



Mi Sol

SPA & WELLNESS

SỨC KHỎE & SỰ RẠNG RỠ - VIBRANT WELLBEING

ĐÓNG LẠI MỌI ĐỒ LẮNG PHÍA SAU ĐỂ THÂN
TÂM ĐƯỢC CHỮA LÀNH VÀ TÁI SINH.
CHUYỂN GIAO TỪ NHẬN THỨC THÀNH
CHÁNH NIỆM VÀ CHO PHÉP CHÚNG TÔI
CÙNG BẠN HƯỚNG TỚI CON ĐƯỜNG CỦA
SỨC KHỎE VÀ SỰ RẠNG RỠ.

LEAVE BEHIND WHAT YOU NO LONGER
NEED AND LET YOUR BODY AND MIND
RESET AND RESTORE. MOVE FROM
KNOWLEDGE TO WISDOM AND ALLOW
US TO INITIATE A NEW PATH OF
VIBRANT WELLBEING.

Thanh âm, rung động cùng những âm sắc đều tác động tới tâm trí và cơ thể con người, đồng thời nó cũng là những chất xúc tác giúp kích thích cảm xúc và dòng năng lượng bên trong cơ thể. Tất cả các liệu trình và nghi thức tại Mi Sol Spa đều được lấy cảm hứng từ những âm sắc này. Đặc biệt, liệu trình sẽ hỗ trợ và mang đến sự thư giãn tuyệt đối thông qua những tần số khác nhau được tạo ra bởi các thanh âm thoa (tuning forks). Cụ thể, nốt Mi có tần số 528Hz giúp phục hồi trạng thái cân bằng và khơi mở lòng yêu thương trong khi nốt Sol ở tần số 741Hz giúp cơ thể và tâm trí thanh lọc mọi tắc nghẽn và độc tố. Mi Sol là bản giao hưởng của sự cân bằng, sức khỏe và tình yêu thương với chính bản thân mình. Chúng tôi mong muốn giúp bạn thiết lập những dự định và hướng đi mới trên con đường đạt đến sức khỏe và sự rạng rỡ. Chúng tôi tin đây là phương thức hữu hiệu giúp bạn hồi sinh sức mạnh nội tại và tỏa sáng rực rỡ với vẻ đẹp từ bên trong.

Sound, vibrations and tones have an impact on the human body and mind, and are catalysts to stimulating your emotions and energy flow. The treatments and rituals at the Mi Sol Spa are inspired by these sounds. We will support deep relaxation through different frequencies with tuning forks. Mi is a frequency at 528 Hz that reinstates equilibrium and stimulates love. Sol (741 Hz) cleanses the mind and body from blockages and toxins.

Mi Sol is our recipe for self-love, wellbeing and wellness. We will help you set new intentions and initiate a new path to vibrant wellbeing. This is our way to help you restore and re-illuminate your inner sunlight.

NGHI THỨC CỦA MI SOL

Nghi thức khởi nguồn đưa chúng ta đến những điều mới mẻ. Nghi thức tạo ra cấu trúc, sự tiến triển, đem đến cảm giác thoải mái, ngạc nhiên... Các nghi thức Mi Sol của chúng tôi sẽ giúp bạn chiêm nghiệm sâu hơn và kết nối lại với bản thân. Chọn một nghi thức phù hợp với bạn ngay thời khắc này.

Việc sử dụng năng lượng từ sóng âm là một yếu tố cơ bản trong triết lý spa của chúng tôi. Nhiều liệu pháp của chúng tôi được kích hoạt và lưu giữ dựa trên các rung động và âm thanh tử âm thoa.

MI SOL RITUALS

Rituals help initiate ourselves into something new. They provide structure, progression, comfort, surprise... Our Mi Sol rituals will help you reach deeper and re-connect with yourself. Choose the one that's right for you at this very moment.

The use of energy from sound waves and vibrations are foundational elements of our spa philosophy. Each of our rituals is sealed with vibrations and sound from tuning forks.

TÀI SINH ⌚ 3 giờ | 180 phút

Đây là nghi thức thanh lọc và chữa lành, cơ hội để bạn đặt ra những dự định mới cho bản thân. Nghi thức này rất tốt nếu bạn đang trải qua một giai đoạn chuyển tiếp trong đời hoặc tìm kiếm một sự chuyển dịch hoặc thay đổi.

Đây là cách hoàn hảo để bắt đầu kỳ nghỉ của bạn - cho cơ thể, làn da và tâm trí của bạn.

- Thư giãn và tập trung với bài tập thở Pranayama có hướng dẫn
- Nghi thức thanh lọc và chữa lành - bài hướng dẫn giúp bạn buông bỏ những điều không còn cần thiết và đặt ra những dự định mới, một hình thức thanh lọc nội tại
- Tẩy tế bào chết trên bàn ấm hammam - giúp thanh lọc và làm sạch sâu
- Liệu pháp quấn ủ cơ thể giải độc Rasayana - tăng hiệu quả thải độc tố và khiến tinh thần sảng khoái, đem lại cho bạn làn da hồng hào căng tràn sức sống
- Liệu pháp Marma Hạnh Phúc (90 phút) - giúp cơ thể và tâm trí thư giãn tối đa, thời điểm hoàn hảo để chiêm nghiệm và suy ngẫm về những dự định mới

NGHI THỨC | RITUALS

RE - START ⌚ 3 hours | 180 minutes

This is a ritual to cleanse and heal, an opportunity to set a new intention for yourself. It is ideal when you are undergoing a transition in life or when you are seeking a shift or change. This is the perfect way to start your vacation - for your body, skin and mind.

- Relaxation and focus through guided Pranayama (a breathing exercise)
- Cleanse and healing ceremony – a guidance for you to leave behind what you no longer need and set new intentions, an inner cleanse
- Detoxifying scrub on our warm hammam table – for purification and cleansing
- Rasayana detox body wrap – boosting the detoxifying and uplifting effect from the scrub, leaving your skin with a glow
- Blissful Marma therapy (90 min.) – ultimate relaxation for the body and mind, the perfect moment to manifest and digest your new intentions

NỘI LỰC MẠNH MẼ ⌚ 2 giờ | 120 phút

Tìm phương hướng và lắng nghe tiếng nói bên trong bạn. Nghi thức này giúp bạn hình dung, củng cố và biểu đạt giấc mơ nội tại, đồng thời khơi nguồn dòng chảy và ánh sáng mới vào cuộc sống của bạn.

- Bài tập thở Pranayama có hướng dẫn để khai mở tầm nhìn và sự sáng tỏ
- Đây là nghi thức giúp bạn chiêm nghiệm và biến giấc mơ nội tại thành một món quà quý để lưu giữ
- Liệu pháp chăm sóc da mặt và toàn thân (90 phút), tập trung vào các điểm năng lượng kết nối cơ thể, tâm trí và cảm xúc. Đây là một liệu pháp giúp truyền năng lượng tích cực và thúc đẩy những giấc mơ của bạn
- Đối với liệu pháp chăm sóc da mặt, chúng tôi sử dụng sản phẩm chiết xuất từ hoa nhài Ả Rập, hoa hồng và sâm Ấn Độ, giúp thúc đẩy quá trình tái tạo tế bào, làm mờ nếp nhăn, đem đến làn da rạng rỡ, trẻ trung hơn

EMPOWER ME ⌚ 2 hours | 120 minutes

Find your compass and listen to your inner voice. This ritual will allow you to visualise, strengthen and manifest your inner dreams and boost new glow and flow into your life.

- Guided Pranayama (a breathing exercise) for visualization and clarity
- Ceremony to manifest and seal your inner dreams in a precious gift for you to keep
- Body and face massage (90 min.), focusing on the body's marma points. A therapeutic treat to infuse positive and uplifting energy for your dreams
- For the face massage we use products imbued with Mogra Queen of Jasmines, which assists in boosting cell renewal, smoothes fine lines and gives your skin a more radiant, youthful glow

GẮN KẾT ⌚ 2 giờ | 120 phút

Nghi thức này lý tưởng cho các cặp đôi hoặc gia đình, là khoảng thời gian cùng nhau chiêm nghiệm để thể hiện sự biết ơn chân thành và trở nên gắn bó hơn. Bạn sẽ cảm thấy căng tràn sinh lực và lấy lại cảm giác gắn gũi bên nhau. Nghi thức này đặc biệt tuyệt vời cho những cặp đôi sắp tổ chức lễ cưới, đang tận hưởng tuần trăng mật hoặc các dịp kỉ niệm trọng đại.

- Xông hơi thảo dược kiểu Á - để thanh lọc cơ thể, tâm trí và suy nghĩ cũng như chậm rãi hoà nhịp vào nghi thức
- Nghi thức tri ân và kết nối - một nghi thức gắn kết giúp các cặp đôi gắn gũi nhau hơn, với một món quà đặc biệt dành riêng cho cặp đôi
- Liệu pháp đặc biệt dành cho cặp đôi (75 phút): liệu pháp Marma Hạnh Phúc, khi hai bạn cùng chọn tinh dầu

CONNECTING US ⌚ 2 hours | 120 minutes

This ritual is ideal for couples or families, as it provides contemplative time together for heartfelt gratitude and bonding. You'll leave feeling energised and with a revived closeness for each other. This ritual is especially wonderful for those celebrating a wedding, honeymoon or milestone moment.

- Asian herbal steam – to purify body, mind and thoughts and to slowly tune in to the ceremony
- Ceremony for gratitude and connection – a bonding ritual between the two of you, with a special gift for both of you to keep
- A special couples treatment (75 min.): a Blissful Marma where you choose the oil together

TRẢI NGHIỆM
& LIỆU PHÁP
CỦA MI SOL

Các liệu pháp được thiết kế để bạn trải nghiệm giá trị đích thực trong triết lý của chúng tôi, khi bạn bước sang hành trình chinh phục sức khoẻ & hạnh phúc mới.

Việc sử dụng năng lượng từ sóng âm là một yếu tố cơ bản trong triết lý spa của chúng tôi. Nhiều liệu pháp của chúng tôi được kích hoạt và lưu giữ bằng các rung động và âm thanh từ âm thoa.

Our treatments are designed for you to experience the true essence of our philosophy, as you transition into a new pathway to well-being.

The use of energy from sound waves and vibration is a foundational element of our spa philosophy. Many of our treatments are sealed with vibrations and sound from tuning forks.

MI SOL
EXPERIENCES
& TREATMENTS

HÀNH TRÌNH MI SOL ⌚ 3 giờ | 180 phút

Một trải nghiệm toàn diện đặc trưng, được tăng cường bằng liệu pháp tần số từ các âm thoa, tạo ra sóng âm và rung động, giúp khai mở đường dẫn năng lượng và khai thông dòng chảy nguyên khí, vốn là nguồn sinh lực tự nhiên.

- Xông hơi khô và xông hơi ướt thải độc bằng thảo dược - nhằm thanh lọc và gột rửa, một bước hoà hợp hoàn hảo cho hành trình trị liệu chữa lành
- Một hành trình giác quan để thư giãn, với bài tập thở Pranayama có hướng dẫn và liệu pháp hương liệu
- Tẩy tế bào chết toàn thân Rasayana với quả óc chó và quế trên bàn hamman ấm - giúp làn da trở nên căng mịn
- Liệu pháp toàn thân kiểu Á - pha trộn giữa các kỹ thuật châu Á được tuyển chọn kỹ lưỡng để trị liệu, thư giãn sâu toàn thân
- Một phương pháp trị liệu cân bằng và hài hòa độc đáo cho cơ thể và tâm trí với các rung động từ âm thoa
- Một thức uống giải khát với "tần số" đặc biệt để bạn thưởng thức bên đầm phá, trên sân hiên của Biệt thự Spa

MI SOL JOURNEY ⌚ 3 hours | 180 minutes

A complete signature experience, enhanced with frequency therapy from tuning forks, which produce sound waves and vibrations that open up energetic pathways and allow a better flow of Qi, the natural life force.

- Detoxifying herbal steam and sauna session – to purify and cleanse, a perfect tuning into the healing treatment journey
- A sensory journey for relaxation, with guided Pranayama (a breathing exercise), augmented with aromatherapy
- Rasayana Body Scrub with walnut shells and cinnamon on our warm hamman table – for a glowing skin
- Asian Body Work – a curated blend of Asian techniques for deep, relaxing body therapy
- A unique balancing and harmonizing session for the body and mind with vibrations from tuning forks
- A special "frequency" refreshment to be enjoyed on the Spa Villa's terrace

LIỆU PHÁP HỖ TRỢ GIẤC NGỦ TOÀN DIỆN ⌚ 2 giờ | 120 phút

Đây là phương thuốc giúp "ngủ ngon", được thiết kế để cải thiện chất lượng giấc ngủ đồng thời khuyến khích nghỉ ngơi và thư giãn sâu. Liệu pháp này kết hợp cả nghiên cứu lâm sàng và những liệu pháp chữa trị cổ xưa để giải toả căng thẳng và đưa nhịp điệu cơ thể về trạng thái cân bằng. Liệu pháp Hỗ Trợ Giấc Ngủ Toàn Diện này giúp bạn nghỉ ngơi đầy đủ và trẻ hóa, góp phần phục hồi sau cơn mệt mỏi vì lệch múi giờ và ổn định chu kỳ giấc ngủ.

- Bài tập thở Yogic Pranayama có hướng dẫn
- Nghi thức chăm sóc chân - chuẩn bị và tiếp đất
- Liệu pháp Marma nghỉ ngơi sâu toàn thân - giải toả căng thẳng và đưa nhịp điệu cùng hệ thống hormone của cơ thể về trạng thái cân bằng, giúp giảm hoàn toàn căng thẳng và nâng cao chất lượng giấc ngủ
- Liệu pháp chăm sóc da mặt đặc biệt giúp tăng cường quá trình giải phóng và tái tạo, kích thích tuyến tùng
- Trải nghiệm Savasana - còn được gọi là giấc ngủ Yoga, một bài thư giãn sâu có hướng dẫn

HOLISTIC SLEEP SUPPORT ⌚ 2 hours | 120 minutes

This is our “good night” remedy, designed to improve your quality of sleep and encourage deep rest and relaxation. It combines both clinical research and ancient practices to release tension and bring the body’s rhythm into balance. This holistic Sleep Support Program leaves you well-rested and rejuvenated, helps you recover from jet lag and stabilises sleep cycles.

- Guided Yogic Pranayama (a breathing exercise)
- Foot ritual – preparing and grounding
- Full-body deep rest Marma therapy – release tension and bring your body’s rhythm and hormone system into balance, this is profoundly stress-reducing and positively impacts your sleep quality
- Special face massage to enhance release and repose, stimulating the pineal gland
- Savasana – also called Yogic sleep, a guided deep relaxation

YOGA TÂM SỐ - TRẢI NGHIỆM ĐẶC TRUNG CỦA CHÚNG TÔI

⌚ 1 giờ | 60 phút

Trải nghiệm yoga đặc trưng của chúng tôi sử dụng âm thoa, kết hợp âm thanh, tần số và rung động cùng với âm thanh của thiên nhiên và chuông gió, được tăng cường bằng liệu pháp hương liệu.

Đây là một phương pháp trị liệu đa chiều độc đáo và không thể thiếu của yoga tinh tâm, mang dấu ấn riêng của Spa Mi Sol. Chúng tôi sử dụng các asana (tư thế) nhịp độ chậm trong một trải nghiệm khác biệt, đáng nhớ để chữa lành và thư giãn.

Khi bạn tập những tư thế quan trọng, huấn luyện viên yoga sẽ cho âm thoa và tinh dầu lên một số bộ phận cơ thể bạn để xoa dịu các cơ căng cứng cũng như mở rộng và kéo giãn các tư thế yoga.

FREQUENCY YOGA - OUR SIGNATURE EXPERIENCE

⌚ 1 hour | 60 minutes

Our signature yoga experience employs tuning forks, blending frequencies and vibrations together with the sounds of nature and wind chimes, enhanced with aromatherapy.

Created uniquely for Mi Sol Spa, this is a must-do, one-of-a-kind multi-dimensional session of calming yin yoga. We use slow-paced asanas (postures) in a memorable, customised experience to enhance your healing and relaxation.

While you are in key postures, the yoga teacher will place tuning forks and essential oils on certain parts of your body to relax tight muscles and to extend and lengthen your yoga poses.

LIỆU PHÁP TOÀN THÂN

MARMA HẠNH PHÚC ☉ 60 | 90 phút

Liệu pháp mát-xa toàn thân sử dụng các chuyển động dài, chắc, uyển chuyển và các cấp độ lực ấn khác nhau. Liệu pháp Marma (mát-xa với điểm áp lực Ayurvedic) và cân bằng luân xa giúp căn chỉnh các trung tâm năng lượng quan trọng.

Liệu pháp kéo dài 90 phút gồm chu trình chăm sóc mặt Marma bằng các sản phẩm của Subtle Energies, với các hoạt chất hương liệu mạnh nhằm cân bằng cảm xúc, giải toả căng thẳng và giảm lo lắng.

BODY WORK

BLISSFUL MARMA ☉ 60 | 90 minutes

A full body massage using long, firm, flowing movements and various levels of pressure. Marma therapy (Ayurvedic pressure point massage) and chakra balance align vital energy centres.

The 90-minute treatment includes a signature Subtle Energies Marma facial therapy with potent aromatic actives designed to balance the emotions, release stress and reduce anxiety.

LIỆU PHÁP TOÀN THÂN KIỂU Á ☉ 60 | 90 phút

Một liệu pháp thư giãn sâu toàn thân kết hợp cả kỹ thuật Thái Lan và Việt Nam, sử dụng ngón tay, lòng bàn tay, khuỷu tay và đầu gối. Chuyên viên trị liệu sẽ kéo căng các nhóm cơ khác nhau, kích thích một dòng chảy năng lượng nội tại.

Với liệu pháp 90 phút, bạn có thể chọn một trong số các kỹ thuật trị liệu kiểu Á sau đây:

- Giác hơi - sử dụng các cốc giác hơi được làm nóng, giúp giảm đau cơ và tăng cường hệ tuần hoàn
- Chườm ấm bằng thảo dược - giúp các cơ đang căng thẳng thư giãn sâu hơn và tăng cường hệ tuần hoàn
- Liệu pháp cạo gió hoặc chườm gừng - để tăng cường lưu thông và kích thích hệ bạch huyết

ASIAN BODY WORK ☉ 60 | 90 minutes

A full, deep body work incorporating both Thai and Vietnamese techniques, using fingers, palms, elbows, and knees. Your therapist will stretch various muscle groups, stimulating a flow of internal energy.

With the 90-minute treatment you may choose one of these therapeutic Asian techniques:

- Cupping - utilizing heated suction cups, ideal to ease muscle pain and boost circulation
- Warm herbal compress - to further relax tense muscles and boost circulation
- Coin or ginger slice massage – to boost circulation and stimulate the lymphatic system

LIỆU PHÁP GIẢI PHÓNG & PHỤC HỒI TOÀN THÂN ④ 60 | 90 phút

Một liệu pháp trị liệu cơ sâu, lý tưởng cho những người vừa trải qua một chuyến đi hoặc sau khi tập thể dục cường độ cao. Với bước làm ấm toàn thân bằng tinh dầu, liệu pháp này giúp giải toả căng thẳng và tăng cường vận động nhờ tập trung vào các điểm kích hoạt. Trải nghiệm này có thể đáp ứng nhu cầu của bạn bằng cách tập trung vào các bộ phận đang bị nhức mỏi mà bạn muốn.

LIỆU PHÁP SĂN CHẮC & THANH LỌC TOÀN THÂN ④ 90 phút

Xông hơi thải độc tố bằng thảo dược sử dụng tinh dầu, quế và vỏ quả óc chó có tác dụng phục hồi, săn chắc và thanh lọc cơ thể. Đây là bước chuẩn bị quan trọng trước khi tẩy tế bào chết toàn thân. Sau đó, bạn sẽ được bọc trong một lớp đất sét mịn, giàu khoáng chất được kết hợp với hoa ngải tiên, tảo xoắn và trà xanh. Cuối cùng, bạn sẽ được lựa chọn liệu pháp cấp ẩm toàn thân từ sản phẩm dưỡng thể chuyên sâu, kem dưỡng thể hoặc hỗn hợp hương liệu.

RELEASE & RECOVER SPORTS THERAPY ④ 60 | 90 minutes

A deep tissue therapy, ideal for post travel, or after a vigorous work-out. Using warm body oil, this releases tension and improves mobility by concentrating on trigger points. This experience may be fully tailored to your needs by focusing on areas of concern.

FIRM & DETOX BODY WORK ④ 90 minutes

A detoxifying herbal steam prepares your body for a zesty exfoliation using essential oils, cinnamon and walnut shells to revitalise, tone and purify. Then you'll be enveloped in an exquisite, mineral-rich clay infused with spiked ginger lily, spirulina and green tea. To finish, you'll be offered a choice of aromatic infused body butters, lotions, or blends for all-over hydration.

LIỆU PHÁP DÀNH CHO DA MẶT

CHĂM SÓC DA MẶT TOÀN DIỆN ④ 60 | 75 phút

Một trải nghiệm được thiết kế riêng, đáp ứng mọi nhu cầu cho làn da của bạn, dù là cân bằng độ ẩm hay thải độc chuyên sâu cho da mặt. Các sản phẩm chất lọc tinh túy từ nhiều loại hoạt chất có công hiệu mạnh như nghệ rừng, hoa oải hương Kashmir và Gul Heena, liệu pháp chăm sóc này giúp làn da bạn trở nên tươi trẻ và rạng rỡ.

CHĂM SÓC DA MẶT VỚI VÀNG 24K ④ 60 | 90 phút

Liệu pháp chăm sóc da mặt độc đáo này giúp da rạng rỡ và cân bằng lại cảm xúc bằng cách tận dụng các đặc tính chữa bệnh của hoa nhài Ả Rập - nữ hoàng của hoa nhài và hoa hồng Himalaya để tăng cường sản xuất collagen và elastin đồng thời kích thích tái tạo tế bào. Kết hợp với sức mạnh phục hồi của lá vàng 24K, trải nghiệm đánh thức mọi giác quan này sẽ thâm nhập và hồi sinh các lớp mô dưới da, giúp giảm nếp nhăn - đem đến cho bạn làn da tươi tắn và rạng rỡ.

FACE WORK

HOLISTIC FACIAL ④ 60 | 75 minutes

A tailor-made experience, fully customised for your skin's needs, whether for hydrating, balancing or deeper detoxification. Drawing from a selection of potent actives such as wild tumeric, Kashmir lavender and Gul Heena, this facial leaves your skin feeling refreshed and looking radiant.

DANANG GOLD ④ 60 | 90 minutes

Invigorate the skin and restore emotional balance with this exotic facial that uses the healing properties of mogra, the queen of jasmines, and Himalayan rose to boost collagen and elastin production and stimulate cell renewal. Combined with the restorative powers of 24k gold leaf, this sensory experience penetrates and revives the deep layers of the skin, reducing fine lines and wrinkles – leaving you blissful and luminous.

DÀNH CHO QUÝ ÔNG

CHĂM SÓC DA MẶT CHO QUÝ ÔNG ⌚ 45 phút

Được thiết kế đặc biệt cho nam giới, liệu pháp cá nhân hóa này tẩy tế bào chết, cấp ẩm, làm săn chắc và bảo vệ để mang lại hiệu quả nâng cơ tức thì. Các thành phần hoạt tính kết hợp chặt chẽ với một chuỗi kỹ thuật trị liệu chuyên biệt sẽ ngay lập tức chuyển hoá làn da, giúp da bạn hồi sinh, đàn hồi và chống lại các tác động của cuộc sống đô thị.

TRỊ LIỆU & TẨY TẾ BÀO CHẾT VÙNG LƯNG CHO QUÝ ÔNG ⌚ 60 phút

Lý tưởng cho cơ lưng đau nhức hoặc căng thẳng, liệu pháp này bắt đầu với bước tẩy tế bào chết cho lưng bằng các loại thảo mộc tươi và muối Himalaya. Tiếp theo là liệu pháp điều trị sâu ở lưng, cổ và vai để giải toả căng cơ và kết thúc bằng việc thoa dầu ấm làm dịu.

FOR MEN

GENTLEMEN'S FACIAL ⌚ 45 minutes

Developed especially for men, this personalised treatment exfoliates, hydrates, tightens, and protects to provide an instant lifting effect. A potent combination of active ingredients and a specialized sequence of massage techniques instantly transforms the skin and leaves you revitalised, supple and resistant to the effects of urban living.

GENTLEMEN'S BACK SCRUB ⌚ 60 minutes

An ideal remedy for sore or strained back muscles, this treatment starts with a purifying back scrub using fresh herbs and Himalayan salt. This is followed by a deep back, neck and shoulder massage to release tension, and finishes with a calming application of warm oil.

MẸ

LIỆU PHÁP CHO MẸ ⌚ 60 | 90 phút

Liệu pháp nhẹ nhàng, thư giãn sâu này hoàn hảo cho các bà mẹ sắp sinh. Dầu dừa hữu cơ nguyên chất và liệu pháp day ấn nhẹ giúp giảm đau nhức cơ thể, dưỡng ẩm và giữ cho làn da mịn màng để ngăn ngừa rạn da. Liệu pháp này có thể được điều chỉnh theo nhu cầu của bạn và tập trung vào những vùng trên cơ thể mà bạn muốn.

MAMA

MAMA TREAT ⌚ 60 | 90 minutes

This gentle, deeply-relaxing therapy is perfect for the mother-to-be. Pure, organic virgin coconut oil and a light-pressure therapy ease body aches, moisturises and keeps the skin smooth to prevent stretch marks. The therapy can be tailored to your needs and focus on preferred areas of the body.

LIỆU PHÁP SỨC KHOẺ TAPAS CỦA MI SOL

Trải nghiệm 30 phút này dành cho những ai muốn thử một phần tất cả các liệu pháp. Giống như món khai vị, bạn có thể trải nghiệm Liệu pháp Sức Khỏe Tapas của chúng tôi riêng biệt hoặc cùng với bất kỳ liệu pháp nào.

TRẢI NGHIỆM TẦN SỐ

Một phương pháp trị liệu thú vị sử dụng âm thoa để tạo các tần số chữa lành, cũng như liệu pháp hít thở bằng hương liệu và giãn cơ nhẹ nhàng.

SẴN SÀNG CHO LÀN DA RÁM NẮNG

Tẩy tế bào chết toàn thân bằng liệu pháp chuyển hoá kì diệu của bản địa, kết hợp các thảo mộc tươi với tinh thể muối Himalaya, giúp làn da tươi tắn và rạng rỡ rờ rệt.

MI SOL WELLNESS TAPAS

These 30-minute experiences are for those who want to try a little bit of everything. Like an appetiser, our Wellness Tapas can be experienced separately or as an add-on to any treatment.

TASTE OF FREQUENCIES

A delightful session using tuning forks for healing frequencies, as well as aromatherapy breath work and a gentle stretch.

READY FOR A TAN

A full body scrub with Himalayan salt crystals, this will leave your skin glowing and visibly radiant.

LIỆU PHÁP CHỐNG TÁC HẠI CỦA ÁNH NẮNG

Công dụng làm dịu của lô hội sẽ nuôi dưỡng làn da của bạn sau một ngày vui chơi. Bạn sẽ cảm thấy khoan khoái dễ chịu sau khi được thoa khắp cơ thể chất làm dịu tự nhiên này.

ĐÁU ÁN Á CHÂU

Bạn nhất định phải thử những liệu pháp mang dấu ấn bản địa độc đáo này! Các liệu pháp bạn có thể lựa chọn:

- **Giác hơi** - sử dụng các cốc giác hơi được làm nóng để giảm mỏi và căng cơ
- **Chườm ấm bằng thảo dược** để thư giãn sâu hơn các cơ đang căng thẳng
- **Liệu pháp cạo gió hoặc chườm gừng** - làm ấm, làm dịu và thải độc cơ thể, đồng thời thúc đẩy hệ tuần hoàn và kích thích hệ bạch huyết

SUN REMEDY

After a day out, your skin will welcome the soothing qualities of aloe vera. A generous application of this natural soother will be a much-appreciated relief.

ASIAN TOUCH

These locally-influenced specialities are a must try! Choose between:

- **Cupping** - utilising heated suction cups to relieve muscle fatigue and tightness
- A warm herbal compress to further relax tense muscles
- **Coin or Ginger Slice Massage** – warms, soothes and detoxifies the body

LIỆU PHÁP NGÂM MÌNH CỦA MI SOL

Tận hưởng trải nghiệm xông hơi khô hoặc xông hơi ướt riêng tư để thanh lọc và làm sạch cơ thể cũng như tâm trí. Độ ẩm, nhiệt và hơi nước giúp cải thiện lưu lượng máu và thải độc tố, trong khi xông hơi khô giúp trẻ hóa làn da, giảm căng thẳng và kích thích hệ thống miễn dịch. Những liệu pháp này được cung cấp dưới dạng trải nghiệm cá nhân trong biệt thự spa hoặc đi kèm một liệu pháp khác.

NHIỆT & TRỊ LIỆU ☉ 60 | 90 phút

Hãy thả mình thư giãn với một phương pháp trị liệu cực kỳ nhẹ nhàng gồm xông hơi ướt với thảo dược, xông hơi khô và ngâm mình trong bể sục ngoài trời của chúng tôi. Bạn sẽ nhận một bộ tẩy tế bào chết toàn thân và mặt nạ để tự sử dụng, cùng nước trái cây tươi và món ăn nhẹ tốt cho sức khoẻ để thưởng thức trên sân hiên ngoài trời khi ngắm nhìn núi rừng và đầm phá.

NHIỆT ☉ 30 phút

Tận hưởng trải nghiệm xông hơi ướt, xông hơi khô và bể sục. Dịch vụ này có thể kết hợp hoàn hảo với bất kỳ liệu pháp nào khác.

MI SOL EN SUITE BATHING

Enjoy the indulgence of a private steam or sauna experience to purify and cleanse your body and your mind. Moisture, heat and steam improve blood flow and release toxins, while sauna bathing improves skin rejuvenation, relieves stress and stimulates the immune system. These treatments are available as an individual experience in a spa villa, or as an add-on to another treatment.

HEAT & TREAT ☉ 60 | 90 minutes

Immerse yourself in an incredibly soothing session including a herbal steam, time in a sauna and the effervescence of our outdoor Jacuzzi. You'll receive a do-it-yourself body scrub kit and face mask, along with fresh juice and healthy snacks to enjoy on the outdoor terrace as you gaze over the jungle and the lagoon.

JUST HEAT ☉ 30 minutes

Enjoy access to steam, sauna and Jacuzzi experiences. This is ideal to combine with any treatment.

PEDI:MANI:CURE STUDIO

Bastien Gonzalez là bậc thầy trong lĩnh vực chăm sóc móng tay và móng chân, với các liệu pháp nổi tiếng trên toàn thế giới. PEDI:MANI:CURE Studio trên Tầng Biển Cả mời bạn trải nghiệm một trong những liệu pháp đặc trưng của ông. Ngoài ra bạn có thể trải nghiệm các liệu pháp khác.

LIỆU PHÁP DUO CỦA BASTIEN ☉ 75 phút

Phương pháp trị liệu tuyệt vời, đồng bộ cho tay và chân. Liệu pháp chăm sóc móng tay và móng chân cao cấp, giúp bạn thư giãn hoàn toàn.

«TÁI TẠO» ĐÔI CHÂN ☉ 35 phút

Liệu pháp giúp bạn thư giãn đúng nghĩa từ đầu gối đến ngón chân, bao gồm tẩy da chết.

LIỆU PHÁP «TÁI TẠO» TOÀN DIỆN ☉ 35 phút

Liệu pháp chăm sóc tay chân vô cùng nhẹ nhàng từ đầu gối đến ngón chân, từ ngón tay đến khuỷu tay. Đem lại cho bạn cảm giác nhẹ nhàng và dễ chịu.

ĐÁU ÁN MÀU SẮC ☉ 20 phút

Chọn sắc màu bạn yêu thích từ nhiều màu sơn của chúng tôi. Dịch vụ bao gồm cắt và tạo hình khuôn móng.

PEDI:MANI:CURE STUDIO

The ultimate authority on pedicures and manicures, Bastien Gonzalez is known across the world for his treatments. Our PEDI:MANI:CURE Studio on Sea Level invites you to experience one of his signature treatments. A number of other treatments are also available.

BASTIEN'S DUO ☉ 75 minutes

A delightful, synchronized four hands treatment. The ultimate manicure and pedicure luxury with total relaxation.

FOOT «REFOUNDATION» ☉ 35 minutes

A truly relaxing therapy from your knees to your toes, including exfoliation.

GLOBAL THERAPY «REFOUNDATION» ☉ 35 minutes

A completely soothing four-hands therapy from knees to toes, from fingers to elbows. It leaves you feeling light and calm.

COLOUR TOUCH ☉ 20 minutes

Select your preferred colour from our range of lacquers. Includes nail re-shaping.

THÔNG TIN VỀ MI SOL SPA

ĐẶT TRƯỚC

Để đặt lịch trị liệu, vui lòng bấm số máy lẻ 6904 trong nội bộ resort hoặc gửi email cho spa@icdanang.com. Bạn cần có thẻ tín dụng hợp lệ để đặt trước dịch vụ. Giá được tính bằng VND và có thể thay đổi mà không cần báo trước.

TRƯỚC KHI ĐẾN

Các buổi trị liệu bắt đầu vào đúng thời gian như đã được đặt lịch hẹn. Nếu bạn đến muộn, tùy thuộc vào tình trạng khách đặt dịch vụ mà tổng thời gian buổi trị liệu của bạn có thể bị rút ngắn để chuyên viên trị liệu phục vụ khách hàng tiếp theo đúng hẹn. Vì vậy, vui lòng đến trước 15 phút so với thời gian trị liệu đã đặt để tận hưởng đầy đủ trải nghiệm trước khi trị liệu.

MI SOL SPA INFORMATION

RESERVATIONS

To book a treatment, please dial extension number 6904 from within the resort or email us at spa@icdanang.com. A valid credit card is required to hold your reservation. All prices are quoted in VND and subject to change without prior notice.

PRE-ARRIVAL

Appointments begin promptly at the time scheduled. If you arrive late, depending on availability, your appointment might be shortened so that the therapist will be on time for their next session. Thus, please kindly arrive 15 minutes prior to your reserved treatment time to fully enjoy your pre-treatment experience.

CẦN NHẮC VỀ SỨC KHỎE

Để thuận tiện nhất cho bạn, khi đặt dịch vụ, vui lòng thông báo về các trường hợp dị ứng, bệnh lý hoặc các vấn đề cần lưu ý với cơ thể, đặc biệt nếu bạn bị cao huyết áp hoặc đang trong thai kỳ. Nhân viên lễ tân spa của chúng tôi rất sẵn lòng tư vấn về liệu pháp phù hợp nhất với nhu cầu của bạn. Để chúng tôi đưa ra đề xuất phù hợp, vui lòng điền vào phiếu đánh giá sức khỏe. Đặc biệt, bạn nên tránh sử dụng thức uống có cồn trước, trong hoặc ngay sau khi trị liệu.

TƯ TRANG CÁ NHÂN

Tất cả các phòng trị liệu spa đều có két an toàn để bạn cất giữ tư trang cá nhân. Tuy nhiên, bạn nên để tư trang có giá trị ở nhà hoặc trong két an toàn tại phòng. Vì chúng tôi không chịu trách nhiệm về việc thất lạc tư trang cá nhân của quý khách.

GIỮ YÊN LẶNG

Chúng tôi tôn trọng việc giữ cho Spa yên tĩnh và thư giãn nhất có thể cho tất cả khách hàng. Vui lòng tránh tạo tiếng ồn lớn, hút thuốc hoặc sử dụng điện thoại di động tại Spa.

HEALTH CONSIDERATIONS

For your utmost comfort, please kindly advise us upon booking if you have any allergies, ailments or disabilities, especially if you have high blood pressure or if you are pregnant. Our spa receptionists will gladly advise you on which treatments best suit your need. In order for us to make an appropriate recommendation, please kindly complete the spa consultation form. We strongly recommend to avoid alcoholic beverages before, during or directly after any treatments.

PERSONAL BELONGINGS

A safety deposit box is provided for you in all spa treatment rooms to keep your belongings. However, we recommend you leave all valuables at home or in your room safety deposit box, as we cannot be held responsible for loss of personal items.

TRANQUILITY

We respectfully try to keep the Spa as tranquil and relaxing as possible for all of our guests. Please kindly refrain from making loud noises, smoking, or using mobile phones when in the spa.

TRẺ EM

Xin lưu ý rằng Mi Sol Spa chỉ áp dụng cho trẻ em từ 14 tuổi trở lên. Trẻ em từ 14-18 tuổi phải có cha mẹ hoặc người giám hộ đi cùng.

CHILDREN

Please be advised that our spa welcomes children 14 years of age and older. Children 14 - 18 years old must be accompanied by a parent or guardian.

HỦY DỊCH VỤ

Xin lưu ý rằng chúng tôi áp dụng chính sách hủy trong vòng 4 giờ. Bạn cần thông báo cho chúng tôi nếu có sự thay đổi hoặc hủy dịch vụ trước 4 giờ so với lịch hẹn. Sau thời gian này, chúng tôi rất tiếc phải áp dụng phí hủy dịch vụ tương đương 50% chi phí liệu trình bạn đã đặt. Đối với mọi trường hợp thông báo hủy trong vòng 2 giờ hoặc vắng mặt, bạn sẽ phải trả toàn bộ chi phí của dịch vụ spa đã đặt.

CANCELLATION

Please be advised that we have a 4-hour cancellation policy. We require that you notify us of any changes or cancellations 4 hours prior to your scheduled appointment time to avoid a 50% cancellation charge. For any cancellations with less than 2 hours notice or no-shows, the full value of reserved spa service will be applied.

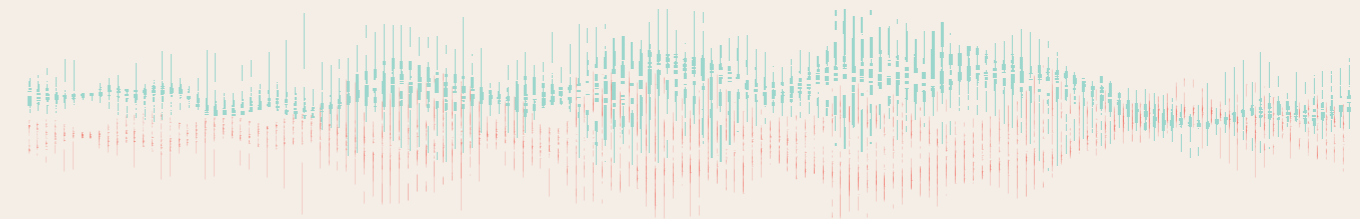
THUẾ VÀ PHÍ DỊCH VỤ

Xin lưu ý rằng giá liệu trình chưa bao gồm 5% phí phục vụ và 10% thuế. Tiền thưởng thêm cho các chuyên viên trị liệu là lựa chọn không bắt buộc và tùy thuộc vào mức độ hài lòng của bạn khi sử dụng dịch vụ.

TAX AND SERVICE CHARGES

Please note that our prices do not include 5% service charge and 10% tax. Additional gratuities are welcome and subject to your discretion.

MỘT TRONG NHỮNG NGUYÊN LÝ CHÍNH CỦA MI SOL SPA LÀ VIỆC SỬ DỤNG ÂM THANH GIÚP THƯ GIẢN VÀ CHỮA LÀNH. ĐÂY CHÍNH LÀ LÝ DO VÌ SAO KHI THIẾT KẾ TẬP SAN NÀY, CHÚNG TÔI SỬ DỤNG NHỮNG HÌNH ẢNH ĐẠI DIỆN CHO SÓNG ÂM TỰ NHIÊN NHƯ ÂM THANH CỦA RỪNG NHIỆT ĐỚI, TIẾNG SÓNG BIỂN RÌ RÀO, ÂM THANH BƠI LỘI CỦA SINH VẬT BIỂN VÀ QUAN TRỌNG HƠN MỌI ĐAI ÂM THANH - ĐÓ CHÍNH LÀ NHỊP ĐẬP TRÁI TIM CON NGƯỜI.



ONE OF THE MAIN PILARS OF MI SOL SPA IS THE USE OF SOUND FOR RELAXATION AND HEALING. THE GRAPHICS WE HAVE CHOSEN IN THIS BROCHURE ARE REPRESENTATIONS OF SOUND WAVES IN NATURE: SOUNDS IN THE RAINFOREST, SOUNDS OF THE TROPICAL SEA BREEZE, SOUNDS OF MARINE ANIMALS SWIMMING, AND, OF COURSE, THE MOST IMPORTANT SOUND OF ALL - THAT OF THE HUMAN HEARTBEAT.



INTERCONTINENTAL® DANANG SUN PENINSULA RESORT

Bai Bac, Son Tra Peninsula, Danang, Vietnam

T. +84 236 393 8888 Ext. 6904

E. spa@icdanang.com