



THE SPA
AT
MANDARIN ORIENTAL

PUDONG
SHANGHAI

上海精选

龍鳳呈祥—双人

2小时

“龍鳳以藻绘呈瑞，虎豹以炳蔚凝姿”。充满神秘色彩的龙与凤自古以来即为帝王雍后之化身，赤龙之烈与金凤之贵相融，诠释着至高权力与能量。龙凤呈祥之图腾寓意着花好月圆，万家和美，象征着繁荣昌盛，爱意融融，预示着鸿运当头，富甲四方。文华东方绝伦的“龍鳳呈祥”疗法将以舒缓的足部呵护与充满玫瑰和茉莉的迷醉芳香的全身沐浴为开始，随后为您奉上刮痧风格的身体按摩。按摩工具由特制的玛瑙精心制作而成，为身体祛除长期淤积的湿气与风寒，改善与提高身体自然治愈之机能。

蝶裳之梦

2小时

昔者周庄梦为蝴蝶，栩栩然蝴蝶也。自喻适志与！不知周也。俄然觉，则遽遽然周也，不知周之梦与蝴蝶与？蝴蝶之梦为周与？周与蝴蝶则必有分矣。此之谓物化。“庄周梦蝶”，选自《庄子 齐物论》
阁下的“蝶裳之梦”将由汉方草本深层浸浴开启，入浴中草药由富含天然美容养颜功效的玫瑰和茉莉组成。随后将为您提供面部护理。在面部护理过程中，您的全身将由高保湿体膜包裹。面部护理将与艾灸结合，使用热刺激原理获得理疗效果。同时，化蝶之旅将配以耳部、头皮及手部特定反射区的穴位按压，疏通体内淤阻，改善与提高身体自愈之机能。

丝绸之路

3小时

奢华的“丝绸之路”疗法将以足部呵护为开端，随后为您带来全身去角质体膜养护。体膜成分由三种丝绸之路中广为交易的原料---莲籽、胡椒及大枣组成。在体膜养护过程之中，身体将被“丝绸之茧”包裹，体内的自发热源将驱动体膜养份的扩散，药效的充分吸收将赠强于巩固内循环系统，获得绝佳疗效。同时，理疗过程中的水润面部清洁护理也将使面部肌肤崇焕光彩。体膜及面部呵护之后，将为您呈上由玫瑰及茉莉组成的深层浸浴。沐浴之中，您可享受温润的竹叶荞麦清茶，帮助古方养分充分渗透于肌理之中，收获疗养与修复筋脉之功效。此外，沐浴结束后，将奉上为您度身打造的具有养眼、放松经络或火力再生功效的按摩养护。下方将为您详细介绍关于全身按摩，全身养护，附加养护与理疗及面部护理的相关信息。下列理疗与养护项目也可与“天泉療法”相结合并同时享用。“天泉 法”在缓解压力与肌肉疼痛，促进血液循环，祛沉中具有独特功效；同时该疗法可使毛孔舒张，使后续疗法中的精油及乳液可深层渗透于肌肤之中，发挥功效。该疗法需另配给时长为30分钟。





特色护理

时光之旅

2小时 / 3小时

文华东方的“时光之旅”将引导宾客打破固有范式，由“享受定制服务”转变为“享受定制时间”。宾客可拟定理疗时长而非固有理疗项目，从而享受度身定制且完全满足个人需求的理疗服务。“时光之旅”将以舒缓的足部呵护为开端，将身心引领至无限泰然与平衡之中。

东方谐韵

2小时

东方谐韵将为您带来“四手连璧”理疗的舒适体验。两双灵手在天衣无缝的默契配合之中，为全身感官注入无限和谐与舒畅。该疗法以舒缓足浴为开端，使足部温和柔畅。并带来精神的放松与惬意。随后，两名理疗师将同时以统一的手法进行全身理疗。首先，理疗师将为您进行温和的皮肤表层与角质护理，使肌肤光滑柔韧，肤色均匀。随即为您带来连贯协调的身体按摩，使全身平衡畅然。最后，伴随同步的头部与足部按摩结束此番曼妙旅程。东方谐韵可使您精神焕发，身体重蓄正能量，同时可使肌肤弥散着异域愉悦与芬芳。

电子排毒疗程

1小时30分

旨在帮助您放松身心，修身养性，远离电子产品，享受宁静舒缓之旅。专注于头部，眼部，颈部，肩部，手部与足部的按摩，缓解外部世界带来的压力，体验全身放松。

活力重现

2小时

此项滋养护理采用平衡修复二合一的香薰精油按摩，有利于缓解生活中的忙碌或重重压力带来的身体紧张和情绪焦虑。

身体按摩

东方精髓

1小时 / 1小时30分

“东方精髓”按摩理疗为文华东方经典疗法之一，特别为疲惫的旅客，压力的上班族或想舒缓肩颈紧绷状态的宾客而设计。该按摩理疗将聚焦身体各主要承压部位，同时在按摩养护中您将享用由广霍香与依兰调制而成的芳植雅集身体护理油，使您的思绪放飞，令身心收获无限舒张与放松。

深层肌肉按摩

1小时 / 1小时30分

深层肌肉按摩又名保健按摩，是文华东方酒店集团致力为血液循环不畅，四肢僵硬的顾客设计的一款护理。对于祛除疼痛及缓压疗伤具有显著疗效。理疗师将使用肘部及前臂配合精油推拿身体各部位，通过刺激性较为强烈的推拿与按压，激发身体的深层次能量。

芳香热石

1小时 / 1小时30分

芳香热石疗法使用加热后石块的热能产生热量，并营造和谐与安适的意境，使体内深层肌肉得到舒缓与放松。“石疗”疗法源自美洲印地安，早在古时即开始被应用于缓解疼痛与治愈肌理的理疗之中。

芳香疗法

1小时 / 1小时30分

“芳香疗法”将精油之力量与醇致的东西方按摩技术完美融合，可使身心获得深度理疗与全面呵护，为身体肌络带来无限放松与安畅，同时使您神采焕发，思绪飞扬。

东方绿竹

1小时30分

使用温暖的竹棒，通过特别的按摩技术揉捏，拉伸肌肉，这种全身按摩可以增加血液循环和减轻紧张，给与一种深度放松的给感觉。

中式经络按摩

1小时 / 1小时30分

中式经络按摩将专注于人体穴位及体内“气”的循环与流畅。中式经络按摩不再拘泥于单一的放松与缓压，将深度聚焦于体内各器官影响精气流通的种种微能量，并通过走经行络的传统按摩手法，使多种病痛得到缓解与治愈。

中式足部反射区

1小时 / 1小时30分

足底按摩疗法源远流长，起始于中国远古时期，至今已有 3000 余年的历史传统。人们认为足底穴位与身体各器官脏腑息息相关，传统的经络理论中也含有“全身之脉络终于双足”之说。通过对足底穴位的按摩即可平衡肌理能量，全身受益。





新生

孕育新生

1小时

准妈妈无时无刻感受着孕育新生的幸福感，身体也在发生着诸多变化，“孕育新生”疗法将选用对孕期及哺乳期绝对安全的优质精油为您提供全面的皮肤养护。此疗法将伴随传统的芬芳理疗与按摩，为您扫去上背及肩颈部的紧绷与不适。

初为人母

1小时

十月怀胎与迎接新生之后，初为人母的您需要留给自己一刻的放松的时光，走出孕期的种种压力，肌肤也需要特别的关怀与呵护。“初为人母”疗法将聚焦滋养与重生，使用优质精油深度渗透于肌肤之中，加速鲜活细胞再生，帮助肌肤重现光彩。

焕生系列

玫瑰水因子裹敷

1小时

“玫瑰水因子裹敷”理疗将为您提供全身深层滋润裹敷养护，并包含全身祛角质护理，使肌肤倍加柔嫩，重焕新生。您的肌肤将尊享的高浓度精油及身体乳液之呵护。同时我们将为您提供舒适的头部按摩，使至尊裹敷呵护增添鲜靓色彩。

附加疗程

东方海盐角质护理

30分钟

奢适舒爽的“东方海盐角质护理”由柠檬及天竺葵调制而成的文华东方精萃身体护理油，同时与富含有机矿物质的海盐相融合，使肌肤柔润细腻，芬芳四溢，活力焕发。

莹肤再现

30分钟

“莹肤再现”将通过祛除坏死皮肤细胞，使深层细嫩且富有活力的皮肤焕发光亮。这种去角质及死皮的养护方式已于亚洲广泛沿用数百年之久。该理疗可使皮肤细腻柔润，重获健康，使您再次成为瞩目焦点。理疗将使用莲籽、胡椒及大枣等传统汉方，使肌肤呈现丝般柔滑靓丽。

浸浴之愉

30分钟

放开所有心绪，尽情欢醉与沉醉于奢适的沐浴于潺潺水流之中，您可尊享文华东方招牌式浸浴精油，也可享用眼膜，在深层沐浴中将烦恼抛之云霄。水浴系统的丝丝水流轻触肌肤，可起到祛除肌体劳顿与压力之功效。同时，“浸浴之愉”将成为您在享受预定理疗服务之前放松身心的至佳方式。

拔罐

30分钟

拔罐是一种古法治疗式按摩，好处是令体内静止的“气”运行，从而令整个经络系统畅通。将灯泡形的玻璃罐或传统竹罐固定在身体各个位置，利用火焰的热量抽吸真空，然后将罐沿着身体特定部位移动以产生摩擦。罐子形成的吸力和负压能够舒缓肌肉，促进血液流动，并安抚神经系统。

艾灸

30分钟

是中式理疗里最古老，最常用的医学疗法之一，点燃由艾叶制的艾柱，熏烤人体的穴位，以达到祛湿除寒，通经活络等防病保健的一种自然疗法。



法儿曼精选面部护理 - 瑞士高端护肤品牌

胶原再生护理

1小时30分钟

任何肤质，特别暗哑及疲倦肌肤，因空气污染，导致皮肤抵抗力失衡，易起敏感。抗氧化功效，更新细胞，刺激细胞活动性功能，瞬间褪减暗哑肤色，肌肤亮白通透。

娇柔美肤护理

1小时

适合任何肤质，特别是繁忙女性的急救护理，瞬速改善干燥的肌肤，瞬即回复细腻质感，重拾紧致及亮泽的肌肤。

水润补湿护理

1小时

适用于任何肤质，特别是干燥缺水、易敏感的肌肤。双重面膜，修复受损的细胞及肌肤水脂膜，为皮肤建造一道稳固的健康屏障；提升肌肤的储水量，使肌肤水润丰盈，饱满Q弹。

澈净洁肤护理

1小时

任何肤质，特别是闭塞及油脂过多的肤质。温和洁净过多的油脂，平衡油脂分泌，有效深层净化粗糙毛孔。

眼部臻美局部护理

30分钟

适合任何眼部疲劳，循环差，眼纹及黑眼圈，特别是繁忙工作女性的急救护理。任何法儿曼护理加入（眼部臻美局部护理）只需加500元。

悦碧施精选脸部护理 - 西班牙高端品牌

钻石肌龄逆转护理

1小时30分

新生·紧致·赋活

奢享此款专为红毯定制的终极面部护理，感受全方位抗衰的尊贵体验；即可以让肌肤绽放迷人活力，焕发青春光彩。灵感源自日本筋膜按摩，显著提升肌肤紧致，弹性，令其状态丰盈饱满。护理为肌肤注满多种抗氧化活性成分，使肌肤滋养、柔嫩、年轻、面部轮廓线条更清晰。快来体验备受无数好莱坞名人明星青睐的肌肤护理方案。

钻石极致沁白护理

1小时

淡斑·匀亮·透白

悦享这款奢华面部护理，有效淡化色斑和瑕疵，改善色素沉着，重塑肌肤光亮质感和色调，肌肤由内而外焕发迷人容光。

3D紧肤抚痕

1小时

重塑·紧实·提升

试享这款独家创新，卓效焕颜的面部护理，运用三重胶原蛋白为肌肤重塑饱满轮廓，增加肌肤紧实度。您可亲自见证这一美容呵护带来的速效改善：肌肤重现紧致、丰盈润泽，重获丝般柔滑质感。

纯氧舒压

1小时

注氧·透亮·净澈

护理中释放纯氧分子焕活肌肤能量,消退疲劳痕迹。改善暗沉肤色，重现净白透光彩。特别推荐给深受长期差旅困扰的倦容肌肤和工作压力大的现代都市人体验。

明眸亮眼

30分钟

对眼部四周进行超卓的舒缓和降低充血护理，包含30种专业调理成分和效果非凡的冷冻疗法。配合精致的按摩，这种修复效果超卓的护理有助于舒缓眼部周围肌肤的衰老迹象和疲劳。

任何悦碧施护理加入（明眸亮眼）只需加400元





悦碧施精选脸部护理 - 精致男士护理

净化修护面部护理

1小时

净化 · 平滑 · 活化

深层洁净肌肤，焕活肤色。此款面部护理在缓解压力的同时滋润和平滑肌肤，使其状态健康充满活力。护理帮助清除肌肤杂质，黑头，为肌肤补充水分，恢复亮度和光泽。

身体

背部减压

1小时

“背部减压”犹如一剂澄澈的提神良方，使您倍感轻松愉悦。我们将为您提供背部深层清洁与按摩，使您摆脱皮肤充血与肌肉疲乏的困扰，重现活力。

美甲

基础美甲（不含颜色）

45分钟

基础修剪指甲、滋养手部肌肤，为您的双手与指甲补充水份，配合轻柔按摩有效恢复肌肤的细致与光滑，感受丝般嫩滑。包括：修剪指甲，修型，指皮护理，护手霜轻揉按摩，不含涂颜色。

滋养美甲含甲油胶

60分钟

手部美甲的革新，在进口甲油胶和LED光的作用下，让您的指甲快速变干，持续两周闪耀动人。再挑选一款适合您的甲油胶颜色，营造晶莹剔透的效果。包括：经典美甲护理，涂甲油胶

基础美足

60分钟

精选深沉滋养产品，为您带来舒缓放松的双腿、足部与趾甲护理，让双足恢复光滑细腻。配合专业的轻柔按摩手法，有效缓解足部压力。最后为趾甲涂抹喜欢的甲油，使您的双足更显靓丽。包括修形，指皮护理，软化足部肌肤，去角质，脚部膜，轻微按摩，涂指甲油颜色。

滋养美足含甲油胶

90分钟

在进口甲油胶和Led灯的作用下，指甲快速变干，让您的双足持续两周闪耀动人，魅力十足。最后为趾甲涂抹喜欢的甲油胶，使您的双足更显靓丽。包括：经典美足护理，涂甲油胶。

男士手部护理

50分钟

为繁忙中的您精心修剪出适合您的甲型，去除甲缘老化的指皮，进行轻微按摩，在此基础上将指甲打磨出自然光泽的亮度，还您一双精致“绅士手”。

男士足部护理

60分钟

足部护理包括修整您的甲型，去除甲缘老化的指皮及足底角质，让您的双足在舒缓浴盐中得到清洁和放松，加上足部轻微按摩缓解腿部疲劳，最后可选让指甲打磨出自然光泽的亮度。



半日计划

阴阳乾坤 - 双人

4小时

牵起挚爱的 TA，共同迈入放松身心与重铸活力的伊甸园。

- 迎宾足部呵护
- 天泉療法
- 龍鳳呈祥
- 舒活净透面部护理

半日闲

4小时

终日错错碎梦间，忽闻春尽强登山。因过竹院逢僧话，偷得浮生半日闲。放飞思绪，开始您的半日回春灵唤之旅。唐代诗人李涉《题鹤林寺壁》

- 迎宾足部呵护
- 人体成分分析
- 面部综合分析
- 个人训练课程
- 深层肌肉按摩
- 舒活净透面部护理

服务条款与注意事项

营业时间

水疗中心：每日早上10:00 – 晚上11:00

预约与预订

文华东方建议您提前预约理疗与养护服务，以确保您的所选服务时段与服务项目可被正常提供。请向spa水疗中心提供有效联系方式，我们将以此确认以保留您的预约信息。价格均以人民币计算并加收15%的服务费及税费。

预约取消

如您需取消预约，请与预约时间的12小时之前与我们联系，将不产生任何费用。如您与预约时间前12小时之内取消预约，将需缴付50%的服务费用；如您于预约时间前的4小时之内取消预约或并未赴约，将需缴付100%全款服务费用。

年龄限制

文华东方spa水疗中心与健身中心的入场年龄限制为16岁。如16岁以下的青少年需使用更衣室，须由同性别的监护人全程陪同，并将无法使用包含干蒸桑拿与水晶蒸汽在内的热浴设施。如16岁以下的青少年需进入泳池区域，需由监护人全程陪同，并尽量避免吵闹，且须完全避开“仅限个人”区域。





MANDARIN ORIENTAL
PUDONG
SHANGHAI

111 Pudong Road(S), Pudong, Shanghai 200120, China Telephone +86 (21) 2082 9888 Facsimile +86 (21) 2082 9000

中国上海浦东新区浦东南路111号 邮编 200120 电话 +86 (21) 2082 9888 传真 +86 (21) 2082 9000

mandarinoriental.com/shanghai