

音 昱 水 中 天

SANGHA RETREAT

热疗体验之旅

HYDROTHERMAL EXPERIENCE

音昱水中天

SANGHA Retreat

音昱水中天
热疗体验之旅



在世界各地，长久以来都有利用热浴疗法和其他水与热的手段进行养生的传统。在传统理论的基础上，音昱水中天融合现代技术为客人带来更好的疗效和更多样化的体验。我们相信热浴疗法是非常重要的养生手段。因此，音昱水中天将热浴体验融入到身心供养之旅的套餐中。

主要健康功效：

- 增强免疫系统
- 增强呼吸系统
- 排毒
- 代谢调节
- 改善血液循环和舒缓压力
- 通过充氧提升精力和集中力
- 缓解肌肉紧张与疼痛
- 改善肤色
- 改善睡眠质量

热疗体验之旅:



音乐躺椅

放松身心，为您的热疗之旅做好准备。通过音效、光照和振动的结合让您获得深度放松的感官体验。

克奈圃漫步

由德国牧师塞巴斯蒂安·克奈圃于19世纪发明的著名养生疗法，其原理是通过刺激脚底反射神经来治疗各种慢性疾病。赤脚走过先冷后温的鹅卵石上，让脚底反射点不断接受刺激，促进血液循环，启动身体的再生……

红外线桑拿

红外线桑拿浴可让热量深入您的体内，类似于阳光照射但没有任何副作用或不适感。采用华氏140度且无有害射线的环境，红外桑拿可促进体内毒素（重金属和淋巴毒素）的排出并由此激活身体的再生功能。另外该方案还有助于减少橘皮组织、促进疤痕愈合和皮肤净化以及减轻关节疼痛。

喜马拉雅盐屋

盐分不仅是天然的抗菌剂，它还能影响我们的细胞活性、能量和血糖水平。喜马拉雅盐屋的离子化空气可以稳定您的身体，通过提高细胞代谢和能量产生效率实现恢复内在健康平衡的作用。



草本蒸汽

通过蒸汽与传统草药结合，实现身体与精神的双重滋养。经干燥处理的草本敷料所产生的香气能刺激人体的毛细血管，达到净化情绪和使人身心平静的作用。热蒸汽则能够扩张毛孔、有助于清洁体内毒素和改善肤色与肤质。此外蒸汽还能够通过清洁呼吸系统和净化鼻腔和喉腔达到治疗呼吸疾病的作用。

芬兰桑拿

芬兰桑拿浴以疾病预防和治疗作用而闻名。经典芬兰桑拿的温度在70-90°C之间，相对湿度为10-30%。置身桑拿浴可提升您的核心体温、扩张血管、提升血流量并促使您大量流汗，这些均有助于改善血液循环，促进皮肤的毒素释放并起到缓解关节疼痛的作用。

冰泉

基于冷热环境交替的浸泡疗法已被证明具有很多养生功效。在蒸完桑拿之后冰敷可使皮肤更加紧致、恢复健康肤色和肌肤活力，同时这种热冷交替还能刺激肝脏排出毒素、增强免疫系统并改善心血管健康。



热带淋浴

在热疗过程中穿插进行淋浴有助于清理排毒过程中释放的毒素，使您为下一个养生程序做好准备并最大限度地提升治疗效果。

苏活喷洒水

在温水中畅游并享受不同压力的喷洒水流对各个身体部位的按摩。除舒缓四肢以外，水流按摩还有助于促进排毒和起到放松身心的作用。

激爽冷水池

由热到冷的过程能激活您的身体，促进血液流向大脑和表皮组织，使您恢复活力与精神。为获得最佳功效，建议在短时间内全身浸入池中，我们的工作人员可随时为您提供指导。

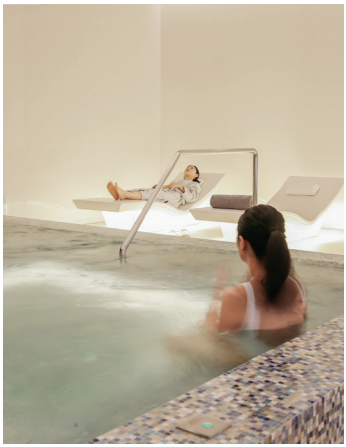
活力之池

这个加热至38°C左右的浅池中的气泡能轻柔按摩您的全身，使您在彻底放松的状态下享受水热养生之旅的最后一站。

您可以随时使用上述热疗设施。为达到更好的体验效果，建议您在使用前参考如下方案：

水中天经典 (50分钟左右)	净化排毒 (60分钟左右)	助眠养生 (60分钟左右)
淋浴	淋浴	淋浴
音乐躺椅: 10分钟	全身伸展与呼吸控制	全身伸展与呼吸控制
克奈圃漫步: 两次缓行	红外桑拿: 15分钟	苏活喷洒水: 15分钟
喜马拉雅盐屋: 10分钟	冰泉冷浸	热带淋浴
草本蒸汽: 5分钟	草本蒸汽: 10分钟	草本蒸汽: 10分钟
冷泉浴	冰泉: 从手臂和腿部开始进行圆周式自我按摩	休息-恢复常规体温
芬兰桑拿: 5分钟	热带淋浴	芬兰桑拿: 10分钟
冰泉: 从手臂和腿部开始进行圆周式自我按摩	水疗喷射: 10分钟	冷泉浴
热带淋浴	喜马拉雅盐屋: 10分钟	热带淋浴
苏活喷洒水: 5分钟	蒸气浴: 5分钟	克奈圃漫步: 两次缓行
激爽冷水池: 2分钟	芬兰桑拿: 5分钟	芬兰桑拿: 10分钟
活力之池: 10分钟	冷泉浴	热带淋浴
放松并补充水分 休息-恢复常规体温 (结合意径水疗特色茶)	放松并补充水分 休息-恢复常规体温 (结合甜茴香和柠檬草排毒茶)	放松并补充水分 休息-恢复常规体温 (结合柠檬甘菊茶)

您可以通过
预订以下水疗方案，
获得更进一步的身心滋养体验。
详情请咨询水疗服务团队



传统土耳其身体磨砂

土耳其浴自古以来已经成为运动后进行恢复和养生的一种疗程。浴室的热量和湿度能让人放松，起到改善血液循环和增强免疫系统的作用。出浴后即可进入私密护理间享受源自非洲的黑皂美体磨砂疗程，在清洁皮肤的同时激发肌肤活力。

时长: 45分钟
价格: 人民币 900元

摩洛哥火山泥疗

这套阿拉伯风格的洁肤疗法采用从干燥到湿热的转变，结合天然矿物泥膜来促进皮肤排出毒素和杂质，实现深层清洁和净化皮肤的作用并让您获得全身心的放松。

时长: 45分钟
价格: 人民币 700元

水中舞疗法

治疗师在经过特别设计的温水池中以舒缓的动作对您的身体进行一系列的支撑与伸展，通过水的阻力释放您体内的张力，最终实现身心的协调与统一。

时长: 45分钟
价格: 人民币 1,400元

音昱水中天
热疗体验之旅

音昱水中天
SANGHA Retreat

音昱水中天
中国江苏省苏州工业园区阳澄环路199号
邮编 215121
0512-67881999
sangha.livingoctave.com