



SIX SENSES SPA

QING CHENG MOUNTAIN

养生及水疗菜单

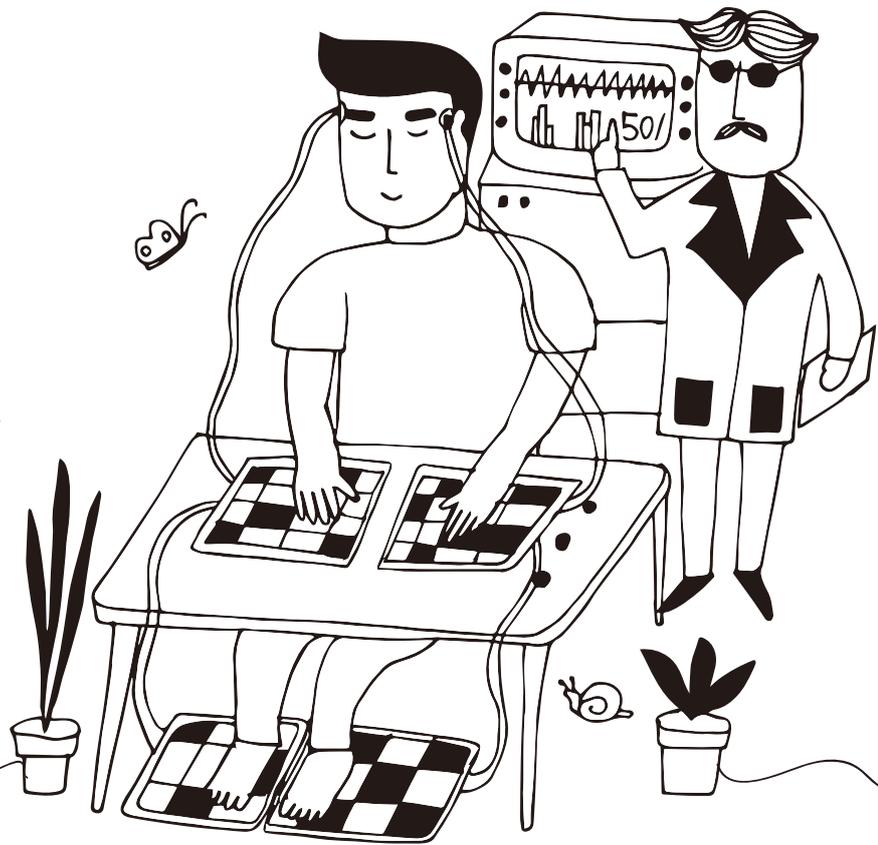
六善水疗中心提供融合全新元素以及经典护理手法的多重理疗项目，意在打造非凡的疗程体验。在六善您会发现科学与人文元素相互融合。在这里，我们的高科技和触感疗法的独特融合定义了一种完全个性化的养生计划。

在青城山六善水疗中心，您还将发现许多道教元素完全融入到了理疗项目中。道教是张天师于东汉年间在青城山传道时所创，遂青城山成为了道教的发源地，被道教列为“第五洞天”。道教倡导“道法自然”“天人合一”，这与六善品牌愿景“帮助人们重新找回与自己、他人以及周围世界的联系”不谋而合。

在我们所有理疗项目以及养生计划中，我们的专业技能将带您深入体验您所希望的一切，重新定义完整的健康以及养生，由内而外焕发光彩。



个性化的养生



如果您已经准备好来开始养生生活，请选择我们的养生计划来帮助您，六善水疗养生提供三天、五天、七天或更多的养生旅程。这取决于您可以投入的时间。

排毒

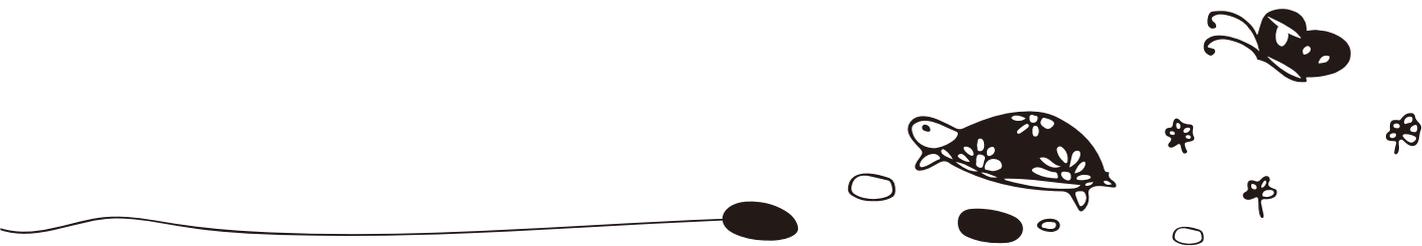
想要排解毒素，改善消化系统，增强免疫力，获得思维清晰的状态以及平和的心态吗？我们使用瑜伽清理疗法，以安全、可控的方式，同时结合低强度的训练，排毒疗法和个性化的养生活动，帮助您的身体排解毒素。

运动

您想提高耐力、锻炼身体或解决与运动相关的具体问题吗？该计划侧重于评估您的体能水平，将高、低强度训练、纠正肌肉失衡以及舒缓治疗相结合。

睡眠

感到疲倦，缺乏精力，经常感冒、头痛或难以应对压力和逆境？将睡眠医生的实用建议，声音疗法，冥想以及放松身心的养生疗法相结合，让心灵得到休息，身体恢复活力。



本地灵感经典疗法



道家旅程

在青城山六善水疗中心，您会发现道教自然的理念被融入到许多疗法中。道教是张天师于东汉年间在青城山传道时所创，遂青城山成为了道教的发源地，被道教列为“第五洞天”。道教倡导“道法自然”“天人合一”，这与六善品牌愿景“帮助人们找回与自己、他人以及周围世界的联系”不谋而合。



竹子按摩，90分钟

竹子按摩疗法使用不同类型的竹棒，配合各种按摩技巧，首先着力于人体背部、腿部和手臂。然后，进行面部按摩，增强面部肌肉、消除疲劳痕迹。同时还可以作用于结缔组织，让您的肌肤重新焕发红润与光彩。

太极之旅，90分钟

个性化咨询

太极

太极服

茶水和点心

精，2小时30分钟

这是一系列有效的修复治疗，旨在全面提升人体的免疫系统，如果您希望寻求地道且颇有成效的纯中医疗法，该疗程绝对是您的理想选择：

推拿

拔罐

艾灸

气，3小时

阴阳二气是身体和谐与平衡的最终表现，这两种相反的力互相交织，形成二元性。这种理疗通过梳理经络，帮助恢复身心平衡状态：

六善经典角质/裹肤

泰式草药球按摩

足部舒缓按摩



神, 3小时30分钟

神又称精神, 是组成生命的三大要素之一, 也是人体健康和幸福不可分割的组成部分。神的目的是滋养心灵, 使之散发灵气:

草药浴

推拿

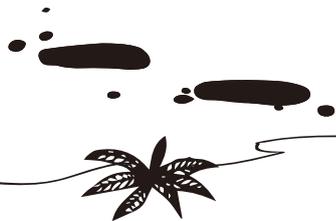
背部舒缓按摩

皇室挚爱古法手工热蜡 (使用EVELOM产品)

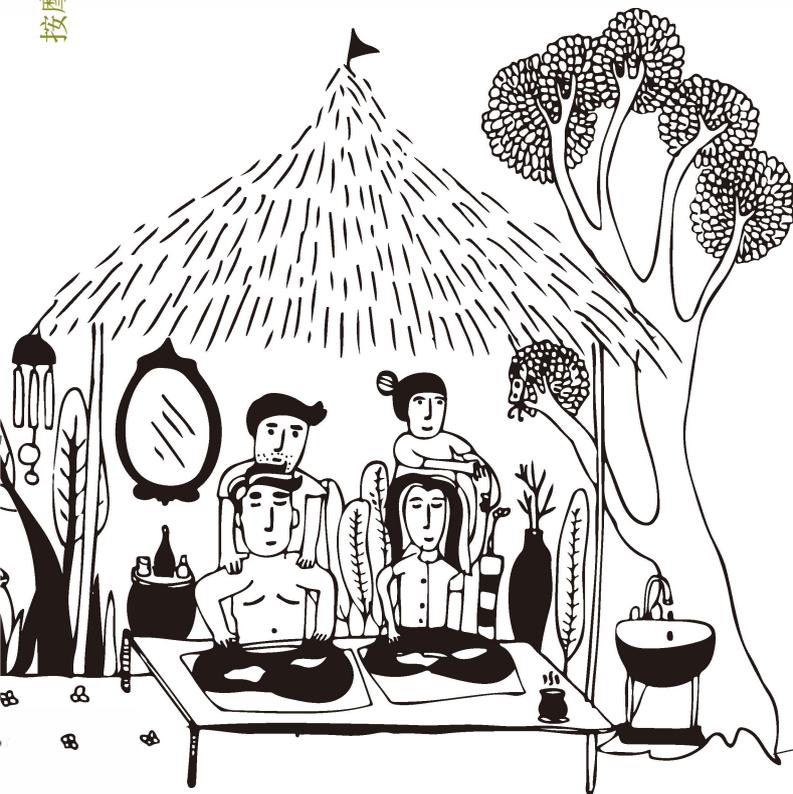




按摩疗法







六善经典按摩疗程

深层组织按摩, 60/90分钟

通过深度精油按摩舒缓压力,缓解肌肉紧张,促进血液循环,改善身体灵活性,滋润皮肤。理疗师以温和的力道和精湛的放松技巧,按压客人指定的关键部位,作用力深入肌肉层,有效缓解疼痛触发点。根据个人需要,还可在按摩治疗中使用硅胶罐或热敷。

全身舒缓按摩, 60/90分钟

根据同客人的健康咨询及其希望达到的功效定制的完全个性化疗程。理疗师采用一套平滑,舒缓,富含韵律,力道适中的按压动作,作用于客人指定的身体部位,以此缓解肌肉紧张,舒解精神压力,为客人带来安定,平静和放松。

排毒, 60分钟

一种振奋精神的按摩,按摩部位主要集中于大腿,臀部,腰底部,臀肌和腹部。它使用干刷、竹刷以及硅胶罐,促进血液循环,改善肌肤健康,并增加皮肤弹性。同时,通过按摩分解脂肪和减轻水肿,它还有塑形的作用。



背部舒缓按摩, 30/60分钟

一种恢复背部、颈部和肩部的按摩方式。它采用治疗性触发技术, 缓解肌肉紧张, 并恢复背部和脊柱的灵活性及位置。

头部按摩, 30/60分钟

一种深度放松头部, 颈部和肩部的精油按摩。它采用颅骶技术, 缓解头部和上半身肌肉和筋膜的紧张感, 达到深层次的平静。

足部舒缓按摩, 30/60分钟

融合一系列经典足底按摩技巧, 沿着腿部和脚部经络进行按压, 从而恢复身体平衡感、缓解足部疼痛和足底压力。

热石按摩, 90分钟

这款全身按摩利用加热的玄武岩石缓解压力、缓解肌肉紧张感、促进按摩部位的血液循环。玄武岩石散发的热量能让疲劳过度的肌肉更加放松, 修复受损的软组织。除此以外, 此款按摩疗法还可以促进睡眠。

泰式草药球按摩, 90分钟

配以纯中药配方的热草药球按压, 能够舒缓肌肉深层的压力, 促进按摩部位的血液循环, 彻底放松身心。



脸部及身体护理项目 六善水疗养生计划



皇室挚爱古法手工热蜡SPA，100分钟

汲取多国SPA灵感，融汇皇室挚爱护理手法，以温暖热蜡打开肌肤内部吸收通道，搭配恒定健康抗老配方，注入提升焕活能量，卓效紧致面部轮廓，开启由身至心的焕颜之旅。（使用EVE LOM产品）

奢润焕活保湿护理SPA，60分钟

以专属定制按摩手法搭配品牌挚爱星品，予肌底焕活补水，由内而外奢润滋养，焕现水润丰盈肌肤。（使用EVE LOM产品）

眼部紧致护理，30分钟

恢复眼部下方区域光泽和弹性，提亮肤色，补充肌肤养分，令肌肤焕发活力。（使用EVE LOM产品）

颈肩部提升护理，30分钟

提升并紧致颈部和肩部，补充肌肤水分，亮白肌肤。（使用EVE LOM产品）



六善经典身体裹敷护理，70分钟



净化护理:

敏感性肌肤的理想选择。这款角质疗程可平衡皮肤天然油脂，重整机体和心灵。护理之初用大米剥落物作为洁肤材质，并配以本地银杏和大茴香，最后添加装有温热山茶花油护理包予以护理。

调理护理:

这种磨砂疗法采用黑芝麻和柏树精油，是混合性肌肤和油性肌肤的理想选择。

排毒护理:

旅途劳顿后让皮肤重焕生机的理想之选。由来自冰河泥中的多种矿物质和抗菌物质制成。护理结束前还将涂抹含杜松子和金银花成分的香熏油，适合所有的肌肤类型。

青城绿茶角质护理，30分钟

这款滋养去角质产品源用天然珍珠米与上品青城山绿茶组合而成，有效去除身体多余角质层，让肌肤重焕光彩。

六善经典去角质护理，30分钟



舒缓磨砂:

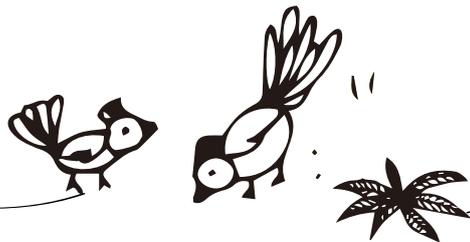
适用于敏感性肤质，这种磨砂疗法加入了金银花，能够平衡经络能量。

洁净磨砂:

适用于混合性肤质和油性肤质，采用黑芝麻和柏树精油精炼而成。

焕活磨砂:

适用于各类肤质，海盐和姜油的完美结合，令肌肤重拾活力。



刮痧，60分钟



刮痧是一种传统疗法,使用圆形边刮痧器具按压刮擦,刺激皮肤使其局部出现红色粟粒状。即“出痧”,从而促进身体循环和代谢。

艾灸，60/90分钟

艾灸是中国传统特色疗法，已拥有一千多年的历史。此疗法通过用艾叶制成的艾绒产生的艾热刺激体表穴位或特定部位，通过激发经气的活动来调整人体紊乱的生理生化功能，从而达到身心健康自然疗法。

推拿，60/90分钟

在此中式按摩过程中，中国传统道教元素得到了发挥，以古老按摩技术作用于身体的穴位、经络、使气血通畅，达到调节人体阴阳平衡的功效。

水疗养生旅程



青城经典旅程，2小时30分钟

任选一款六善经典按摩

奢润焕活保湿面部护理（使用EVE LOM产品）

青城活力再生旅程，120分钟

本地甄选 - 青城山春茶角质护理

六善深层组织按摩

能量恢复旅程，100分钟

足部舒缓按摩

背部放松按摩

水疗浴，30分钟

焕活放松的泡浴体验，汲取香薰精油和天然成分的精华，是清澈身体、释放压力和缓解肌肉紧张的理想之选。



声音疗愈之旅，45分钟



声音疗愈有助于提升睡眠质量，缓解紧张的情绪，改善亚健康状态。同时其生理效应与代谢变化，呼吸频率调节，肾上腺素释放血压（BP）变化，减少疲劳，提升内在觉知和直觉力。

身体平衡，45分钟



身体平衡是个人健康之旅途径，通过清理法呼吸的引导及钵体低频稳定的声音提升及建立深层次的同理心和与他人联系的能力同时回归自我的平衡状态。

瑜伽，60分钟



瑜伽起源于古印度，是平衡身心的方法之一，通过经典的体式 and 呼吸加强对身体与内在的觉知。

青城太极，60分钟



又名玄门太极拳，是中国武术著名流派青城派武术的核心内容，与青城山密传玄门太极长生功，同为道家动静双修的上层功夫，因为源于中国道教发源地，世界文化遗产四川青城山，所以也是中国太极拳流派中唯一发源于中国西南地区的太极拳，历史悠久，源远流长。青城太极站功六式整套功法舒展大方，柔韧有度，老少皆宜，易学易练，适合无基础，少时间，有修养身心需求的人群。

 需提前24小时预约



从日常护理到奢享极致水疗时光

沉浸享受水疗时光





水疗开放时间

SPA每日运营时间：早上10点至晚上10点

最晚预约时间：晚上9点

蒸汽桑拿设备时间：早上11点至晚上9点

最晚预约时间：晚上8点

水疗预约

如需咨询或预约水疗服务，请直接联系水疗前台。
提前预约将为您安排更合适的时间进行理疗护理。

抵达前

到达水疗中心前，我们建议您将所有首饰和贵重物品留在房内，进行所有面部护理前，建议男士提前剃须，确保得到最理想的护理效果。我们建议您在进行任何护理前提前预约蒸气浴和桑拿，这样可以刺激您的血液和淋巴系统，增强理疗效果。

抵达

请您在进行疗程前15分钟到达，以便于您能在水疗中心宁静安谧的环境中放松身心，完成健康评估表格。

健康评估

我们提供个人健康评估以确定您的个性化需求，再为您量身设计疗程体验或更加全面的水疗计划。

迟到

如果您未能按时到达水疗中心，出于对其他预约宾客的尊重，我们将不能为您延长疗程时间。超出预约30分钟后，将视为宾客默认取消。敬请谅解。

取消预约

如需取消任何单项疗程，请于预约前四小时通知，如需取消任何水疗之旅服务，请于预约前二十四小时通知，否则将收取50%之疗程费用。若未正式取消已预约的水疗项目，将会被收取100%理疗费用。



疗程期间

考虑到其他宾客的水疗体验，水疗中心内禁止吸烟和使用手机。六善水疗中心是一处平静和谐的安闲所在，请勿大声喧哗，以免打扰其他宾客。

疗程后

我们建议您在接受按摩、身体护理或脱毛后至少六小时内请勿进行日光浴。我们的水疗零售区域出售各种水疗产品，欢迎前来选购，在家也可延续您的水疗护理。

付款

针对度假村宾客，所有理疗消费将放置于您房间文件夹内，在您结算离开度假村时，一并计入您的账户。其他宾客可在SPA前台进行现金支付或较大银行发行的信用卡进行支付。菜单价格均以人民币计算，另加收10%服务费和6%增值税。

儿童

在六善，我们相信每一位都将受益于水疗护理，包含儿童。我们的护理适合儿童的需求，我们为14岁以下的未成年提供护理，护理进行时我们建议父母或监护人在场。





青城山六善酒店水疗中心

T +86 28 8712 6666

E reservations-qingcheng-spa@sixsenses.com

中国四川省成都市都江堰青城山镇东软大道2号, 611844





SIX SENSES SPA

QING CHENG MOUNTAIN

水疗与养生价目表



个性化养生

发现瑜伽

	3天	5天	7天
瑜伽咨询 (30分钟)	1	1	1
个性化瑜伽 (60分钟)	1	2	3
调息疗法 (45分钟)	1	1	1
冥想 (45分钟)	0	1	1
排毒按摩 (60分钟)	0	0	1
全身舒缓按摩 (60分钟)	1	1	-
全身舒缓按摩 (90分钟)	0	0	1
深层组织按摩 (60分钟)	0	1	0
头部按摩 (60分钟)	0	1	0
奢润焕活保湿护理 (60分钟)	0	0	1
皇室挚爱古法手工热蜡SPA (100分钟)	0	0	1
足部舒缓按摩 (60分钟)	0	0	1
每位价格	RMB 1,888	RMB 4,388	RMB 7,588
每两位价格	RMB 3,580	RMB 7,888	RMB 13,888

菜单价格均以人民币结算，另加收10%服务费以及6%增值税

个性化养生

睡眠计划

	3天	5天	7天
咨询 (30 分钟)	1	1	1
个性化太极之旅 (60分钟)	1	1	2
八段锦 (60分钟)	1	1	1
声音疗愈 (45分钟)	0	1	1
个性化训练 (60分钟)	0	1	2
足部舒缓按摩 (60分钟)	1	0	1
全身舒缓按摩 (60分钟)	1	1	1
奢润焕活保湿护理 (60分钟)	0	1	0
皇室挚爱古法手工热蜡SPA (100分钟)	0	0	1
泰式草药球按摩 (90分钟)	0	1	1
头部按摩 (60分钟)	0	0	1
每位价格	RMB 2,588	RMB 4,988	RMB 7,988
每两位价格	RMB 4,988	RMB 9,888	RMB 15,888

菜单价格均以人民币结算，另加收10%服务费以及6%增值税





疗程

时长

价格/人民币

本地灵感经典疗法以及道家旅程

竹子按摩	90	1,180
太极之旅	90	788
精	2 小时 30分钟	1,980
气	3 小时	2,280
神	3 小时 30 分钟	3,280

按摩疗法

六善经典按摩疗法

深层组织按摩	60/90	980/1,180
全身舒缓按摩	60/90	880/1,080
排毒按摩	60/90	880/1,080
背部舒缓按摩	30/60	480/880
头部按摩	30/60	480/880
足部舒缓按摩	30/60	480/880
热石按摩	90	1,280
泰式草药球按摩	90	1,280

菜单价格均以人民币结算，另加收10%服务费以及6%增值税

护理项目
脸部护理

时长

价格/人民币

皇室挚爱古法手工热腊SPA

100

1,886

奢润焕活保湿护理

60

1,286

眼部紧致护理

30

680

颈肩部提升护理

30

680

身体护理

六善经典身体裹敷护理

70

880

青城绿茶角质护理

30

680

菜单价格均以人民币结算，另加收10%服务费以及6%增值税





护理项目	时长	价格/人民币
养生疗愈		
刮痧	60	780
推拿	60/90	880/1,080
艾灸	60/90	880/1,080
水疗旅程		
青城经典疗程	2 小时 30 分钟	2,080
青城活力再生旅程	120	1,600
能量恢复旅程	100	1,200
水疗浴	30	500
养生		
声音疗愈	45	888
身体平衡	45	688
太极	60	458
瑜伽	60	458

菜单价格均以人民币结算，另加收10%服务费以及6%增值税