



  
**THE LIFE**  
SPA AND FITNESS



The Life SPA  
we: laulau

SPA RECEPTION  
☎ 304  
The Spa and Wellness  
THANA SPA







## THE LIFE SPA AND FITNESS

ยินดีต้อนรับสู่เดอะ โลฟี่ สปา แอนด์ ฟิตเนส โดย ซีแอนด์เอ็น รีสอร์ท  
แอนด์ สปา ที่คุณจะได้สัมผัสกับความผ่อนคลายอย่างเต็มที่ และการบำรุง  
อย่างล้ำลึก ในสภาพแวดล้อมที่เงียบสงบและเป็นส่วนตัว สัมผัส  
ประสบการณ์การผ่อนคลายและการฟื้นฟูร่างกายอย่างสูงสุด



# FACIAL TREATMENT

## Collagen Intensive Care Facial Treatment

บำรุงผิวหน้าด้วยคอลลาเจนเข้มข้น

คืนความอ่อนเยาว์ บำรุงผิวด้วยสาหร่ายเกรดพรีเมียม ที่ช่วยยกกระชับใบหน้าให้เต่งตึง พร้อมทั้งป้องกันริ้วรอย อุดมด้วยสารสกัดจากดอกกุหลาบ ยังลดอาการภูมิแพ้ บรรเทาความร้อน และลดความหมองคล้ำที่เกิดขึ้นจากแสงแดดทำให้ผิวสดชื่นและกระจ่างใส

1 ชั่วโมง 1,500 บาท

## Bio Face Lift Treatment

ไบโอ กระชับใบหน้า

บำรุงผิวหน้า ลดริ้วรอย ยกกระชับผิวให้ดูอ่อนกว่าวัย ด้วยการกระตุ้นคอลลาเจน และกระตุ้นการหมุนเวียนของเซลล์ผิว เพิ่มปริมาณออกซิเจนให้กับผิว และป้องกันสารต้านอนุมูลอิสระ ทำให้ผิวดูอ่อนเยาว์และมีชีวิตชีวา

1 ชั่วโมง 1,500 บาท

## After-Sun Facial Treatment

ทรีทเมนต์บำรุงผิวหน้าหลังออกแดด

บำรุงผิวหน้า บรรเทาความร้อนจากแสงแดด เริ่มจากการใช้ Health-Care Ice Ball สัมผัสลงบนผิวและค่อยๆ กลิ้งไปทั่วผิวใบหน้า ช่วยบรรเทาอาการที่เกิดจากความร้อน ตามด้วยการมาสก์หน้าด้วยความเย็นเพื่อเพิ่มความสดชื่น บรรเทาอาการระคายเคือง ลดความร้อน และส่งเสริมการหมุนเวียนของหลอดเลือด กระบวนการนี้จะช่วยปรับสีผิวของเส้นเลือดฝอย และลดรอยแดง ช่วยให้รู้สึกสดชื่น และบรรเทาผิวจากอาการเผาไหม้ ที่เกิดจากความร้อน

1 ชั่วโมง 1,300 บาท

## Whitening Facial Treatment

ทรีทเมนต์บำรุงผิวกระจ่างใส

ลดการสร้างเม็ดสีที่เกิดขึ้นจากแสงแดด เพื่อผิวที่สม่ำเสมอและสดใส ด้วยสารสกัดจากไข่แดง สร้างเกราะป้องกันให้กับผิว เพื่อผิวที่แข็งแรง ทั้งยังกักเก็บน้ำ เต็มความชุ่มชื้นให้กับผิว และช่วยเพิ่มความเปล่งปลั่ง ผิวโกลนเล่นแสง ทำให้ผิวดูกระจ่างใส และริ้วรอยดูจางลง

1 ชั่วโมง 1,500 บาท

## Deep Clean Facial Treatment

ทรีทเมนต์ทำความสะอาดผิวหน้าอย่างล้ำลึก

ทำความสะอาดผิวอย่างล้ำลึก ดูดซับสิ่งสกปรกภายในผิว ขจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้ว เผยผิวใหม่ที่เปล่งปลั่ง เพิ่มความสดชื่น เรียบเนียน และกระจ่างใสให้กับผิว

1 ชั่วโมง 1,300 บาท

## Anti-Stress Facial Treatment

ทรีทเมนต์ผิวหน้าหลังคลายเครียด

บำรุงผิวหน้า พร้อมกับการนวดบริเวณศีรษะ เพื่อบรรเทาความตึงเครียดและผ่อนคลายกล้ามเนื้อจากความเหนื่อยล้า ในระหว่างการนวด มีการใช้หินอเมทิสต์ชนิดพิเศษ ซึ่งโดดเด่นในด้านการลดอาการปวดศีรษะและให้ผลการรักษาที่ผ่อนคลาย สบาย และบรรเทากล้ามเนื้อจากความตึงเครียด

1 ชั่วโมง 1,000 บาท

## Indian Head Massage

นวดศีรษะแบบดั้งเดิมของอินเดีย

การนวดศีรษะแบบดั้งเดิมของอินเดีย จะใช้การหยอดน้ำมันอุ่นๆ อย่างนุ่มนวลไปยังเส้นผม บำรุงจากหนังศีรษะเข้าไปถึงรากผม ยังช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด, ขัดผิวหนังศีรษะ และบำรุงเส้นผมด้วยน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ ปลอดภัยและมี อีกหนึ่งทางเลือกในการผ่อนคลาย สำหรับคนที่งานหนัก พักผ่อนน้อย

1 ชั่วโมง 1,000 บาท



# BODY TREATMENT

## Body Scrub

### สครับผิวกาย

950 บาท  
45 นาที

ทรีทเมนต์เพื่อผิวกระจ่างใส ด้วยการขัดเซลล์ผิวที่หมองคล้ำ และเผยผิวกระจ่างใส สะอาด นุ่ม ลื่น สดชื่น และมีสุขภาพดี

## Body Mask

### มาร์กผิวกาย

1,000 บาท  
45 นาที

หลังจากการผลัดเซลล์ผิว อีกหนึ่งทรีทเมนต์ที่ เดอะ โลฟ สปา แนะนำ คือการทำทรีทเมนต์ สมุนไพรไทยธรรมชาติ เพื่อประคบผิว ให้เรียบเนียนสดชื่น และชุ่มชื้น

## Sunburn Body Mask

### ทรีทเมนต์ประคบเย็น

1,500 บาท  
60 นาที

ทรีทเมนต์ประคบเย็นจาก แดงกวา ซึ่งมีคุณสมบัติในการช่วยลดอุณหภูมิของร่างกาย ปรับผิวให้ชุ่มชื้นและกระตุ้นการเจริญเติบโตของเซลล์ผิวใหม่ เหมาะกับผิวที่สัมผัสความร้อนจากแสงแดดอย่างหนัก

# REJUVENATION MASSAGE

## Aromatherapy Massage

นวดไทยอโรมา

60 นาที 850 บาท

90 นาที 1,275 บาท

การใช้น้ำมันนวด ที่มีส่วนสำคัญของน้ำมันหอมระเหย ผสานด้วยเทคนิคการนวดเฉพาะอย่าง ที่ช่วยสร้างความสุนทรีย์แห่งการผ่อนคลายทั้งร่างกาย และจิตใจ

## Swedish Massage

นวดสวีดิช

60 นาที 850 บาท

90 นาที 1,275 บาท

ปลดปล่อยทุกอริยาบถอันตึงเครียดเมื่อยล้า จะทำให้เกิดการผ่อนคลาย เป็นการกระตุ้นระบบการไหลเวียนของเลือด เสริมสร้างฝั้กล้ามเนื้อแข็งแรง

## Sport Massage

นวดสปอร์ต

60 นาที 850 บาท

90 นาที 1,275 บาท

เป็นการนวดเพื่อช่วยผ่อนคลาย และสร้างความสมดุลให้กับกล้ามเนื้อ และช่วยป้องกันไม่ให้เกิดอาการตึง หรือปวดเมื่อยจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ

## Oil Massage

นวดน้ำมัน

60 นาที 500 บาท

90 นาที 750 บาท

การนวดน้ำมันจะใช้การนวดทั้งร่างกายเพื่อไปสู่โครงสร้าง และระบบหมุนเวียนในร่างกาย โดยการจัดความสมดุลของร่างกาย ไปสู่ความผ่อนคลาย นอกเหนือจากนี้ การนวดน้ำมันยังช่วยให้พลังงานในร่างกายได้ปลดปล่อย โดยปราศจากการใช้แรงกดทับมากอีกด้วย

## Traditional Thai Massage

นวดแผนไทย

60 นาที 400 บาท

90 นาที 600 บาท

ศาสตร์การนวดบำบัดแบบไทยโบราณ ผสานท่วงท่าในกสนนวดไทยที่นุ่มนวล ช่วยทำให้เลือดลมแล่นไปตามเส้นต่าง ๆ ในร่างกาย ช่วยคลายเส้นคลายความปวดเมื่อยตามจุดต่าง ๆ ในร่างกาย

## Tendon Massage

นวดเพื่อรักษาอาการเอ็นอักเสบ

60 นาที 500 บาท

90 นาที 750 บาท

การนวดเส้น เป็นการนวดเพื่อช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อเฉพาะจุดที่รู้สึกเจ็บปวดเมื่อยล้ากล้ามเนื้อ ซึ่งจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อในบริเวณนั้นให้รู้สึกผ่อนคลายเพิ่มมากขึ้น ซึ่งการนวดเส้นจะเป็นการนวดเฉพาะจุดที่มีปัญหา

## Thai Herbal Compress

นวดประคบสมุนไพร

90 นาที 950 บาท

120 นาที 1,300 บาท

การบำบัดด้วยลูกประคบร้อนซึ่งเป็นภูมิปัญญาของไทยโบราณ ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต บรรเทาอาการเจ็บปวด คลายเส้น คลายกล้ามเนื้อทุกส่วน ในร่างกายกลิ่นหอมของสมุนไพร ช่วยทำให้จิตใจสงบ เกิดความผ่อนคลาย

## Alovera Massage

นวดอโรวะลาวานหางจระเข้

60 นาที 800 บาท

90 นาที 1,200 บาท

การนำเอาอโรวะ มาช่วยในการนวดเพื่อให้เกิดความผ่อนคลายจากกลิ่นหอมอ่อน ๆ และทำให้รู้สึกเย็นสบายผิว เพื่อลดอาการแสบร้อน หรือความแห้งกร้านที่ได้รับจากมลพิษและแสงแดด

## Foot Reflexology

นวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า

60 นาที 500 บาท

90 นาที 750 บาท

การนวดกดจุดฝ่าเท้าเป็นการกระตุ้นจุดศูนย์รวมของทุกอวัยวะประสาท เพื่อเป็นการปรับสมดุลของระบบการทำงานภายในร่างกาย ผ่อนคลายความเมื่อยล้าทั้งระบบของร่างกาย





Siam Wood

Siam Wood

# C&N SIGNATURE TREATMENTS

## Warm Oil Massage

นวดน้ำมันอุ่น

60 นาที 900 บาท

90 นาที 1,350 บาท

การผสมผสานเอาน้ำมันหอมระเหยและทำนวดต่าง ๆ โดยเอาความร้อนเข้ามาช่วยในการหมุนเวียนของเลือดทำให้ผิวพรรณดูเปล่งปลั่ง และให้ความรู้สึกสบาย

## Thai Oil Massage

นวดน้ำมันไทย

90 นาที 950 บาท

120 นาที 1,300 บาท

การผสมผสานกันระหว่างการนวดแผนไทย และการนวดน้ำมัน ทำให้เกิดความลงตัวเพื่อช่วยทำให้กล้ามเนื้อเกิดความผ่อนคลาย และจิตใจดีขึ้น

## Sabai Stone Massage

นวดหินร้อน

90 นาที 1,200 บาท

120 นาที 1,600 บาท

เป็นปรากฏการณ์แห่งการนวดบำบัดหินร้อน ที่จะคืนความสงบให้กับร่างกายและจิตใจ พร้อมเร่งสร้างคอลลาเจนให้กับผิว ด้วยพลังของหินแกรนิตดำ ที่อุดมไปด้วยแร่เหล็กและแมกนีเซียม

## Candle Massage

นวดเทียน

90 นาที 950 บาท

120 นาที 1,300 บาท

การนวดด้วยเทียนนวดเซียบัตเตอร์ สัมผัสจากฝ่ามือผสานกับการยืดเหยียดเพื่อคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของ เดอะ โสไฟล์ สปา หลอมละลายเป็นน้ำมันนวดที่ผ่อนคลายและบำรุงผิว ให้ความชุ่มชื้นและเสริมสุขภาพผิว ทั้งยังเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ที่มีการปล่อยเขม่าและควันน้อยกว่าเทียนแบบดั้งเดิม จึงเป็นทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพสำหรับคุณและสิ่งแวดล้อม

## Office Syndrome Massage

นวดออฟฟิศซินโดรม

60 นาที 900 บาท

90 นาที 1,350 บาท

ช่วยบรรเทาอาการเกร็งของกล้ามเนื้อหลัง คอ และ ไหล่ ลดการยึดติดของเนื้อเยื่อในชั้นใต้ผิวหนัง ดีต่อระบบไหลเวียนเลือดและน้ำเหลือง ช่วยแก้อาการข้อยึดติดที่ไม่รุนแรงให้เคลื่อนไหวได้ดีขึ้น ลดความวิตกกังวลและความเครียดจากการทำงาน รวมทั้งสร้างความรู้สึกผ่อนคลาย สบายตัว พร้อมำหรับวันใหม่

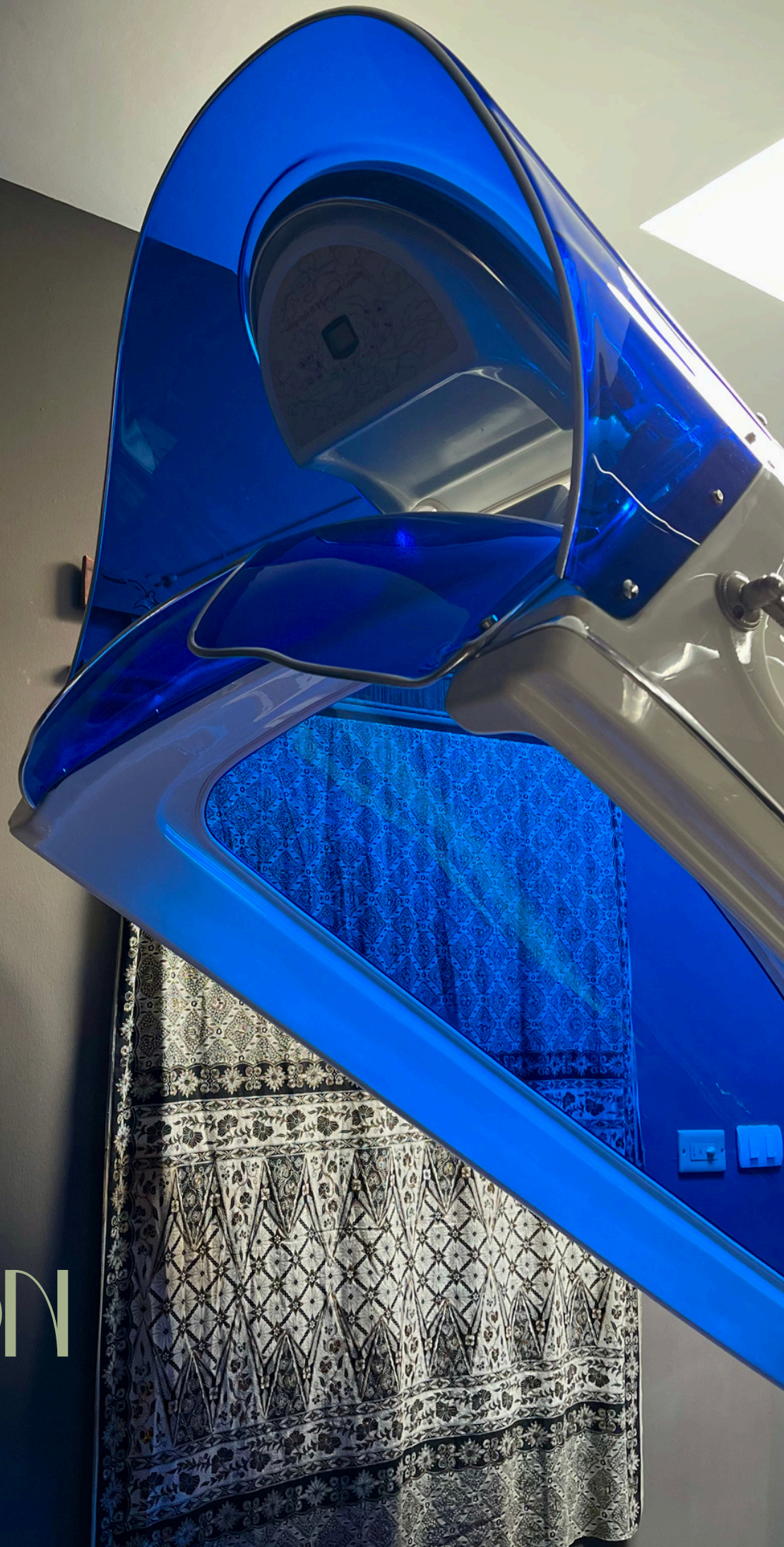
## Head Neck and Shoulder

นวด คอ บ่า ไหล่

30 นาที 250 บาท

สัมผัสนิ้วมือลงบนผิว ทำการบีบนวดไปตามคอ บ่า ไหล่ เพื่อช่วยบำบัดรักษา ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความเมื่อยล้า ความเครียด ลดอาการเจ็บปวด ลดอาการบวม

# DETOXIFICATION AND SLIMMING





## Therapy Spa Capsule

### แคปซูลสปาอินฟราเรด

30 นาที 600 บาท

ทรีตเมนต์นี้ต่างจากชาวน่าแบบดั้งเดิม โดยใช้ไอน้ำหรือความร้อนอินฟราเรด เหมาะสำหรับคนที่ต้องการบำบัดผิวพรรณให้เปล่งปลั่ง ปรับรูปร่าง สดส่วน เพิ่มการเผาผลาญและการไหลเวียนโลหิต โดยการกำจัดสารพิษหรือสารอันตรายออกจากร่างกาย ทำให้ดูอ่อนเยาว์และเพื่อร่างกายที่สุขภาพดีขึ้น

## Body Slimming

### ยกกระชับ สลายไขมันและเซลลูไลท์

90 นาที 2,500 บาท

สารสกัดจากสาหร่ายทะเลสีน้ำตาล รวมทั้งลามินาเรียและฟูคัส ซึ่งมีคุณสมบัติโดยตรงในการสลายเซลลูไลท์ที่อยู่ลึกลงไปชั้นผิว โดยทรีตเมนต์นี้อุดมไปด้วยสมุนไพรและคาเฟอีน ช่วยละลายไขมัน บรรเทาอาการปวดเส้นประสาทที่เกิดจากเซลลูไลท์ กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต และเพิ่มกระบวนการเผาผลาญของร่างกาย แร่ธาตุ โดยเฉพาะแคลเซียมและแมกนีเซียม ช่วยในการลดเซลลูไลท์ และเพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด เดอะ โลฟี สปาแนะนำให้ทำชุดการรักษาสามครั้งต่อสัปดาห์

## Cellulite Deduction

### ขจัดเซลลูไลท์

1 ชั่วโมง 1,500 บาท

ทรีตเมนต์การลดน้ำหนักและกระชับสัดส่วนแบบเฉพาะของร่างกาย เช่น ต้นแขน ขาหน้า ต้นขา หรือหน้าท้อง ขอแนะนำการรักษาสำหรับการลดน้ำหนักและกระชับสัดส่วนแบบกำหนดเป้าหมาย

## Body Detoxify

### ดีท็อกซ์ร่างกาย

90 นาที 2,500 บาท

ขจัดของเหลวส่วนเกิน และคืนสมดุลการเผาผลาญ มาส์กเย็นยังช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและช่วยขจัดของเสียผ่านระบบน้ำเหลือง ด้วยไอโอดีนอินทรีย์และเกลือแร่ ช่วยให้รูปร่างกระชับ และสารสกัดจากสาหร่ายทะเลสีน้ำตาลจากน้ำทะเลลึก ทำให้ผิวนุ่มนวลและเนียนเรียบ ช่วยป้องกันแบคทีเรียและเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้ผิวพรรณสดใสและมีชีวิตชีวา

## Sauna and Spa

### ชาวน่า และ สปา

30 นาที 250 บาท

30 นาที 350 บาท

60 นาที 450 บาท

60 นาที 600 บาท

Sharing

Private

อ่าจกชชี่ ชาวน่า และห้องอบไอน้ำทั้งร้อนและเย็น ทั้งหมดนี้ปรับสมดุลให้กับร่างกายเพื่อปรับอุณหภูมิในร่างกายให้เหมาะสม พนักงานที่เดอะ โลฟี สปาผ่านการฝึกอบรม และเรารับประกันความปลอดภัยและความสะดวกสบายแก่ทุกท่าน โดยให้การดูแลที่เหมาะสมในช่วงเวลาที่ท่านอยู่ในห้องชาวน่าและสปา เราไม่เพียงแต่เสนอเซสชันส่วนตัวเท่านั้น แต่ห้องชาวน่าของเราจะมอบคุณประโยชน์ต่อสุขภาพ ส่งเสริมการผ่อนคลายและการทำความสะอาด ทำให้คุณดูมีสุขภาพดีและอ่อนเยาว์มากขึ้น



# WAX

บิกินีไลน์	800 บาท
บิกินีเต็ม	1,200 บาท
หน้าท้อง	1,000 บาท
หน้าแข้ง	600 บาท
ขา (รวมทั้งขาอ่อน)	1,500 บาท





# HEAD TO TOE PACKAGE

## Package 1 : Warm Musculature Package

2.15 ชั่วโมง รวม 1,100 บาท

- |                                    |         |         |
|------------------------------------|---------|---------|
| 1. ชวน้ำและสปา                     | 45 นาที | 450 บาท |
| 2. นวดน้ำมันไทยหรือประคบสมุนไพรไทย | 90 นาที | 950 บาท |

## Package 2 : Release Strain Package

1.45 ชั่วโมง รวม 1,100 บาท

- |                     |         |         |
|---------------------|---------|---------|
| 1. ชวน้ำและสปา      | 30 นาที | 450 บาท |
| 2. นวดออฟฟิศซินโดรม | 60 นาที | 900 บาท |

## Package 3 : Emotional Discharge Package

3.15 ชั่วโมง รวม 3,150 บาท

- |                     |         |           |
|---------------------|---------|-----------|
| 1. สครับผิวกาย      | 45 นาที | 950 บาท   |
| 2. นวดเทียน         | 90 นาที | 900 บาท   |
| 3. ทรีทเมนต์ผิวหน้า | 60 นาที | 1,500 บาท |

## Package 4 : Nourishing Package

2.15 ชั่วโมง รวม 2,150 บาท

- |                |         |           |
|----------------|---------|-----------|
| 1. ชวน้ำและสปา | 45 นาที | 450 บาท   |
| 2. สครับผิวกาย | 45 นาที | 950 บาท   |
| 3. มัสส์ผิวกาย | 45 นาที | 1,000 บาท |



### Package 5 : Be Bright Package

2.45 ชั่วโมง รวม 3,100 บาท

- |   |         |           |
|---|---------|-----------|
| 1. สครับผิวกายหรือมาสก์ผิวกาย                               | 45 นาที | 1,000 บาท |
| 2. นวดบำบัด<br>(นวดอโรมา, สวีดิช หรือนวดกีฬา)               | 60 นาที | 850 บาท   |
| 3. ทรีทเมนต์ผิวหน้า<br>(คอลลาเจนเข้มข้น หรือ บำรุงผิวหน้า ) | 60 นาที | 1,500 บาท |

### Package 6 : Rush Relax Package

2 ชั่วโมง รวม 2,100 บาท

- |                     |         |           |
|---------------------|---------|-----------|
| 1. นวดอโรมาเทอราพี  | 60 นาที | 850 บาท   |
| 2. ทรีทเมนต์ผิวหน้า | 60 นาที | 1,500 บาท |

### Package 7 : Perfect Care Program

3.30 ชั่วโมง รวม 3,150 บาท

- |  |         |           |
|--|---------|-----------|
| 1. ซาวหน้าและสปา   | 30 นาที | 300 บาท   |
| 2. สครับผิวกาย   | 30 นาที | 475 บาท   |
| 3. มาสก์ผิวกาย   | 30 นาที | 500 บาท   |
| 4. นวดอโรมา  | 60 นาที | 850 บาท   |
| 5. ทรีทเมนต์ผิวหน้า<br>(คอลลาเจน ไวท์เทนนิ่ง หรือ โบโอะกระชับใบหน้า) | 60 นาที | 1,500 บาท |

### Package 8 : Bye Bye Cellulite Package

2.30 ชั่วโมง รวม 1,900 บาท

- |                       |         |         |
|-----------------------|---------|---------|
| 1. เทอราพี สปา แคปซูล | 30 นาที | 600 บาท |
| 2. สครับผิวกาย        | 30 นาที | 475 บาท |
| 3. มาสก์ผิวกาย        | 30 นาที | 500 บาท |
| 4. นวดกระชับสัดส่วน   | 60 นาที | 850 บาท |

### Package 9 : The Life Signature Package

3 ชั่วโมง รวม 2,150 บาท

- |                       |         |           |
|-----------------------|---------|-----------|
| 1. เทอราพี สปา แคปซูล | 30 นาที | 600 บาท   |
| 2. สครับผิวกาย        | 30 นาที | 475 บาท   |
| 3. มาสก์ผิวกาย        | 30 นาที | 500 บาท   |
| 4. นวดน้ำมันอุ่น      | 90 นาที | 1,350 บาท |





## FITNESS PACKAGE

	เฉพาะฟิตเนส	ฟิตเนส และ ซาวน่า	ฟิตเนส ซาวน่า และ สระว่ายน้ำ
รายวัน	200 บาท	450 บาท	600 บาท
รายเดือน	1050 บาท	2800 บาท	3850 บาท
รายปี	2950 บาท		



# 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)

