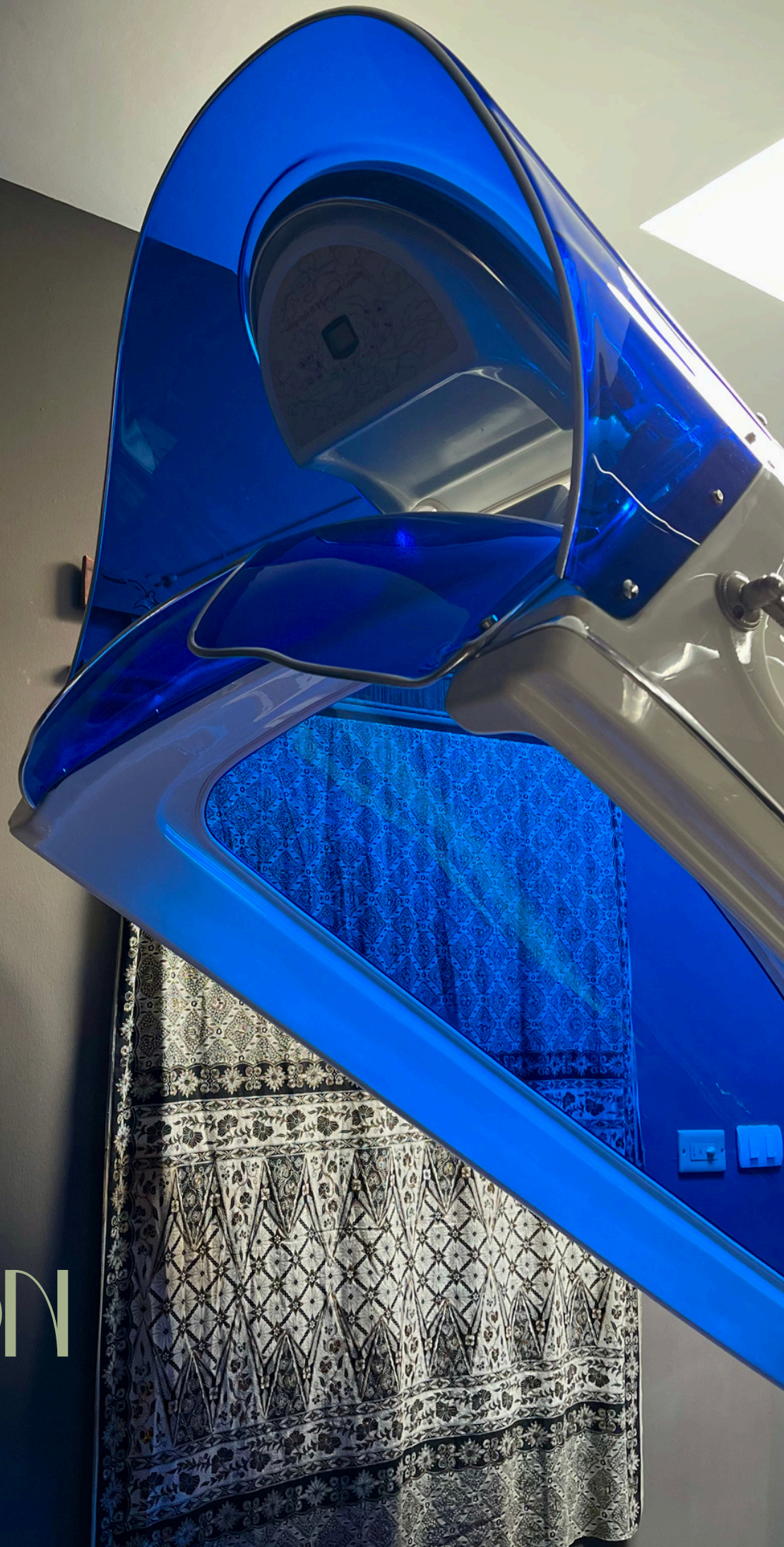
办公室综合症按摩由我们的特殊治疗师设计，旨在放松和缓解后颈和肩部肌肉区域的紧张，让您感到放松、舒适，并为新的一天做好准备。

## Head Neck and Shoulder 头颈肩部

30 分钟 250 泰铢

头部、颈部和肩部按摩将刺激血液循环并放松肌肉，让您立即感觉轻松舒适，为新的一天做好准备。

# DETOXIFICATION AND SLIMMING





## Therapy Spa Capsule 治疗水疗胶囊

30 分钟 600 泰铢

与传统桑拿不同，这种护理利用皮肤吸收的蒸汽或红外线热量来增强新陈代谢和血液循环，促进能量释放。它有助于排除毒素、帮助减肥、净化内脏、增强活力，使人看起来更年轻、更有活力。

## Body Slimming 瘦身

90 分钟 2,500 泰铢

纤体课程使用棕色海藻，包括海带和墨角藻，直接针对并分解深层脂肪团。这种疗法富含常春藤和咖啡因，有助于溶解脂肪，减轻脂肪团引起的神经疼痛，刺激血液流动，并促进身体的新陈代谢过程。矿物质，特别是钙和镁，有助于进一步减少深层脂肪团。为了获得最佳效果，建议每周进行三次治疗。

## Cellulite Deduction 橘皮组织扣除

60 分钟 1,500 泰铢

如果您想缩小身体的特定部位，例如上臂、前腿、大腿或腹部，强烈建议您进行这种治疗，以进行有针对性的瘦身和塑形。

## Body Detoxify 身体排毒

90 分钟 2,500 泰铢

有机碘和矿物盐有助于塑造身体线条，而指状海带则可以增强血液循环，消除多余的液体，并恢复代谢平衡。冷面膜可进一步刺激血液循环，并有助于通过淋巴系统清除废物，促进肤色均匀、焕发活力。

## Sauna and Spa 桑拿和水疗

60 分钟 450 泰铢  
分享

30 分钟 350 泰铢  
60 分钟 600 泰铢  
私人的

我们的冷热按摩浴缸、桑拿浴室和蒸汽浴室可增强您的水疗体验，所有这些都经过精心平衡，以达到最佳温度范围。我们训练有素的工作人员确保您的安全和舒适，在您享受桑拿和水疗期间提供适当的护理。我们不仅提供私人疗程，我们的桑拿浴室还提供健康益处，促进放松和清洁，让您看起来更健康、更年轻。



# WAX

比基尼线  
比基尼全  
腹部  
柄  
全柄

800 泰铢  
1,200 泰铢  
1,000 泰铢  
600 泰铢  
1,500 泰铢





# HEAD TO TOE PACKAGE

## Package 1 : Warm Musculature Package

2.15 小时 净价 1,100 泰铢

- |               |       |        |
|---------------|-------|--------|
| 1. 桑拿和水疗      | 45 分钟 | 450 泰铢 |
| 2. 泰国油或泰国草药压缩 | 90 分钟 | 950 泰铢 |

## Package 2 : Release Strain Package

1.45 小时 净价 1,100 泰铢

- |             |       |        |
|-------------|-------|--------|
| 1. 桑拿和水疗    | 30 分钟 | 450 泰铢 |
| 2. 办公室综合症按摩 | 60 分钟 | 900 泰铢 |

## Package 3 : Emotional Discharge Package

3.15 小时 净价 3,150 泰铢

- |          |       |          |
|----------|-------|----------|
| 1. 身体磨砂膏 | 45 分钟 | 950 泰铢   |
| 2. 蜡烛按摩  | 90 分钟 | 900 泰铢   |
| 3. 面部护理  | 60 分钟 | 1,500 泰铢 |

## Package 4 : Laying Stress Package

2.15 小时 净价 2,150 泰铢

- |          |       |          |
|----------|-------|----------|
| 1. 桑拿和水疗 | 45 分钟 | 450 泰铢   |
| 2. 身体磨砂膏 | 45 分钟 | 950 泰铢   |
| 3. 身体面膜  | 45 分钟 | 1,000 泰铢 |



### Package 5 : Be Bright Package

2.45 小时 净价 3,100 泰铢

- |                              |       |          |
|------------------------------|-------|----------|
| 1. 身体磨砂膏或身体面膜                | 45 分钟 | 1,000 泰铢 |
| 2. 按摩疗法<br>(芳香疗法、瑞典式按摩或运动按摩) | 60 分钟 | 850 泰铢   |
| 3. 面部护理<br>(胶原蛋白密集护理或美白面部护理) | 60 分钟 | 1,500 泰铢 |

### Package 6 : Rush Relax Package

2 小时 净价 2,100 泰铢

- |           |       |          |
|-----------|-------|----------|
| 1. 香薰按摩疗法 | 60 分钟 | 850 泰铢   |
| 2. 面部护理   | 60 分钟 | 1,500 泰铢 |

### Package 7 : Perfect Care Program

3.30 小时 净价 3,150 泰铢

- |                                     |       |          |
|-------------------------------------|-------|----------|
| 1. 桑拿和水疗                            | 30 分钟 | 300 泰铢   |
| 2. 身体磨砂膏                            | 30 分钟 | 475 泰铢   |
| 3. 身体面膜                             | 30 分钟 | 500 泰铢   |
| 4. 香薰按摩                             | 60 分钟 | 850 泰铢   |
| 5. 面部护理<br>(胶原蛋白密集护理、美白或生物面部提升面部护理) | 60 分钟 | 1,500 泰铢 |

### Package 8 : Bye Bye Cellulite Package

2.30 小时 净价 1,900 泰铢

- |          |       |        |
|----------|-------|--------|
| 1. 水疗胶囊  | 30 分钟 | 600 泰铢 |
| 2. 身体磨砂膏 | 30 分钟 | 475 泰铢 |
| 3. 身体面膜  | 30 分钟 | 500 泰铢 |
| 4. 瘦身按摩  | 60 分钟 | 850 泰铢 |

### Package 9 : The Life Signature Package

3 小时 净价 2,150 泰铢

- |           |       |          |
|-----------|-------|----------|
| 1. 水疗胶囊   | 30 分钟 | 600 泰铢   |
| 2. 身体磨砂膏  | 30 分钟 | 475 泰铢   |
| 3. 身体面膜   | 30 分钟 | 500 泰铢   |
| 4. 泰式精油按摩 | 90 分钟 | 1,350 泰铢 |





**FITNESS  
PACKAGE**

日票  
周票  
月票

健康  
仅有的

200 泰铢  
1050 泰铢  
2950 泰铢

健身及桑拿

450 泰铢  
2800 泰铢

豪华健身  
桑拿和游泳

600 泰铢  
3850 泰铢



# SPECIAL LONG TERM PROMOTION

## 3 monthly pass

9,030 THB

- Sauna and Steam **30 mins. 3 times**
- Complimentary use swimming pool at C&N Resort and Spa
- Complimentary one Thai Massage **1hr.**
- **15 % discount** for spa package at The Life Spa

## 6 monthly pass

19,200 THB

- Sauna and Steam **30 mins. 6 times**
- Complimentary use swimming pool at C&N Resort and Spa
- Complimentary one Thai Massage **1hr. 6 times**
- **20 % discount** for spa package at The Life Spa

## 1 yearly pass

20,400 THB

- Sauna and Steam **30 mins. 24 times**
- Complimentary use swimming pool at C&N Resort and Spa
- Complimentary one Thai Massage **1hr. 6 times**
- **25 % discount** for spa package at The Life Spa

### Conditions :

- Can not be converted into cash service not used.
- Conditions can change without notice.
- Non-transferable

# THE LIFE SPA







## The Life Spa and Fitness Phuket

### **Operational Hours**

Every Day : 08:00 - 24:00 hrs.

### **The Life Spa Reservations**

Please dial **304** on your in-room telephone to make an appointment or visit The Life Spa reception.

### **The Life Spa**

3 Sirirat Rd.,  
Patong Beach,  
Phuket 83150 Thailand.

Tel: +66 (0) 7634 5949-50  
+66 (0) 7634 5957-60  
+66 (0) 7634 5050

e-mail : [info@thelifespaandfitness.com](mailto:info@thelifespaandfitness.com)

