

奇瓦颂养生之旅

WWW.CHIVASOM.COM



您的“生命港湾，疗愈由此开始。

作为引领身心蜕变、开创先河的养生胜地——华欣奇瓦颂，坐落在宁静的海滨之畔，为宾客呈现全方位的养生度假体验。度假村位于曼谷以南数小时车程，面朝泰国湾，七英亩郁郁葱葱的园林景观，是一处理想而私密的世外桃源。

奇瓦颂的养生体验以六大康养领域为核心——水疗、整体治疗、健身训练、物理治疗、医美与营养调理。每一项疗程与方案皆依据您的需求与目标量身定制。入住期间，您可随心安排节奏，每日最多可参与九项免费课程，尽享自在从容。一位专属健康与养生顾问将全程相伴，悉心引导您的养生旅程，从数百种疗程与活动中，为您甄选最契合的体验。

奇瓦颂独树一帜的整体养生理念，多年来屡获国际殊荣。这一理念亦延伸至位于卡塔尔的 Zulal Wellness Resort by Chiva-Som，为多代同堂的家庭带来康养理念并受益终身。

康养设施与活动

华欣奇瓦颂拥有全球最完善的康养设施。健康与养生中心是度假村的核心所在，这座多层空间静谧而安然，设有专属理疗室、世界级水疗中心、日床放松区及完善的水疗设施，营造出一处理想的身心修复之所。水疗项目涵盖漂浮池与水疗浴缸、喷射水柱以及水中指压池。室内水疗馆内配备大型按摩浴池、蒸汽房、冷水池与克奈普反射疗法步道，并设有室内泳池，适合进行水中有氧课程。您亦可前往临海的户外泳池，尽享悠然时光。

健身房配备先进的有氧及力量训练设备，并设有独立区域，用于拉伸、瑜伽、功能性训练及普拉提课程。

入住期间，每日最多可参与九项免费课程，内容涵盖低强度瑜伽与姿态矫正训练，亦包括充满活力的训练营课程、高强度间歇训练与悬挂训练。多项课程在度假村绿意环绕的户外凉亭中进行，于自然怀抱之中，唤醒身体的力量与平衡。

养生餐饮

在华欣奇瓦颂，用心构思、悉心烹制的高品质养生餐，是我们理念中不可或缺的一部分。精选自有机花园种植的新鲜当季食材，每一道餐食的分量恰到好处，营养均衡，最重要的是很美味。多样化的饮食方案，由营养师专业建议，依据您的个人需求量身定制。

翡翠厅在静谧的室内与露台空间中呈现融合多元灵感的养生料理；而暹罗风味餐厅则营造更为轻松的海滨氛围，通过丰富多样的用餐体验与菜单选择，为入住期间的养生之旅增添层次与乐趣。客房内的康养迷你吧亦贴心配备健康小食、饮用水及有助身心平衡的养生茶饮。



室内游泳池





按摩浴池



室外游泳池

水疗区





兰花休息厅

◆ 养生目录

10 品味奇瓦颂

简明而全面地呈现了奇瓦颂康养理念，为建立稳固而持久的个人身心健康实践奠定理想基础。

(最短入住期限：三晚)

12 优化机能

旨在帮助您重拾身体活力，或进一步优化现有水平，将训练与物理治疗的优势相结合。

(最短入住期限：三晚)

13 水疗养生

沉浸而奢享的体验，融合多样化的奢华与时尚疗程，从内而外悉心呵护。

(最短入住期限：三晚)

14 瑜伽养生

可参与团体课程或一对一私教课程，深化冥想、呼吸练习及传统净化技法。

(最短入住期限：三晚)

15 拥抱自然

探索草本疗法，以及天然有机美食的养生之道。质朴迷人的海滨环境，邀请您与自然重新联结。

(最短入住期限：三晚)

16 健体强身

以提升体能为目标，为您提供个性化定制的健身方案指导。合理的运动安排，能助您达到理想效果，同时可预防运动相关及重复性损伤。

(最短入住期限：三晚)

17 天然舒活

专家团队将深入探寻您健康问题的根源，以制定促进新生的整体治疗方案。帮助您重拾觉知与内在宁静。

(最短入住期限：五晚)

18 排毒净化

完全个性化疗程，结合特别制定的饮食净化方案，让身体暂别不当饮食的负担，为消化系统带来修复与更新的契机。

(最短入住期限：五晚)

19 体重管理

私人教练将与您密切合作，在配合饮食的基础上，帮助平衡身体活动。每一个项目皆根据您的个人需求量身定制，实现的不仅是减少体重，还能帮助您建立有价值的理解与认知。

(最短入住期限：五晚)

20 免疫韧性

教练与理疗师团队将为您持续提供指导，在入住期间及之后帮助建立并保持身心韧性。

(最短入住期限：五晚)

21 肠道健康

特色腹部排毒按摩、益生菌结肠水疗，以及瑜伽调息课程，都可帮助身体恢复轻盈并进入深度放松。

(最短入住期限：五晚)

22 健康抗衰

从饮食、运动与生活方式入手，帮助您维持健康状态，以及尽情享受人生的能力。

(最短入住期限：五晚)

23 提升高尔夫球技

在专业人士的指导下，以实战、训练与恢复的理想结合，助您完善球技，同时提升整体健康与体能水平。

(最短入住期限：五晚)

24 细胞活化

悉心设计，旨在支持已康复或正处于癌症缓解期的人士。每日均精心安排专门的饮食方案，帮助您恢复食欲，提升身心健康，并促进细胞活力。

(最短入住期限：十晚)

25 头部舒缓

专为偏头痛及严重头痛人士而设，融合整体疗法与物理治疗，通过冥想、针对性练习及专属饮食方案，助您重新找回身心的稳定与平衡。

(最短入住期限：十晚)

26 舒压平衡

精心设计的疗程，旨在帮助受高血压困扰的人士。通过营养咨询、合理膳食补充剂及个性化健身活动，找回有助身心修复的生活平衡。

(最短入住期限：十晚)

27 房间简介

28 房间平面图

30 条款与细则

31 奖项

每个养生套餐均包含以下内容：

- 住宿
- 一对一健康与养生咨询
- 每日三餐健康料理 (从晚餐开始)
- 免费养生迷你吧(房间内)
- 免费身体评估 (可选)
- 免费皮肤咨询(可选)
- 每日健身和休闲活动(高达 9 节课)
- 无限使用水疗设施 (蒸汽房、桑拿室、按摩池、冷水池、游泳池和健身房)
- 每日均可从以下免费护理中任选一项：泰式按摩、奇瓦颂特色精油按摩、能量燃脂按摩、足部放松按摩、东方头部按摩、奇瓦颂特色磨砂护肤、水疗(排毒沐浴法、漂浮疗法、水压纤体疗法)、手甲或足甲护理
- 免费洗衣服务(每天 4 件)
- 奇瓦颂精选礼品(笔记本、托特包、洗漱收纳包及保温水瓶)
- 养生内容 —— 在您抵达后，健康与养生顾问会进行初步咨询，根据您的个人需求、偏好与目标，专属定制最适合您的康养项目。



品味奇瓦颂

通往最佳健康的每一个旅程都始于第一步，对于刚刚接触奇瓦颂的客人或希望全面来体验健康服务的客人来说，“品味奇瓦颂”是理想之选。这个套餐提供了一个简洁而全面的奇瓦颂护理体验，是建立一个强大而持久的个人健康实践的理想基础。

3 晚		5 晚		7 晚		10 晚		14 晚	
2	经典水疗	2	经典水疗	2	经典水疗	2	经典水疗	3	经典水疗
1	豪华水疗	1	豪华水疗	2	豪华水疗	2	豪华水疗	2	豪华水疗
1	经典理疗	1	经典理疗	2	经典理疗	1	至尊水疗	1	至尊水疗
1	经典健身	1	豪华理疗	1	豪华理疗	2	经典理疗	3	经典理疗
1	豪华整体健康护理	1	经典健身	2	经典健身	1	豪华理疗	2	豪华理疗
		1	豪华健身	1	豪华健身	1	至尊理疗	1	至尊理疗
		2	豪华整体健康护理	3	豪华整体健康护理	2	经典健身	3	经典健身
						1	豪华健身	2	豪华健身
						1	至尊健身	1	至尊健身
						3	豪华整体健康护理	3	豪华整体健康护理
						1	至尊整体健康护理	2	至尊整体健康护理

根据您在奇瓦颂的入住晚数，从以下内容选择所需项目

经典水疗:

- 芦荟身体护肤
- 奇瓦颂特色手部深层按摩
- 眼部舒缓疗法
- 背部舒缓刮刷疗法(40 分钟)
- 豪华手部或足部美容、按摩与热石疗法
- 芦荟深层护发
- 背部深层清洁

经典理疗:

- 物理疗法 (25 分钟)
- 肌肉软组织舒活 (25 分钟)
- 脊柱舒活 (25 分钟)

经典健身:

- 极限拉伸 (25 分钟)
- 身体成分分析
- 私教训练 (25 分钟)
- 普拉提 (25 分钟)
- 瑜伽 (25 分钟)
- 瑜伽调息法 (25 分钟)

豪华水疗:

- 臀腿刺激治疗
- 玛雅腹部按摩
- 泥膜深层面部清洁
- 淋巴引流按摩: 腿部、手臂和背部 (45 分钟)
- LPG Cellu M6 Alliance® 美容仪: 激活面部、颈部及手部细胞（初次）
- LPG 美容仪: 完美眼部和唇部护理

豪华理疗:

- 筋膜释放疗法 (50 分钟)
- Neurac® 悬吊训练疗法 (50 分钟)
- 腰骶、骨盆节律练习
- Gyrotonic®婵柔器械运动 (50 分钟)
- Gyrokinesis® 垫上婵柔 (50 分钟)
- H2O 水中运动 (50 分钟)
- H2O 水中无冲击运动 (50 分钟)
- 重建理疗训练 (50 分钟)

豪华健身:

- MOTR普拉提多功能滚筒训练
- 私教训练 (50 分钟)
- 普拉提 (50 分钟)
- 水壶力量训练
- 灵活性功能训练
- 大脑和身体连接训练
- 瑜伽 (50 分钟)

豪华整体健康护理:

- 穴位反射疗法
- 水晶按摩和量子疗法
- 阿育吠陀头部按摩或面部经络点压
- 气内脏(道家腹部按摩)或耳-腹反射疗法
- 肠道健康整体理疗按摩
- 西藏颂钵音疗
- 灵气晶石疗法

至尊水疗:

- 奇瓦颂特色草药热敷球按摩
- 奇瓦颂特色全身护理
- 淋巴引流按摩: 全身和脸部(80 分钟)
- 奇瓦颂避风港面部护肤
- 海泥裹敷护理
- 奇瓦颂身体裹敷磨砂护理

至尊理疗:

- 肩颈背按摩
- 深层肌肉组织按摩 (50 分钟)
- 康复理疗按摩
- 物理治疗 (50 分钟)
- 压力缓解疗法
- TECAR 按摩疗法 (50 分钟)

至尊健身:

- 骑自行车训练 (110 分钟)
- 水中指压疗法
- 瑜伽 (80 分钟)
- 3P完美健身(私教训练、普拉提和极限拉伸)
- 运动能力训练

至尊整体健康护理:

- 初次自然疗法咨询(50 分钟)
- 初次营养咨询(50 分钟)
- 初次针灸疗法 (90 分钟)
- 初次传统泰式治疗按摩(90 分钟)



优化机能

“优化机能”养生疗程使您身心舒畅、神清气爽、焕发活力，专为帮助您恢复体能或优化当前机能，我们将指导您完成与需求相符的计划。整个套餐将结合健身与理疗项目，帮助您减轻不适、增强体魄，以达到个人最佳状态，实现身心的全面优化。

3 晚		5 晚		7 晚		10 晚		14 晚	
2	重建理疗训练 (50 分钟) *	2	重建理疗训练 (50 分钟) *	2	重建理疗训练 (50 分钟) *	2	重建理疗训练 (50 分钟) *	4	重建理疗训练 (50 分钟) *
1	物理治疗 (25 分钟) **	2	物理治疗 (25 分钟) **	2	物理治疗 (25 分钟) **	3	物理治疗 (25 分钟) **	4	物理治疗 (25 分钟) **
1	深层肌肉组织按摩 (50 分钟) ***	1	深层肌肉组织按摩 (50 分钟) ***	2	深层肌肉组织按摩 (50 分钟) ***	2	深层肌肉组织按摩 (50 分钟) ***	2	深层肌肉组织按摩 (50 分钟) ***
1	止痛振动按摩法 (25 分钟)	1	止痛振动按摩法 (25 分钟)	2	止痛振动按摩法 (25 分钟)	2	止痛振动按摩法 (25 分钟)	3	止痛振动按摩法 (25 分钟)
1	Neurac® 悬吊训练疗法(25 分钟)	1	Neurac® 悬吊训练疗法(25 分钟)	2	Neurac® 悬吊训练疗法(25 分钟)	3	Neurac® 悬吊训练疗法(25 分钟)	4	Neurac® 悬吊训练疗法(25 分钟)
		1	神经肌肉控制训练	1	神经肌肉控制训练	1	神经肌肉控制训练	1	神经肌肉控制训练
		1	H2O水中无冲击运动(50 分钟)	1	H2O水中无冲击运动(50 分钟)	1	H2O水中无冲击运动(50 分钟)	1	H2O水中无冲击运动(50 分钟)
		1	3D 运动感知分析	1	3D 运动感知分析	1	3D 运动感知分析	1	3D 运动感知分析
				1	私教训练 (50 分钟) ****	1	私教训练 (50 分钟) ****	1	私教训练 (50 分钟) ****
						1	极限拉伸 (25 分钟)	2	极限拉伸 (25 分钟)
						1	TECAR按摩疗法 (25 分钟) *****	2	TECAR按摩疗法 (25 分钟) *****
						1	穴位反射疗法******	1	穴位反射疗法******
								1	压力缓解疗法

* 重建理疗训练(50 分钟) – 可替换为H2O水中运动 (50 分钟), 动态核心训练, Gyrotonic® 婵柔器械运动 (50 分钟), Gyrokinesis® 垫上婵柔(50 分钟), 核心训练或核心力量球训练

** 物理治疗 (25 分钟) – 可替换为肌肉软组织舒活 (25 分钟)

*** 深层肌肉组织按摩 (50 分钟) – 可替换为肩颈背按摩或速效松背

**** 私教训练- 可替换为普拉提 (50 分钟), 功能性动作训练或 MOTR普拉提多功能滚筒训练

***** TECAR 按摩疗法 (25 分钟) – 可替换为体外冲击波疼痛理疗 (25 分钟)

****** 穴位反射 – 可替换为气内脏(道家腹部按摩), 耳-腹反射疗法或颅骶疗法



水疗养生

远离生活压力，步入这片世外桃源；宁静的水疗，让身心灵得到修复与平衡。个性化的面部、身体及按摩疗程，疗愈又呵护，汲取历久弥新的传统养生智慧与天然有机植物精华，为您焕活身心，重拾生机。

3 晚		5 晚		7 晚		10 晚		14 晚	
1	奇瓦颂避风港面部护肤	1	奇瓦颂避风港面部护肤	1	奇瓦颂避风港面部护肤	2	奇瓦颂避风港面部护肤	2	奇瓦颂避风港面部护肤
1	奇瓦颂身体裹敷磨砂护理*	1	奇瓦颂身体裹敷磨砂护理*	1	奇瓦颂身体裹敷磨砂护理*	1	奇瓦颂身体裹敷磨砂护理*	2	奇瓦颂身体裹敷磨砂护理*
1	淋巴引流按摩 (45 分钟)	1	淋巴引流按摩 (45 分钟)	1	淋巴引流按摩 (45 分钟)	1	淋巴引流按摩 (45 分钟)	1	淋巴引流按摩 (45 分钟)
1	芦荟深层护发	1	芦荟深层护发	1	芦荟深层护发	1	芦荟深层护发	1	芦荟深层护发
1	奇瓦颂特色手部深层按摩	1	奇瓦颂特色手部深层按摩	1	奇瓦颂特色手部深层按摩	1	奇瓦颂特色手部深层按摩	1	奇瓦颂特色手部深层按摩
		1	喜马拉雅热盐治疗	1	喜马拉雅热盐治疗	1	喜马拉雅热盐治疗	1	喜马拉雅热盐治疗
		1	瘦身裹敷护理(初次)	1	瘦身裹敷护理	1	瘦身裹敷护理	1	瘦身裹敷护理
		1	生物等离子和水氧焕肤	1	生物等离子和水氧焕肤	1	生物等离子和水氧焕肤	1	生物等离子和水氧焕肤
				1	玛雅腹部按摩	1	玛雅腹部按摩	2	玛雅腹部按摩
				1	倒时差护理	1	倒时差护理	1	倒时差护理
						1	高压氧治疗	1	高压氧治疗
						1	东方足部养生	1	东方足部养生
						1	眼部舒缓疗法	1	眼部舒缓疗法
								1	五行按摩
								1	南印度式全身护理

* 奇瓦颂身体裹敷磨砂护理可选：洁净裹敷、焕活裹敷或暹罗裹敷护理



瑜伽养生

瑜伽锻炼及其理念是通过提高感知来放松身体、舒缓和治愈心灵。参加瑜伽课程或一对一指导，深入探索不为人知的瑜伽奥秘，扩展瑜伽知识并提升瑜伽技巧，包括冥想和调息等。“瑜伽养生”套餐指引您发现自我，实现身体健康与平和心境。

3 晚	
2	瑜伽 (50 分钟)
1	瑜伽调息法 (50 分钟)
1	东方足部养生
1	气内脏(道家腹部按摩)

5 晚	
4	瑜伽 (50 分钟)
2	瑜伽调息法 (50 分钟)
1	东方足部养生
1	气内脏(道家腹部按摩)
1	冥想

7 晚	
6	瑜伽 (50 分钟)
2	瑜伽调息法 (50 分钟)
1	东方足部养生
1	气内脏(道家腹部按摩)
2	冥想
1	奇瓦颂特色手部深层按摩



拥抱自然

人类有着与生俱来的好奇心，自然而然地渴望与周围世界建立联结。坐落于质朴的华欣海滨，我们邀请您放慢步调，重新体会与自然的这份联系。在海边修复身心，沿着悠闲的海岸骑行，感受草本疗法的力量，并搭配天然有机美食。自然的怀抱带您温和回归平衡，在大自然的美丽与宁静中找到内在的安宁。

3 晚	
1	传统泰式草药热敷球按摩
1	芦荟身体护肤
1	东方足部养生
1	骑行 (110 分钟)
1	烹饪课程 (泰式料理)

5 晚	
1	传统泰式草药热敷球按摩
1	芦荟身体护肤
1	东方足部养生
2	骑行 (110 分钟)
1	烹饪课程 (泰式料理)
1	泰国传统舞蹈神经动力训练
1	竹筒按摩*

* 竹筒按摩- 可替换为干皮擦除或灵气晶石疗法



健体强身

“健身强体”养生疗程旨在强健身体，使您实现健康目标。不仅可让您增强自信，而且还能为您建立更健康、完整的生活方式。适当的练习和技巧将确保最佳效果，同时有助于预防与运动相关的疾病并避免反复受伤。是您重获活力、迈向健康生活的秘诀。我们将与经验丰富的培训师和理疗师一起提供综合的日常课程来指导您完成各种培训计划（包括个性化的饮食方案），让您保持最佳的健康状态，培养积极的健康理念。

3 晚	
1	体能测试
2	私教训练 (50 分钟)*
3	极限拉伸 (25 分钟)
1	深层肌肉组织按摩 (50 分钟)**

5 晚	
1	体能测试
3	私教训练 (50 分钟)*
3	极限拉伸 (25 分钟)
1	深层肌肉组织按摩 (50 分钟)**
1	普拉提 (50 分钟)
1	营养咨询 (初次) (50 分钟) ***

7 晚	
1	体能测试
4	私教训练 (50 分钟)*
4	极限拉伸 (25 分钟)
1	深层肌肉组织按摩 (50 分钟)**
2	普拉提 (50 分钟)
1	营养咨询 (初次) (50 分钟) ***
1	灵活功能性训练

10 晚	
2	体能测试
5	私教训练 (50 分钟)*
5	极限拉伸 (25 分钟)
2	深层肌肉组织按摩 (50 分钟)**
2	普拉提 (50 分钟)
1	营养咨询 (初次) (50 分钟) ***
1	灵活功能性训练
1	大脑和身体连接训练
1	H2O 水中运动 (50 分钟) ****

14 晚	
2	体能测试
7	私教训练 (50 分钟)*
6	极限拉伸(25 分钟)
3	深层肌肉组织按摩 (50 分钟)**
4	普拉提 (50 分钟)
1	营养咨询 (初次) (50 分钟) ***
1	灵活功能性训练
1	大脑和身体连接训练
1	H2O 水中运动 (50 分钟) ****
1	水中指压疗法

* 私教训练(50 分钟) – 可替换为普拉提 (50 分钟), Kinesis一体式全功能训练, TRX全身抗阻力悬持训练或 FluidX水壶力量训练

** 深层肌肉组织按摩(50 分钟) – 可替换为肩颈背按摩或速效松背

*** 初次营养咨询(50 分钟) – 可替换为营养身体评估或心理健康咨询

**** H2O 水中运动 (50 分钟) – 可替换为低氧训练、腹式呼吸训练、神经肌肉控制训练或腰骶、骨盆节律练



天然舒活

“天然舒活”养生疗程专为身心疲惫、渴望改变的您而设计。通过关注失衡的身体、情绪与精神因素，给自己一次“重生”的机会。通过整合式方案，我们的专家深入探寻健康问题的根源，并量身制定个性化课程，促进身心全面重启与长久生活方式改善。“天然舒活”养生疗程温和引导您重拾觉知与活力，体验更深层的内在宁静。

5 晚	
1	自然疗法咨询 (50 分钟) *
1	芳香喷雾
1	瑜伽调息法 (50 分钟) **
2	整体健康护理***
1	肩颈背按摩****
1	初次针灸疗法 (90 分钟) *****

7 晚	
1	自然疗法咨询 (50 分钟) *
1	芳香喷雾
1	瑜伽调息法 (50 分钟) **
3	整体健康护理***
1	肩颈背按摩****
1	初次针灸疗法 (90 分钟) *****
1	初次传统泰式治疗按摩 (90分钟)******

10 晚	
1	自然疗法咨询 (50 分钟) *
1	芳香喷雾
1	瑜伽调息法 (50 分钟) **
4	整体健康护理***
1	肩颈背按摩****
1	初次针灸疗法 (90 分钟) *****
1	初次传统泰式治疗按摩 (90分钟)******
1	冥想
1	芦荟身体护肤
1	水中指压疗法
1	深层肌肉组织按摩 (50 分钟)

14 晚	
1	自然疗法咨询 (50 分钟) *
2	芳香喷雾
2	瑜伽调息法 (50 分钟) **
5	整体健康护理***
1	肩颈背按摩****
1	初次针灸疗法 (90 分钟) *****
1	初次传统泰式治疗按摩 (90分钟)******
2	冥想
1	芦荟身体护肤
1	水中指压疗法
1	深层肌肉组织按摩 (50 分钟)
1	奇瓦颂特色全身护理
1	再次针灸疗法 (50 分钟) *******

* 自然疗法咨询(50 分钟) – 可替换为心理健康咨询，营养咨询(50 分钟), 营养身体评估或MBSR (正念减压) 初诊咨询 (50 分钟)

** 瑜伽调息法 (50 分钟) – 可替换为冥想, 太极拳或瑜伽 (50 分钟)

*** 整体健康护理- 可替换为气内脏(道家腹部按摩), 耳-腹反射疗法, 灵气晶石治疗, 阿育吠陀头部按摩, 穴位反射疗法, 干皮擦除或水晶按摩和量子疗法

**** 肩颈背按摩- 可替换为速效松背

***** 初次针灸疗法(90 分钟) - 可替换为初次日式指压按摩疗法(90 分钟), 初次面部针灸疗法(90 分钟), 初次针刺放血疗法(90 分钟), 初次针灸减肥 (90 分钟) 或初次传统泰式治疗按摩(90 分钟)

****** 传统泰式治疗按摩(90 分钟) - 可替换为初次针灸疗法(90 分钟), 初次日式指压按摩(90 分钟),初次面部针灸疗法(90 分钟), 初次针刺放血疗法(90 分钟) 或初次针灸减肥(90 分钟)

******* 再次针灸疗法 (50 分钟) -可替换为营养咨询(50 分钟), 再次日式指压按摩疗法(50 分钟), 再次针刺放血疗法(50 分钟) 或再次传统泰式治疗按摩 (50 分钟)



排毒净化

“排毒净化”疗程以特制清体饮食为核心，为消化系统提供修复与休养的机会。饮食方案根据个人需求量身定制，优化排毒效果，帮助身体恢复平衡。健康与养生顾问将引导您找到最适合的方案，确保宏量与微量营养均衡，辅以针对性的草本与营养补充品。您将学习到更为滋养的饮食习惯，恢复消化与代谢功能，为长期健康奠定坚实基础。

5 晚	
1	自然疗法咨询 (50 分钟) *
1	排毒补充品 5 晚装
1	芳香喷雾
1	玛雅腹部按摩
1	淋巴引流按摩 (45 分钟)
2	结肠水疗**
1	瑜伽调息法 (50 分钟)
1	艾灸疗法(30 分钟) ***

7 晚	
1	自然疗法咨询 (50 分钟) *
1	排毒补充品 5 晚装
1	芳香喷雾
1	玛雅腹部按摩
1	淋巴引流按摩 (45 分钟)
3	结肠水疗**
1	瑜伽调息法 (50 分钟)
1	艾灸疗法(30 分钟) ***
1	奇瓦颂身体裹敷清洁排毒护理
1	极限拉伸(25 分钟)

10 晚	
1	自然疗法咨询 (50 分钟) *
1	排毒补充品 5 晚装
1	芳香喷雾
1	玛雅腹部按摩
1	淋巴引流按摩 (45 分钟)
3	结肠水疗**
1	瑜伽调息法 (50 分钟)
1	艾灸疗法(30 分钟) ***
2	奇瓦颂身体裹敷清洁排毒护理
1	极限拉伸(25 分钟)
1	气内脏(道家腹部按摩)
1	初次针灸疗法 (90 分钟) ****
1	排毒食疗烹饪课*****

14 晚	
1	自然疗法咨询 (50 分钟) *
2	排毒补充品 5 晚装
2	芳香喷雾
1	玛雅腹部按摩
1	淋巴引流按摩 (45 分钟)
4	结肠水疗**
1	瑜伽调息法 (50 分钟)
2	艾灸疗法(30 分钟) ***
2	奇瓦颂身体裹敷清洁排毒护理
2	极限拉伸(25 分钟)
2	气内脏(道家腹部按摩)
1	初次针灸疗法 (90 分钟) ****
2	排毒食疗烹饪课*****
1	穴位反射疗法

* 初次自然疗法咨询(50 分钟) – 可替换为心理健康咨询

** 结肠水疗- 可替换为气内脏(道家腹部按摩), 耳-腹反射疗法, 灵气晶石疗法, 阿育吠陀头部按摩, 穴位反射疗法, 干皮擦除或水晶按摩和量子疗法

*** 可替换为MBSR(正念减压)咨询(再次) (30 分钟)；艾灸疗法(30 分钟) x 2 次可替换为针灸疗法(再次)50 分钟或营养身体评估

**** 针灸疗法(初次)(90 分钟) – 可替换为日式指压按摩(90 分钟), 初次面部针灸疗法(90 分钟), 初次针刺放血疗法(90 分钟), 初次针灸减肥 (90 分钟)或初次传统泰式治疗按摩(90 分钟)

***** 排毒食疗烹饪课 – 可替换为纯天然食品



体重管理

关于体重管理，我们建议采用健康方法呵护身体，而非剧烈变化或极端限制生活方式。私人教练将为您提供一对一指导，帮助身体活动与辅助饮食实现平衡搭配。各项课程均根据您的需求量身定制，最终不仅能实现减重目标，更能获得宝贵的知识与见解，让您在离开度假村后仍可延续健康的生活方式。

5 晚	
1	身体成分分析
2	私教训练 (50 分钟)*
1	初次营养咨询 (50 分钟)**
1	体重管理血液检测***
1	排毒补充品 5 晚装

7 晚	
1	身体成分分析
4	私教训练 (50 分钟)*
1	初次营养咨询 (50 分钟)**
1	体重管理血液检测***
1	排毒补充品 7 晚装
2	极限拉伸(25 分钟)

10 晚	
2	身体成分分析
6	私教训练 (50 分钟)*
1	初次营养咨询 (50 分钟)**
1	体重管理血液检测***
1	排毒补充品 10 晚装
3	极限拉伸(25 分钟)
1	初次瘦身裹敷护理
1	LPG Cellu M6 Alliance®(初次)激活细胞

14 晚	
2	身体成分分析
8	私教训练 (50 分钟)*
1	初次营养咨询 (50 分钟)**
1	体重管理血液检测***
1	排毒补充品 14 晚装
4	极限拉伸(25 分钟)
2	初次瘦身裹敷护理
1	LPG Cellu M6 Alliance®(初次)激活细胞
1	LPG Cellu M6 Alliance® (再次)激活细胞
1	气内脏(道家腹部按摩)
1	结肠水疗****

* 私教训练(50 分钟) – 可替换为普拉提 (50 分钟)

** 初次营养咨询(50 分钟) – 针对体重管理，提供可在居家持续实践的建议。可替换为心理健康咨询, 初次自然疗法咨询(50 分钟), 营养身体评估或初次MBSR(正念减压)咨询 (50 分钟)

*** 体重管理血液检测专为此套餐而设，不能替换为任何其它项目

**** 结肠水疗- 可替换为气内脏(道家腹部按摩), 耳-腹反射疗法, 灵气晶石疗法, 阿育吠陀头部按摩, 穴位反射疗法, 干皮擦除或水晶按摩和量子疗法



免疫韧性

强健的免疫系统对整体健康至关重要。奇瓦颂采用全方位的方法，通过正念运动、营养均衡的饮食以及排毒疗程，帮助您增强免疫韧性。在整个入住期间及之后，我们的教练与治疗师团队将为您提供指导，助您建立并持续维持稳健的免疫系统。同时，营养顾问将为您量身定制个性化的饮食方案，无论是间歇性禁食，还是富有健康与美味的营养餐点，皆以提升您的免疫韧性为目标。

5 晚		7 晚	
1	气内脏(道家腹部按摩)	2	气内脏(道家腹部按摩)
1	瑜伽 (50 分钟)	1	瑜伽 (50 分钟)
1	私教训练(50 分钟)	2	私教训练(50 分钟)
1	淋巴引流按摩(45 分钟)	1	淋巴引流按摩(45 分钟)
1	阿育吠陀头部按摩 *	1	阿育吠陀头部按摩 *
1	冥想	1	冥想
1	速效松背(50 分钟)	2	速效松背(50 分钟)
1	脊柱舒活(25 分钟)	1	脊柱舒活(25 分钟)

* 阿育吠陀头部按摩 – 可替换为穴位反射疗法或脉轮平衡疗法



肠道健康

我们对消化系统了解得越多，越能清晰地认识到健康肠道微生物群对身心健康的重要性。我们的营养团队研发了一套富含营养素、益生菌与膳食纤维的自然排毒方案，帮助恢复肠道平衡。配合专业的腹部按摩，通过舒缓紧张、促进自然代谢，进一步支持消化与胃肠功能。再结合瑜伽调息法的呼吸练习，引导身心回归轻盈、清晰与深度放松的状态。

5 晚		7 晚	
2	肠道健康整体理疗按摩*	2	肠道健康整体理疗按摩*
1	瑜伽 (50 分钟)	2	瑜伽 (50 分钟)
1	腰骶、骨盆节律练习	2	腰骶、骨盆节律练习
1	瑜伽调息法 (50 分钟)	2	瑜伽调息法 (50 分钟)
1	穴位反射疗法**	1	穴位反射疗法**
1	奇瓦颂特色全身护理	1	奇瓦颂特色全身护理
1	排毒补充品 5 晚装	1	排毒补充品 7 晚装

* 肠道健康整体理疗按摩- 可替换为气内脏(道家腹部按摩)或耳-腹反射疗法

** 穴位反射疗法- 可替换为气内脏(道家腹部按摩)或耳-腹反射疗法



健康抗衰

衰老是不可避免的，但过早衰老和功能衰退是可以预防的。在奇瓦颂，我们通过饮食、运动和生活方式的科学选择来帮助您保持健康状态以及充分享受生活的能力。适当的运动可以增强核心稳定性、防止跌倒，同时提升肌肉力量和骨密度。生物反馈疗法有助于情绪稳定和改善睡眠质量，而健康的美食是促进认知功能的关键营养素，帮助我们保持身体和大脑健康。

5 晚	
1	脊柱舒活(25 分钟)*
1	Gyrotonic®婵柔器械运动(50 分钟)**
1	腰骶、骨盆节律练习
1	H2O 水中无冲击运动(50 分钟)
1	私教训练(50 分钟)
1	气内脏(道家腹部按摩) ***
改善睡眠	
1	初次自然疗法咨询(50 分钟) ****
1	生物反馈疗法

7 晚	
1	脊柱舒活(25 分钟)*
1	Gyrotonic®婵柔器械运动(50 分钟)**
2	腰骶、骨盆节律练习
2	H2O 水中无冲击运动(50 分钟)
1	私教训练(50 分钟)
1	气内脏(道家腹部按摩) ***
1	普拉提 (50 分钟)
改善睡眠	
1	初次自然疗法咨询(50 分钟) ****
1	生物反馈疗法

* 脊柱舒活(25 分钟) - 可替换为骨密度检测 (25 分钟)
** Gyrotonic®婵柔器械运动 (50 分钟) - 可替换为Gyrokinesis® 垫上婵柔(50 分钟)
*** 气内脏(道家腹部按摩) - 可替换为腰骶骨盆整体理疗或脉轮平衡疗法
**** 初次自然疗法咨询(50 分钟) - 可替换为荷尔蒙平衡咨询或生活方式赋能咨询或心理健康咨询



提升高尔夫球技

在专业教练的指导下，将全面提高您的球技。您的套餐以体能测试和挥杆动作分析开始，然后在您选择的高尔夫球场上进行练习，以提高您的耐力、运动范围、力量和平衡能力，并降低受伤风险

5 晚	
1	高尔夫体能测试
1	高尔夫体能训练*
1	高尔夫职业教练陪练
1	深层肌肉组织按摩(50 分钟)**
1	芦荟身体护肤

7 晚	
1	高尔夫体能测试
1	高尔夫体能训练*
2	高尔夫职业教练陪练
1	深层肌肉组织按摩(50 分钟)**
1	芦荟身体护肤

10 晚	
1	高尔夫体能测试
2	高尔夫体能训练*
3	高尔夫职业教练陪练
1	深层肌肉组织按摩(50 分钟)**
1	芦荟身体护肤

高尔夫球场	
海松高尔夫球场	海松高尔夫球场毗邻海滩，坐拥壮丽海景与清爽海风，名副其实是华欣最具风景之美的高尔夫球场之一。十八洞球道分布于相对平坦的地形之上，球场距离奇瓦颂仅约十分钟车程。
菠萝谷高尔夫球场 (前身Banyan高尔夫俱乐部)	这座十八洞高尔夫球场以抬升式果岭、起伏的球道、蜿蜒溪流与沙坑布局而闻名，曾荣获多项国际奖项，并被《亚洲高尔夫月刊》评选为亚洲前三，同时入选“劳力士”世界高尔夫球场一千强。距离奇瓦颂约二十分钟车程。 需另付球场附加费，每轮 3,900泰铢（净价）***
黑山高尔夫俱乐部	黑山高尔夫俱乐部被《美国高尔夫大师》评选为”全球百佳高尔夫球场”之一，坐落于华欣山麓的宁静环境中，由三个九洞球场组成。距离奇瓦颂约 30 分钟车程。每人 需另付球场附加费，每轮 5,000 泰铢（净价）***

* 高尔夫体能训练 - 可替换为重建理疗训练
** 深层肌肉组织按摩 - 可替换为肩颈背按摩或速效松背
*** 球场附加费未包含高尔夫球车费和高尔夫球童小费



细胞活化

“细胞活化”养生疗程专为已治愈癌症或处于康复期的人士精心打造。这一综合套餐由健康专家潜心研制，帮助重新焕发健康活力。我们为每位宾客量身定制每日计划，通过专项饮食计划恢复食欲，在经验丰富的理疗师帮助下促进身心健康，并由自然疗法医生改善细胞健康。

10 晚	
1	生物反馈疗法
1	初次自然疗法咨询(50 分钟) *
1	再次自然疗法咨询(30 分钟) **
1	初次针灸疗法(90 分钟) ***
3	整体健康护理****
2	瑜伽调息法 (50 分钟)
2	重建理疗训练 (50 分钟) *****
1	奇瓦颂避风港面部护理
1	倒时差护理套餐
1	芳香喷雾

14 晚	
1	生物反馈疗法
1	初次自然疗法咨询(50 分钟) *
1	再次自然疗法咨询(30 分钟) **
1	初次针灸疗法(90 分钟) ***
4	整体健康护理****
3	瑜伽调息法 (50 分钟)
4	重建理疗训练 (50 分钟) *****
1	奇瓦颂避风港面部护理
1	倒时差护理套餐
1	芳香喷雾
1	初次传统泰式治疗按摩(90 分钟)
2	极限拉伸(25 分钟)

* 初次自然疗法咨询(50 分钟) - 可替换为心理健康咨询

** 再次自然疗法咨询(30 分钟) - 可替换为艾灸疗法(30 分钟)

*** 初次针灸疗法(90 分钟) - 可替换为初次日式指压按摩(90 分钟), 初次针刺放血疗法(90 分钟)或初次传统泰式治疗按摩(90 分钟)

**** 整体健康护理 -可选颅骶疗法, 灵气晶石疗法或穴位反射疗法

***** 重建理疗训练 (50 分钟) - 可替换为Gyrotonic®婵柔器械运动(50 分钟), Gyrokinesis®婵柔器械运动(50 分钟)或神经肌肉控制训练



头部舒缓

“头部舒缓”疗程专为受头痛问题困扰的宾客精心打造。采用整体健康与物理疗法组合护理，通过冥想、促进颅骨-面部肌肉放松的专项训练以及由营养丰富的新鲜有机食品组成的特殊饮食计划，帮助您缓解疼痛、恢复安宁。通过平衡调理，使您摆头部困扰，迈向健康新生活。

10 晚	
1	生物反馈疗法
1	初次自然疗法咨询(50 分钟) *
1	初次针灸疗法(90 分钟) **
2	整体健康护理***
1	压力缓解疗法
1	肩颈背按摩
2	脊柱舒活(25 分钟)
1	阿育吠陀头部按摩
2	灵活性功能训练
2	冥想 ****

14 晚	
1	生物反馈疗法
1	初次自然疗法咨询(50 分钟) *
1	初次针灸疗法(90 分钟) **
3	整体健康护理***
2	压力缓解疗法
2	肩颈背按摩
2	脊柱舒活(25 分钟)
1	阿育吠陀头部按摩
2	灵活性功能训练
3	冥想 ****
1	初次传统泰式治疗按摩(90 分钟)

* 初次自然疗法咨询(50 分钟) - 可替换为心理健康咨询

** 初次针灸疗法(90 分钟) - 可替换为初次日式指压按摩(90 分钟), 初次针刺放血针灸疗法(90 分钟)或初次传统泰式治疗按摩(90 分钟)

*** 整体健康护理- 可选面部经络点压, 颅骶疗法, 灵气晶石疗法或穴位反射疗法

**** 冥想 - 可替换为瑜伽 (50 分钟)



舒压平衡

摆脱造成紧张焦虑的生活方式，舒缓身心并重拾真正内心平静。“舒压平衡”健康养生套餐专为患有高血压的宾客精心设计，帮助他们恢复生活平衡。通过营养咨询，您将了解如何轻松控制食盐摄入、保持健康体重以及适当服用有助于心血管健康的膳食补充品。此外，定制的健身活动还可改善精神状态并缓解虚弱和疲劳，让您彻底释放紧张焦虑

10 晚		14 晚	
1	生物反馈疗法	1	生物反馈疗法
1	心理健康咨询 *	1	心理健康咨询 *
1	初次针灸疗法(90 分钟) **	1	初次针灸疗法(90 分钟) **
3	整体健康护理***	4	整体健康护理***
1	初次传统泰式治疗按摩(90 分钟)	1	初次传统泰式治疗按摩(90 分钟)
1	Gyrokinesis®垫上婵柔(50 分钟) ****	2	Gyrokinesis®垫上婵柔(50 分钟) ****
3	极限拉伸(25 分钟)	4	极限拉伸(25 分钟)
2	冥想	3	冥想
1	普拉提 (50 分钟)*****	2	普拉提 (50 分钟)*****
1	奇瓦颂特色手部深层按摩	1	奇瓦颂特色手部深层按摩
1	芳香喷雾	2	芳香喷雾
		1	烹饪课程 ******
		1	初次MBSR(正念减压)咨询(50 分钟)

* 心理健康咨询 - 可替换为初次自然疗法咨询(50 分钟)

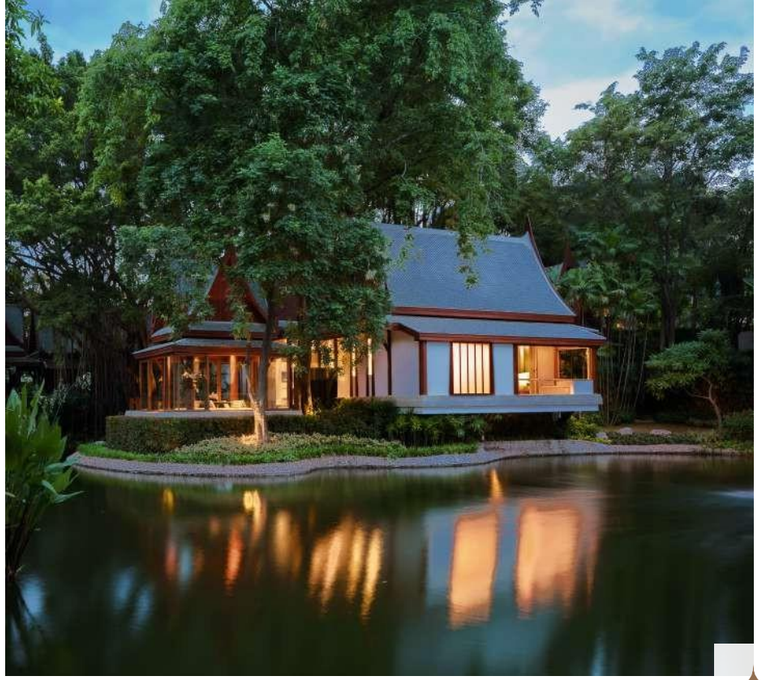
** 初次针灸疗法(90 分钟) - 可替换为初次日式指压按摩(90 分钟), 初次针刺放血针灸疗法(90 分钟)或初次传统泰式治疗按摩(90 分钟)

*** 整体健康护理- 可选内脏(道家腹部按摩), 耳-腹反射疗法, 灵气晶石疗法, 阿育吠陀头部按摩, 穴位反射疗法, 干皮擦除或水晶按摩和量子疗法

**** Gyrokinesis®垫上婵柔(50 分钟) - 可替换为Gyrotonic®婵柔器械运动(50 分钟)

***** 冥想 - 可替换为瑜伽 (50 分钟)

****** 烹饪课程- 可替换为天然食品









◆ 房间介绍

奇瓦颂共有五十四间客房与套房，有着静谧安然的疗愈氛围，具备私密性。海景房与套房坐落于面向日出的低层主楼内，泰式亭则散落于翠郁庭院之中。整体设计风格舒缓雅致，柚木地板、柔和的中性色调与柔和灯光相互映衬。个性化细节包括香氛、浴室用品、床品与枕头配置，可依个人喜好定制。

海景房

海景房环境安静舒适，每间均设有私人阳台或露台，可饱览迷人海景。若需要更宽敞的起居空间，可选择尊贵客房或独具特色的 Anchan（蝶豆花） 房。

泰式亭

泰式亭坐落于丰茂花草之中，环境宁静私密，极具禅意。每间均配备宽敞的独立卫浴及步入式衣帽间，是长住的理想选择。

泰式亭套房

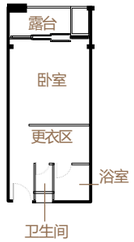
泰式亭套房有着融合室内外空间的起居区域，设有露天凉亭，氛围闲适，身心松驰；并配备厨房，可安排私人厨师烹制美食。

海景套房

海景套房独具特色，每间皆以当代泰式风格陈设，甄选柚木、丝绸与新鲜兰花。套房设有客用洗手间及独立客厅，方便招待访客。其中，Golden Bo （金宝） 套房位置独特，走出即是度假村泳池；而 Leelawadee （丽拉瓦迪） 套房则最为奢华，拥有私密花园露台及私人按摩浴缸。

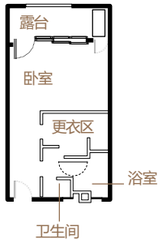
◆◆◆

◆ 房间平面图



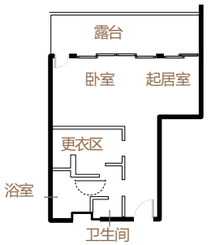
Ocean Room
海景房
14 间 (34 m2)

有可俯瞰泰国湾的露台，享受大海带来的疗愈。让您在室内外都能享受到惬意与悠然。



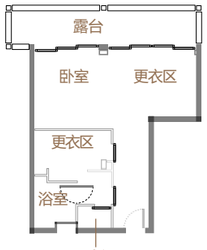
Ocean Deluxe Room
豪华海景房
10 间 (48 m2)

豪华海景房宽敞舒适，每间均配有独立浴室、更衣室和露台，让您尽享宁静。



Ocean Premium Room
尊贵海景房
5 间 (54 m²)

海景房中最大的房型。尊贵海景房配有独立浴室、起居室和更衣室。伴随着碧绿海水的美景，尽情放松身心。



Anchan
蝶豆花房
1 间 (63 m²)

沉浸在开阔的空间，从露台上俯瞰令人屏息的美景，蝶豆花房有着持久的舒适感，宁静雅致的装饰让人心情愉悦。



Thai Pavilion
泰式亭
10 间 (66 m²)

Thai Pavilion Suite
泰式亭套房
7 间 (96 m2)

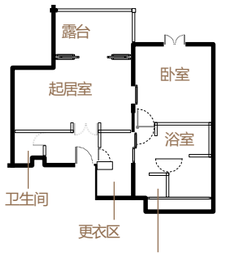
全新设计的泰式亭和泰式亭套房经过精美翻新，增加了更多空间，更加亲近大自然。两种房型均设有雅致的入口区、宽敞的更衣区、休闲区、全尺寸卫浴以及露台。泰式亭套房还配备私人多功能泰式凉亭和厨房。





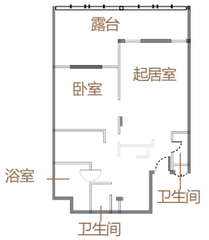
Juniper Suite
杜松套房
1 间 (68 m²)

杜松套房位于顶层，可俯瞰广阔的泰国湾。套房设有宽敞的露台、独立起居室、更衣室和客用洗手间，氛围开阔轻松，如同回到自己家中。



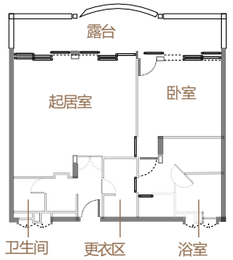
Patchouli Suite
广藿香套房
1 间 (70 m²)

在宽敞的广藿香套房中，放松感席卷全身。有独立起居室，大露台上可俯瞰海景。



Jasmine Suite
茉莉套房
1 间 (89 m²)

在迷人的茉莉套房中，露台连接起居室与卧室，让您随时尽享海景



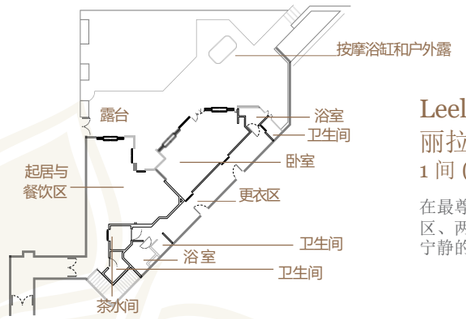
Champaka Suite
金玉兰套房
2 间 (104 m²)

金玉兰套房为您承诺一场真正极致的静谧养生之旅。从卧室与独立的起居空间，可步入延伸出的露台，面朝辽阔无际的大海。独立的浴室、洗手间与更衣室设计，确保了绝佳的私密性与充足的活动空间。



Golden Bo Suite
金宝套房
1 间 (102 m²)

金宝套房以泰丝、柚木和竹材装饰，营造地道泰式氛围。豪华套房设有宽敞独立的起居室、更衣室、餐厅；遮阴露台有楼梯连通至游泳池；楼上亦有露台，您可在躺椅上悠然享受午后时光。



Leelawadee Suite
丽拉瓦迪套房
1 间 (147 m²)

在最尊贵、最宽敞的套房中，您将尽享如家般的舒适。房间不仅提供宽敞的起居区与餐饮区、两间浴室及额外的客用洗手间、奢华卧室和更衣区，还配有带按摩浴缸的户外露台及宁静的私人花园。

◆ 条款与细则

入住时段	取消政策	缩短入住时段	日期变更
旺季: • 11月1日至2月28日	若在抵达日前45天内取消预订，将收取总房费之50%的违约金；若通知时间距离抵达日不足30天，则收取100%的总房费。	若在抵达日前45天内申请缩短入住天数，将收取所取消房费之50%的违约金；若通知时间距离抵达日不足30天，则收取所取消房晚费用的100%。	若在抵达日前45天内申请变更预订日期，将收取原定期间内未入住房费之50%的违约金；若通知时间距离抵达日不足30天，则收取该部分费用的100%。
平季: • 3月1日至5月31日 • 10月1日至10月31日			
淡季: • 6月1日至9月30日	若在抵达日前30天内取消预订，将收取总房费之50%的违约金；若通知时间距离抵达日不足14天，则收取100%的总房费。	若在抵达日前30天内申请缩短入住天数，将收取所取消房费之50%的违约金；若通知时间距离抵达日不足14天，则收取所取消房晚费用的100%。	若在抵达日前30天内申请变更预订日期，将收取原定期间内未入住房费之50%的违约金；若通知时间距离抵达日不足14天，则收取该部分费用的100%。

其他预订变更:
未按时到店入住将收取总预订额的 100% 作为取消费用；入住后提前离店将不予退款或抵扣.

入住/退房:
入住时间为15:00起，退房时间为12:00前

限制条款:

奇瓦颂致力为所有宾客营造宁静舒适的氛围。因此遗憾地在此通知，度假村不接待14岁以下儿童。如您与家人同行，我们位于卡塔尔的姊妹度假村 Zulal Wellness Resort by Chiva-Som 热烈欢迎各年龄段宾客入住。

为尊重每一位宾客享有的安宁、私密与恬静，我们恳请您仅在提供免费 Wi-Fi 的场所（客房及图书馆内）使用手机、相机、个人电脑等电子设备。上述设备请勿在公共区域使用。

奇瓦颂的健康环境旨在为宾客提供最佳的养生体验。因此，度假村内仅限供应葡萄酒与香槟，且仅在 18:00 之后提供。我们恳请宾客不要自带酒类饮品入内。

度假村内全面禁烟，仅指定的吸烟区除外。同时请注意，泰国政府禁止在公共海滩吸烟。违者会面临罚款、监禁或两者并罚。

秉承我们对整体身心健康的承诺，在此遗憾地告知：奇瓦颂并不适合正处于药物滥用或未经监管的戒断人士。我们的设施无法为这一艰难的过程提供必要的治疗或医疗监管。

新年晚会:
新年前夜将举办庆祝晚宴，每位宾客需另付附加费用，并加收 17.7% 的服务费及增值税。如需更多信息，欢迎与我们联系。

特殊需求:
如您有任何特殊偏好，例如防过敏枕头或特殊饮食需求等，欢迎在预订时与我们的预订团队沟通，我们将乐意为您安排。

条款说明:
价格视度假村实际供应情况而定，或会有所调整。所有价格以公布时为准，相关优惠如有变更，恕不另行通知。所有预订均须遵循奇瓦颂的相关条款与条件。

疗程取消条款:
度假行程中所包含的疗程及额外预订的疗程，均需提前为您预留相应的设施与人员。若您无法按时参加，请至少提前三小时告知，我们的团队将非常乐意为您重新安排疗程。

如未能按时到场，或在预约时间前三小时内取消，行程中包含的疗程将无法保留；额外预订的疗程则需收取 50% 的取消费用。

免责声明:
本文所载的所有信息、条款及条件可能会不时调整，恕不另行通知。

◆ 奖项



奇瓦颂多年来一直是全球级健康与养生度假胜地之一。我们怀着对提升生活方式的热忱与投入，赢得了众多奖项与广泛认可。

- “全球最佳酒店与度假村：2026 金榜”-《悦游》
- “华欣宁静海岸养生度假村”
  -《罗博报告》香港 2026 年度之选
- “传统疗愈奖”
  -《悦游》德国版养生水疗大奖 2025 年
- “最受喜爱养生目的地”
  -《Hello! Thailand》 美容与养生大奖 2025 年
- “卓越奖”: 水疗和养生目的地 - 泰国旅游大奖 2025 年
- “可持续发展奖”:健康与养生旅游- 泰国旅游大奖 2025 年
- “年度水疗度假胜地”
  - Compare Retreats 奢华养生旅行大奖 2025 年
- “亚太区最佳百强酒店” -《Tatler Best》亚洲版 2025 年
- “最佳养生胜地”-《Tatler Best》亚洲版 2025 年
- “亚洲最佳百强酒店” -《Tatler Best》亚洲版 2024 年
- “旅游与休闲水疗奖”
  -《嘉人》英国版可持续发展大奖 2024 年
- “养生与水疗胜地” - 泰国旅游金奖 2023 年
- “全球最佳水疗目的地” -《悦游》读者之选 2022 年
- “强力塑形” -《尚流》水疗大奖 2022 年

◆ 全球代表处 ◆

亚洲
(销售和公关)

Christine Galle
Heavens Portfolio
452 North Bridge Road, #03-00
Singapore 188733

电话: +65 62381718
电邮: christine@heavensportfolio.com

日本
(销售和公关)

Yuki Obara
Kentos Network Co., Ltd
205 Calm Minami Aoyama
4-16-16 Minami Aoyama, Minato-ku,
Tokyo 107-0062 Japan

电话: +81 334035328
传真: +81 334035329
电邮: info@kentosnetwork.co.jp

CIS（独立国家联合体）
(销售)

Dmitry Volokhotyuk
GSOconnection
24-A, Zhukovskogo str., Saint-Petersburg,
191014, Russia

电话: +7 9219612722
电邮: gm@gsoconnection.com

澳大利亚和新西兰
(销售和公关)

Rhea D'Souza
Travel the World
Level 8, 171 Clarence Street, Sydney,
NSW 2000, Australia

电话: 1300857437
电话 +61 469816969
电邮: rhead@traveltheworldgroup.com.au

中东
(销售)

Jacqueline Campbell
The Travel Collection
P.O. Box 57043, Dubai,
United Arab Emirates

电话: +971 506245247
电话: +971 43387338
电邮: ttc1@thetravelcollection.me

德国、奥地利和瑞士
(公关)

Konstanze Wachtler
Bahnhofstr. 38
82152 Planegg,
Germany

电话: +49 1716554363
电邮: konstanze.wachtler@chivasom.com

英国
(公关)

Flora Gandolfo
Frog & Wolf 公关
Belle House, London, SW1V 1JT,
United Kingdom
电话: +44 7733238101
电邮: flora@frogandwolf公关.com

南非、尼日利亚、纳米比亚和肯尼亚
(销售)

Melanie Floor
Exclusive Serenity
148 Circle Road, Table View 7441,
South Africa

电话: +27 215569984
电邮: melanie@exclusiveserenity.co.za

奇瓦颂华欣

73/4-6 Moo Baan Nong Kae,
Phetchkasem Road, Nong Kae, Hua Hin,
公关achuap Khiri Khan 77110, Thailand

电话: +66 32536536
传真: +66 3251154
电邮: reservations@chivasom.com

公司总部

11th Floor, Modern Town Building
87/104 Sukhumvit 63,
Bangkok 10110, Thailand

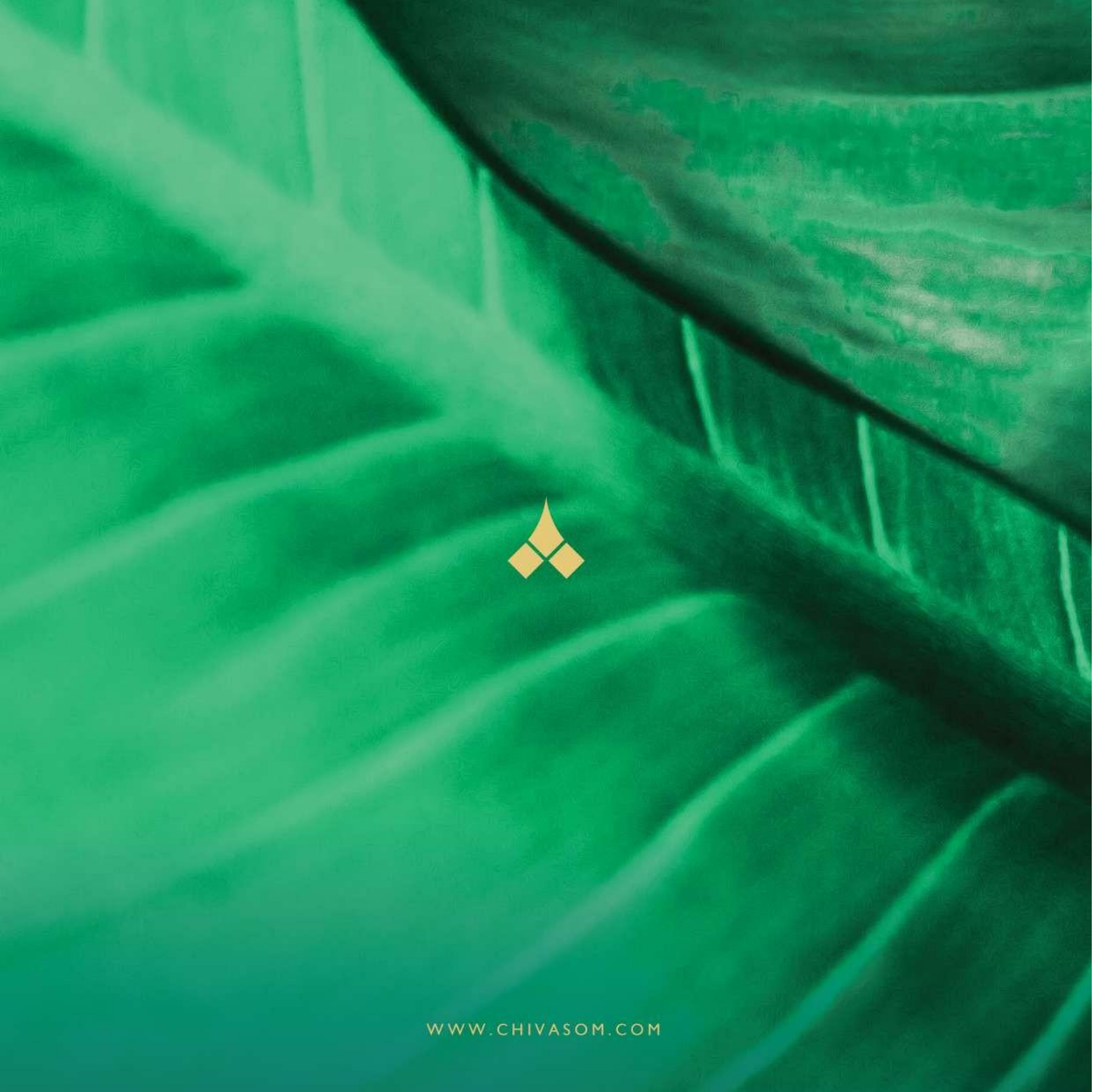
电话: +66 27116900-12
传真: +66 23815852
电邮: enquiries@chivasom.com

奇瓦颂学院

Ground Floor, Modern Town Building
87/104 Sukhumvit Soi 63,
Bangkok 10110, Thailand

电话: +66 27115270-3
传真: +66 27115274
电邮: info@chivasomacademy.com

◆◆◆


WWW.CHIVASOM.COM