



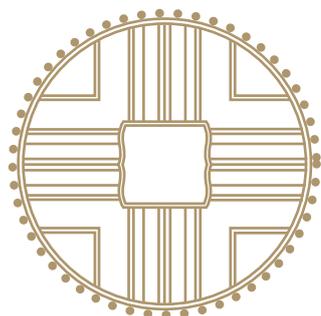
达至内在平衡的新旅程





THE BARAI 提供根据泰式信念维持四大元素——地、水、
风和火——活力和平衡的直觉选择疗程。

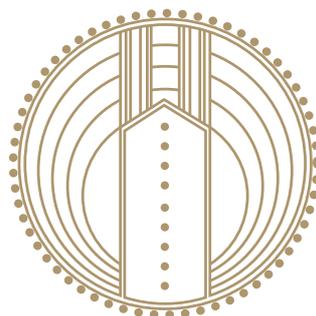
土



平衡

确保身体结构的基础和稳定，
坚定心灵，滋养精神

风



焕活

创造动感，调理与焕活身体，
清晰头脑，焕发精神

水



释放

改善流动性，舒缓紧张压力，
放松身体，净化心灵，平静心灵

火



活力

提高体温，强健身体，
恢复精神，明亮心灵





特色体验

Signature Experiences



土

THE BARAI 平衡脉轮能量

90 分钟 / 泰铢 4,200

THE BARAI Chakra Energy Balance

身体是由许多不同部分组成的整体，旨在自我纠正。身体的职责是保持平衡和自由能量流动。脉轮是能量之门，为身体供应能量并提供释放和散发耗尽能量的通道。治疗开始时，温暖的水晶石被放置在特定的能量点上，以治愈、协调和增强身体的自然能量流动。

水

THE BARAI 身心链接全方位疗程

90 分钟 / 泰铢 4,200

THE BARAI Mind & Body Link Holistic Treatment

这个独特的疗程由顶级BARAI从业者执行，激活您的心灵与身体的连接。使用呼吸技巧平衡身体的四大元素，并在您的治疗师进行全身按摩时处理紧绷的区域。给身体提供氧气，刺激神经通路和能量流动。治疗从心灵身体激活练习开始。接着是宁静的芳香疗法按摩。最后进行心灵与身体平衡呼吸。这是快速减压心灵与身体并唤醒自我意识的方法。这种呼吸技巧可以在任何情况下用于改善您的健康和福祉。



特色体验

Signature Experiences



风

THE BARAI 热能身体塑形疗程

90 分钟 / 泰铢 4,200

**THE BARAI Thermogenic Body Attack
Contouring Treatment**

这种塑形疗法有助于增加血液循环，并通过将高效产品与特殊的塑形按摩技巧结合使用来刺激皮肤，以实现重塑效果。它使身体轮廓变得更加清晰。治疗从刷身体开始，接着是排毒去角质，最后在特定区域进行特殊的塑形精油按摩。

火

THE BARAI 复方按摩

90 分钟 / 泰铢 4,200

THE BARAI Blend Massage

这个独特的疗法是根据传统泰式按摩结合瑞典和芳香疗法技巧改编而成。我们特制的充满活力的草药油中含有肉桂、姜和黑胡椒，将以长流动的手掌推动、经络线上的穴位按摩和联合关节运动及微妙的伸展相结合。您的治疗师将根据四大元素理论专注于您的需求区域，缓解紧张的肌肉并为身体注入活力。

价格另加10% 服务费和7% 增值税





草药触摸体验

Herbal Touch Experiences



泰式草药球按摩自14世纪至18世纪的大城时期就保持不变，

将传统泰式草药疗法与触摸疗愈的力量结合在一起。

每个草药球都是用新鲜草药和花朵制成。

草药球经过加热后，结合独特的动作和按摩油，被轻压于身体上。

这种按摩技巧与草药球相结合，旨在增加血液循环，

缓解肌肉和神经的紧张、疼痛与不适。

草本体验

Herbal Touch Experiences

90 分钟 / 泰铢 3,800

120 分钟 / 泰铢 4,500

土

姜、香茅、姜黄草药球按摩
缓解紧张，帮助身体达到平衡感。

水

罗勒和青柠草药球按摩
促进整体紧张释放，让您感到轻盈愉悦。

风

椰子和芝麻草药球按摩
滋养身体，让您的皮肤变得非常柔软，
并让您感到活力四射。

火

肉桂和尤加利树草药球按摩
增加血液循环，畅通体内的能量流动，
让您感到力量与适应力倍增。

价格另加10% 服务费和7% 增值税



隐逸之旅

Escape Journey

土

身体平衡 **Body Balance**

120 分钟 / 泰铢 4,500

(身体磨砂、腹部按摩、面部与头部按摩)

罗望子与姜黄身体磨砂，使皮肤更新柔软。姜黄被广泛认为是一种消炎草药，有助于从内而外治愈身体。接着是高效的腹部按摩，释放紧张，帮助排毒，改善消化与姿势，增强免疫系统，释放身心的压力。建议在用餐后2小时或早晨早餐前进行此疗程。

水

独处时光 - 与自己对话

120 分钟 / 泰铢 4,500

Me Time - check-in with yourself

(呼吸练习，身体按摩结合亚式头部按摩)

呼吸练习将增强按摩效果，为细胞带来氧气，以增加整体紧张释放的效果。采用温暖的草药油进行非常放松的全身按摩，还将进一步舒缓肌肉。头部的反射区将平静大脑的神经系统。建议在傍晚晚些时候享受这个疗程。

隐逸之旅 *Escape Journey*

风

情侣共享 **Couple Connect**
(泡澡、身体磨砂、焕活按摩)

120 分钟 / 泰铢 9,500
(适用于2人)

情侣共享旨在在2小时的疗程中创造亲密的连接。旅程始于我们私人Spa疗程室里的温暖矿物质浴。这个疗程专注于三个脉轮：腹轮、心轮和顶轮。使用玫瑰（爱情之油）、橙花（幸福之油）和茉莉（激发爱之流动）的精致精油，结合水晶来打开心轮，结果是心灵、身体和精神的美妙连接。

火

塑身与抗脂肪纹疗程
Get In Shape & Anti-cellulite Treatment
(按刷身体、去角质和裹敷、塑形按摩)

120 分钟 / 泰铢 4,800

这种高效的全身疗程通过使用刷子和特殊按摩技术来改善皮肤质量，激活血液和淋巴循环。它刺激皮肤，使体型更加完美，减少脂肪纹。这个疗程通过干刷技术刺激皮肤，自然地重新激活细胞新陈代谢，然后进行全身去角质，激活咖啡包裹，接着用葡萄柚和黑胡椒精油进行活力按摩，最后涂抹强效瘦身精华素，攻击脂肪组织。





元素之旅

The Element Journey

4小时 / 泰铢 7,900



通过让四大元素引导您达到所期望的疗程效果，
享受一次个性化的旅程。开始您的旅程，享受定制的元素泡澡，
接着选择我们菜单中的疗程，
并在麦克法兰德别墅享用轻便的餐点和放松时间。
元素之旅邀请您探索周围环境，体验全方位的服务，
并焕然一新地重返日常生活。

浴疗法

加

任选3小时30分钟疗程

加

轻便餐点

价格另加10% 服务费和7% 增值税



浴疗法

Bath Therapy

30分钟 / 泰铢 1,000

通过添加THE BARAI温泉体验，增强您的旅程，
享受充满草药精油的泡澡，促进您所选择元素的疗愈性能。

土

平衡

姜、柠檬草、珊瑚藻

水

释放

甜橙、依兰、薰衣草

风

振奋

柑橘、茉莉、玫瑰

火

活力

尤加利树、肉桂、生姜

价格另加10% 服务费和7% 增值税



唤醒身体疗法

Body Awakening Therapy

身体磨砂加维琪浴

90分钟 / 泰铢 3,500

60分钟 / 泰铢 3,000

在 Vichy Shower (这是一种用水压治疗) 下享受全身磨砂结合舒缓和活力的水疗按摩带来的益处。特殊设计的淋浴棒在您的身体上施加轻压点按摩，刺激淋巴系统的同时，治疗师进行全身按摩。去角质疗法有助于去除死皮细胞和杂质，使皮肤明亮洁净。

土

平衡

姜黄与罗望子身体磨砂

水

释放

芦荟与海盐身体磨砂

风

振奋

椰子与香米身体磨砂

火

活力

咖啡身体磨砂

价格另加10% 服务费和7% 增值税



THE
BARAJ

TAMARIND
BODY SCRUB

Brightening & Lightening
properties
acts to reduce uneven skin tone & brighten
overall complexion



130 ml

怀抱身体

Body Embrace

我们建议将身体磨砂与身体按摩疗法或身体包裹疗法相结合。

身体磨砂与裹敷组合

90 分钟 / 泰铢 3,800

Body Scrub & Wrap combination

土

疗愈 - 姜黄与罗望子

这两种草药的结合有助于让身体保持稳固、坚强和有弹性。使皮肤变得柔软和容光焕发。

水

舒静 - 芦荟与黄瓜

用清凉和疗愈效果滋养肌肤。此包裹中注入了新鲜芦荟、黄瓜，促进水分补充，舒缓和滋养皮肤。

风

滋养与焕活 - 椰子

椰子滋养并具有抗真菌特性，促进愈合，使皮肤光滑，带有热带椰子香气。

火

活力 - 咖啡

充满活力的包裹注入了纯咖啡因。它促进体形重塑，并刺激身体的自净机制。建议在早晨和下午早些时候使用。

价格另加10% 服务费和7% 增值税



面部体验 *Facial Experience*

土

生物矿物净化与焕肤面部护理 60分钟 / 泰铢 3,500
Bio-Mineral Purifying & Rejuvenating Facial

油性皮肤可能是由于营养、压力和污染造成的。这种深层清洁和皮肤细腻的面部护理含有强效的益生元和益生菌，清洁皮肤的按摩，深层清洁的泥土面膜和精炼精华的注入，使皮肤的微生物群回归理想状态。这种面部护理平衡肌肤，使肤色更亮更均匀。

绅士焕发面部护理 60分钟 / 泰铢 3,500
Gentlemen's Rejuvenating Facial

这是一种为男性量身定制的深层清洁治疗面部护理，根据肌肤类型和需求使用护肤品，最后以排毒和激活面部按摩的组合来结束疗程。

水

再生与舒缓面部护理 60分钟 / 泰铢 3,500
Regenerative and Soothing Face Retreat

脱水和敏感的皮肤需要特别关注。首先轻柔地清洁面部、颈部和胸部。然后进行滋润和舒缓的面部按摩。这种护理可以对抗浮肿，并刺激淋巴系统。这种面部按摩使皮肤保持水润和光泽。我们建议将此护理添加到任何按摩或身体护理中。

面部体验 *Facial Experience*

风

修亮泽面部护理

90 分钟 / 泰铢 4,500

Correcting Luminosity Facial

这种特定护理可为您带来明亮清晰的肌肤。先进的配方和美白米撕拉面膜针对脸部、颈部和胸部的色素沉着，立即改善肤色、质地和光泽。

火

鱼子精华活化与紧致面部护理

60 分钟 / 泰铢 4,500

Caviar Cell Activating and Firming Facial

90 分钟 / 泰铢 5,200

疲惫无光的皮肤可能是污染、压力和睡眠不足的结果。用特殊的鱼子酱蛋白提取物为您的肌肤提供这种唤醒信号。这种面部护理可使肌肤立即呈现健康和有光泽的状态。含有富含蛋白质的鱼子酱、强效抗氧化剂和独特的海洋生物统计面膜，显著改善皮肤水分。适用于所有肤质。



治疗按摩体验

Therapeutic Massage Experience

土

宁静睡眠按摩

90 分钟 / 泰铢 3,500

Tranquility Sleep Massage

良好的睡眠对健康的生活方式至关重要。日常生活中的数字媒体和压力会干扰深度睡眠阶段，导致身体所有重要功能失衡。灵感来自印度尼西亚海马来按摩，结合舒缓的精油混合按摩，这个特殊的仪式与我们放松的自然环境和特别的音乐协同作用。这种护理帮助身体恢复平衡所有元素。我们建议在傍晚或睡前享受此疗程。适合时差恢复或有睡眠问题时使用。

平衡足部按摩

60 分钟 / 泰铢 2,800

Balancing Foot Massage

这种特殊的足部按摩实际上是按摩和反射疗法的结合，旨在通过按摩打开能量通道，刺激生命能量的流动，并按压穴位。它在更深层次上起作用，刺激器官、肌肉、筋膜和韧带。泰式足底按摩和反射疗法是古印度（阿育吠陀）和中国（中医）概念和技术的融合，有助于改善血液循环、消化、排毒，改善睡眠，提高活动性和运动范围。

治疗按摩体验

Therapeutic Massage Experience

水

芳香疗法按摩	60 分钟 / 泰铢 2,800
Aromatherapy Massage	90 分钟 / 泰铢 3,200
	120 分钟 / 泰铢 4,000

这种经典的芳香精油轻至中度按摩使用具有独特疗愈性能的特殊芳香精华与疗愈按摩技术相结合，促进放松和整体幸福感。推荐此按摩以释放身体中的负能量和紧张感。

头部穴位按摩	60 分钟 / 泰铢 2,800
Acupressure Head Massage	

这是一种深层刺激头部、颈部和肩部的按摩，可以释放压力、缓解紧张、改善睡眠、消化，减轻关节炎引起的头痛和疼痛。通过针对身体经络来全面地工作，起到整体治疗的效果。

背部治疗按摩	60 分钟 / 泰铢 2,800
Therapeutic Back Massage	

此按摩专注于背部和脊柱，那里常常存有紧张形式的压力。使用温暖的草药油来减轻紧张感，并帮助恢复酸痛和压力引起的肌肉问题，这往往是连续坐姿造成的。

治疗按摩体验
Therapeutic Massage Experience

风

焕活瑞典按摩 60分钟 / 泰铢 2,800
Vitalizing Swedish Massage 90分钟 / 泰铢 3,200

这种有效的按摩可以恢复循环并有助于消除身体紧张，通过中度到强力的按摩技术对深层组织进行工作，增加能量流动并促进血液循环。它可以抵抗疲劳和迟钝。

塑形按摩 60分钟 / 泰铢 3,200
Contouring Massage

这是一种特殊的按摩技术，重点针对特定的脂肪团区域进行有力的持续推拿。有助于排除多余液体，帮助减少脂肪积聚的外观。

腹部排毒按摩 60分钟 / 泰铢 3,200
Detoxifying Abdominal Massage

内脏按摩，是一种古老的腹部排毒按摩方式。该疗程促进血液和其他体液的循环，氧气、营养、激素和应激、情绪紧张，甚至腰背痛往往都积聚在我们的腹部。它还改善姿势、肝脏和消化功能，有助于排毒过程，并帮助恢复活力。

治疗按摩体验
Therapeutic Massage Experience

火

肌肉缓解按摩	60 分钟 / 泰铢 3,200
Muscle Relief Massage	90 分钟 / 泰铢 3,500

使用强烈有力的推拿和触发点按压技术缓解紧张肌肉。通过沿肌肉纹理进行缓慢而强烈的推拿和运用强效草药油，深入渗透身体，缓解紧张肌肉。此按摩增加血液循环，让整个身体充满活力。白天推荐。

传统泰式按摩	60 分钟 / 泰铢 2,800
Traditional Thai Massage	90 分钟 / 泰铢 3,200
	120 分钟 / 泰铢 4,000

传统泰式按压通过按压身体经络上的特定穴位，结合被动拉伸技术，释放肌肉紧张和清除能量堵塞，促进能量自由流动，改善身体内的关节活动度。





典雅手足体验

Elegance Hand & Foot Experience

修脚护理 90分钟 / 泰铢 1,500

修指甲护理 75分钟 / 泰铢 1,200



受到东方经验疗法的启发，此疗程旨在通过在矿物浴中浸泡脚或手，排毒和舒缓肌肉、疼痛。随后进行脚部或手部的磨砂、按摩和面膜护理，之后为您修剪和抛光指甲。

* 额外选择
上色

泰铢 500

价格另加10% 服务费和7% 增值税



少年水疗体验 *Junior Spa Experience*

专为6至12岁的儿童设计的特殊菜单。儿童必须有陪同父母，
并需要由父母签署同意书。

土

平衡面部护理
Balancing Facial

30分钟 / 泰铢 1,200

开始良好的护肤习惯永远不会太早。这是一个适合年龄的面部护理，旨在介绍护肤的基础知识。疗程以清洁和爽肤开始，随后进行温和的面膜和面部按摩。

水

荷荷巴油按摩
Jjoba Oil Massage

60分钟 / 泰铢 1,500

欢乐的全身油按摩，帮助活泼的少年缓解疲劳，增进放松。

少年水疗体验
Junior Spa Experience

风

椰子和香米焕活身体磨砂 30分钟 / 泰铢 1,000
Vitalizing Coconut & Jasmin Rice Body Scrub

使用温和的手掌动作将椰子磨砂涂抹在身体上，使年轻的皮肤光滑柔软。

火

室外乐趣活力牛奶浴 30分钟 / 泰铢 1,000
Energizing Outdoor Milk Bath Fun

在我们奢华的室外疗程房间中享受温暖的牛奶浴。别忘了带上泳装，尽情玩水！

* 额外选择 全身按摩 30分钟 / 泰铢 800
所有疗程均可组合，以增强元素的平衡效果



孕妇水疗体验
Mommy To Be Spa Experience
(怀孕期四到八个月)

土

平衡背部、颈部和肩部按摩 60分钟 / 泰铢 2,800
Balancing Back, Neck & Shoulder Massage

刺激背部、颈部和肩部的按摩，调和身体主要能量线。

水

舒缓按摩 60分钟 / 泰铢 2,800
Soothing Massage 90分钟 / 泰铢 3,200

舒缓按摩旨在缓解母亲和胎儿的肌肉紧张，促进放松。您可以根据需求量身定制您的护理，并添加腿部和头部按摩，增强全身放松效果。

孕妇水疗体验
Mommy To Be Spa Experience
(怀孕期四到八个月)

风

椰子和香米身体磨砂 60分钟 / 泰铢 3,000
Coconut & Jasmin Rice Body Scrub

一种天然温和的全身清洁护理。这种去角质身体护理有助于平衡皮肤，改善水分水平，使皮肤更柔软、更光滑、更强壮。

火

孕妇面部护理 60分钟 / 泰铢 3,500
Mommy Glam Facial

这款充满活力的面部护理包括温和的去角质，去除暗淡的角质细胞，以及令人放松的面部、颈部和肩部按摩。富含矿物质的面膜让您的肌肤焕然一新，展现出光彩熠熠的效果。

所有疗程均可组合，以增强元素的平衡效果
欢迎查询

价格另加10% 服务费和7% 增值税



元素之旅

Elements Retreat

元素平衡之旅 Elements Balancing Retreat

泰铢 7,900 / 天

THE BARAI 元素平衡之旅适合寻求平衡疗养或远离尘嚣的您，提供健康饮食、私人健身和个性化护理，以满足您的需求。我们运用四元素来平衡您的身体、心灵和灵魂，通过运动、放松和健康饮食的结合，在短短几天内就能带来显著的效果。我们建议3到5天的疗程，以体验变化。

健康生活咨询 30分钟

身体成分分析 30分钟

每日健康之选(护理疗程) 60分钟

每日健康之选(护理疗程) 90分钟

每日在麦克法兰德之家享用健康午餐和晚餐

免费使用宁静泳池

免费使用日间水疗设施，包括蒸汽浴和桑拿

健康选择：

个人训练 / 泰拳 / 网球 / 太极拳 / 瑜伽 / 冥想 / 普拉提

您可在我们的菜单中选择任何疗程，咨询您的顾问，以平衡您的元素达到健康目标。

价格另加10% 服务费和7% 增值税

养生指导

Wellbeing Guidance

私人瑜伽/普拉提/
泰拳/个人训练

60分钟 / 泰铢 2,800 (一人)
60分钟 / 泰铢 4,500 (2-5人)

Private Yoga / Pilates /
Thai Boxing / Personal Training

专家将根据您的期望定制一小时课程，并指导您掌握适合您技能水平和身体健康的技巧和姿势。这个课程将帮助您通过发展力量和灵活性来创造身体的平衡。

身体成分分析与生活咨询
Body Composition Analysis &
Lifestyle consultation

45分钟 / 泰铢 1,500

了解您体内的水分、蛋白质、矿物质和脂肪，并获得改善整体健康的建议。

伸展与肌肉放松
Stretching, Muscle-Release

60分钟 / 泰铢 2,800

私人教练将根据您的灵活水平定制一小时课程。该疗程包括被动式的伸展，结合呼吸技巧来释放肌肉紧张。这将增加血液循环和关节的活动性。对于活动较多，尤其是长时间久坐的人来说，这是完美的疗程。

养生指导

Wellbeing Guidance

正念冥想训练 60分钟 / 泰铢 2,800 (一人)

Mindfulness Meditation Training 60分钟 / 泰铢 4,500 (2-5人)

亲身体会正念作为一种可以培养并融入日常生活的技巧。这是一个很好的正念冥想入门课程。您将学习：呼吸觉知、身体扫描、正念行走、正念进食、正念运动以及觉知思维。正念是您可以培养的一种技能，可以提高您的注意力，改善集中力，体验内心的平静。

THE BARAI 四元素之旅

40分钟 / 泰铢 500

THE BARAI Four Elements Tour

(预订疗程后您将获得500泰铢折扣)

探索THE BARAI的历史以及建筑。了解四元素及其如何影响您的健康和幸福。

如果您需要在我们的麦克法兰德之家预订早餐、午餐或晚餐，请联系接待员。



如何使用水疗中心
How To Spa



水疗中心营业时间

THE BARAI水疗中心

星期一 - 星期六 下午 5:00点 - 晚上 11:00点

星期天 上午 10:00点 - 晚上 11:00点

最晚的预约时间为晚上9:00点。

水疗中心预订

如需预订 **THE BARAI**，请在酒店内拨打分机号 5994。

在酒店外，请致电 +66 3251 1234 或发送电子邮件至 thebarai.hrhuahin@hyatt.com。

抵达前信息

我们建议您至少提前15分钟到达，以便我们为您办理登记手续并熟悉我们的设施。

如果您的水疗护理迟到，您的护理时间将缩短，因为所有预约都将准时结束，无论您何时到达，都将收取全额费用。

女性特别注意事项

我们建议孕妇不宜接受刺激性身体护理。我们为您准备了安全舒适的特殊护理。怀孕前三个月应避免全身护理。

取消政策

如果您需要更改或取消预约，需提前三小时通知；预约可视情况重新安排。如提前不到三小时通知取消预约或未到场，将收取100%的取消费用。

水疗服

为了您的舒适，**THE BARAI** 将提供储物柜、浴袍、内衣和凉鞋。对于带入 **THE BARAI** 的钱财或贵重物品的丢失，管理方不承担任何责任。

水疗环境

我们努力为您提供最放松、最安静的环境，因此我们恳请您避免使用手机。我们非常感谢您的合作，为您提供一个安静的环境。使用蒸汽、桑拿或浴缸后，请预留足够的冷却时间。

水疗协议

为了您的舒适，我们要求您在任何水疗护理前淋浴，并在按摩后立即使用任何水上设施。

安全与卫生

请允许我们在您办理Spa登记手续时为您测量体温。如果您感觉不适，为了您的安全，我们强烈建议您推迟治疗。我们将在疗程开始时为您提供消毒液。请注意，我们使用医院专用的高级消毒剂对所有接触点进行消毒。所有治疗室在使用后都将进行消毒。我们的治疗师佩戴口罩，我们建议您在治疗过程中佩戴口罩。我们所有的团队成员和治疗师都接种了疫苗，并严格遵守卫生规定。

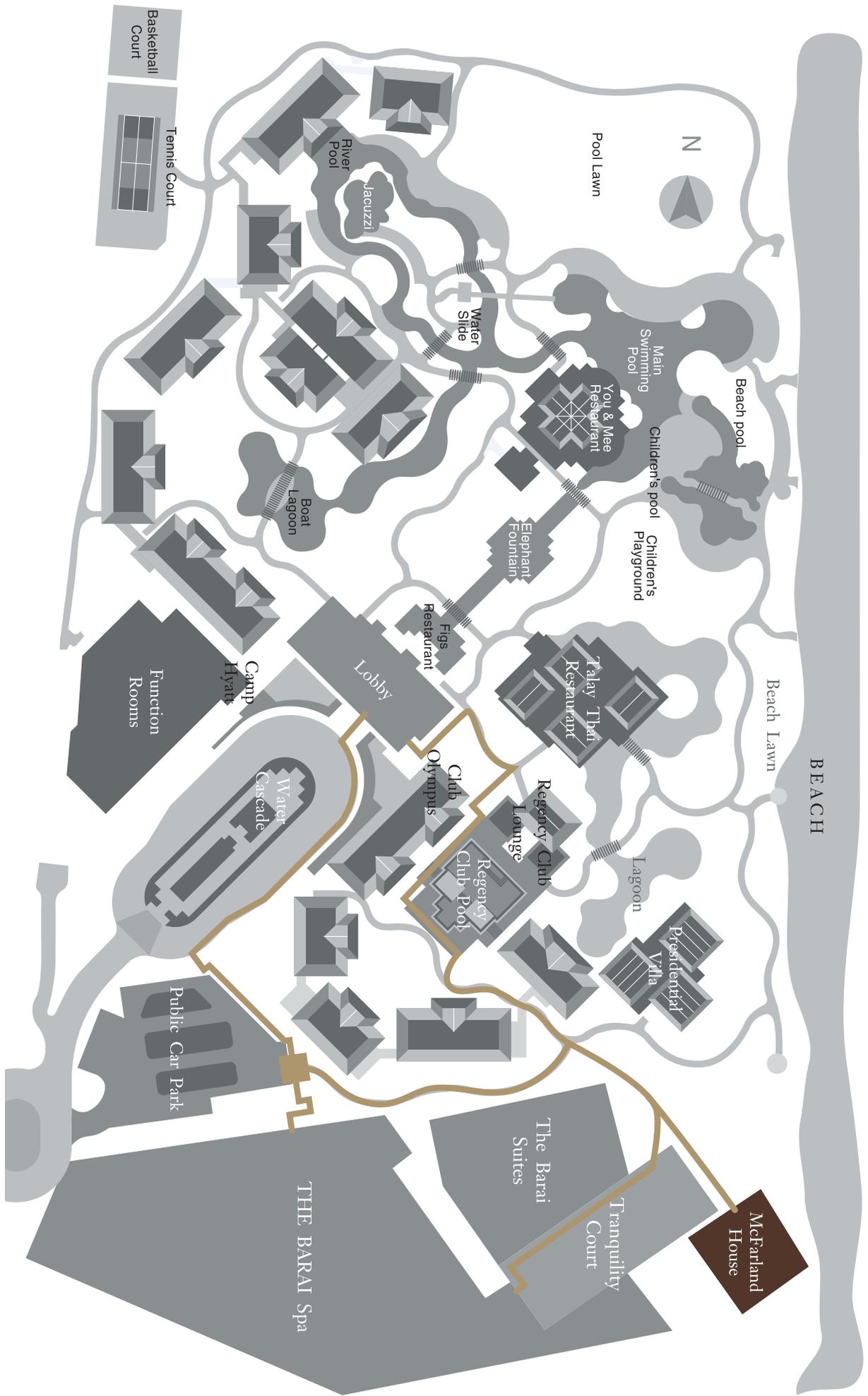
年龄限制

6岁以下儿童禁止进入**THE BARAI SPA**。

6至14岁的青少年必须由成人陪同。

服务费和税费

您的账单将加收10%的服务费和7%的增值税。





请访问我们的官方社交媒体
了解更多新闻更新和促销活动。



@the_barai



@thebarai

THE BARAI

泰国巴蜀吉里甘省华欣市华欣-考塔基普路91号 邮编: 77110

电话 +66 3251 1234 传真 +66 3252 1233

thebarai.com