



COMO  
SHAMBHALA

WELLNESS BEGINS  
WITHIN

INSPIRING COMMITMENT  
TO LIFELONG WELLNESS

## **入场需求**

所有年满16岁的COMO玛丽富士岛度假酒店客人均可免费使用COMO香巴拉的健康设施, 包括健身中心、更衣室设施、蒸汽房、按摩浴缸和桑拿。对于16岁以下客人的护理需求, 请咨询COMO 香巴拉健康接待团队以获取详情和预约。

## **预约**

可以在COMO香巴拉健康接待处预约, 或通过客房电话拨打客房服务。如在COMO玛丽富士岛度假酒店外致电, 请拨打+960 678 0008。建议提前安排预约, 以便获得您所期望的时间。我们会尽量根据护理师和专家的空闲情况满足个人护理师需求。

## **服务时间**

COMO香巴拉: 上午9:00 – 晚上9:00

健身中心: 24小时

所有在营业时间内的客房内护理将收取额外费用美金75元。如您希望在我们的正常营业时间以外进行护理, 请提前联系COMO香巴拉健康接待团队进行安排。营业时间以外的预约需额外收费美金110元。

## **抵达时间**

建议您至少在预约时间前30分钟到达, 以便放松和享受我们的设施。迟到将会减少您的护理时间。初次到访COMO香巴拉时, 您需要填写一份简短的保密客户表格, 以确认是否有任何护理禁忌。

**取消政策**

如需取消预约, 请至少提前四小时告知, 否则将收取全额取消费用。未出席将按全额护理费用收费。

**贵重物品**

我们提供储物柜设施, 但建议您在访问时不要携带贵重物品。COMO Maalifushi 对于任何种类的金钱或贵重物品遗失概不负责。

**小费**

如您对服务感到满意, 可根据您的意愿给与工作人员小费。为了方便, 您可以将小费直接计入房费。

**费用**

所有服务均需加收10%的服务费和现行政府税。

**礼品卡**

赠送 COMO 香巴拉 的健康体验。您可以从丰富的健康护理菜单中选择, 或购买礼品卡让受赠者自行选择喜爱的护理。

# 按摩疗法

提供精心设计的按摩疗程。我们的专业理疗师精通多种按摩技巧，既有深度放松，也有焕发活力的选择，以满足您的不同需求。

## COMO 香巴拉按摩

滋养身心的 COMO 香巴拉按摩是我们的招牌按摩，使用特别调制的按摩油，能彻底平静心灵并温和地焕活身体。对于致力于提升整体健康的人来说，这是理想的按摩疗程，有助于平衡身心。

\*我们的 COMO 香巴拉 理疗师经过培训并获得 Wellness for Cancer 认证，能够为癌症患者提供护理。如您需要调整后的疗程，请告知我们

75 分钟 美金 200

90 分钟 美金 235

## 深层组织按摩

COMO 香巴拉的恢复性深层组织按摩放松身体，帮助释放深层的紧张模式。此疗程采用的技巧有助于促进血液和淋巴循环，让肌肉恢复到最佳状态。

75 分钟 美金 205

90 分钟 美金 245

## 手动淋巴引流.

这款温和的按摩有助于清除体内多余的毒素，给身体带来“重启”，使其更加高效地运作。

75 分钟 美金 200

90 分钟 美金 235

## 印尼按摩

这款正宗的印尼按摩使用我们的招牌调和油来帮助焕活身体。我们的专家结合了强力按压和足部针压，提供良好的治疗效果并促使深度放松。

75 分钟 美金 200

90 分钟 美金 235

## 产前按摩

我们的产前按摩是为怀孕第一孕期后所有阶段专门设计的疗程，包含全身和面部按摩。整个过程使用孕妇支撑垫，确保舒适无忧。

75 分钟 美金 200

90 分钟 美金 235

## Taksu 按摩

“Taksu”在巴厘岛语中指的是两个人之间的能量交流。这是一种强力且充满活力的疗程，能促进血液循环并缓解紧绷的肌肉。它有助于舒缓头痛和肌肉紧张，是应对压力的理想疗法。

75 分钟 美金 205

90 分钟 美金 245

## 泰式按摩

泰式按摩有助于疏通被阻塞的能量并增加活力。这种治疗方法有时被称为被动瑜伽，我们的 COMO 香巴拉专业理疗师会将您的身体移动到类似瑜伽的拉伸姿势，沿经络施加压力并活动关节。整个疗程不使用按摩油，并提供泰式睡衣。

75 分钟 美金 200

90 分钟 美金 235

## 印度头部按摩

从坐姿开始，我们的印度头部按摩有助于缓解因压力引起的头部、颈部和肩部紧张。疗程还包括对九个马尔玛面部穴位的轻柔按摩。

60 分钟 美金 180

### **足部针压按摩**

我们的 COMO香巴拉理疗师深知足部对轻柔压力的反应。通过拇指压力和足部按摩,这个疗程能够帮助刺激身体的自然恢复过程并引导深度放松。

60 分钟 美金 180

### **热河石按摩**

COMO香巴拉的热河石按摩是一种强力的治疗性疗程,使用光滑、温暖的涂油石头来缓解紧张并促进深度放松。通过将石头紧密地沿肌肉滑动,这种按摩能够缓解紧张和深层肌肉结块。疗程还包括动态拉伸。

90 分钟 美金 250

### **情侣按摩工作坊**

私人情侣按摩课程,教您如何在家享受这种古老的治愈传统。我们的按摩师将教授椅子式和按摩床技巧,讲解背部解剖学和重点按摩区域。每个按摩步骤会详细演示,之后您将有机会互相练习。课程结束后,您还将获得一张背部肌肉解剖图卡,可以做笔记并在之后参考。

75 分钟 美金 185

## 身体疗法

COMO香巴拉的身体疗法包括一系列护理，帮助紧致、排毒和焕活身体，同时带来放松的体验。

---

### COMO香巴拉沐浴

我们的COMO香巴拉沐浴疗程温和去角质并柔嫩肌肤。在干刷全身后，理疗师会涂抹 COMO香巴拉身体磨砂膏。待其吸收后，您将享受一个活力沐浴，最后以我们的招牌 COMO香巴拉按摩结束整个疗程

120 分钟 美金 315

### COMO香巴拉皮肤排毒护理

这项护理专为改善血液循环和肤色而设计，帮助清洁并恢复疲惫肌肤的活力。通过使用我们标志性的产品进行去角质和保湿，该疗法可以刺激淋巴系统，恢复健康光泽。

45 分钟 美金 120

75 分钟 美金 235

105 分钟 (含 60 分钟全身按摩) 美金 305

### 海藻疗法裹敷

我们的海藻疗法裹敷富含丰富的矿物质和维生素，有助于刺激新陈代谢并促进血液循环。此疗程还包括面部和头部的轻柔按摩，并以我们的招牌COMO香巴拉按摩结束。

120 分钟 美金 315

### 死海泥疗法

我们滋养的死海泥疗法有助于清除皮肤杂质，同时滋润身体并缓解肌肉紧张。温暖的泥疗包含轻柔的去角质磨砂，以及面部和头皮按摩。淋浴后，疗程以我们特色的COMO香巴拉护理按摩结束。

120 分钟 美金 315

### COMO香巴拉晒后舒缓疗程

这款舒缓的面部和身体疗程专为日晒后使用，滋养舒缓肌肤，减少热感和发红。

60 分钟 美金 175

90 分钟 美金 225

### 焕活身体护理

疗程始于对您体质的 Dosha 测评，接着进行使用温热草本油的 Abhyanga 背部按摩、净化去角质和草本身体面膜的应用。之后同样的步骤会应用于身体正面，最后以舒缓面部护理和保湿按摩完成整个疗程。

90 分钟 美金 280

## 面部护理

COMO香巴拉提供适合所有肤质的面部护理，包括非手术抗衰老护理。通过针对您个人护肤需求的专属护理，我们可以帮助肌肤变得更紧致、更光滑，重现年轻光彩。

---

### **SUNDĀRI 面部护理**

**SUNDĀRI 身体和护肤产品以古老的阿育吠陀理念为灵感，提供一种整体且平衡的健康护理方式，将内在的健康与外在的美丽相连。**

#### **Sundāri 抗老紧致面部护理**

利用积雪草的再生特性，这款面部护理可以立即去角质、紧致肌肤，并改善肤色和质地，帮助恢复肌肤的年轻活力。

60 分钟 美金 175

#### **Sundāri 深层修护面部护理**

适合非常敏感的肌肤，这款面部护理运用了印度称为“药树”的印度苦楝的净化功效。天然植物提取物结合舒缓的精油，帮助愈合、保湿和紧致肌肤——恢复敏感或受刺激肌肤的平衡，使肌肤重现年轻光彩。

60 分钟 美金 175

### **Sundāri ‘焕活’ 面部护理**

为干燥或受压的肌肤注入新的活力，这款深层滋养和强效保湿疗程始于舒缓的阿育吠陀背部按摩，随后应用 SUNDĀRI 的 Omega3+ 复合物，利用天然活性成分恢复流失的肌肤脂质。护理后肌肤柔嫩焕新，散发自然光彩

90 分钟 美金 225

#### **Sundāri 美眸护理**

借助抗衰老配方，这款护理不仅为娇嫩的眼周肌肤提供水分和紧致效果，还能减轻浮肿，舒缓疲惫的双眼。

30 分钟 美金 100

#### **Sundāri 紧致颈部护理**

此护理有助于恢复颈部肌肤的健康外观。首先，使用酶和竹提取物进行活性去角质，以减少粗糙、色素不均和松弛现象。然后，利用积雪草的焕活效果，通过活力面膜和按摩，使肌肤紧致、光滑并焕发活力。

30 分钟 美金 100

## **GUINOT 面部护理**

### **Guinot Hydradermie Plus 深层护理**

GUINOT Hydradermie Plus 深层护理包括深层清洁、净化、氧合作用和保湿,使肌肤焕发健康光彩。根据您的具体需求,特制的凝胶会涂抹在肌肤上,然后通过温和的离子电流帮助凝胶渗透。GUINOT Hydradermie Plus 深层护理还针对眼部和颈部区域,使用紧致和保湿的凝胶,平滑衰老迹象。

90 分钟 美金 235

### **Guinot Hydradermie 提拉护理**

GUINOT Hydradermie 提拉护理可提升和紧致肌肤。该疗程刺激面部的小肌肉,使肌肤更紧致、更有光泽,同时促进氧合作用,焕发肌肤活力。

60 分钟 美金 175

### **Guinot Hydradermie 眼部提拉护理**

放松的 GUINOT Hydradermie 眼部提拉护理有助于减轻眼部浮肿、黑眼圈和细纹。通过温和的肌肉刺激电流和特定 GUINOT 眼部产品的应用,带来持久效果。

45 分钟 美金 115



## 美容护理

我们的美容护理疗程旨在为您带来焕然一新的感觉，让您充满自信。

---

### 脱毛护理

我们提供一系列由专业员工进行的脱毛护理，每种护理都旨在让肌肤感觉柔软光滑。如需价格信息，请联系我们的健康接待处。

### 指甲护理

滋养手部和足部的护理，通过舒缓的按摩和温和的去角质，整理指甲和指缘。

### 基础美甲

持久美甲，可选择您喜欢的颜色。  
45 分钟 经典指甲油 美金 75

### 基础美足

持久足疗，可选择您喜欢的颜色。  
60 分钟 经典指甲油 美金 85

## 身心修养课程

COMO香巴拉提供多种课程和活动——包括瑜伽、普拉提和体育活动课程——开放给我们在住的宾客。我们还提供由认证教师授课的个人训练和私人课程，具体可根据要求安排。请查阅COMO香巴拉活动时间表，或联系我们的健康接待团队咨询或预约。

### 瑜伽

瑜伽已有超过5000年的历史。它为身体和心灵提供全方位的锻炼，结合了增强力量的练习、呼吸和冥想技巧。其益处多种多样，包括增加灵活性和肌肉紧实，降低压力和血压等。我们的瑜伽专家将与您密切合作，量身定制适合您需求的课程。

60分钟 美金 145

60分钟 (情侣) 美金 165

每增加一人 美金 50

### 冥想

在一对一的课程中，发现冥想的治愈力量，学习这一古老疗法的基本知识。

60分钟 美金 145

60分钟 (情侣) 美金 165

每增加一人 美金 50

### 呼吸法 - 瑜伽呼吸法 (PRANAYAMA)

呼吸法，或称为瑜伽呼吸法 (Pranayama)，是一种通过控制呼吸来增加氧气流量，从而促进最佳健康和宁静的艺术

60分钟 美金 145

60分钟 (情侣) 美金 165

每增加一人 美金 50

### 瑜伽呼吸法与冥想结合 (组合课程)

学习如何有效呼吸，通过呼吸法——这一控制呼吸的艺术——帮助更好地为身体及其各个器官提供氧气，促进最佳健康。将此与冥想结合，形成一种双重练习，既能激发身体活力，又能放松心灵

60分钟 美金 145

60分钟 (情侣) 美金 165

每增加一人 美金 50

### 健身与私人训练

提供个人训练和私人健身课程，适合任何从初学者到资深的水平。我们的常驻健身教练与每位客户密切合作，确定具体需求并设计最适合其目标的课程

60分钟 美金 155

60分钟 (双人) 美金 190

90分钟 (含 30分钟辅助伸展) 美金 235

### 私人团体健身课程 (3人及以上)

60分钟 美金 260

90分钟 (含 30分钟辅助伸展) 美金 320

### 被动静态伸展

30分钟 美金 95

60分钟 美金 175

### 核心连接

此核心课程专注于加强、塑形和拉伸您的核心部位，同时帮助您了解构成核心的主要活跃肌肉。

60分钟 美金 145

60分钟 (双人) 美金 165

额外 (第三人及以上)

每人 美金 50

## 男士菜单

促进积极的身心健康是COMO香巴拉理念的核心。秉持这一目标，我们精心策划了这份治疗菜单，以满足男士的需求。所选的治疗项目旨在缓解紧张、增加活力并诱导深度放松，从内而外促进身心健康的感觉。

---

### 按摩疗法

#### COMO香巴拉按摩

滋养身心的COMO香巴拉按摩是我们的招牌按摩，使用特别调制的按摩油，能彻底平静心灵并温和地焕活身体。对于致力于提升整体健康的人来说，这是理想的按摩疗程，有助于平衡身心。

75分钟 美金 200

90分钟 美金 235

\*我们的COMO香巴拉理疗师经过培训并获得Wellness for Cancer认证，能够为癌症患者提供护理。如您需要调整后的疗程，请告知我们

#### 深层组织按摩

COMO香巴拉的恢复性深层组织按摩放松身体，帮助释放深层的紧张模式。此疗程采用的技巧有助于促进血液和淋巴循环，让肌肉恢复到最佳状态。

75分钟 美金 205

90分钟 美金 245

#### 泰式按摩

泰式按摩有助于疏通被阻塞的能量并增加活力。这种治疗方法有时被称为被动瑜伽，我们的COMO香巴拉专业理疗师会将您的身体移动到类似瑜伽的拉伸姿势，沿经络施加压力并活动关节。整个疗程不使用按摩油，并提供泰式睡衣

75分钟 美金 200

90分钟 美金 235

### 印尼按摩

这款正宗的印尼按摩使用我们的招牌调和油来帮助焕活身体。我们的专家结合了强力按压和足部针压，提供良好的治疗效果并促使深度放松

75分钟 美金 200

90分钟 美金 235

#### 印度头部按摩

从坐姿开始，我们的印度头部按摩有助于缓解因压力引起的头部、颈部和肩部紧张。疗程还包括对九个马尔玛面部穴位的轻柔按摩

60分钟 美金 180

#### 足部针压按摩

我们的COMO香巴拉理疗师深知足部对轻柔压力的反应。通过拇指压力和足部按摩，这个疗程能够帮助刺激身体的自然恢复过程并引导深度放松

60分钟 美金 180

## 身体疗法

### COMO香巴拉皮肤排毒护理

这项护理专为改善血液循环和肤色而设计，帮助清洁并恢复疲惫肌肤的活力。通过使用我们标志性的产品进行去角质和保湿，该疗法可以刺激淋巴系统，恢复健康光泽。

45 分钟 美金 120

75 分钟 美金 235

105 分钟 美金 305 (含 60 分钟全身按摩)

## 面部护理

### Sundāri 男士面部护理

这项面部护理专为男士皮肤的独特需求而设计，针对面部、眼部和颈部，利用印度楝树的治愈力量。护理过程中皮肤被注入营养，同时通过强效的酶去角质来紧致、舒缓和保湿肌肤。

75 分钟 美金 195

## 指甲护理

滋养手部和脚部的治疗，使用舒缓按摩和温和的去角质，修整角质层和指甲

### 美甲

这款30分钟的美甲护理为双手提供舒缓的护理，开始时会将双手浸泡在芳香水中，然后进行温和去角质和指甲修整。最后，通过舒缓的按摩让双手变得柔软光滑。

30分钟 美金 55

### 美足

这款30分钟的美足护理包括温暖的足浴、温和去角质和使用COMO香巴拉混合按摩油的按摩——给活跃的双足带来舒适的放松。护理还包括指甲修整。

30分钟 美金 55

### 男士全方位体验

这项理想的体验专为男士设计，可缓解压力并唤醒感官。90分钟的护理从背部、颈部和肩部按摩开始，帮助缓解这些部位的常见紧张。接着是30分钟的补水面部护理，深层清洁肌肤。护理以简单的指甲修整结束。若选择120分钟的护理，按摩将深入身体深层组织，提供更深层的放松。

90 分钟 美金 235

120 分钟 美金 305

## 儿童菜单

正向的健康在任何年龄都非常重要。在COMO香巴拉，我们的目标是帮助儿童和青少年过上健康、积极的生活，并引导他们体验丰富的生活。

我们所有的护理和活动，包括按摩和瑜伽，都是专为年轻的身体和心灵设计的，旨在降低压力激素水平，促进恢复性的睡眠，鼓励正确的姿势，并创造一个远离科技的环境，让年轻人能找到内在的满足感——帮助他们发现内心的快乐。

---

### COMO Shambhala 儿童按摩

这项呵护性的按摩使用我们独特的按摩油，旨在平静活跃的心灵并恢复疲惫的身体——非常适合需要能量提升的儿童。

30 分钟 足部或背部按摩 美金 95

45 分钟 全身按摩 美金 125

60 分钟 全身按摩 美金 155

### 清洁面部护理

专为娇嫩肌肤设计的护理，提供轻柔的清洁，让年轻肌肤焕发光彩。

30 分钟 美金 75

### 儿童美甲

这项美甲护理是为忙碌的小手提供的舒缓体验，从温暖的芳香手浴开始，随后是轻柔的去角质。接下来，舒缓的按摩让双手变得柔软光滑。最后一步，孩子们可以选择自己喜欢的指甲油颜色，为修整后的指甲增添色彩。

30 分钟 美金 45

### 儿童足部护理

这项放松的足部护理包括温水足浴、轻柔去角质和使用COMO 香巴拉新肌肤精油的按摩——是活跃小脚的真正享受。最后，修整指甲并涂上孩子最喜欢的颜色。

30 分钟 美金 55

### 儿童健康之旅

孩子们可以通过这条健康之旅体验COMO香巴拉的放松效果，旨在舒缓身心。可选择 30 分钟的背部按摩、足部按摩或面部护理，随后享受迷你美甲和足部护理。他们也可以选择将指甲涂上自己喜欢的颜色。

60 分钟 美金 140

附加15分钟指甲上色 - 75 分钟 美金 150

# COMO香巴拉儿童私人课程

---

## 儿童瑜伽

30 分钟 美金 65

60 分钟 美金 100

## 家庭瑜伽

60 分钟 (两位成人 + 两位年龄在五至十五岁之间的儿) 美金 165

---

请注意: 30分钟的护理适用于10岁以下儿童;45分钟及以上的护理适用于10岁及以上儿童。

### 条款和条件

- 为确保儿童不会对治疗中使用的任何产品产生不良反应,必须在治疗前3至4小时进行产品的皮肤测试。
- 客人年龄必须在5岁至15岁之间。
- 所有治疗将在COMO Shambhala Retreat指定的区域进行。
- 未成年客人在治疗过程中必须穿戴内衣或一次性内衣。
- 治疗前,未成年客人的家长或监护人必须签署《未成年客人同意书》。
- 治疗过程中,家长或监护人必须始终陪同在场。如果家长或监护人离开治疗室,治疗将暂停,但仍将收取全额治疗费用

## 健康套餐

恢复性的健康需要时间。我们的COMO香巴拉套餐是更长的精心策划体验，结合了多种护理和疗法，提供针对性的益处——同时又能在一天内完成。

---

### COMO香巴拉活力套餐

启动一种你可以持续的积极生活方式，并获得关于你身体的新认识。此套餐结合了运动课程和专为积极生活方式设计的治疗项目。

套餐内容：

- 60分钟团体运动课程或健康活动（时间根据每日安排活动）
- 60分钟泰式按摩，治疗师将帮助你做瑜伽式的拉伸动作，帮助释放被困的能量
- 60分钟足部指压按摩，针对脚底的压力点，帮助重新平衡感官
- 一杯COMO香巴拉肌肉奶 (Muscle Milk) ——由香蕉、椰奶和其他富含营养成分的食材混合而成，旨在通过减少炎症和补充营养来加速恢复

单人 美金 370 情侣 美金 660

### COMO香巴拉清洁套餐

培养一种超越皮肤的健康方式。此套餐结合了运动、身体护理和按摩疗法，带来积极的更新感和温和的清洁，同时赠送一份小礼物，继续激励您在家保持健康的生活方式。

套餐内容：

- 60分钟团体运动课程或健康活动（根据每日安排的活动时间）
- 30分钟COMO香巴拉皮肤排毒治疗：去角质、使用我们的PURIFY按摩油混合物洗澡，帮助排毒并恢复疲劳的肌肤，改善循环和肤色
- 60分钟手动淋巴引流按摩，旨在促进淋巴排泄，帮助带走组织中的毒素和废物，支持身体的自然排毒过程
- 一杯COMO香巴拉绿色清新果汁，增强能量并帮助免疫功能
- 一瓶100ml的PURIFY混合按摩油，结合了清洁的茴香和柑橘精油，配合柏树的舒缓效果和甜葡萄柚的清新香气

单人 美金 300 情侣 美金 545

### COMO香巴拉睡眠套餐

睡眠是健康中最重要的组成部分之一。此套餐为您在我们这里的夜晚提供真正的休息体验。我们还将建议您调整家庭环境——如沐浴习惯、香薰使用、饮食时间等——以改善睡眠模式，减少压力并长期恢复能量。

套餐内容：

- 60分钟团体运动课程或健康活动（根据每日安排的活动时间）
- 60分钟COMO香巴拉按摩，使用我们独特的混合按摩油，帮助彻底放松身心，轻柔地恢复身体活力
- 60分钟足部指压按摩，治疗师通过轻柔的压力施加到身体的反射点，以重新平衡您的感官
- 一瓶10ml CALM精油混合物，用于晚上沐浴时，帮助您准备进入深度睡眠

单人 美金 375 情侣 美金 670

### COMO香巴拉美容套餐

恢复您自然的光彩——常常被日常忙碌所掩盖。此套餐包含深度个人护理，专家治疗师将为您的皮肤、肌肉、指甲和感官提供一系列奢华的护理体验。

套餐内容：

- 60分钟团体运动课程或健康活动（根据每日安排的活动时间）
  - 30分钟身体去角质，使用我们的INVIGORATE去角质霜，帮助去除杂质并软化肌肤
  - 选择一项60分钟COMO香巴拉按摩治疗
  - 30分钟面部护理，帮助恢复肌肤水分并创造健康的光泽
  - 30分钟美甲或美足，整理和修整指甲
  - 选择一款 COMO香巴拉护唇膏带回家
- 单人 美金 425 情侣 美金 760





COMO  
SHAMBHALA  
MAALIFUSHI