

香港麗思卡爾頓水療中心 傳統手法

對於普通按摩已經試得有點膩？水療護理或者能夠讓你有新驚喜。香港麗思卡爾頓水療中心以傳統的技術手法配以天然的水療產品，打造全新水療概念。大家可先與治療師傾談，按個人需要去選擇60分鐘的減壓按摩/淋巴按摩/足部反射療法，之後再以頭皮按摩及熱石背部護理作結，再慢慢品味隨餐香檳或果汁，探索蒸氣、桑拿設施；在休閒室享受免費茶水以及茶點。

地址：柯士甸道西1號香港麗思卡爾頓酒店116樓

■以傳統技術手法配以天然水療產品。



■可與另一半一同深度放鬆舒壓。

香港W酒店 緩解疲勞

香港W酒店有不同療程可以揀，可以舒緩肩頸膊痛、經絡排毒、紓壓按摩、美容去濕等等。所有Spa療程屬非入侵性，可以全然放鬆體驗奢華身體護理。這處更設有一個女性桑拿，採用喜馬拉雅山岩鹽熱石，蘊含多種滋養修護肌膚的豐富礦物質。按摩後浸浴有效緩解肌肉疲勞疼痛、深層去除肌膚毒素，促進身體深度放鬆釋壓同時緊緻明亮肌膚。之後可到位於73樓的海景活力旋流按摩池，邊按摩邊浸浴，將所有煩惱清走。

地址：柯士甸道西1號香港W酒店72樓

酒店嘆

MiraSpa 養生排毒

年齡增長就會特別注重養生，想要針對養生需求、感受另類的呵護體驗的話，除了舊式中醫治療外，新式按摩亦有所選擇。MiraSpa結合了傳統亞洲按摩技術及

中國傳統醫學概念，打造出利用玉石放鬆肌肉、排毒以及刮痧護理，有助提升面部輪廓、補充膠原蛋白的療程。MiraSpa有2間設備齊全嘅VIP護理治療室，可同時容納2人使用。VIP室更有蒸汽浴室/淋浴間、先進按摩台同可以變顏色的LED燈。另「溫熱水療區」當中包括桑拿浴、蒸氣浴、按摩池、淋浴設備同浮動水床等等，對於緩解肌肉疲勞、促進細胞再生同提高身體功能非常有幫助。

地址：尖沙咀Mira Place, The Mira Hong Kong, B3



■MiraSp利用玉石放鬆肌肉。

都市人生活忙碌，工作加班，加上沒有太多時間運動，很容易造成不良坐姿、痛症等問題。想解決疲倦、紓解痛感，好好休息固然重要，亦可到酒店嘆吓Spa都是不錯的選擇，透過按摩與護理結合，一站式保養自己。

■悅椿SPA主打正宗古法泰式按摩。



悅椿SPA 花香按摩

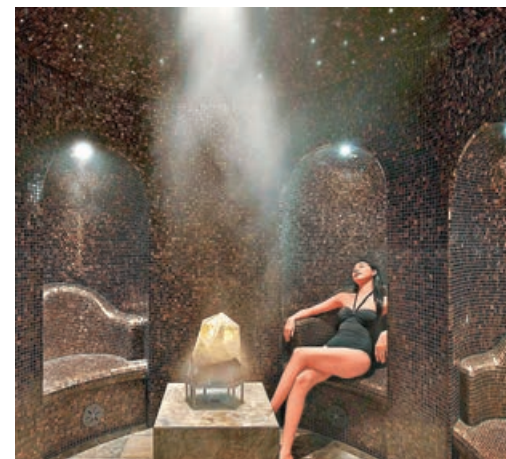
想感受正宗、古法泰式按摩的話，不一定要遠到海外，香港亦可以體驗到高質素的泰式水療及按摩。悅椿SPA來自Banyan Tree旗下品牌，由用料到手法，甚至技師亦受過泰國布吉島悅椿SPA學院接受專業、嚴格的培訓。「Floral Chic」以花精酒配合結合經典技法，由按摩、敷膜、花香磨砂到面部護理，加上陣陣花香，恍如一秒穿越泰國，鬆弛、減壓，帶來煥然一新的體驗。

地址：尖東Hotel ICON唯港薈9樓

東方水療中心 冥想療癒

都市人生活節奏急促，加上有的人生大事的話，更是壓力重重。想深層放鬆，緩解焦慮的話，冥想與按摩亦是一個不錯選擇。東方水療中心以歐洲古代皇族沐浴為靈感，打造出Rasul摩洛哥式浴場、羅馬式Laconium高溫浴室、香草桑拿室、熱帶雨林蒸氣浴室等，令人感覺療癒。若是身心靈初手的話，150分鐘的Empowering Me療癒護理就再也合適不過，護理先以15分鐘冥想練習開始，其後的60分鐘臉部護理及75分鐘Marma身體按摩，透過用上澳洲護膚品牌Subtle Energies的天然金箔精華及精油，為身心靈賦予力量。

地址：中環置地文華東方酒店5/F



■羅馬式Laconium高溫浴室。

SPA 保養自己