




THE LIFE
SPA AND FITNESS



The Life SPA
we: laulau

SPA RECEPTION
☎ 304
The Spa and Wellness
THANA SPA







THE LIFE
SPA AND FITNESS

Добро пожаловать в The Life Spa & Fitness в C&N Resort & Spa,
где вы сможете полностью расслабиться и
насладиться глубоким уходом в тихой и
уединенной обстановке. Ощутите максимальное
восстановление и восстановление вашего тела.



FACIAL TREATMENT

Collagen Intensive Care Facial Treatment Процедура для лица с интенсивным уходом на основе коллагена

Эта роскошная маска для лица омолаживает и питает кожу с помощью высококачественных морских водорослей, которые способствуют подтяжке и укреплению кожи, а также защищают от появления морщин. Обогащённая экстрактами розы, она уменьшает симптомы аллергии, успокаивает следы от простуды и снижает пигментацию, вызванную солнечными повреждениями, оставляя кожу свежей и сияющей.

1 час 1500 батов

Bio Face Lift Treatment Био-лифтинг лица

Эта процедура для лица стимулирует выработку коллагена и морского эластина, способствуя укреплению кожи и уменьшению морщин. Она ускоряет обновление клеток кожи, увеличивает поступление кислорода и обеспечивает антиоксидантную защиту, придавая коже молодой и обновлённый вид.

1 час 1500 батов

After-Sun Facial Treatment Восстанавливающая процедура для лица после загара

Чтобы успокоить лицо, обожжённое солнцем, начните с мягкого массажа кожи при помощи охлаждённого оздоровительного ледяного шара. Это поможет охладить и успокоить поражённые участки. Затем нанесите предварительно охлаждённую маску для лица, чтобы усилить освежающий эффект, уменьшить раздражение, снизить ощущение жара и способствовать сужению сосудов. Этот процесс тонизирует капилляры, уменьшает покраснение и обеспечивает мгновенное облегчение и эффект обновления.

1 час 1,300 батов

Whitening Facial Treatment Отбеливающая процедура для лица

Уменьшите пигментацию, вызванную солнечными повреждениями, для более ровного и сияющего цвета лица с помощью этой процедуры. Обогащённая яичным желтком, она освежает кожу, формирует защитный барьер от обезвоживания и повышает способность кожи отражать солнечные лучи. В результате ваша кожа становится более яркой, свежей и защищённой от морщин.

1 час 1,500 батов

Deep Clean Facial Treatment Глубокая очищающая процедура для лица

Эта освежающая и очищающая процедура для лица отшелушивает и удаляет омертвевшие клетки кожи и загрязнения, раскрывая обновлённый, сияющий цвет лица. Ваша кожа становится обновлённой, гладкой и сияющей.

1 час 1,300 батов

Anti-Stress Facial Treatment Процедура для лица против стресса

Этот массаж сосредоточен на области головы, чтобы снять нервное напряжение и расслабить уставшие мышцы. Во время процедуры используется специальный аметистовый камень, известный своей эффективностью в уменьшении головной боли и обеспечении успокаивающего и целебного эффекта.

1 час 1,000 батов

Indian Head Massage Индийский массаж головы

Индийский массаж головы — это процедура, сосредоточенная на массажировании акупунктурных точек в области головы, шеи и плеч. Часто используются круговые массажные движения, которые улучшают состояние волос и кожи головы. После массажа вы почувствуете облегчение и расслабление.

1 час 1,000 батов



BODY TREATMENT

Body Scrub
Скраб для тела

950 батов
45 минут

Процедура для сияющей кожи, которая удаляет тусклые омертвевшие клетки и раскрывает чистую, гладкую, свежую и здоровую кожу.

Body Mask
Маска для тела

1,000 батов
45 минут

После отшелушивания кожи The Life Spa рекомендует ещё одну процедуру — натуральное тайское травяное обёртывание, которое успокаивает кожу, делает её гладкой, свежей и увлажнённой.

Sunburn Body Mask
Холодное обёртывание

1,500 батов
60 минут

Холодное обёртывание с огурцом обладает свойствами снижения температуры тела, увлажняет кожу и стимулирует рост новых клеток. Идеально подходит для кожи, подвергшейся сильному воздействию солнечных лучей.

REJUVENATION MASSAGE

Aromatherapy Massage
Ароматерапевтический массаж

60 минут 850 батов
90 минут 1,275 батов

Использование массажного масла, содержащего эфирные масла, в сочетании с особыми техниками массажа помогает создать гармоничное расслабление как для тела, так и для разума.

Swedish Massage
Шведский массаж

60 минут 850 батов
90 минут 1,275 батов

Освободите от напряжения и усталости, что приведет к расслаблению, стимулируя кровообращение и укрепляя мышцы.

Sport Massage
Спортивный массаж

60 минут 850 батов
90 минут 1,275 батов

Это массаж, направленный на расслабление и восстановление баланса мышц, а также предотвращение напряжения или болей, вызванных физической активностью.

Oil Massage
Массаж с маслами

60 минут 500 батов
90 минут 750 батов

Массаж с использованием масла охватывает всё тело, воздействуя на структуры и системы кровообращения, восстанавливая баланс тела и создавая ощущение расслабления. Кроме того, массаж помогает освободить энергию в организме без необходимости интенсивного давления.

Traditional Thai Massage
Традиционный тайский массаж

60 минут 400 батов
90 минут 600 батов

Используя традиционные тайские массажные техники, сочетанные с мягкими движениями, этот массаж помогает улучшить циркуляцию крови по всему телу, снимает напряжение и уменьшает боль в различных точках тела.

Tendon Massage
Массаж сухожилий

60 минут 500 батов
90 минут 750 батов

Массаж по точкам — это массаж, направленный на расслабление определённых участков тела, которые ощущаются как болезненные или напряжённые. Такой массаж помогает снять напряжение и облегчить боль в этих точках, обеспечивая расслабление в проблемных зонах.

Thai Herbal Compress
Тайский травяной компресс

90 минут 950 батов
120 минут 1,300 батов

Терапия с использованием горячих травяных компрессов — это древняя тайская практика, которая помогает стимулировать кровообращение, облегчить боль, снять напряжение и расслабить мышцы по всему телу. Аромат трав способствует успокоению разума и созданию ощущения расслабления.

Alovera Massage
Массаж с алоэ вера

60 минут 800 батов
90 минут 1,200 батов

Использование алоэ вера в массаже помогает создать ощущение расслабления благодаря его лёгкому аромату и охлаждающему эффекту на кожу, снижая ощущение жжения или сухости, вызванные загрязнением или воздействием солнечных лучей.

Foot Reflexology
Рефлексология стоп

60 минут 500 батов
90 минут 750 батов

Массаж стоп с применением точечного давления активирует ключевые точки, которые являются центром для всех нервных окончаний, что помогает восстановить баланс работы внутренних систем организма и расслабить всё тело, снимая усталость.





Siam Wood

Tangerine



C&N SIGNATURE TREATMENTS

Warm Oil Massage Массаж с тёплым маслом

60 минут 900 батов
90 минут 1,350 батов

Сочетание эфирных масел и различных техник массажа с применением тепла помогает улучшить кровообращение, придавая коже здоровый и сияющий вид, а также создавая ощущение комфорта.

Thai Oil Massage Тайский массаж с маслом

90 минут 950 батов
120 минут 1,300 батов

Сочетание традиционного тайского массажа и массажа с маслом создаёт идеальное сочетание, которое помогает расслабить мышцы и улучшить состояние ума.

Sabai Stone Massage Массаж с камнями Сабай

90 минут 1,200 батов
120 минут 1,600 батов

Это феномен массажа горячими камнями, который возвращает спокойствие телу и разуму, одновременно стимулируя выработку коллагена в коже с помощью силы чёрного гранита, богатого железом и магнием.

Candle Massage Массаж с восковой свечой

90 минут 950 батов
120 минут 1,300 батов

Массаж с использованием восковой свечи и масла ши, сочетание прикосновений ладони с растяжением для расслабления мышц, является отличительной чертой The Life Spa. Масло, которое плавится и превращается в расслабляющий массажный крем, увлажняет и питает кожу, улучшая её здоровье. Это экологически чистая альтернатива, поскольку свечи выделяют меньше копоти и дыма, чем традиционные, что делает их хорошим выбором для здоровья как для вас, так и для окружающей среды.

Office Syndrome Massage Массаж при офисном синдроме

60 минут 900 батов
90 минут 1,350 батов

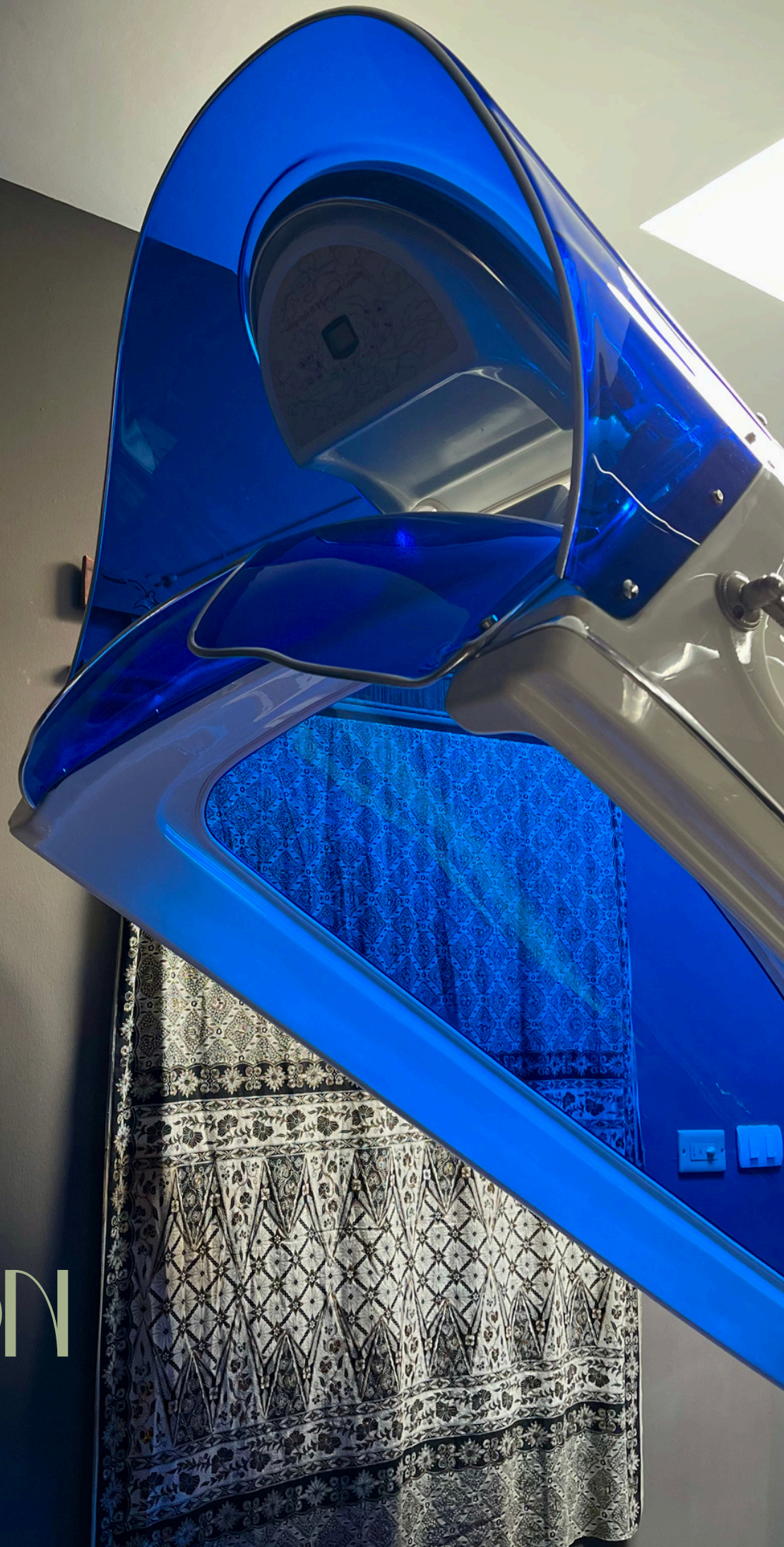
Помогает снять напряжение с мышц спины, шеи и плеч, уменьшает скованность соединительных тканей под кожей, улучшает кровообращение и лимфообращение, способствует облегчению лёгких воспалений суставов и улучшению их подвижности. Снижает тревожность и стресс, вызванные работой, создавая ощущение расслабления и комфорта, готовя вас к новому дню.

Head Neck and Shoulder Массаж головы, шеи и плеч

30 минут 250 батов

Прикосновение пальцев к коже с последующим мягким нажатием и массажем по шее, плечам и спине помогает снять напряжение, расслабить мышцы, уменьшить усталость, стресс, уменьшить боль и отёки.

DETOXIFICATION AND SLIMMING





Therapy Spa Capsule Инфракрасная спа-капсула

30 минут 600 батов

Этот метод отличается от традиционной сауны использованием пара или инфракрасного тепла. Он идеально подходит для тех, кто хочет улучшить состояние кожи, подтянуть контуры тела, улучшить метаболизм и кровообращение, избавляясь от токсинов и вредных веществ. Это помогает сделать тело моложе и улучшить общее состояние здоровья.

Body Slimming Лифтинг, разрушение жира и целлюлита

90 минут 2,500 батов

Экстракт бурых водорослей, включая ламинарии и фукус, обладает прямым действием на разрушение целлюлита, который находится глубоко в слоях кожи. Эта процедура насыщена травами и кофеином, что помогает растворять жир, облегчать боли в нервах, вызванные целлюлитом, стимулировать кровообращение и усиливать метаболизм. Минералы, особенно кальций и магний, помогают уменьшить целлюлит. Для достижения наилучших результатов The Life Spa рекомендует проходить курс процедур три раза в неделю.

Cellulite Deduction Устранение целлюлита

1 час 1,500 батов

Этот метод лечения направлен на снижение веса и подтяжку отдельных участков тела, таких как верхняя часть рук, бедра, живот. Мы рекомендуем эту процедуру для достижения целенаправленного уменьшения веса и коррекции контуров тела.

Body Detoxify Детоксикация организма

90 минут 2,500 батов

Этот метод помогает устранить избыточную жидкость и восстановить баланс метаболизма. Холодная маска стимулирует кровообращение и способствует удалению токсинов через лимфатическую систему. С органическим йодом и минералами, она помогает подтянуть контуры тела, а экстракт бурых водорослей с глубоководных морей делает кожу мягкой и гладкой, помогает бороться с бактериями и действует как антиоксидант, улучшая цвет кожи и придавая ей здоровое сияние.

Sauna and Spa Сауна и спа

30 минут 250 батов
60 минут 450 батов
Поделиться

30 минут 350 батов
60 минут 600 батов
Частный

Джакузи, сауна и паровая комната (горячая и холодная) — все эти процедуры помогают восстановить баланс в организме, регулируя его температуру. Сотрудники The Life Spa прошли обучение, и мы гарантируем безопасность и комфорт для каждого клиента, предоставляя подходящий уход, пока вы находитесь в сауне и спа. Мы предлагаем не только индивидуальные сессии, но и наша сауна приносит пользу для здоровья, способствует расслаблению и очищению, помогая вам выглядеть здоровыми и молодыми.



WAX

Линия бикини

800 батов

Полный бикини

1,200 батов

Живот

1,000 батов

Голень

600 батов

Ноги (включая бедра)

1,500 батов





HEAD TO TOE PACKAGE

Package 1 : Warm Musculature Package

2 часа 15 минут — всего 1100 батов

1. Сауна и спа	45 минут	450 батов
2. Тайский массаж с маслом или тайский травяной компресс	90 минут	950 батов

Package 2 : Release Strain Package

1 часа 45 минут — всего 1100 батов

1. Сауна и спа	30 минут	450 батов
2. Массаж при офисном синдроме	60 минут	900 батов

Package 3 : Emotional Discharge Package

3 часа 15 минут — всего 3150 батов

1. Скраб для тела	45 минут	950 батов
2. Массаж свечой	90 минут	900 батов
3. Уход за кожей лица	60 минут	1,500 батов

Package 4 : Nourishing Package

2 часа 15 минут — всего 2150 батов

1. Сауна и спа	45 минут	450 батов
2. Скраб для тела	45 минут	950 батов
3. Маска для тела	45 минут	1,000 батов



Package 5 : Be Bright Package

2 часа 45 минут — всего 3,100 батов

- | | | |
|---|----------|-------------|
| 1. Скраб для тела или маска для тела | 45 минут | 1,000 батов |
| 2. Терапевтический массаж
(ароматерапия, шведский или спортивный) | 60 минут | 850 батов |
| 3. Уход за кожей лица
(интенсивный коллаген или питание кожи лица) | 60 минут | 1,500 батов |

Package 6 : Rush Relax Package

2 часа — всего 2,100 батов

- | | | |
|--------------------------------|----------|-------------|
| 1. Ароматерапевтический массаж | 60 минут | 850 батов |
| 2. Уход за кожей лица | 60 минут | 1,500 батов |

Package 7 : Perfect Care Program

3 часа 30 минут — всего 3,150 батов

- | | | |
|--|----------|-------------|
| 1. Сауна и спа | 30 минут | 300 батов |
| 2. Скраб для тела | 30 минут | 475 батов |
| 3. Маска для тела | 30 минут | 500 батов |
| 4. Ароматерапевтический массаж | 60 минут | 850 батов |
| 5. Уход за кожей лица
(коллаген, осветление или биоподтяжка лица) | 60 минут | 1,500 батов |

Package 8 : Bye Bye Cellulite Package

2 часа 30 минут — всего 1,900 батов

- | | | |
|---------------------------------|----------|-----------|
| 1. Терапевтическая спа-капсула | 30 минут | 600 батов |
| 2. Скраб для тела | 30 минут | 475 батов |
| 3. Маска для тела | 30 минут | 500 батов |
| 4. Массаж для укрепления фигуры | 60 минут | 850 батов |

Package 9 : The Life Signature Package

3 часа — всего 2,150 батов

- | | | |
|--------------------------------|----------|-------------|
| 1. Терапевтическая спа-капсула | 30 минут | 600 батов |
| 2. Скраб для тела | 30 минут | 475 батов |
| 3. Маска для тела | 30 минут | 500 батов |
| 4. Массаж с тёплым маслом | 90 минут | 1,350 батов |





FITNESS PACKAGE

ежедневный
ежемесячный
ежегодный

ТОЛЬКО ФИТНЕС

200 батов
1050 батов
2950 батов

ФИТНЕС И САУНА

450 батов
2800 батов

ФИТНЕС, САУНА И БАССЕЙН

600 батов
3850 батов



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

