漫 漫 浪

MANMANLANG BOUTIQUE TOUR

WELLNESS RETREAT · BANGKOK

RAKxa 静养之旅

A Journey Toward Wholeness

行 前 流 程 指 南

从您确认预订的那一刻起,漫漫浪与 RAKxa 的专属团队已经开始为您准备这次疗愈之旅。以下是您从出发前到离店的完整流程,帮助您提前了解每一个环节,安心把身体和心情,交给这段旅程。

I · STAGE ONE

出发前 2–4 周 · 健康问卷

预订确认后,RAKxa 会通过邮件为您发送一份详尽的健康与生活方式问卷,涵盖:

- 当前身体状况与既往病史
- 睡眠、饮食、运动习惯
- 压力水平与情绪状态
- 本次静养希望达成的目标

请您在抵店前完成并回传。

这份问卷不是形式上的手续,而是 RAKxa 医生在您抵达前了解您的核心依据,也是 Day 1 医学咨询精准度的前提。

> 漫 漫 浪 服 务
>
> 漫漫浪顾问会在此阶段全程协助您完成问卷翻译与对接,无需担心语言障碍。

II · STAGE TWO

抵达当天 · VIP 接机与专车

机场 VIP 快速通关 — 您的航班落地素万那普机场后,专员会在廊桥口或抵达层等候,引导您走 VIP 通道过海关,全程约 15–25 分钟。

专车接送 — 由 RAKxa 安排的奔驰专车接您前往酒店,车程约 40–60 分钟(视交通情况),车内备有冷毛巾与饮用水。

最后一段路会经过几座小桥,进入 Bang Krachao——曼谷人称之为"绿肺"的河中岛。窗外从城市切换为热带丛林,这段路本身,就是您进入静养状态的第一步。

III · STAGE THREE

抵店仪式

到达 RAKxa 后,您不会直接办理常规 check-in,而是先被引导进入 **Wellness Pavilion**,接受 RAKxa 独有的迎宾仪式:

01 奉上一杯冰镇茉莉花茶

02 面朝 Chao Phraya 河,接受**藏音钵净化仪式**——声波的震动帮助您把城市里带来的紧绷,一点点卸下来

03 同步完成入住登记

04 园区概况讲解(地图、餐饮、预约规则)

整个过程约 20–30 分钟。建议您不要赶、不要看手机,把这段完整地留给自己。

这是 RAKxa 最重要的"过渡锚点"。

IV · STAGE FOUR

别墅与园区

RAKxa 的 60 栋一居室别墅,分布在 32 公顷的热带园区中:

Garden Villa	Pool Villa	Specialty Suite
40 栋 · 80㎡起	*20 栋*	*2 间*
自带私家花园	自带私家泳池	特色套房

别墅之间由木栈道和小桥连接。园区内可以骑自行车,也可以随时请工作人员安排高尔夫球车接送。

首日通常较轻松:入住、园区导览、首餐、熟悉各功能区——**RAKxa Jai**(Spa)、**RAKxa Gaya**(健身与医学健身房)、**VitalLife** 科学健康诊所、**RAKxa Cha** 茶室、**Rx** 精品店。

V · STAGE FIVE

Day 1 / Day 2 · 深度咨询与方案定稿

这是 RAKxa 与普通养生酒店最大的区别,也是您此行最关键的一步。

医学咨询(Medical Consultation) — 由 VitalLife 医生主持,结合您的问卷与现场体征评估,以长寿医学(longevity)的视角深入讨论您的健康目标。不是"解决症状",而是"延长健康寿命"。

功能性体能评估(Functional Fitness Assessment) — 由物理治疗师与运动生理学家在 Medical Gym 对您的体态、肌力、柔韧性、平衡能力做系统测试。

Program 定稿 — 基于以上两项评估,RAKxa 团队会对您预订时选择的 Program 做个性化微调:增加、替换、优先什么,都在此刻确定。完成后,您会收到一份正式的每日日程表——这份日程表,才是您接下来几天真正属于您的方案。

> 请 您 放 心
>
> 预订时选择的 Program 只是框架,真正属于您的个性化方案,是在抵店后完成的。无需在预订阶段过度纠结"选得对不对"——相信评估的结果。

VI · STAGE SIX

Program 期间的日常

餐食 — 早、午、晚 + 下午茶,全部由营养师按 wellness / detox 菜单定制;餐厅不供应酒精。若您对某道菜不适应或有偏好,可以直接与主厨沟通调整——RAKxa 的厨房是可以为您个性化定制的。

每日课程 — 太极、瑜伽、普拉提、泰拳,每日有固定时间表,您可以按兴趣自由参加。

水疗循环区(Hydrothermal Circuit) — 男女分区开放,含活力池、草药蒸房、桑拿、冷水池、冷冲淋浴。建议您在治疗前后使用,效果会更好。

您的专属管家 — Wellness Consultant 会贯穿整个 Program,每日与您 check-in,根据您的身体反应实时调整治疗节奏。

园区说明 — RAKxa 不接待 16 岁以下儿童,是一个为成人深度静养而设计的环境。

VII · STAGE SEVEN

离店

延迟退房 — 含 Program 的预订通常可申请免费延迟退房(视当日入住率)。若您希望保留一次午后治疗再离开,请提前告知。

Exit Consultation — 退房前,医生或顾问会为您做最后一次咨询,交付一份 **"回家后的生活方式处方"**:饮食、运动、补剂、作息建议,以及需要回国后继续监测的指标清单。

这份处方,是 RAKxa 体验延续到日常生活的关键,请您收好。

行前准备清单

PRE-DEPARTURE CHECKLIST

- [ ] 完成 RAKxa 健康问卷并回传
- [ ] 准备舒适可运动的衣物(瑜伽服、泳衣、运动鞋)
- [ ] 保留一两套稍正式的晚餐服装
- [ ] 若有常规服药,请带齐并告知 RAKxa 医生
- [ ] 出发前尽量清淡饮食 2–3 天,帮助身体更快进入状态

WITH OUR CARE

漫 漫 浪 · 全 程 支 持

整个旅程中,漫漫浪的专属顾问会通过微信随时在线——问卷翻译、机场对接、日程沟通、突发情况处理——任何时间有任何问题,请第一时间联系您的顾问。

愿这段旅程,
带您回到身心的平衡。

漫 漫 浪

MANMANLANG BOUTIQUE TOUR