



SIX SENSES SPA

KYOTO

# 养生疗程与水疗 项目表



健康即自由，有健康才有能力去探索世界、寻找更明确的人生目的，并让生活更有意义的事物，进而追求一个更健全、更快乐的自己。现在活得聪明，未来才能活得精彩！

我们的「六善综合养生」整体理念为您提供了最佳基础，以便您顺应体内的自然规律，打造健康的生活。从我们的顶尖专家、医生和治疗师，到融合高科技科学及个人化疗法的独门理念；从您吃的食物到睡眠方式、互动的人们及脚下所踏的土地，六善体验皆已将您的健康福祉纳入其中，将其打造成一种愉悦的生活方式。

若您想体验更深层的养生计划，我们的健康专家亦可评估您的健康状态与生活方式，然后为您推荐适合的个人化方案。在我们的支持下，您将在幸福健康的道路上走得更远。

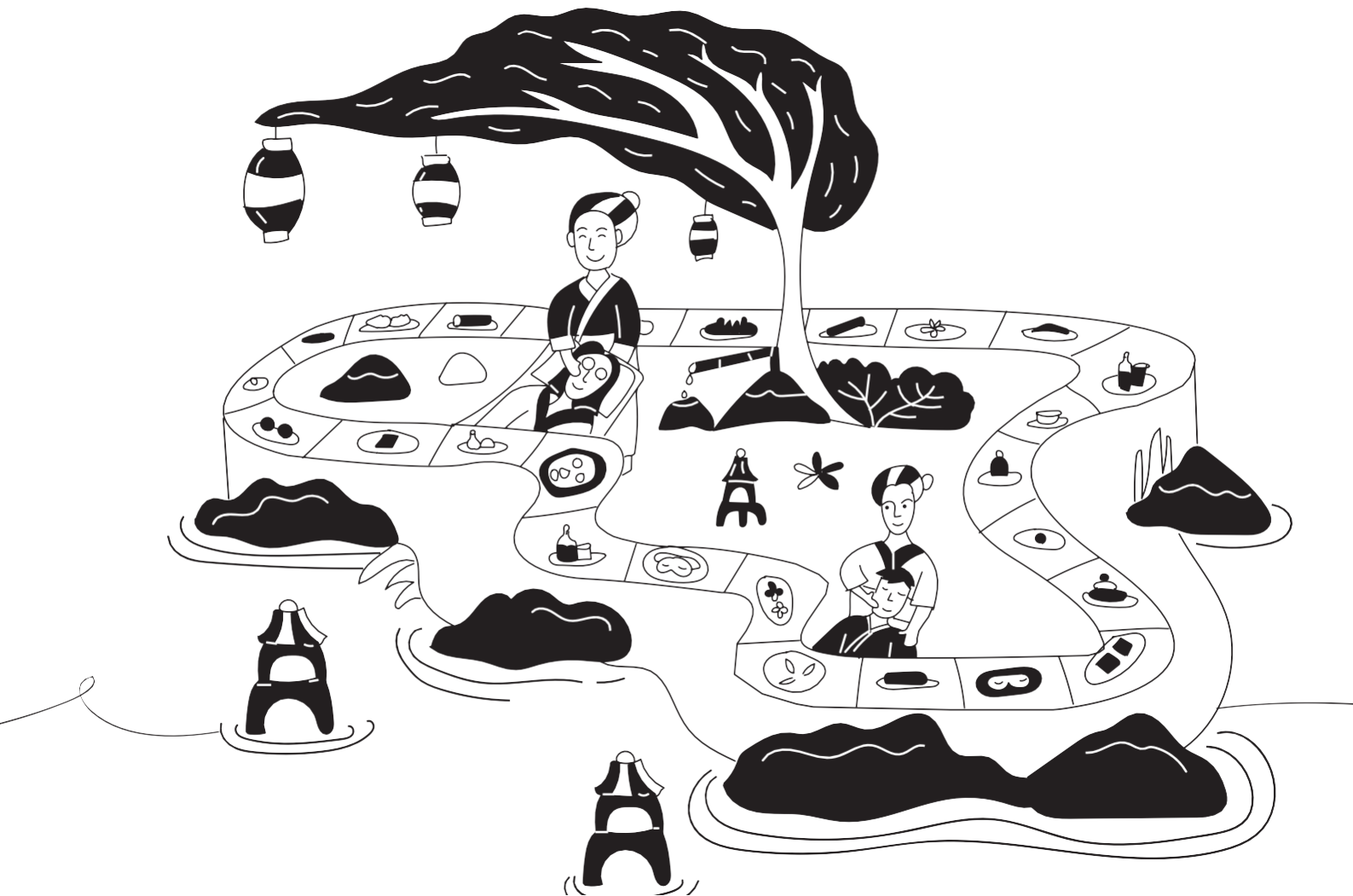
# 目录

- 在地文化特色疗程
- 重返本源和谐之途
- 多日养生计划与方案
- 科技保健 (Biohacking)
- 按摩
- 脸部与身体护理
- 健身
- 美容
- 水疗中心信息与提示



# 在地文化特色疗程





### OMAKASE (交给专家决定)

在日本，人们习惯将自己的餐点交付给值得信赖的寿司师傅决定，而我们同样也建议您将疗程交给我们技术熟稔的治疗师团队制定。我们的团队具备各种让您惊艳的技术，可根据您的个人需求和时间来量身定制体验。

所有建议疗程均会将季节和传统历法中的二十四节气纳入考量。

疗程范例：

脸部护理 (60 分钟)

身体按摩 (60 分钟)

全身磨砂 (30 分钟)

身体裹敷 (60 分钟)

在疗程开始前，您将先进行传统的沐浴仪式，然后于结束后享用我们独特的草本茶，为这难忘的时刻画上圆满的句号。



### 「阿吽（あうん）」（60/90 分鐘）

「阿吽」疗法象征着禅宗追求内心平静、平衡和觉醒的过程，旨在认识存在于自我内在的和谐性。这项能量强大的疗法将以传统的线香做为开场仪式，平静心灵，接着您将享受舒缓的全身按摩，并沿着经络穴位辅以音叉的震动，以便促进「气」的流动，使身心达到和谐的状态。

### 炼金术实验吧工作坊（45 分钟）

在这场互动式的工作坊中，您将知识渊博的调配师的带领下，了解如何制作专属您的天然保养品，像个炼金师一样使用汉方药草和我们花园所栽植的新鲜香草来调制个人配方，千万不容错过！



# 重返本源和谐之途





### 针灸 (60分钟)

欢迎探索针灸的世界，体验体内能量泉源、畅通经络、增强免疫系统的奇妙之旅。您身上的穴位均经过精心挑选，以达到最佳的疗效。

### 声音之旅 (60分钟)

让神圣的的声响回盪在您的内心深处，感受一场不容错过的非凡声音疗法体验。透过声音和震动，感受您最真实且毫无束缚的真我，强烈推荐您与挚爱一同分享这场蜕变之旅。

### WATSU/水中运动疗法 (60分钟)

这是一项同时对身心皆有疗效的体验，特别是针对慢性疼痛、关节僵硬、关节炎、压力、睡眠障碍和情绪释放相关疗法。透过按摩和各种伸展技巧，您得以放松肌肉、伸展组织并畅通气血，进而增强身体的活动力和灵活度，同时释放各种累积的情绪（须穿着泳衣）。

### 冥想 (45分钟)

我们会带领您进行当天所需的冥想活动，其中可能包括脉轮平衡、睡眠瑜珈或慈心冥想。

### 呼吸练习 (45分钟)

透过呼吸技巧的练习可有效畅通气血、强化呼吸系统，并透过减少思绪来平静心灵。



# 养生疗程方案



### 健康检测（60 分钟）

您了解自己的健康状况吗？透过我们深层的健康检测即可一探究竟。筛查数据会显示40项与您整体健康相关的主要身体指数，而我们的专家会为您详细解说，并为您的健康之路制定后续计划，让您充分掌握自身状况。

### 简易健康检测（15分钟）

担心时间不够吗？若您想在入住期间内自行查看筛检结果并取得相关疗程建议，建议您使用简易筛查服务。

我们脍炙人口的各项方案可供您了解服务涵盖项目，而健康检测则可根据您的需求和目标来制定个性化水疗及养生方案。无论您选择何种方案，我们均会遵循Eat With Six Senses

（与六善共食）的理念，提供既美味又营养的食物，并让您在离开时感受到身体的前后变化。

### 休息与恢复

透过这为期一天的方案，您可以纾解压力症状、促进放松并平复混乱的思绪，进而摆脱生活中的种种压力并按下重启键。

### 焕活肌肤与放松

外在美源自于健康的身体与和谐的心灵状态，而透过这项为期半天或一天的客制化方案，我们将协助您抵御会导致老化的生活型态并护理肌肤，让您容光焕发、焕然一新。



我们可为入住 2/4/6 晚的住客制定个性化养生计划，亦可为非住宿访客量身定制适合天数的方案。

### 睡眠养生计划

这项为期多天的疗程旨在改善睡眠质量，期间您会与训练有素的专家一对一合作，并制定出个人日程表。该方案会将具体数据（由我们的睡眠追踪器所撷取）与您的住宿计划相互结合，其中包括促进睡眠的饮食建议、睡眠瑜伽背后的科学原理和水疗疗程，借此重新训练身体，以便轻松入睡并保持安稳的睡眠状态，让您隔天醒来时活力充沛、精神抖擞。



### 排毒养生计划

透过在饮食中添增些许色彩及乐趣，即可净化身心，进而促进思维清晰、提升免疫力并改善消化功能！我们结合了各种瑜伽净化技法以协助您的身体安全地排毒，其中包括低强度训练、特色排毒按摩、焕活磨砂、身体裹敷排毒、脸部护理和客制化健康活动，让您感受全方位的净化。

### 瑜伽养生计划

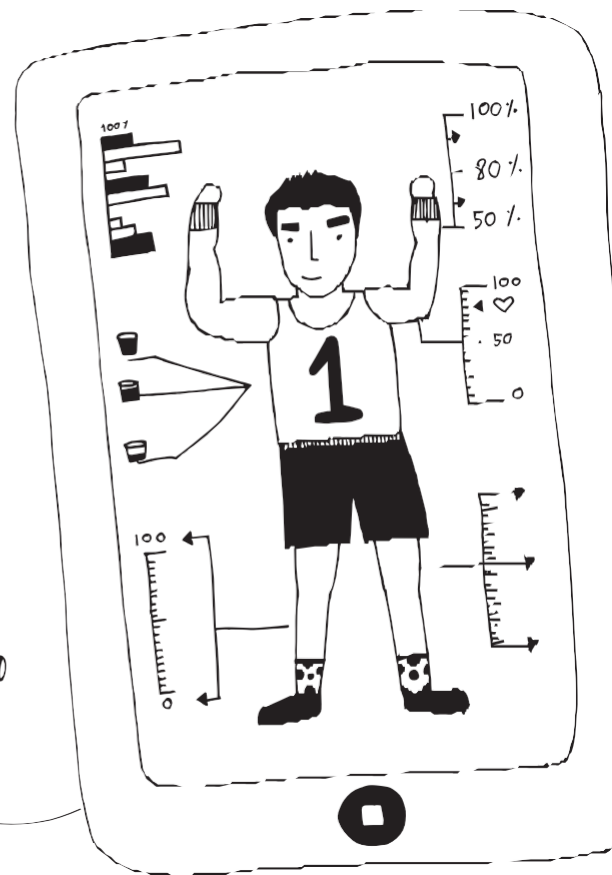
无论是生手还是熟手，人人都能成为瑜伽高手！体验全新型态的身心运动方式，释放压力、增加身体柔软度、消弭心灵不安并打造一个更强健的自我。该体验会在瑜伽专家的指导下进行，并将特色按摩与能量疗法融入在瑜伽私人课程、引导式冥想和呼吸练习当中。

### 健身养生计划

健身的关键在于平衡！我们的专业私人教练会评估您的健身程度，然后将各种高低强度训练与舒缓疗程相结合。透过深层放松按摩和伸展运动，您的身体将得到恢复，进而改善活动能力范围。该体验可供您学习全新的健身方式，以便结束后在家中 进行，并融入日常生活以达成目标。健身之路永无止尽，而在人生的各个阶段，我们总是能发掘实现目标的全新方法。



# 科技保健 (BIOHACKING)



### 肌肉与心灵的恢复

「科技保健」(Biohacking)听起来充满未来感,但它仅是一种在长期移动旅行或运动后迅速得到恢复的方式,使您能充分享受旅游时光。

我们的科技保健综合方案旨在解决特定问题,且通过技术的导入,您的宝贵时间也得以获得充分利用,而您只需好好休息放松即可。

### 能量保健 (30 分钟)

将压力和紧绷情绪转换成愉悦心情,进而获得良好的睡眠质量。

### 舒缓疼痛保健 (30 分钟)

透过压力和震动治疗来舒缓腰部、臀部或腿部的紧绷,对于消除坐姿、旅行或长途跋涉后所带来的不适,格外有效。

### 治愈与平衡保健 (15 分钟)

利用光线的能量来增加血流和治愈效果,同时为您的心理状态带来平衡。

### 睡眠保健 (30 分钟)

透过气压治疗来舒缓身体紧绷,同时戴上红外线面罩,并聆听令人沉浸在冥想当中的睡眠瑜伽音乐。

辅以安眠茶、「关机一小时」小提示和阻隔蓝光眼镜。

### 睡眠追踪

配戴我们的睡眠追踪指环入睡一晚,即可轻松了解您目前的睡眠状态,并于隔天与我们的睡眠专家讨论追踪结果和后续步骤。



按摩







### 六善特色按摩：

我们使用的是 1865 年创立于京都的老铺「かずら清」的纯桂花油。

**深层按摩（60/90 分钟）** 释放压力、舒缓肌肉紧绷并改善活动能力；为加提升效果，过程中可能会使用按摩疗法工具、热石或热敷。

**排毒按摩（60/90 分钟）** 主要针对大腿、臀部、腰部和腹部；我们会使用干刷、竹制拍打棒和硅胶杯来产生刺激、改善肤色及减少橘皮组织情况。

**整体综合按摩（60/90 分钟）** 对指定部位施加持续、舒缓、规律且力道适中的动作，藉此让身体达到平衡和谐的状态。

**孕期按摩（90 分）** 针对个人需求量身打造的全身进阶按摩；该按摩融合了东西双方的技术，包括轻柔的伸展与抚按，以促进放松并缓解身体不适。

**舒缓紧绷按摩（30/60 分钟）** 采用指压技术的按摩，主要针对背部和肩颈，让您得以舒缓肌肉紧绷并恢复活动力。

**头部按摩（30/60 分钟）** 采用颅荐椎疗法，针对头部和肩颈进行深层放松的油压按摩，以达到舒缓紧绷及彻底放松的效果。

**足部放松按摩（30/60 分钟）** 舒缓在城市观光一整天后的足部酸痛；若想犒赏自己，亦可选择时间加长方案，让您在进行深层按摩前先享受温暖舒适的足部护理。

### 指压按摩（60/90 分钟）

我们的专业治疗师会利用身体的重量来按压主要经络的各个穴位，刺激体内「气」的流动，进而增进肌肉的血液循环、减少疼痛、压力与紧绷，同时促进良好的睡眠。

### 深层唤醒按摩（90 分钟）

这项全身治疗按摩将使用 CBD 身体油（内含功效强大的活性物质和皮肤防御抗氧化成分），以唤醒最深层的放松感，进而让背部和肩颈紧绷的深层肌肉获得舒缓。搭配具疗愈效果的头皮按摩和足部指压按摩，为您带来更完美的体验。

加强按摩体验选项：

脉轮平衡（搭配音叉）（30 分钟）

按摩筋膜枪（15 分钟）

全身绿茶磨砂（30 分钟）



# 脸部护理



## 脸部护理

获奖肯定的澳洲护肤品牌 *Subtle Energies* 提供了一系列脸部及身体的个性化护理服务。在超过 25 年临床研究的支持下，*Subtle Energies* 根据缜密的研究结果打造出芳香疗法和各种养生护理方案。

### 24K金抗老脸部护理 (60/90 分钟)

结合促进胶原蛋白和弹性蛋白增生的活性成分，同时改善压力、焦虑和荷尔蒙失调的问题。这项抗老脸部护理严选了珍贵的阿拉伯茉莉、喜马拉雅玫瑰和24K金，以达到穿透真皮层、促进皮肤细胞更新及再生的持续效果。透过将氧气带到细胞深层，进而减少细纹和皱纹，让皮肤散发耀人光彩。

### 进阶全方位生技脸部护理 (60/90 分钟)

深层保湿、促进细胞更新，打造出丰盈且散发青春光彩的全新肌肤。透过最新生物技术的天然活性成分，以及融合皮肤科学、纯素胶原蛋白和新一代玻尿酸的全方位配方，让您感受不同以往的护肤体验，同时见证重返青春的惊人效果，并拥抱年轻紧致的肌肤。

### 舒缓滋润型抗氧化脸部护理 (60/90 分钟)

这项强效滋润型的脸部护理是专为干燥、敏感或受损的肌肤所设计，提供了强而有效的抗氧化物和必要脂肪酸以对抗自由基伤害，并防止肌肤出现明显老化的症状。此外，该疗程能有效去除杂质和脏污，同时保持肌肤的稳定和滋润。搭配「Marma」脸部穴位按摩，亦能为肌肤提供滋润且丰富的能量，进而促进胶原蛋白和玻尿酸的生成。在此疗程的修复功能下，您的肌肤得以保持滑顺、富含维生素并达到深层保湿。



### 野生克克什米尔净化脸部护理 (60/90 分钟)

这项净肤脸部护理可改善您的状况并让肌肤焕然一新。野生姜黄可有效净化，而带有异国风情的克什米尔薰衣草则具有舒缓及修复的功效，对疲倦、阻塞及承受压力的肌肤是理想选择。

### 加强脸部护理选项

红石榴酵素加强配方 由活性红石榴酵素和天然 AHA 所组成的强效植物活性复合成分，让肤况更为光滑明亮。

纯素胶原蛋白加强配方 体验纯素胶原蛋白的蜕变功效；其经由精心设计以模仿人体胶原蛋白，可提供深层保湿，以及恢复青春弹性的天然丰盈效果。



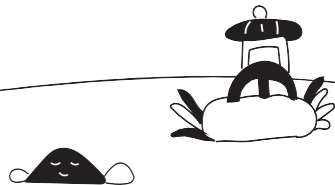
# 身体护理

## 全身去角质排毒（60 分钟）

帮身体排毒并刺激肾上腺，不仅给您透亮肤质，同时打好保养基础。该疗程使用桂皮和核桃壳，并混合印度莱姆与野生姜黄来为身体去除死皮细胞，进而减少橘皮组织情况，最后再为全身进行保湿（使用 *Subtle Energies* 产品）。

## 身体裹敷排毒（75 分钟）

这项活化身体的疗程首先会使用精油、肉桂粉和核桃壳来去角质，接着将身体包覆在富含矿物质的泥膜（混合草果药和绿茶）中，给您最极致的排毒效果。之后，您还可选择芳香的身体乳霜、乳液或混合配方，感受全身保湿的水润感（使用 *Subtle Energies* 产品）。



### 珍珠矿物敷膜 (90 分钟)

这项疗程将先软化皮肤角质，然后透过富含矿物质的身体敷膜（内含珍珠及海螺壳萃取物的活性成分）来刺激皮肤细胞并促进再生。在身体敷膜的裹覆下，同时搭配 Subtle Energies 著名的「Marma」脸部穴位按摩，藉由阿拉伯茉莉花和印度玫瑰的强大抗老活性成分来纾解紧绷和压力，并让肌肤回到平衡状态（使用 Subtle Energies 产品）。





# 健身活动



私人教练 (45 分钟)

空中瑜伽 (45 分钟)

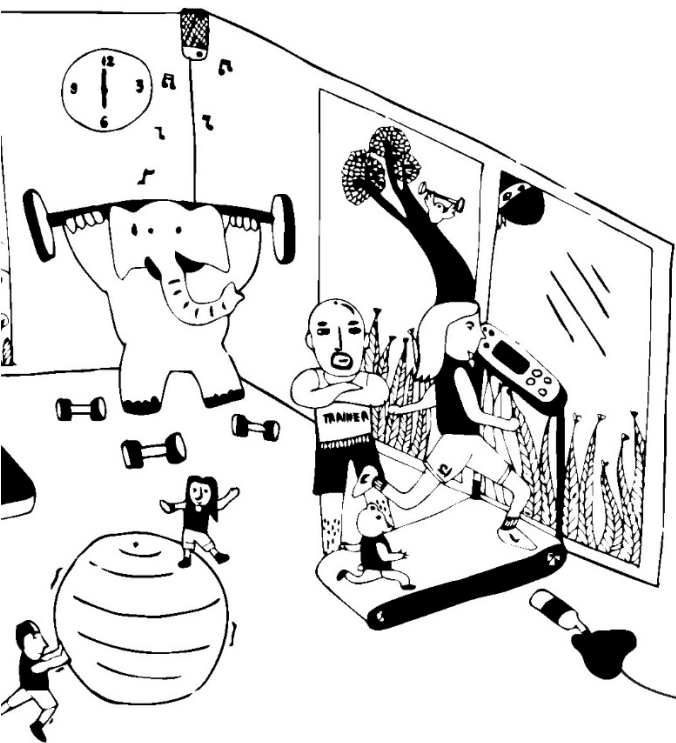
瑜伽 (60 分钟)

加速恢复

Vyper Go 震动滚筒

这款先进的震动健身滚筒可协助您热身并在运动后快速恢复。

该装置具备三段速震动，表面采平滑和凹槽双区设计。



美容



手部美甲 (30/60/75分钟)

足部美甲 (30/75/90分钟)



# 水疗中心信息与提示

如何尽情享受水疗时间，不浪费一分一秒



### 水疗中心服务时间

游泳池、澡堂、三温暖：7：00 am~8：00 pm

水疗中心：10：00 am~8：00 pm

健身房：24小时

### 预约水疗中心

如有问题或需要预约，请直接联络水疗中心接待处，或与柜台联系。建议事先预约，以便帮您保留方便的服务时间。

### 报到前注意事项

前往水疗中心前，建议您将所有珠宝和贵重物品留在房间保险箱；建议男性宾客在接受任何脸部护理疗程前均先行剃鬚，以确保获得最佳效果。

### 报到

请于疗程开始前 15 分钟报到，以便填写疗程咨询表单，并在水疗中心的幽静环境中好好放松。

### 迟到

请注意，基于其他宾客的预约权益，若发生迟到情况，我们将不会延长您的疗程时间。

### 取消

若要取消水疗疗程和套装方案，请提前 24 小时通知，否则将收取疗程价格的 50%；若预约未到，则将收取疗程价格的 100%。

### 水疗中心馆内规定

考虑到其他宾客的权益，水疗中心内禁止吸烟及使用手机。Six Senses Spa 是大家享受平静时光的庇护所，因此请注意音量，以免打扰到其他宾客。



## 儿童

我们相信所有人都能享有水疗所带来的益处，其中也包括儿童。我们的服务会根据儿童的需求进行调整，并针对未满 16 岁的儿童提供一对一的个人疗程。在服务进行期间，建议父母或监护人在场陪同；您可选择预约双人按摩一同享受，亦可在旁静静地观摩疗程。

室内游泳池：

在监护人的陪同下，未满 16 岁的儿童可于 7:00 am~12:00 pm 使用设施。

健身房：

未满 16 岁的儿童不可使用健身房。

置物柜、澡堂、三温暖：

未满 16 岁的儿童需在监护人的陪同下方可使用，但三温暖和蒸气室均不供未满 16 岁的儿童使用。

## 护理后注意事项

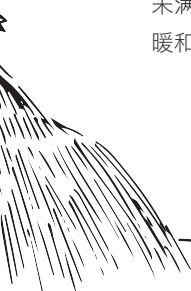
建议在所有按摩、身体疗程或蜜蜡除毛后至少 6 小时避免日晒。如果您也想在家中享受水疗，水疗中心商店有各种水疗产品可供选购。

## 付款

若您是酒店住客，所有疗程费用将会挂帐至您的房间，然后于退房时显示在您的账户上；若非酒店住客，您可于水疗中心接待处使用各大信用卡或现金付款。

## 水疗礼券

若您想订制礼券送物，请接洽 SPA 接待处。



京都六善水疗中心 Six Senses Spa Kyoto

T +81 75 531 0712 E [wellness-kyoto@sixsenses.com](mailto:wellness-kyoto@sixsenses.com)

〒605-0932 京都府京都市东山区妙法院前侧町431







SIX SENSES SPA

KYOTO

# 养生疗程与水疗 价目表



## 养生疗程方案

价格/日本円

健康检测 (15/60 分钟)

0/15,000

### 睡眠养生计划

2日

4日

6日

健康检测 (60 分钟)

1

1

1

睡眠瑜伽或调息 (45 分钟)

1

1

2

私人教授活动：

瑜伽/私人教练/皮拉提斯 (60 分钟)

-

1

2

整体综合按摩/指压 (60 分钟)

-

1

2

深层唤醒按摩 (90 分钟)

1

1

2

水中运动疗法 (搭配声音疗法) (60 分钟)

-

1

1

睡眠养生计划迎宾包 (内含睡眠用品)

1

1

1

睡眠跟踪指环 (每晚)

1

1

1

科技保健疗程 (每天)

1

1

1

睡眠跟进 (每天)

1

1

1

沐浴仪式 (每天)

1

1

1

疗程总结

-

1

1

单人价格

JPY 78,200

JPY 145,350

JPY 233,750

双人价格

JPY 143,650

JPY 262,650

JPY 411,400

所示价格为包含消费税及15% 服务费的总价格。

## 养生疗程方案

### 排毒养生计划

	2日	4日	6日
健康检测 (60 分钟)	1	1	1
个人瑜伽 (60 分钟)	-	1	2
瑜伽排毒 (75 分钟)	-	1	1
私人教授活动：			
冥想或调息 (45 分钟)	1	1	2
个性化排毒按摩 (60 分钟)	1	1	1
声音之旅 (60 分钟)	-	1	1
针灸 (60 分钟)	-	-	1
排毒身体裹敷 (75 分钟)	-	1	1
绿茶磨砂加强选项 (30 分钟)	1	-	-
科技保健疗程 (每天)	1	1	1
疗程总结	-	1	1
<b>单人价格</b>	<b>JPY 73,100</b>	<b>JPY 145,775</b>	<b>JPY 198,475</b>
<b>双人价格</b>	<b>JPY 133,450</b>	<b>JPY 227,375</b>	<b>JPY 304,725</b>

所示价格为包含消费税及15% 服务费的总价格。





## 养生行程方案

### 瑜珈养生计划

	2日	4日	6日
健康检测 (60 分钟)	-	1	1
瑜珈咨询 (45 分钟)	1	1	1
私人教授瑜珈 (60 分钟)	1	2	2
冥想/呼吸练习/声音之旅 (45 分钟)	1	2	2
指压 (60 分钟)	1	1	1
脉轮平衡 (搭配音叉) (30 分钟)	-	-	1
瑜珈排毒 (75 分钟)	-	-	1
科技保健疗程	1	1	1
疗程总结	-	1	1
<b>单人价格</b>	<b>JPY 69,700</b>	<b>JPY 134,300</b>	<b>JPY 161,925</b>
<b>双人价格</b>	<b>JPY 111,350</b>	<b>JPY 212,500</b>	<b>JPY 267,750</b>

### 健身养生计划

	2日	4日	6日
健康检测 (私人教练陪同; 60 分钟)	1	1	1
私人教练/垫上皮拉提斯 (45 分钟)	2	3	4
辅助伸展与科技保健 (30 分钟)	-	1	2
指压/深层组织按摩 (60 分钟)	1	2	2
Watsu/水中运动疗法 (60 分钟)	-	-	1
科技保健疗程	1	1	1
疗程总结	-	1	1
<b>单人价格</b>	<b>JPY 71,400</b>	<b>JPY 121,550</b>	<b>JPY 174,250</b>
<b>双人价格</b>	<b>JPY 117,300</b>	<b>JPY 192,100</b>	<b>JPY 272,000</b>

所示价格为包含消费税及15%服务费的总价格。

## 养生疗程方案

### 休息与恢复

	1日
健康检测 (30 分钟)	1
声音之旅与冥想 (45 分钟)	1
Watsu/水中运动疗法 (60 分钟)	1
个性化按摩 (60 分钟)	1
科技保健疗程	1
健康早餐或午餐	1
<b>单人价格</b>	<b>JPY 90,450</b>
<b>双人价格</b>	<b>JPY 158,100</b>

### 焕活肌肤与放松

	半日	1日
健康检测 (30 分钟)	1	1
24K 金抗衰老脸部护理 (90 分钟)	1	1
声音之旅 (搭配科技保健) (45 分钟)	1	1
珍珠矿物敷膜 (90 分钟)	-	1
科技保健疗程	1	1
当季下午茶	1	1
<b>单人价格</b>	<b>JPY 85,950</b>	<b>JPY 124,650</b>
<b>双人价格</b>	<b>JPY 128,350</b>	<b>JPY 218,450</b>

所示价格为包含消费税及15% 服务费的总价。





## 水疗项目

时间/分钟

价格/日本円

### 在地文化特色疗程

Omakase (交由专家决定)

60/90

32,000/45,000

120/150

56,000/64,000

180

72,000

「阿吽 (あうん)」

60/90

32,000/45,000

炼金术实验吧工作坊

45

12,000

### 重返本源和谐之途

针灸

60

29,000

声音之旅

60

20,000

Watsu/水中运动疗法

60

32,000

冥想

45

15,000

呼吸练习

45

15,000

### 科技保健

能量保健

30

12,000

舒缓疼痛保健

30

12,000

治愈与平衡保健

15

8,000

睡眠保健

每晚

5,000

睡眠追踪

30

12,000

所示价格为包含消费税及15%服务费的总价格。

## 水疗项目

## 时间/分钟

## 价格/日本円

### 按摩

深层按摩	60/90	29,000/42,000
排毒按摩	60/90	29,000/42,000
整体综合按摩	60/90	29,000/42,000
孕期按摩	90	42,000
舒缓紧绷按摩	30/60	19,000/29,000
头部按摩	30/60	19,000/29,000
足部放松按摩	30/60	19,000/29,000
指压按摩	60/90	29,000/42,000
深层唤醒按摩	90	42,000

### 加强按摩体验选项

脉轮平衡 (搭配音叉)	30	10,000
按摩筋膜枪	15	5,000
全身绿茶磨砂	30	18,000

### 面部护理 (使用 SUBTLE ENERGIES 产品)

24K 金抗衰老脸部护理	60/90	34,000/48,000
进阶全方位生技脸部护理	60/90	36,000/52,000
舒缓滋润型抗氧化脸部护理	60/90	29,000/42,000
野生克克什米尔净化脸部护理	30/60	20,000/32,000
加强选项: 红石榴酵素加强配方		7,000
加强选项: 纯素胶原蛋白加强配方		12,000

所示价格为包含消费税及15% 服务费的总价格。





水疗项目	时间/分钟	价格/日本円
<b>身体护理</b>		
全身去角质排毒	60	32,000
身体裹敷排毒	75	42,000
珍珠矿物敷膜	90	53,000
<b>健身活动</b>		
私人教练	45	15,000
空中瑜伽	45	18,000
瑜伽	60	18,000
<b>美容</b>		
手部美甲	30/60	12,000
	75	20,000
足部美甲	30/75	15,000/23,000
	90	30,000

所示价格为包含消费税及15% 服务费的总价格。



京都六善水疗中心 **Six Senses Spa Kyoto**

T +81 75 531 0712 E [wellness-kyoto@sixsenses.com](mailto:wellness-kyoto@sixsenses.com)

〒605-0932 京都府京都市东山区妙法院前侧町431