



คู่มือขั้นตอนการให้บริการ wellness and longevity spa
สำหรับพนักงาน



คำนำ

เนื่องจากศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี เป็นองค์กรหลักในการสนับสนุน อภิบาลระบบส่งเสริมสุขภาพ และระบบอนามัยสิ่งแวดล้อมเพื่อประชาชน ของเขตสุขภาพที่ 5 มีการบริการสาธิต เพื่อพัฒนารูปแบบบริการที่สามารถใช้ได้จริงในบริบทของหน่วยบริการต่างๆ รวมไปถึงการพัฒนาสมรรถนะบุคลากรในระบบส่งเสริมสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อม จากวิสัยทัศน์ พันธกิจ ข้างต้น ทำให้ข้าพเจ้าเห็นถึงความสำคัญของมาตรฐานและการพัฒนาองค์กร จึงได้จัดทำ “คู่มือขั้นตอนการให้บริการ wellness and longevity spa สำหรับพนักงาน” ฉบับนี้ขึ้นมา เพื่อเป็นขั้นตอนมาตรฐานในการให้บริการ wellness and longevity spa และเป็นพื้นฐานในการพัฒนาสมรรถนะบุคลากรในระบบส่งเสริมสุขภาพ พัฒนางค์กรต่อไป ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากร พนักงาน หรือบุคคลที่สนใจ เป็นอย่างมาก ทั้งนี้หากผิดพลาดประการใดขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

พท.กมลทิพย์ วรณศรี

ผู้จัดทำ

สารบัญ

	หน้า
คู่มือขั้นตอนการให้บริการ wellness and longevity spa สำหรับพนักงาน	
ขั้นตอนการรับรองผู้รับบริการ	5
แผนภาพขั้นตอนการให้บริการ wellness and longevity spa	6
คู่มือการให้บริการทำนวด wellness and longevity spa สำหรับพนักงาน	
<u>Massage therapy จำนวน 4 แพ้กเกจ</u>	
- TTCM signature thai massage 90 นาที (1 ชั่วโมง 30 นาที)	7
- Advance therapy massage 90 นาที (1 ชั่วโมง 30 นาที)	12
- Muscle relief 50 นาที	14
- Relaxing foot massage 60 นาที (1 ชั่วโมง)	17
<u>Wellness therapy จำนวน 2 แพ้กเกจ</u>	
- Wellness and Sleep Enrichment 150 นาที (2 ชั่วโมง 30 นาที)	22
- Postpartum aftercare 150 นาที (2 ชั่วโมง 30 นาที)	25
<u>Body treatment จำนวน 3 แพ้กเกจ</u>	
- Body scrub 70 นาที (1 ชั่วโมง 10 นาที)	28
- Aromatherapy hot oil massage 70 นาที (1 ชั่วโมง 10 นาที)	35
- Hot stone massage 120 นาที (2 ชั่วโมง)	41
<u>Facial treatment จำนวน 3 แพ้กเกจ</u>	
- Facial treatment 50 นาที ราคา 400 บาท	45
- Flawless skin facial treatment plus + 60 นาที (1 ชั่วโมง)	50
- Sensitive Facial treatment 60 นาที (1 ชั่วโมง)	54
<u>Lifestyle Retreat จำนวน 3 แพ้กเกจ</u>	
- Migraine relief 70 นาที (1 ชั่วโมง 10 นาที)	57
- Mind balance 120 นาที (2 ชั่วโมง)	59
- Detox healthy balance 150 นาที (2 ชั่วโมง 30 นาที)	62

	หน้า
บรรณานุกรม	65
ภาคผนวก	
Welcome Drink	67
ขั้นตอนการล้างเท้า	69
1. ล้างเท้า (ผู้รับบริการล้างเอง)	69
2. ล้างเท้า (อ่างล้างเท้า)	70

คู่มือขั้นตอนการให้บริการ wellness and longevity spa สำหรับพนักงาน

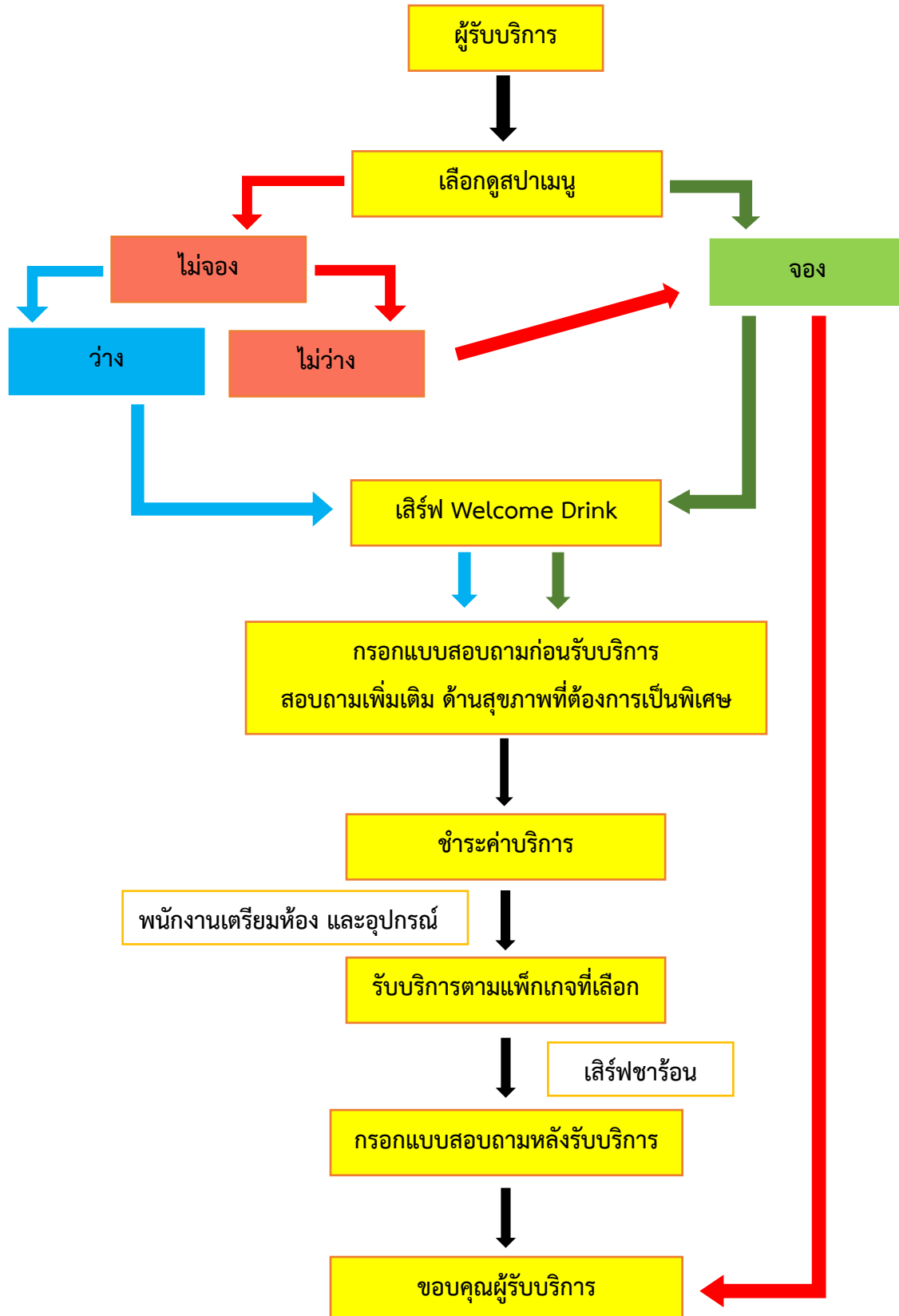
ขั้นตอนการรับรองผู้รับบริการ

1. ให้ผู้รับบริการ ทำแบบคัดกรองโควิด 19 และเลือกดูเมนูรายละเอียดการนวดแต่ละแพ็คเกจ
2. ต้อนรับด้วยการ เสิร์ฟ Welcome Drink ภาคผนวก หน้า 67
3. แนะนำให้คำปรึกษาการเลือกรับบริการของ wellness and longevity spa
4. ให้ผู้รับบริการกรอกแบบสอบถามก่อนรับบริการ
5. ลงตารางการใช้ห้องนวด เวลานั้นให้ชัดเจน
6. ชำระค่าบริการ
7. จัดเตรียมห้องสำหรับแพ็คเกจ ที่ผู้รับบริการเลือก
8. ต้อนรับ แนะนำห้อง ให้บริการ ตามขั้นตอน คู่มือการให้บริการท่านนวด wellness and longevity spa สำหรับพนักงาน

หลังจากทำแพ็คเกจเสร็จเรียบร้อยแล้ว

9. เสิร์ฟชาร้อน ภาคผนวก Welcome Drink หน้า 67 (ไม่ต้องมีผ้าเย็น)
10. ให้ผู้รับบริการกรอกแบบสอบถามความพึงพอใจหลังการรับบริการ
11. ขอบขอบคุณผู้รับบริการ

แผนภาพขั้นตอนการให้บริการ wellness and longevity spa



คู่มือการให้บริการทำนวด wellness and longevity spa สำหรับพนักงาน

Massage therapy จำนวน 4 แพ็กเกจ

TTCM signature thai massage 90 นาที (1 ชั่วโมง 30 นาที) ราคา 500 บาท

ผ่อนคลายกล้ามเนื้อตั้งแต่ศีรษะจรดเท้าด้วยการนวดไทยที่ผสมผสานเทคนิคการนวดแนวเส้นแบบราชสำนักกับการคลายกล้ามเนื้อแบบวัดโพธิ์ที่เน้นกล้ามเนื้อมัดลึกตามจุดอาการที่ออกแบบเฉพาะตัวเพื่อลดอาการปวดเมื่อยเรื้อรัง สัมผัสเสียงดนตรีบำบัด (Music Therapy) และการบำบัดด้วยกลิ่นหอม (Aromatherapy) จากพืชพรรณธรรมชาติ 100% ช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนกระตุ้นการทำงานของร่างกายที่อ่อนล้าให้ฟื้นกลับมาใช้ชีวิตชีวาอีกครั้ง

ขั้นตอนการให้บริการ TTCM signature thai massage

1. ผู้รับบริการล้างเท้าเอง
2. นวดไทย 45 นาที
3. กดจุดเฉพาะที่ 20 นาที (ผู้รับบริการเลือกเอง ใช้เทคนิคกดจุดแก้อาการแบบราชสำนัก)
4. นวดลูกประคบสมุนไพร 20 นาที
5. ดัดตน ยืดกล้ามเนื้อ 5 นาที

วัสดุ อุปกรณ์สำหรับ TTCM signature thai massage

วัสดุ/อุปกรณ์	จำนวน
วัสดุ	
1. ลูกประคบ	2 ลูก
อุปกรณ์	
1. เซตล้างเท้าเอง <u>ภาคผนวก หน้า 69</u>	1 ชุด
2. ผ้าปูเตียง	1 ผืน
3. ผ้าคลุมนวด	1 ผืน
4. หมอน, ปลอกหมอน	1 ใบ
5. ชุดนวดไทย	1 ชุด
6. หม้อลูกประคบ	1 ชุด
7. ผ้าจับลูกประคบ	2 ผืน
8. ผ้าปิดตา	1 ผืน

รายละเอียดการให้บริการ ทานวด TTCM signature thai massage

1. เตรียมห้องนวดไทย ชุดนวดไทย หม้อลูกประคบ ให้เรียบร้อย
2. ทำการต้อนรับและพาผู้รับบริการเปลี่ยนเป็นชุดนวดไทย
3. ล้างเท้า (ผู้รับบริการล้างเอง) ภาคผนวก หน้า 69
4. แนะนำห้องนวด สอบถามอาการ จุดเจ็บ จุดเน้น

ให้ผู้รับบริการนอนคว่ำ 25 นาที พนักงานช่วยจัดท่านอนให้ผู้รับบริการ (เริ่มนับเวลานวด)

5. เปิดไฟหม้อลูกประคบ เริ่มนวดไทยจากปลายเท้า กำปั้นคลายปลายเท้า - ส้นเท้าทั้ง 2 ข้าง ทำสลับซ้าย/ขวา (ขึ้น/ลง/ขึ้น)
6. ฝ่ามือคู่คลายขาพร้อมกัน 2 ข้าง (ขึ้น/ลง 3 รอบ)
7. ฝ่ามือคลายขา ทำสลับซ้าย/ขวา (ขึ้น/ลง 3 รอบ)
8. คลึงสลักเพชรพร้อมกัน 3 รอบ
9. โป่งเน้นเส้นเอ็นร้อยหวาย สลับซ้าย/ขวา จากกันย้อย ลงข้อเท้า 1 รอบ
10. กำปั้นคลาย ส้นเท้าถึงปลายเท้าลง 1 รอบ
11. ผู้นวดไปอยู่ข้างเตียงด้านซ้ายมือผู้รับบริการ เปิดผ้าหลัง
12. ฝ่ามือคู่คลายหลังท่าผีเสื้อ (ขึ้น/ลง 3 รอบ)
13. ฝ่ามือสลับคลายหลัง ทำสลับซ้าย/ขวา (ขึ้น/ลง 3 รอบ)

คลายหลังที่ละข้าง

14. เริ่มนวดหลังด้านขวา ฝ่ามือช้อนคลายหลังขึ้น ปลายนิ้วเกี่ยวบ่า-คอ /ลงหลัง 1 รอบ
15. โป่งคู่กดคลายเส้นหลัง 1 ขึ้นแฉะสะบัก /ลงหลัง 1 รอบ
16. โป่งคู่กดคลายเส้นหลัง 2 ขึ้นแฉะสะบัก /ลงหลัง 1 รอบ
17. ผู้นวดเปลี่ยนไปอยู่ด้านขวามือผู้รับบริการ
18. นวดหลังด้านซ้ายเหมือนข้อ 14 – 16
19. นวดเน้นเฉพาะจุดด้านหลัง 20 นาที กรณีผู้รับบริการต้องการเน้นหลัง เอว สะบัก)

ประคบด้านหลัง 10 นาที เช็คน้ำหม้อลูกประคบ

20. เริ่มซักก่อน ใช้ลูกประคบ 2 ลูก แต่สัมผัสความร้อนขาที่ละข้าง เริ่มซ้าย (ขึ้น/ลง 3 รอบ) - ขวา (ขึ้น/ลง 3 รอบ)
21. ประคบคู่ฝ่าเท้า เริ่มปลายเท้า (ขึ้น/ลง/ขึ้น)
22. ประคบคู่ขา 2 ข้างพร้อมกัน (ขึ้น/ลง/ขึ้น)
23. ประคบคู่สลักเพชร 3 รอบ

24. ประคบคู่ขา 2 ข้างลงถึงปลายเท้า เว้นข้อเท้า
25. ผู้นวดไปอยู่ด้านซ้ายมือผู้รับบริการ
26. ประคบคู่หลัง 2 ข้างพร้อมกัน (ขึ้น/ลง 3 รอบ) เก็บลูกประคบ (ปิดหม้อลูกประคบ)

ให้ผู้รับบริการนอนหงาย 25 นาที พนักงานช่วยจัดท่านอนให้ผู้รับบริการ ปิดตา

27. นวดขาซ้าย ฝ่ามือคลายขาซ้ายแนวขาด้านนอก สลับ (เข้า/ออก 3 รอบ)
28. โป่งคูกดเน้นเส้นขาด้านนอก (ขึ้น/ลง 3 รอบ)
29. นวดขาขวา ฝ่ามือคลายขาซ้ายแนวขาด้านนอก สลับ (เข้า/ออก 3 รอบ)
30. โป่งคูกดเน้นเส้นขาด้านนอก (ขึ้น/ลง 3 รอบ)
31. เปิดผ้าขาทั้ง 2 ข้าง ผู้นวดอยู่ปลายเท้าผู้ถูกนวด
32. โป่งคูกดเน้นเส้นกลางฝ่าเท้า เริ่มจากปลายเท้าไปสันเท้า กดสลับ ซ้าย/ขวา (ขึ้น/ลง/ขึ้น)
33. โป่งคูกดสลับแนวนอง เริ่มจากเหนือข้อเท้าขึ้นไปถึงใต้เข่า ซ้าย/ขวา (ขึ้น/ลง/ขึ้น)
34. ฝ่ามือคลายขาท่อนบน เริ่มจากเหนือเข่าขึ้นไปถึงต้นขา กดสลับ ซ้าย/ขวา (ขึ้น/ลง/ขึ้น)
35. เปิดประตูลมขา 2 ข้างพร้อมกัน ฝ่ามือลูบลงถึงปลายเท้า
36. ฝ่ามือวอมสลับลงถึงเข่า (เว้นข้อเข่า)
37. โป่งคูกดแนวนอง สลับลงถึงปลายเท้า (เว้นข้อเข่า)

นวดขาทีละข้าง

38. เริ่มขาซ้าย ปลายนิ้วชี้อนกดคลายแนวขาด้านนอก (ขึ้น/ลง 3 รอบ) เว้นข้อเข่า
39. พบขาเลขเจ็ด โป่งคูกดเน้นเส้นฝ่าเท้า (ขึ้นใน - ลงกลาง - ขึ้นนอก)
40. โป่งกดเส้นซิดกระดูกหน้าแข้งด้านใน (ขึ้น/ลง/ขึ้น)
41. ฝ่ามือคลายขาท่อนบนด้านใน (ขึ้น/ลง 3 รอบ)
42. ปลายนิ้วคลายขาท่อนบนด้านนอก (ขึ้น/ลง 3 รอบ)
43. โป่งคูกดเน้นเส้นเอ็นร้อยหวายขาท่อนล่าง (ลง/ขึ้น/ลง)
44. ยกขาผู้รับบริการพาดเข่าผู้นวด
45. ศอกคลายขาท่อนบน ใน กลาง นอก ทีละแนว (ขึ้น/ลง 3 รอบ)
46. นิ้วมือคลายเอ็นร้อยหวาย ลงถึงข้อเท้า 1 รอบ
47. นวดหลังเท้า นิ้วเท้า เริ่มก้อย ไปโป่งทีละนิ้ว
48. ผู้นวดหันหน้าลงยืดขา 1 ครั้ง
49. ยืดขา มือสลับฝ่าเท้า (ซ้าย/ขวา 3 รอบ)
50. ผู้นวดหันหน้าขึ้น ฝ่าเท้าคลายขาท่อนบน 3 จุด

51. ตั้งขาผู้รับบริการ ฝ่าเท้ากดตึงยืดขาท่อนบน 3 จุด
52. พับขาเลข 4 ฝ่ามือยืดสลับขาท่อนบน ซ้าย/ขวา (ขึ้น/ลง 3 รอบ)
53. ตั้งขาขึ้นเข้าผู้รับบริการ ปลายนิ้วตึงยืดสลับน่องหยาบ (ขึ้น/ลง/ขึ้น)
54. โป่งกดแนวเอ็นร้อยหวายขาท่อนบน (ขึ้น/ลง/ขึ้น)
55. ปลายนิ้วตึงยืดขาท่อนบนพร้อมกัน (ขึ้น/ลง/ขึ้น)
56. พับขาชิดอก 3 จังหวะ
57. ยืดขาด้านนอก 3 จังหวะ
58. ยืดน่อง 3 จังหวะ
59. นวดคลายขาด้านขวา เหมือนข้อ 38 – 58
60. ปิดผ้าขา 2 ข้าง (เปิดหม้อลูกประคบ **เช็กน้ำหม้อลูกประคบ**)

นวดแขนนอนหงาย

61. ผู้นวดมาอยู่ด้านขวาผู้รับบริการ
62. ฝ่ามือ คลายสลับแขนด้านใน เข้า/ออก 3 รอบ
63. โป่งซ้อน กดจุดฝ่ามือ 3 จุด (โป่ง กลาง ก้อย)
64. โป่งคู่ กดเส้นแขนด้านในแนวนึ่งกลาง (ขึ้น/ลง 1 รอบ)
65. โป่งคู่ กดเส้นแขนด้านในแนวนึ่งก้อย (ขึ้น/ลง 1 รอบ)
66. เปิดประตูลมแขน
67. ฝ่ามือ คลายสลับแขนด้านนอก เข้า/ออก 3 รอบ
68. โป่งคู่ กดร่องกล้ามเนื้อหลังมือ โป่ง/ก้อย พร้อมกัน, ซี่/นาง พร้อมกัน
69. โป่งคู่ กดเส้นแขนด้านนอกแนวนึ่งกลาง (ขึ้น/ลง 1 รอบ)
70. โป่งคู่ กดเส้นแขนด้านนอกแนวนึ่งก้อย (ขึ้น/ลง 1 รอบ)
71. โป่งกดคลึงตึงนิ้วมือ เริ่มแนวนึ่งก้อย – แนวนึ่งโป่ง
72. ประสานมือ โป่งกดคลึงฝ่ามือตามแนวร่องกล้ามเนื้อ เริ่มร่อนึ่งโป่ง – ร่อนึ่งก้อย
73. หมุนยืดข้อมือ ตึงยืดแขน
74. ปิดผ้าแขนด้านขวา
75. ผู้รับบริการนอนตะแคงฝ่าเท้าล็อกเข้า
76. ปลายนิ้วกดคลายบ่า (ขึ้น/ลง 3 รอบ)
77. โป่งกดคลายคอ (ขึ้น/ลง 3 รอบ)
78. ปลายนิ้วกดคลึง คลายศีรษะ
79. ให้ผู้รับบริการนอนหงาย ผู้นวดไปอยู่ด้านซ้ายผู้รับบริการ เปิดผ้าแขนซ้าย

80. นวดแขนซ้ายเหมือนข้อ 61 – 78
81. นวดไทยท้อง 6 จุดไทยเข้าหาสะดือ วนจากขวา ไปซ้าย 3 รอบ
82. นวดเน้นเฉพาะจุดด้านหน้า 20 นาที กรณีผู้รับบริการต้องการเน้นแขน ขา ป่า-คอ

ประคบด้านหน้า 10 นาที เช็คน้ำหม้อลูกประคบ

83. เปิดผ้าซาด้านซ้าย และสัมผัสความร้อน ขึ้น/ลง 3 รอบ
84. ประคบซาด้านนอก กลาง ใน (ขึ้น/ลง 3 รอบ) ปิดผ้า
85. เปลี่ยนมาประคบซาด้านขวา เหมือนข้อ 83 – 84
86. เปิดผ้าแขนด้านขวา และสัมผัสความร้อนแขนด้านนอก ขึ้น/ลง 3 รอบ
87. ประคบแขนด้านนอก (ขึ้น/ลง 3 รอบ)
88. ประคบแขนด้านใน (ขึ้น/ลง 3 รอบ) ปิดผ้า
89. เปลี่ยนมาประคบแขนด้านซ้าย เหมือนข้อ 86 – 88
90. เปิดผ้าท้อง ประคบท้อง 6 จุดเข้าหาสะดือ ประคบจากด้านซ้ายไปด้านขวา 3 รอบ ปิดผ้าท้อง
91. ลูกนึ่ง นวดป่า - คอ ยืดกล้ามเนื้อ (สับ-ทุบ)
92. บอกจบแพ็คเกจขอบคุณผู้รับบริการ แนะนำท่ากายบริหารร่างกายเบื้องต้น และบอกให้เปลี่ยนเสื้อผ้า
93. เตรียมชาร้อน รอส่งผู้รับบริการ

Advance therapy massage 90 นาที (1 ชั่วโมง 30 นาที) ราคา 600 บาท

โปรแกรมที่ได้รับการออกแบบเป็นพิเศษโดยแพทย์แผนไทยผู้เชี่ยวชาญ ในการวินิจฉัยตามจุดเฉพาะราย เพื่อบำบัดอาการปวดตึงกล้ามเนื้อเรื้อรังได้เป็นอย่างดี ด้วยการนวดไทยที่คงความเป็นเอกลักษณ์ของการแพทย์แผนไทยจากพนักงานนวดบำบัดมืออาชีพ บูรณาการเข้ากับเสียงดนตรีบำบัด (Music Therapy) และการบำบัดด้วยกลิ่นหอม (Aromatherapy) ช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนและกระตุ้นการทำงานของร่างกายที่เสื่อมถอยให้กลับมาทำงานปกติ

ขั้นตอนการให้บริการ Advance therapy massage

1. ผู้รับบริการล้างเท้าเอง
2. กดจุดเฉพาะที่ 20 นาที (โดยแพทย์แผนไทย)
3. นวดไทย 45 นาที (โดยพนักงานนวด)
4. นวดลูกประคบสมุนไพร 20 นาที
5. ยืดกล้ามเนื้อ 5 นาที

วัสดุ อุปกรณ์สำหรับ Advance therapy massage

วัสดุ/อุปกรณ์	จำนวน
วัสดุ	
1. ลูกประคบ	2 ลูก
อุปกรณ์	
1. เซตล้างเท้าเอง ภาคนวด หน้า 69	1 ชุด
2. ผ้าปูเตียง	1 ผืน
3. ผ้าคลุมนวด	1 ผืน
4. หมอน, ปลอกหมอน	1 ใบ
5. ชุดนวดไทย	1 ชุด
6. หม้อลูกประคบ	1 ชุด
7. ผ้าจับลูกประคบ	2 ผืน
8. ผ้าปิดตา	1 ผืน

รายละเอียดการให้บริการ ทำนวด Advance therapy massage

1. ล้างเท้า (ผู้รับบริการล้างเอง) ภาคนวด หน้า 69
2. แนะนำห้องนวด สอบถามอาการ จุดเจ็บ จุดเน้น

3. แพทย์แผนไทยทำการตรวจวินิจฉัย อธิบายสาเหตุการเกิดโรค แนะนำแนวทางการดูแลตัวเองเบื้องต้น (เริ่มนับเวลาตั้งแต่ข้อ 4)
4. แพทย์แผนไทยเริ่มทำการรักษาจุดที่มีอาการ 20 นาที (เริ่มนับเวลา)
5. ให้ผู้รับบริการนอนคว่ำ พนักงานช่วยจัดท่านอนให้ผู้รับบริการ
6. เริ่มนวดไทยเหมือนขั้นตอนแพ็กเกจ TTCM signature thai massage (ไม่กดเน้นเฉพาะจุด)
7. ลูกนั่ง นวดบ่า - คอ ยืดกล้ามเนื้อ (สับ-ทุบ)
8. บอกจบแพ็กเกจขอบคุณผู้รับบริการ แนะนำท่ากายบริหารร่างกายเบื้องต้น และบอกให้เปลี่ยนเสื้อผ้า
9. เตรียมชาร้อน รอส่งผู้รับบริการ

Muscle relief 50 นาที (50 นาที) ราคา 350 บาท

กระชับทุกศาสตร์ของการบำบัดเข้าด้วยกัน ช่วยผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจ คืนความสมดุลให้ร่างกายด้วยการนวดที่ออกแบบมาเป็นพิเศษ สูดสัมผัสกลิ่นหอมของสมุนไพรไทยธรรมชาติสูตรดั้งเดิม บรรเทาอาการหวัด ลดไข้ พร้อมทั้งใช้ความเย็นบำบัดบริเวณรอบดวงตา ร่วมกับกลิ่นน้ำมันหอมระเหยสกัดจากธรรมชาติ ลดอาการเมื่อยล้ารอบดวงตา ลดความเครียด บรรเทาอาการปวดศีรษะไมเกรน

ขั้นตอนการให้บริการ Muscle relief

1. ผู้รับบริการล้างเท้าเอง
2. นวดบ่า คอ ศีรษะ 40 นาที
3. ประคบเย็นดวงตา + กลิ่น Aroma 10 นาที

วัสดุ อุปกรณ์สำหรับ Muscle relief

วัสดุ/อุปกรณ์	จำนวน
วัสดุ	
1. Essential oil Lavender	1-2 หยด (ซุบสำลีเปียก)
2. สมุนไพรคว่ำหน้า	1 ชุด
อุปกรณ์	
1. เซตล้างเท้าเอง ภาควินวอก หน้า 69	1 ชุด
2. ผ้าปูเตียง	1 ผืน
3. ผ้าคลุมนวด	1 ผืน
4. หมอน, ปลอกหมอน	1 ใบ
5. ชุดนวดไทย	1 ชุด
6. ถ้วยวางสำลีซุบ Essential oil Lavender	1 ใบ
7. อ่างคว่ำหน้าสมุนไพร	1 ใบ
8. ผ้าขนหนูเย็นประคบตา	1 ผืน
9. ผ้าคว่ำหน้า	1 ผืน

รายละเอียดการให้บริการ ทำนวด Muscle relief

1. เตรียมห้องสปา เตรียมสมุนไพรคว่ำหน้า ให้เรียบร้อย
2. ต้อนรับ และแนะนำให้เปลี่ยนชุดนวดไทยที่ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าข้างนอก
3. ล้างเท้า (ผู้รับบริการล้างเอง) ภาควินวอก หน้า 69

4. พาผู้รับบริการไปห้องสปา แนะนำห้องนวด สอบถามอาการ จุดเจ็บ จุดเน้น
5. ให้ผู้รับบริการนอนคว่ำ พนักงานช่วยจัดท่านอนให้ผู้รับบริการ
เริ่มนวดบ่า (เริ่มจับเวลา)
6. ผู้นวดยืนเหนือศีรษะ ฝ่ามือคลายสลับบ่า 2 ข้าง ซ้าย/ขวา (เข้า/ออก 3 รอบ)
7. โป้งกดสลับบ่า 2 ข้าง ซ้าย/ขวา (เข้า/ออก 3 รอบ)
8. โป้งคลึงเส้นคอทีละข้าง ซ้าย/ขวา (ขึ้น/ลง 1 รอบ)
9. ปลายนิ้วกดจุดท้ายทอย 2 ข้างพร้อมกัน เชื่อมท่า

นวดคลายทีละข้างเริ่มซ้าย

10. ศอกกดคลายบ่า (เข้า/ออก 3 รอบ)
11. ศอกกดคลายสะบักด้านใน (ลง/ขึ้น 3 รอบ)
12. โป้งคู่กดเน้นเส้นบ่า 1 เริ่มจากหัวไหล่ (เข้า/ออก 3 รอบ)
13. โป้งคู่กดเน้นเส้นบ่า 2 เริ่มจากหัวไหล่ (เข้า/ออก 3 รอบ)
14. โป้งคู่กดเน้นเส้นซิดขอบสะบักด้านใน (ลง/ขึ้น 3 รอบ)
15. รอบสุดท้ายลง กดจุดรวมประสาท 3 รอบ
16. ฝ่ามือคลายสลับบ่า เชื่อมท่า
17. เปลี่ยนไปทำข้างขวา เหมือนข้อ 10 – 16
18. ฝ่ามือกวอดมหลังลงบนเอว
19. ขึ้นเตี้ย ฝ่ามือวอมสลับบนเอว (ซ้าย/ขวา 3 รอบ)
20. ฝ่ามือวอมสลับหลัง (ขึ้น/ลง 3 รอบ)
21. รอบสุดท้ายขึ้นยาวเชื่อมท่า
22. ปลายนิ้วเกี่ยวบ่า 2 ข้าง (ออก/เข้า 3 รอบ)
23. ส้นมือคลึงจุดรวมประสาท 3 รอบ
24. ฝ่ามือคลายแขนสลับ (ลง/ขึ้น 3 รอบ)
25. ส้นมือคลึงจุดรวมเชื่อมท่า 3 รอบ
26. โป้งคู่วางหัวสะบัก 2 ข้าง
27. โป้งคู่กดเน้นเส้นซิดกระดูกสันหลัง 2 ข้างพร้อมกัน (ลงถึงกลางหลัง/ขึ้น 3 รอบ)
28. โป้งซ้อนกดเน้นเส้นซิดกระดูกสะบักด้านใน ข้างซ้าย (ลง/ขึ้น 3 รอบ)
29. โป้งเดี่ยวกดคลายเส้นคอ ด้านซ้าย (ขึ้น/ลง 3 รอบ)
30. รอบสุดท้ายกดจุดท้ายทอย 1 รอบ
31. กดเน้นคลายด้านขวา เหมือนข้อ 28 – 30

32. โป่งคูกัดจุดทำทอย 3 จุด
33. ปลายนิ้วคูโกยบ่าพร้อมกัน ออก/เข้า เชื่อมท่า
34. สันมือคลายสลับหลังลงยาวถึงบั้นเอว
35. วอมสลักเพชร 3 รอบ ลงเตียง

ให้ผู้รับบริการนอนหงาย 10 นาที

36. จัดท่านอน ปิดตา
37. ผู้นวดไปล้างมือ ได้ผู้ถูกนวดดมกลิ่น Essential oil Lavender ที่มือ
38. ปลายนิ้วคลึงขมับ 2 ข้างพร้อมกัน (3 รอบ)
39. ปลายนิ้วกดหัวคิ้ว 2 ข้างพร้อมกัน (3 รอบ)
40. ปลายนิ้วกดเน้นระหว่างคิ้ว 1 รอบ

นวดศีรษะทีละข้าง

41. ตะแคงหน้าไปด้านขวา นวดศีรษะด้านซ้าย โป่งคลึงศีรษะ 3 แนว
42. ปลายนิ้วคลึงแนวเส้นคอ ด้านซ้าย (ขึ้น/ลง 3 รอบ)
43. ปลายนิ้วคลึงให้ทั่วศีรษะด้านซ้าย
44. นวดศีรษะ ข้างขวาเหมือนข้อ 41 – 43
45. ตั้งศีรษะตรง ปลายนิ้ว 2 ข้าง คลึงศีรษะให้ทั่ว
46. คลึงขมับ 3 รอบ
47. เปิดผ้าปิดตา
48. ประคองตัวผู้รับบริการลุกนั่ง ขึ้นเตียงคลายบ่า ยืดกล้ามเนื้อ (สับ – ทูบ)
49. บอกจบแพ็กเกจขอบคุณผู้รับบริการ แนะนำท่ากายบริหารร่างกายเบื้องต้น และบอกให้เปลี่ยนเสื้อผ้า
50. เตรียมชาร้อน รอส่งผู้รับบริการ

Relaxing foot massage 60 นาที (1 ชั่วโมง) ราคา 350 บาท

รู้สึกผ่อนคลายสไตส์การนวดเท้าเพื่อสุขภาพผสานเข้ากับการนวดกดจุดฝ่าเท้า สัมผัสความผ่อนคลายด้วยเทคนิคกดจุดและแนวเส้นที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับอวัยวะภายในร่างกาย เพิ่มความยืดหยุ่นและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ปรับระบบร่างกายให้สมดุลกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนดี ช่วยให้เข้าสู่ภาวะสงบผ่อนคลายสุขภาพจิตเข้าถึงการนอนหลับได้ดีขึ้น

ขั้นตอนการให้บริการ Relaxing foot massage

1. ล้างเท้า แช่เท้าด้วยเกลือสมุนไพรมานาน 10 นาที
2. นวดกดจุดฝ่าเท้า 50 นาที

วัสดุ อุปกรณ์สำหรับ Relaxing foot massage

วัสดุ/อุปกรณ์	จำนวน
วัสดุ	
1. เกลือขัดเท้า	15 กรัม
2. น้ำมันนวดเท้า	30 ml.
3. ยานวดเท้า	5 กรัม
อุปกรณ์	
1. เซตล้างเท้า (อ่างล้างเท้า) ภาคนวนก หน้า 70	1 ชุด
1. ชุดนวดไทย	1 ชุด
2. ไม้กดจุดเท้า	1 ชิ้น
3. ผ้าสำหรับนวดเท้า	3 ผืน
4. ขวดน้ำมันนวดเท้า	1 ขวด
5. ถ้วยเล็ก 1 สำหรับยานวดเท้า	1 ใบ
6. ถาดโปรดัก	1 ถาด

รายละเอียดการให้บริการ ทำนวด Relaxing foot massage

1. เตรียมห้องนวดเท้าให้เรียบร้อย
2. ต้อนรับ และแนะนำให้เปลี่ยนชุดนวดไทยที่ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าข้างนอก
3. ล้างเท้า (อ่างล้างเท้า) ภาคนวนก หน้า 70
4. พาผู้รับบริการไปห้องนวดเท้า แนะนำห้อง สอบถามอาการ จุดเจ็บ จุดเน้น
5. ยืดคลายเท้า 2 ข้าง (เริ่มจับเวลา)

6. วอมครีมสมุนไพร และน้ำมันนวดที่เท้าและขาทั้งสอง ด้านขวา
7. พันผ้าขา ด้านขวา
8. วอมครีมสมุนไพร และน้ำมันนวดที่เท้าและขาทั้งสอง ด้านซ้าย
9. เริ่มนวดเท้าด้านซ้ายก่อน สันมือป้อนข้อเท้า 10 ครั้ง ปลายเท้า 10 ครั้ง
10. ฝ่ามือโอบสลับเท้า 10 ครั้ง
11. ฝ่ามือลูบสลับแนวเอ็นร้อยหวาย 10 ครั้ง
12. โป้งรีดกลางฝ่าเท้า ปลายนิ้วโอบหลังเท้า ขึ้นลง 10 ครั้ง
13. โป้งรีดกลางฝ่าเท้าออกข้างเท้าพร้อมกัน เริ่มเนินสันเท้า – เนินนิ้วเท้า (ขึ้น - ลง 3 รอบ)
14. มะเหงกครูดฝ่าเท้า 3 ครั้ง
15. มะเหงกครูดเนินนิ้วเท้า 3 ครั้ง
16. มะเหงกครูดโคนนิ้วเท้า 3 ครั้ง
17. มะเหงกครูดข้างเท้าด้านใน 3 ครั้ง
18. มะเหงกครูดรอบตาตุ่มด้านใน 3 ครั้ง
19. มะเหงกครูดข้างเท้าด้านนอก 3 ครั้ง
20. มะเหงกครูดรอบตาตุ่มด้านนอก 3 ครั้ง

เลือกใช้ไม้กดจุด หรือนิ้วมือ

21. รีดปลายนิ้วเท้าทั้ง 5 นิ้ว 3 ครั้ง เริ่มโป้ง (ไป – กลับ 1 รอบ)
22. รีดนิ้วเท้าจากโคนนิ้วถึงปลายนิ้วทั้ง 5 นิ้ว 3 ครั้ง เริ่มโป้ง (ไป – กลับ 1 รอบ)
23. รีดข้างนิ้วโป้ง 3 ครั้ง
24. รีดเขาซ่อนนิ้วเท้า ขึ้น - ลง 3 ครั้ง เริ่มโป้ง (ไป – กลับ 1 รอบ)
25. รีดแนวใต้เนินนิ้วโป้งออกข้างเท้า (ไป – กลับ 3 รอบ)
26. รีดแนวใต้เนินนิ้วเท้าออกข้างเท้า (ไป – กลับ 3 รอบ)
27. รีดเส้นฝ่าเท้าลง 3 แนว เริ่มจากใต้เนินนิ้วเท้าลงถึงบนเนินสันเท้า รีดลงแนวละ 5 ครั้ง
 - แนวนิ้วก้อย
 - แนวกลางเท้า
 - แนวนิ้วโป้ง
28. รีดเส้นซิกแซก เริ่มเนินสันเท้าขึ้นถึงใต้เนินนิ้วเท้า (ขึ้น - ลง 3 รอบ)
29. รีดเส้นฝ่าเท้าลง 5 แนวจากก้อยไปโป้ง เริ่มจากใต้เนินนิ้วเท้าลง ถึงบนเนินสันเท้า รีดลงแนวละ (3 ครั้ง)
30. รีดเส้นรูปตัว V คว่ำเนินสันเท้า (3 ครั้ง)

31. กดรีดเส้นสันเท้า 3 แนว ใน/กลาง/นอก แนวละ 3 ครั้ง (ไป – กลับ 1 รอบ)
32. รูดรวบ 3 รอบ
33. มะแขวงหลังเท้า (ขึ้น - ลง 3 รอบ)
34. มะแขวงข้างเท้า (ลง - ขึ้น 3 รอบ)
35. ปลายนิ้วนวดรอบตาตุ่ม 3 รอบ
36. โป้งรีดข้อเท้า 3 รอบ
37. โป้งซิกแซกหลังเท้า (ขึ้น - ลง 3 รอบ)
38. โป้งซ้อนรีดร่องนิ้วเท้าที่ละร่องเริ่มก้อย ไปโป้ง ร่องละ 3 ครั้ง
39. โป้งคูรีดร่องนิ้วเท้าพร้อมกัน (โป้ง/ก้อย, ซี่/นาง ร่องละ 1 ครั้ง)
40. คลึงหลังเท้า นิ้วเท้า ดึงยืดกล้ามเนื้อ ที่ละนิ้ว จากก้อยไปโป้ง
41. รูดรวบ 3 รอบ

กดจุด (เลือกใช้ไม้กดจุด หรือนิ้ว)

42. กดจุด 26 จุด ลงน้ำหนัก หน่วง เน้น นิ่ง ให้กดเรียงตามลำดับ 1 – 26

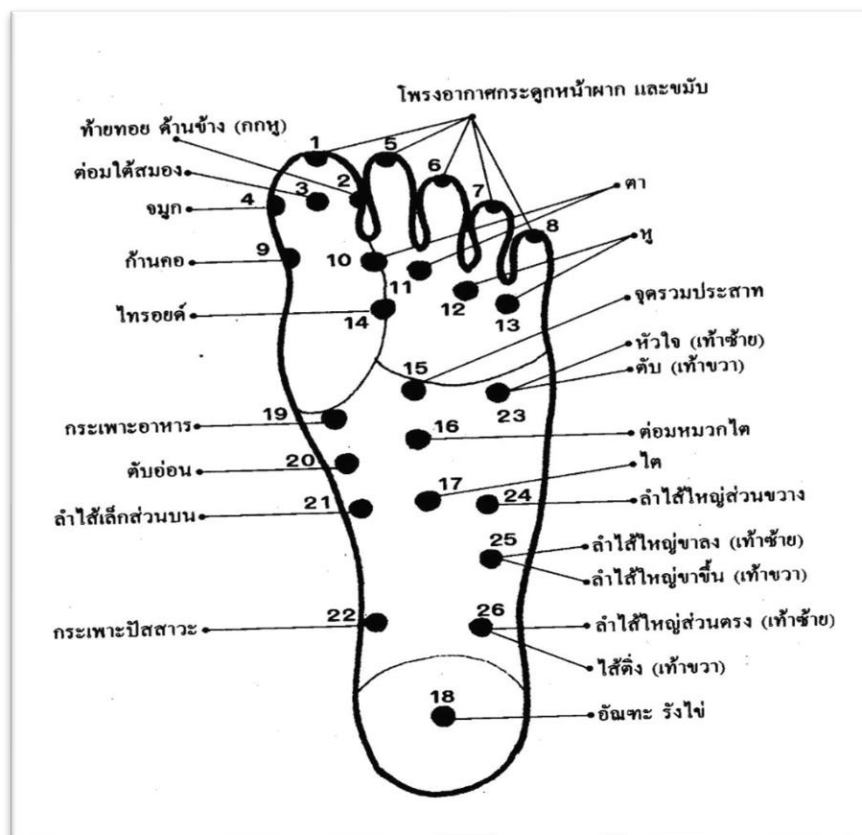
จุดที่	ตำแหน่งกดจุดบนฝ่าเท้า	ตำแหน่งสะท้อนอวัยวะ
1	ปลายนิ้วหัวแม่เท้า	โพรงอากาศกระดูกหน้าผาก และขมับ
2	ข้างนิ้วหัวแม่เท้าด้านนอก	ขมับ (กกหู)
3	กึ่งกลางนิ้วหัวแม่เท้า	ต่อมใต้สมอง
4	ข้างนิ้วหัวแม่เท้าด้านใน	จมูก
5	ปลายนิ้วชี้	โพรงอากาศกระดูกหน้าผาก และขมับ
6	ปลายนิ้วกลาง	โพรงอากาศกระดูกหน้าผาก และขมับ
7	ปลายนิ้วนาง	โพรงอากาศกระดูกหน้าผาก และขมับ
8	ปลายนิ้วก้อย	โพรงอากาศกระดูกหน้าผาก และขมับ
9	โคนนิ้วหัวแม่เท้าด้านใน	คอ
10	โคนนิ้วระหว่างร่องหัวแม่เท้ากับนิ้วชี้	ตา
11	โคนนิ้วระหว่างนิ้วชี้กับนิ้วกลาง	ตา
12	โคนนิ้วระหว่างนิ้วกลางกับนิ้วนาง	หู
13	โคนนิ้วระหว่างนิ้วนางกับนิ้วก้อย	หู
14	ข้างเนินนิ้วหัวแม่เท้า	ต่อมไทรอยด์
15	ใต้เนินนิ้วกลาง	จุดรวมประสาท

จุดที่	ตำแหน่งกดจุดบนฝ่าเท้า	ตำแหน่งสะท้อนอวัยวะ
16	แนวนิ้วกลางห่างจากจุดรวมประสาท ประมาณ 1 cm.	ต่อมหมวกไต
17	กึ่งกลางฝ่าเท้าห่างจากจุดต่อมหมวกไตลง มา 1 cm.	ไต
18	กึ่งกลางส้นเท้า	อวัยวะหรือรังไข่
19	ใต้เนินนิ้วหัวแม่เท้า	กระเพาะอาหาร
20	แนวนิ้วโป้งห่างจากจุดกระเพาะอาหารลง มาประมาณ 1 cm.	ตับอ่อน
21	แนวนิ้วโป้งห่างจากจุดตับอ่อน 1 cm.	ลำไส้เล็กส่วนบน
22	บนเนินส้นเท้าด้านใน	กระเพาะปัสสาวะ
23	ใต้เนินเท้า กึ่งกลางระหว่างร่องนิ้วนางกับ นิ้วก้อย	หัวใจ (เท้าซ้าย) / ตับ (เท้าขวา)
24	แนวกึ่งกลางระหว่างร่องนิ้วนางกับนิ้วก้อย ห่างจากจุดหัวใจลงมา 3 cm.	ลำไส้ใหญ่ส่วนขวาง
25	แนวกึ่งกลางระหว่างร่องนิ้วนางกับนิ้วก้อย ห่างจากจุดลำไส้ใหญ่ส่วนขวางลงมา 1 cm.	ลำไส้ใหญ่ขาลง (เท้าซ้าย) / ลำไส้ใหญ่ขาขึ้น (เท้าขวา)
26	บนเนินส้นเท้าด้านนอก	ลำไส้ใหญ่ส่วนตรง (เท้าซ้าย) / ไส้ติ่ง (เท้าขวา)

นวดเน้นขาตอนล่าง

43. รูดรอบเท้า 3 รอบ
44. โป้งวนตาตุ่ม 3 รอบ
45. ฝ่ามือสลับสวาท่อขาตอนล่าง 3 รอบ
46. โป้งวนสลับรอบเข่า 3 รอบ
47. ปลายนิ้วสลับเน้นข้อพับเข่าลง 3 รอบ
48. ปลายนิ้วรีดลงยาวแนวนองถึงข้อเท้า 1 รอบ
49. โป้งซ้อนรีดแนวซิดกระดูกหน้าแข้งด้านนอก 3 แนว ขึ้น – ลง (แนวละ 3 รอบ)
50. โป้งเดี่ยวรีดแนวซิดกระดูกหน้าแข้งด้านใน (ขึ้น - ลง 3 รอบ)
51. ยกเข่าขึ้น ฝ่ามือลูบขึ้น ปลายนิ้วเน้นน่องลง ทำสลับ 5 รอบ

52. สาวทอสลับ 3 รอบ
53. ฝ่ามือสลับแน่นเอ็นร้อยหวาย 3 รอบ ยกเข้าชิดอกยืดขา
54. โป่งคลึงหลังเท้า นิ้วเท้า ดึงยืด เริ่มก้อยไปโป่ง 1 รอบ
55. รูดรวบ 3 รอบ
56. พันผ้าซาซ่าย
57. นวดเท้าด้านขวา ตามขั้นตอนข้อ 9 – 55
58. เปิดผ้าซา 2 ข้าง
59. ยึดกล้ามเนื้อขา 2 ข้าง
60. กระตุกเท้า 3 รอบ
61. กำปั้นทุบสันเท้าที่ละข้าง ข้างละ 3 ครั้ง
62. บอกจบแพ็กเกจขอบคุณผู้รับบริการ แนะนำท่ากายบริหารร่างกายเบื้องต้น และบอกให้เปลี่ยนเสื้อผ้า
63. เตรียมชาร้อน รอส่งผู้รับบริการ



รูปที่ 1 จุดสะท้อนฝ่าเท้า 26 จุด

Wellness therapy จำนวน 2 แพ็กเกจ

Wellness and Sleep Enrichment 150 นาที (2 ชั่วโมง 30 นาที) ราคา 1,400 บาท

ขจัดความเมื่อยล้า ความเครียด ความกังวล ด้วยหินภูเขาไฟที่อุ่นพอดีร่วมกับเทคนิคการนวดน้ำมันหอมระเหยจากธรรมชาติอย่างนุ่มนวล ส่งผ่านความร้อนจากหินช่วยปรับสมดุลพลังงานของร่างกาย อีกทั้งได้สัมผัสเทคนิคคลื่นเสียงบำบัดจากขันทิเบต (Tibetan Singing Bowls Therapy) ทำให้รู้สึกสงบเข้าสู่ภาวะการนอนหลับสนิทได้ดีขึ้น พร้อมกับการใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นสูตรพิเศษพอกดวงตา ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อารมณ์ และจิตใจ ลดอาการปวดศีรษะไมเกรน

ขั้นตอนการให้บริการ Wellness and Sleep Enrichment

1. ล้างเท้า แช่เท้าด้วยเกลือสมุนไพร 10 นาที
2. นวดไทยผ่อนคลาย 30 นาที
3. นวดลูกประคบสมุนไพร 20 นาที
4. Aroma hot oil + hot stone 50 นาที
5. พอกตาสมุนไพรฤทธิ์เย็น พร้อมบำบัดด้วย ขันทิเบต นวดกดจุดศีรษะและใบหน้า 20 นาที

วัสดุ อุปกรณ์สำหรับ Wellness and Sleep Enrichment

วัสดุ/อุปกรณ์	จำนวน
วัสดุ	
1. เกลือขัดเท้า	15 กรัม
2. กางเกงในสปา	1 ตัว
3. ลูกประคบ	2 ลูก
4. Aroma oil Relaxing	80 ml.
5. ยาพอกตาสมุนไพรฤทธิ์เย็น (ฟ้าทะลายโจร, บัวบก, บอระเพ็ด)	5 ml.
6. เทียนสำหรับจุด Hot oil	1 ชื้น
อุปกรณ์	
1. เซตล้างเท้า (อ่างล้างเท้า ภาชนะนวด หน้า 70	1 ชุด
2. หม้อลูกประคบ	1 ชุด
3. ผ้าลูกประคบ	4 ผืน
4. hot stone	6 ก้อน

วัสดุ/อุปกรณ์	จำนวน
5. เตา hot oil	1 เตา
6. ขวดน้ำมัน	1 ขวด
7. ถ้วยเล็ก 1 สำหรับยาพอกตา	1 ถ้วย
8. ชุดขันทีเบต	1 ชุด
9. ผ้าปูเตียง	1 ผืน
10. หมอน, ปลอกหมอน	1 ใบ
11. ผ้าคลุมνωด	1 ผืน
12. ผ้าคว่ำหน้า	1 ผืน
13. ผ้าปิดตา	1 ผืน
14. ถาดโปรดัก	1 ถาด
15. อ่างคว่ำหน้า	1 ใบ
16. ผ้าขนหนูเช็ดตัว	1 ผืน

รายละเอียดการให้บริการ ทำนวด Wellness and Sleep Enrichment

- เตรียมห้องสปา ให้เรียบร้อย
 - ต้อนรับ พาผู้รับบริการไปห้องสปา แนะนำห้อง แนะนำให้เปลี่ยนกางเกงในสปา
 - ล้างเท้า (อ่างล้างเท้า) 10 นาที (เริ่มนับเวลา) ภาคผนวก หน้า 70
 - สอบถามอาการ จุดเจ็บ จุดเน้น
- ให้ผู้รับบริการนอนคว่ำ พนักงานช่วยจัดท่านอนให้ผู้รับบริการ (เปิดหม้อลูกประคบ)
- เริ่มนวดไทยผ่อนคลายด้านหลัง 20 นาที เหมือนขั้นตอนแพ็กเกจ TTCM signature thai massage (ไม่กดเน้นเฉพาะจุด)
 - ประคบด้านหลัง 10 นาที เหมือนขั้นตอนแพ็กเกจ TTCM signature thai massage (เข็มน้ำหม้อลูกประคบ)
 - Aroma hot oil + hot stone ด้านหลัง 30 นาที เหมือนขั้นตอนแพ็กเกจ Hot stone massage
- ให้ผู้รับบริการนอนหงาย 10 นาที
- จัดท่านอน ปิดตา
 - เริ่มนวดไทยผ่อนคลายด้านหน้า 10 นาที (ทำยืดกล้ามเนื้อขา และกล้ามเนื้อแขน) เหมือนขั้นตอนแพ็กเกจ TTCM signature thai massage
 - ประคบด้านหน้า 10 นาที เหมือนขั้นตอนแพ็กเกจ TTCM signature thai massage

(ปิดหม้อลูกประคบ)

11. Aroma hot oil + hot stone ด้านหน้า 20 นาที เน้นท้อง เหมือนขั้นตอนแพ็กเกจ Hot stone massage

พอกตาสมุนไพรฤทธิ์เย็น พร้อมบำบัดด้วย ขันทีเบต นวดกดจุดศีรษะและใบหน้า 20 นาที

12. ถูน้ำมันไปล้างมือ
13. เปิดผ้าปิดตา เปลี่ยนเป็นผ้าสีเปียกปิดตา
14. พอกตาด้วยสมุนไพรเย็น
15. บำบัดด้วยขันทีเบต 15 นาที
16. ถูสมุนไพรพอกตา ทำความสะอาดดวงตา
17. ประคองตัวผู้รับบริการลุกนั่ง ขึ้นเตียงคล้ายท่า ยืดกล้ามเนื้อ (สับ – ทวบ)
18. บอกจบแพ็กเกจขอบคุณผู้รับบริการ แนะนำท่ากายบริหารร่างกายเบื้องต้น และบอกให้เปลี่ยนเสื้อผ้า
19. เตรียมชาร้อน รอส่งผู้รับบริการ

Postpartum aftercare 150 นาที (2 ชั่วโมง 30 นาที) ราคา 1,400 บาท

สัมผัสโปรแกรมความงามหลังคลอด ผ่อนคลายอาการอ่อนล้าให้คุณแม่อย่างเต็มที่ ช่วยยกกระชับผิวให้ตึง กระชับใสเป็นธรรมชาติจากการอบสมุนไพร และการจัดเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพด้วยสครับผิวสูตรพิเศษ ตามด้วยการนวดน้ำมัน Aromatherapy สูตรน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นบริสุทธิ์พิเศษสำหรับผิวคุณแม่ให้ยืดหยุ่น ชุ่มชื้น และสิ่งสำคัญปลอดภัยต่อลูกน้อย ผ่อนคลายยิ่งขึ้นด้วยเทคนิคคลื่นเสียงบำบัดจากขันทิเบต (Tibetan Singing Bowls Therapy) ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อารมณ์ และจิตใจ คืนความสวยงามให้คุณแม่อย่างเป็นธรรมชาติ

ขั้นตอนการให้บริการ Postpartum aftercare

1. ล้างเท้า แช่เท้าด้วยเกลือสมุนไพร 10 นาที
2. อบสมุนไพร 30 นาที
3. สครับสมุนไพร
 - **สมุนไพร** ว่านนางคำ, ขมิ้น, มะขาม, ทานาคา, นม (อาบน้ำด้วยเจลอาบน้ำเหือกปลาหมอ) รวมอาบน้ำ 45 นาที
4. นวดน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ 50 นาที
5. ประคบอุณหภูมิต่างๆ พร้อมบำบัดด้วย ขันทิเบต นวดกดจุดศีรษะ และใบหน้า 15 นาที

วัสดุ อุปกรณ์สำหรับ Postpartum aftercare

วัสดุ/อุปกรณ์	จำนวน
วัสดุ	
1. เกลือขัดเท้า	15 กรัม
2. กางเกงในสปา	1 ตัว
3. น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น	50 ml.
4. สครับสมุนไพร สมุนไพร ว่านนางคำ, ขมิ้น, มะขาม, ทานาคา, นม	1 ถ้วยตวง (240 กรัม)
5. สมุนไพรสำหรับอบ	1 ชุด
6. อาบน้ำด้วยเจลอาบน้ำเหือกปลาหมอ	15 กรัม
7. เทียนสำหรับจุด Hot oil	1 ชื้น

วัสดุ/อุปกรณ์	จำนวน
อุปกรณ์	
1. เซตล้างเท้า (อ่างล้างเท้า) ภาควณก หน้า 70	1 ชุด
2. ชุดนวดไทย	1 ชุด
3. ถ้วยสำหรับใส่สครับ	1 ใบ
4. เตา hot oil	1 เตา
5. ขวดน้ำมัน	1 ขวด
6. ถ้วยเล็ก 1 สำหรับยาพอกตา	1 ถ้วย
7. ถาดโปรดัก	1 ถาด
8. อ่างคว่ำหน้า	1 ใบ
9. ผ้าปูเตียง	1 ผืน
10. หมอน	1 ผืน
11. ผ้าคลุมนวด	1 ผืน
12. ผ้าคว่ำหน้า	1 ผืน
13. ผ้าปิดตา	1 ผืน
14. ผ้าขนหนูเช็ดตัว	1 ผืน

รายละเอียดการให้บริการ ทำนวด Postpartum aftercare

- เตรียมห้องอบสมุนไพร ห้องสปาให้เรียบร้อย
- ต้อนรับ และแนะนำให้เปลี่ยนชุดนวดไทย ที่ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าข้างนอก
(ไม่ต้องใส่ กางเกงในและชุดชั้นใน)
- ล้างเท้า (อ่างล้างเท้า) ภาควณก หน้า 70
- พาผู้รับบริการไปห้องอบสมุนไพร อบสมุนไพร 30 นาที ก่อนทำการอบแนะนำห้องอบ ขั้นตอนการอบสมุนไพร
- อบสมุนไพร แบ่งเป็น 2 รอบ รอบละ 15 นาที
- พาไปห้องสปา ให้ผู้รับบริการล้างตัวด้วยน้ำสะอาดในห้องสปา พร้อมให้เปลี่ยนเป็นกางเกงในสปา
- สครับผิวให้ผู้รับบริการ เหมือนขั้นตอนสครับ แพ็กเกจ Body scrub (ไม่ต้องทาโลชั่น และยังไม่
นวดศีรษะ)
- ให้ผู้รับบริการอาบน้ำล้างสครับ พร้อมเปลี่ยนเป็นกางเกงในสปาตัวใหม่
- นวดน้ำมันมะพร้าว เหมือนขั้นตอนแพ็กเกจ Aromatherapy hot oil massage

10. ประคบอุ่นรอบดวงตา พร้อมบำบัดด้วย ขันทีเบต 10 นาที
11. ประคองตัวผู้รับบริการลุกนั่ง ขึ้นเตียงคล้ายบ่า ยืดกล้ามเนื้อ (สับ – ทวบ)
12. บอกจบแพ็คเกจขอบคุณผู้รับบริการ แนะนำท่ากายบริหารร่างกายเบื้องต้น และบอกให้เปลี่ยนเสื้อผ้า
13. เตรียมชาร้อน รอส่งผู้รับบริการ

Body treatment จำนวน 3 แพคเกจ

Body scrub 70 นาที (1 ชั่วโมง 10 นาที) ราคา 800 บาท

ขจัดเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพและสิ่งตกค้างออกจากผิว ด้วยสูตรสครับสมุนไพรธรรมชาติ 100% ตอบโจทย์ผู้ที่มีผิวระคายเคืองแพ้ง่าย ทำความสะอาดผิวอย่างล้ำลึกไม่บาดผิว คืนความนุ่มกระจ่างใสให้กับผิวอย่างอ่อนโยน เทคนิคการสครับผิวจากพนักงานนวดที่มีประสบการณ์ ให้ความสบายและผ่อนคลายอย่างนุ่มนวล

ขั้นตอนการให้บริการ Body scrub

1. ล้างเท้า แช่เท้าด้วยเกลือสมุนไพรมานาน 10 นาที
2. สครับผิวด้วยสมุนไพรมานาน 45 นาที (รวมอาบน้ำ)
สครับลูกค้าเลือกเอง
 - เกลือชมพูหิมาลายัน, ทานาคา, นม
 - สับปะรด, น้ำผึ้ง, เกลือชมพูหิมาลายัน
 - สมุนไพรมานาน วานนางคำ, ขมิ้น, มะขาม, ทานาคา, นม
(อาบน้ำด้วยเจลอาบน้ำเหือกปลาหมอ)
3. ทาบอดีโลชั่น และกดจุดศีรษะ 15 นาที

วัสดุ อุปกรณ์สำหรับ Body scrub

วัสดุ/อุปกรณ์	จำนวน
วัสดุ	
1. กางเกงในสปา	2 ตัว
2. สครับสมุนไพรมานาน (240 กรัม)	1 ถ้วยตวง
3. เกลือแช่เท้า	15 กรัม
4. บอดีโลชั่น (ขมิ้นชัน)	60 กรัม
5. อาบน้ำด้วยเจลอาบน้ำเหือกปลาหมอ	15 กรัม
อุปกรณ์	
1. เซตล้างเท้า (อ่างล้างเท้า) ภาคนวด หน้า 70	1 ชุด
2. ถ้วยสำหรับใส่สครับ	1 ใบ
3. ถ้วยสำหรับบอดีโลชั่น	1 ใบ
4. ถาดโปรดัก	1 ถาด

วัสดุ/อุปกรณ์	จำนวน
5. อ่างคว่ำหน้า	1 ใบ
6. ผ้าปูเตียง	1 ผืน
7. หมอน, ปลอกหมอน	1 ใบ
8. ผ้าคลุมνωด	1 ผืน
9. ผ้าคว่ำหน้า	1 ผืน
10. ผ้าปิดหน้าอก	1 ผืน
11. ผ้าปิดตา	1 ผืน
12. ผ้าขนหนูเช็ดตัว	1 ผืน

รายละเอียดการให้บริการ ทำนวด Body scrub

- เตรียมห้องสปา ให้เรียบร้อย
- ต้อนรับ พาผู้รับบริการไปห้องสปา แนะนำห้อง แนะนำให้เปลี่ยนกางเกงในสปา
- ล้างเท้า (อ่างล้างเท้า) ภาคผนวก หน้า 70 (เริ่มนับเวลา)
- สอบถาม จุดเน้น
ให้ผู้รับบริการนอนคว่ำ 20 นาที พนักงานช่วยจัดท่านอนให้ผู้รับบริการ
สครับหลังนอนคว่ำ
- เปิดผ้าหลัง
- Effleurage น้ำ 1 รอบ
- Effleurage โปรดัก 1 รอบ
แบ่งหลังเป็น 3 แนว (แนวตรงกลาง แนวฝั่งตรงข้าม แนวฝั่งตัวเรา)
และ แบ่งเป็น 2 ท่อน (ท่อนบน ท่อนล่าง)
- เริ่มขัดวนสลับขึ้นเวยออก 5 ครั้ง (แนวตรงกลาง ท่อนล่าง)
- ฝ่ามือขัดวนสลับออกแนวตรงกลางขึ้นท่อนบน 5 ครั้ง/ลงท่อนล่าง 5 ครั้ง
- หันหน้าเข้าหาผู้รับบริการ
- ฝ่ามือขัดวนสลับเข้า ฝั่งตรงข้าม ท่อนล่าง 5 ครั้ง/ขึ้นท่อนบน 5 ครั้ง/ลงท่อนล่าง 5 ครั้ง
- ฝ่ามือขัดวนสลับออก ฝั่งตรงตัวเรา ท่อนล่าง 5 ครั้ง/ขึ้นท่อนบน 5 ครั้ง/ลงท่อนล่าง 5 ครั้ง
- เพิ่มโปรดัก Effleurage โปรดักเดินตามมือไปยื่นเหนือศีรษะ
- Effleurage เหนือศีรษะ 1 รอบ

15. ฝ่ามือขัดวนสลับออก สะบัก 5 ครั้ง/กลางหลัง 5 ครั้ง/บั้นเอว 5 ครั้ง/**กลับ** กลางหลัง 5 ครั้ง/สะบัก 5 ครั้ง
16. ปลายนิ้วขัดคอที่ละข้าง ซ้าย 5 ครั้ง/ขวา 5 ครั้ง
17. Effleurage ลงเดินตามมือไปยืนตรงบั้นเอวผู้ถูกนวดหันหน้าขึ้น
18. Effleurage 2 รอบ ปิดผ้าหลัง

สรีรรับขา นอนคว่ำ

เปิดผ้าขาที่ละข้างเริ่ม ขาด้านซ้าย

19. Effleurage น้ำ 1 รอบ
20. Effleurage โปรดัก 1 รอบ
21. ฝ่ามือขัดวนออก ฝ่าเท้า 5 ครั้ง
22. ส้นมือขัดวนสลับออก ส้นเท้า 5 ครั้ง
23. ปลายนิ้วขัดวนตาตุ่ม 5 ครั้ง
24. ฝ่ามือขัดวนออก น่อง 5 ครั้ง/ขึ้นเข่า 5 ครั้ง/ขึ้นต้นขา 5 ครั้ง
25. หันหน้าเข้า ฝ่ามือขัดวนสลับเข้าต้นขาด้านใน 5 ครั้ง
26. ฝ่ามือขัดวนสลับเข้าตรงกลางต้นขา 5 ครั้ง
27. หันหน้าขึ้นฝ่ามือขัดวนสลับออกต้นขาด้านนอก 5 ครั้ง
28. กลับกลาง ฝ่ามือขัดวนสลับออกต้นขา 5 ครั้ง/ลงเข่า 5 ครั้ง/ลงน่อง 5 ครั้ง
29. ฝ่ามือขัดวนสลับออกลงจนสุดปลายเท้า
30. ปิดผ้าขาซ้าย
31. เดินแตะสัมผัสไปทำขาขวา เปิดผ้าขาขวา
32. ขัดขาด้านขวา เหมือนข้อ 19 – 30

ให้ผู้รับบริการนอนหงาย 25 นาที (รวมอาบน้ำ) ผู้นวดช่วยจัดท่านอนให้ผู้รับบริการ ปิดตา

สรีรรับขา นอนหงาย

33. จัดท่านอน ปิดตา เปิดผ้าขาที่ละข้างเริ่ม ขาด้านขวา
34. Effleurage น้ำ 1 รอบ
35. Effleurage โปรดัก 1 รอบ
36. ส้นมือขัดวนสลับหลังเท้า 5 ครั้ง
37. โป้งขัดวนแนวหลังเท้า นิ้วเท้า เริ่มก้อย ไปโป้งที่ละนิ้ว 1 รอบ
38. ส้นมือขัดวนส้นเท้า 5 ครั้ง

39. ปลายนิ้วมือ ขัดวนตาตุ่ม 5 ครั้ง
40. หันหน้าขึ้น ฝ่ามือขัดวนสลับออก หน้าแข้ง 5 ครั้ง
41. ฝ่ามือขัดวนสลับออก ขึ้นเข่า 5 ครั้ง
42. ฝ่ามือขัดวนสลับออก ต้นขาตรงกลาง 5 ครั้ง
43. หันหน้าเข้า ฝ่ามือขัดวนสลับเข้า ต้นขาด้านใน 5 ครั้ง
44. ฝ่ามือขัดวนสลับเข้า ต้นขาตรงกลาง 5 ครั้ง
45. หันหน้าขึ้น ฝ่ามือขัดวนสลับออก ต้นขาด้านนอก 5 ครั้ง
46. ฝ่ามือขัดวนสลับออก ต้นขาตรงกลาง 5 ครั้ง
47. ฝ่ามือขัดวนสลับออก ลงเข่า 5 ครั้ง
48. ฝ่ามือขัดวนสลับออก ลงหน้าแข้ง 5 ครั้ง
49. Effleurage ขา 1 รอบ ลูบออกให้สุดปลายเท้า
50. ปิดผ้าขาวา
51. เดินเตะส้นผัดไปทำขาซ้าย เปิดผ้าขาซ้าย
52. ขัดขา ด้านซ้าย เหมือนข้อ 34 – 50

สครับแขนนอนหงาย

ขัดแขนที่ข้าง เปิดผ้าแขนด้านซ้าย

53. Effleurage น้ำ 1 รอบ
54. Effleurage โปรตัก 1 รอบ
55. ส้นมือขัดสลับหลังมือ 5 ครั้ง
56. โป่งขัดวนแนวหลังมือ นิ้วมือ เริ่มก้อย ไปโป่ง 1 รอบ
57. ฝ่ามือขัดวนสลับออก แขนท่อนล่าง 5 ครั้ง
58. ฝ่ามือขัดวนสลับออก ขึ้นข้อศอก 5 ครั้ง
59. ฝ่ามือขัดวนสลับออก ขึ้นต้นแขน 5 ครั้ง
60. ฝ่ามือขัดวนสลับออก ลงข้อศอก 5 ครั้ง
61. ฝ่ามือขัดวนสลับออก ลงแขนท่อนล่าง 5 ครั้ง
62. ฝ่ามือขัดวนหลังมือ ออกปลายนิ้ว 5 ครั้ง
63. กางแขนผู้รับบริการ ฝ่ามือขัดวนสลับท้องแขน 5 ครั้ง
64. ฝ่ามือขัดวนรักแร้ 5 ครั้ง
65. ฝ่ามือขัดวนสลับลงท้องแขน 5 ครั้ง
66. Effleurage 1 รอบ

- 67. ปิดผ้าแขนซ้าย
- 68. เดินเตะส้นผัดไปทำแขนขวา เปิดผ้าแขนขวา
- 69. ขัดแขน **ด้านขวา** เหมือนข้อ 53 – 67

สครับท้อง

- 70. เปิดผ้าท้อง
- 71. Effleurage น้ำ 1 รอบ
- 72. Effleurage โปรตัก 1 รอบ
- 73. **หันหน้าขึ้น** ขัดวนสลับออกหน้าท้อง ตรงกลาง 5 ครั้ง
- 74. **หันหน้าเข้า** ขัดวนสลับเข้าหน้าท้อง ฝั่งตรงข้าม 5 ครั้ง
- 75. ขัดวนสลับเข้าหน้าท้อง ตรงกลาง 5 ครั้ง
- 76. **หันหน้าขึ้น** ขัดวนสลับออกหน้าท้อง ฝั่งตัวเรา 5 ครั้ง
- 77. **กลับกลาง** ขัดวนสลับออกหน้าท้อง ตรงกลาง 5 ครั้ง
- 78. Effleurage จบ 1 รอบปิดผ้าท้อง

สครับหน้าอก

- 79. เปิดผ้าหน้าอก
- 80. Effleurage น้ำ 1 รอบ
- 81. Effleurage โปรตัก 1 รอบ
- 82. ขัดวนออกหน้าอก (กลาง/ซ้าย/กลาง/ขวา/กลาง)
- 83. ปิดผ้าหน้าอก
- 84. เตรียมน้ำให้ผู้รับบริการอาบ
- 85. ประคองตัวลุกขึ้นนั่ง พาไปห้องอาบน้ำ
- 86. ระหว่างอาบน้ำ ผู้ให้ผู้นวดเก็บห้อง เปลี่ยนผ้าปูเตียง เตรียมทางเกงในตัวใหม่ ผ้าขนหนูใหม่ ออกไปรอนอกห้อง
- 87. ให้ผู้รับบริการนอนคว่ำ

แอปพายโลชั่น

- 88. เปิดผ้าหลัง
- 89. Effleurage โลชั่นหลัง 1 รอบ ลงแขน – ปลายมือ
- 90. **หันหน้าลง** ฝ่ามือลูบโกยทแยง ฝั่งตรงข้าม จากบั้นเอว – สะบัก
- 91. **หันหน้าขึ้น** ฝ่ามือผลักขึ้นทแยง ฝั่งตัวเรา จากสะบัก – บั้นเอว

92. Effleurage จบ 1 รอบ ลงแขน – ปลายมือ ปิดฝ่าหลัง
93. เปิดฝ่าขาซ้าย
94. Effleurage โลชั่นขาซ้าย 1 รอบ
95. หันหน้าลง ฝ่ามือลูบโกยทแยง ฝั่งตรงข้าม จากข้อเท้า – ต้นขา
96. หันหน้าขึ้น ฝ่ามือผลักขึ้นทแยง ฝั่งตัวเรา จากต้นขา – ข้อเท้า
97. ลูกฝ่าเท้าออกสุดปลายเท้า 3 รอบ
98. Effleurage จบ 1 รอบ ปิดฝ่า
99. ทำขาด้านขวา เหมือนข้อ 93 – 98

ให้ผู้รับบริการนอนหงาย

100. เปิดฝ่าขาด้านขวา
101. Effleurage โลชั่นขาขวา 1 รอบ
102. หันหน้าลง ฝ่ามือลูบโกยทแยง ฝั่งตรงข้าม จากข้อเท้า – ต้นขา
103. หันหน้าขึ้น ฝ่ามือผลักขึ้นทแยง ฝั่งตัวเรา จากต้นขา – ข้อเท้า
104. ลูกหลังเท้าออกสุดปลายเท้า 3 รอบ
105. Effleurage จบ 1 รอบ ปิดฝ่า
106. ทำขาด้านซ้าย เหมือนข้อ 100 – 105
107. เปิดฝ่าแขนด้านซ้าย
108. Effleurage โลชั่นแขนซ้าย 1 รอบ
109. หันหน้าลง ฝ่ามือลูบโกยทแยง ฝั่งตรงข้าม จากข้อมือ – ต้นแขน
110. หันหน้าขึ้น ฝ่ามือผลักขึ้นทแยง ฝั่งตัวเรา จากต้นแขน – ข้อมือ
111. ลูกหลังมือออกสุดปลายมือ 3 รอบ
112. Effleurage จบ 1 รอบ ปิดฝ่า
113. ทำแขนด้านขวา เหมือนข้อ 107 – 112
114. เปิดฝ่าหน้าท้อง
115. Effleurage โลชั่นท้อง 1 รอบ
116. หันหน้าลง ฝ่ามือลูบโกยทแยง ฝั่งตรงข้าม
117. หันหน้าขึ้น ฝ่ามือผลักขึ้นทแยง ฝั่งตัวเรา
118. Effleurage จบ 1 รอบ ปิดฝ่า
119. เปิดฝ่าหน้าอก
120. Effleurage โลชั่น 1 รอบ

121. ฝ่ามือลูบสลับขึ้น กลาง/ซ้าย/กลาง/ขวา/กลาง ปิดผ้า
122. ปลายนิ้วกดคลายขมับ หัวคิ้ว กลางคิ้ว
123. ปลายนิ้วคลายคอ กดจุดท้ายทอย 3 จุด
124. ปลายนิ้วคลึงศีรษะให้ทั่ว
125. ลูกนึ่ง นวดบ่า - คอ ยืดกล้ามเนื้อ (สับ-ทุบ)
126. บอกจบแพ็กเกจขอบคุณผู้รับบริการ แนะนำทำกายบริหารร่างกายเบื้องต้น และบอกให้เปลี่ยนเสื้อผ้า
127. เตรียมชาร้อน รอส่งผู้รับบริการ

Aromatherapy hot oil massage 70 นาที (1 ชั่วโมง 10 นาที) ราคา 800 บาท

สัมผัสความรู้สึกผ่อนคลายด้วยการนวดน้ำมัน Aromatherapy เป็นน้ำมันนวดที่อุณหภูมิอุ่นพอดีสกัดจากธรรมชาติ 100 % อบอวลไปด้วยกลิ่นหอมพืชพรรณนานาชนิด ร่วมกับเทคนิคการนวดน้ำมันอย่างนุ่มนวลส่งผ่านน้ำหนักจากมือสู่สัมผัสที่ดีในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คลายเครียด เพิ่มระบบไหลเวียนเลือด ช่วยผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ

Essential oil แบรินด์คุณภาพ Karmakamet (คามาคาเมต) มี 3 กลิ่นให้เลือก

1. **Relaxing (The Midnight)** ขจัดความกังวล เบาสบายตัวจากกลิ่นหอมของ Brazilian Rosewood (ไม้ประดู่), Cedarwood (สนซีดาร์) ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการปวดศีรษะ ด้วยกลิ่นหอมจาก English Lavender (ดอกลาเวนเดอร์), Bergamot (มะกรูดฝรั่ง), Eucalyptus (ยูคาลิปตัส)
2. **Refreshing (Joy)** สัมผัสความรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่าเหมือนได้อยู่ท่ามกลางธรรมชาติ จากกลิ่น Peppermint (สะระแหน่), ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด แก่ปวดเมื่อย นอนไม่หลับ English Lavender (ดอกลาเวนเดอร์), Geranium (ดอกเจอราเนียม)
3. **Romantic (Moonlight)** มาเปลี่ยนความเครียดให้เป็นความผ่อนคลาย สบายๆ ด้วยกลิ่นหวานลึกอบอุ่น ของดอกไม้จากเอเชีย อย่างดอกมะลิ และดอกกระดังงา ผสานเข้าเป็นอย่างดีกับความหอมหวาน นุ่มนวล จากดอกโรสเจอราเนียม และดอกลาเวนเดอร์ ช่วยปรับสมดุลอารมณ์ที่เครียดๆ ของคุณให้คลายกังวลพร้อมทำงานต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นตอนการให้บริการ Aromatherapy hot oil massage

1. ล้างเท้า แช่เท้าด้วยเกลือสมุนไพร 10 นาที
2. Aroma hot oil 45 นาที (Relaxing/Refreshing/Romantic)
3. กดจุดศีรษะ และใบหน้า ลูกนึ่ง สับ-ทุบ 15 นาที

วัสดุ อุปกรณ์สำหรับ Aromatherapy hot oil massage

วัสดุ/อุปกรณ์	จำนวน
วัสดุ	
1. กางเกงในสปา	ตัว
2. Aroma oil (Relaxing/Refreshing/Romantic)	50 ml.
3. เกลือแช่เท้า	15 กรัม
4. เทียนสำหรับจุด Hot oil	1 ชัน

วัสดุ/อุปกรณ์	จำนวน
อุปกรณ์	
1. เซตล้างเท้า (อ่างล้างเท้า) ภาคนวมก หน้า 70	1 ชุด
2. เตา hot oil	1 เตา
3. ขวดน้ำมัน hot oil	1 ขวด
4. ผ้าปูเตียง	1 ผืน
5. หมอน, ปลอกหมอน	1 ใบ
6. ผ้าคลุมνωด	1 ผืน
7. ผ้าคว่ำหน้า	1 ผืน
8. ผ้าปิดหน้าอก	1 ผืน
9. ผ้าปิดตา	1 ผืน
10. ผ้าขนหนูเช็ดตัว	1 ผืน
11. ถาดโปรดั๊ก	1 ถาด
12. อ่างคว่ำหน้า	1 ใบ

รายละเอียดการให้บริการ ทำนวด Aromatherapy hot oil massage

1. เตรียมห้องสปา ให้เรียบร้อย
2. ต้อนรับ พาผู้รับบริการไปห้องสปา แนะนำห้อง แนะนำให้เปลี่ยนกางเกงในสปา
3. ล้างเท้า (อ่างล้างเท้า) ภาคนวมก หน้า 70 (เริ่มนับเวลา)
4. สอบถามน้ำหนักมือ จุดเน้น
ให้ผู้รับบริการนอนคว่ำ 30 นาที ผู้นวดช่วยจัดท่านอนให้ผู้รับบริการ
5. แตะสัมผัสสูลงออกปลายเท้า 1 รอบ

นวดหลังนอนคว่ำ

6. เปิดผ้าหลัง
7. วอมน้ำมันที่มือ
8. แตะน้ำมัน Effleurage 1 รอบ
9. ฝ่ามือคู่สลับว้ายน้ำขึ้น ลงต้นแขนถึงข้อศอก กลับต้นแขน ฝ่ามือคู่สลับผีเสื้อลงหลัง 3 รอบ
10. ขึ้นเตียง
11. Effleurage 3 รอบ

12. ฝ่ามือคู่กดรีดเส้นหลัง 2 ข้างพร้อมกันทีละท่อน บั้นเอว (ขึ้น/ลง 3 รอบ) - หลัง (ขึ้น/ลง 3 รอบ)
เกี่ยวคอบ่าเชื่อมท่า (ไป/กลับ 1 รอบ)
13. Effleurage ขึ้น 1 เกี่ยวคอบ่า เชื่อมท่า
14. โป้กงูรีดพร้อมกัน เส้นแนวสะบักด้านในขึ้น 3 รอบ
15. โป้กงูรีดสลับ เส้นแนวสะบักด้านในขึ้น 3 รอบ
16. โป้กงูรีดวนรอบสะบัก 3 รอบ เน้นจุดรวมประสาทแขน
17. ปลายนิ้วคู่เกี่ยวบ่า - คอ ลงแขน 1 ครั้ง เชื่อมท่า
18. โป้งูรีดสลับ แนวสะบักด้านใน (ขึ้น/ลง 3 รอบ) สะบักด้านซ้าย
19. ปลายนิ้วซ้อน รีดคอ - บ่า จุดรวมประสาทแขน
20. ปลายนิ้วคู่เกี่ยวบ่า - คอ ลงแขน 1 ครั้ง เชื่อมท่า
21. ทำสะบักด้านขวาเหมือน ข้อ 18 - 20
22. โป้กงูคลึงกันหอยแนวสะบัก (ขึ้น/ลง 3 รอบ)
23. โป้กงูคลึงกันหอยแนวสะบักเชื่อมท่าขึ้น โป้กงูคลึงคอทีละข้าง กดท้ายทอย 3 จุด
24. ปลายนิ้วคู่เกี่ยวบ่า - คอ ลงแขน กลับลงยาวถึงบั้นเอว 1 ครั้ง
25. Effleurage 3 รอบ
26. โป้กงูรีดเส้นบั้นเอวพร้อมกัน (ขึ้น/ลง 3 รอบ)
27. โป้กงูรีดสลับบั้นเอว ซ้าย/ขวา 5 ครั้ง
28. โป้กงูวนกันหอยสลับบั้นเอว ซ้าย/ขวา (ขึ้น/ลง 3 รอบ)
29. Effleurage 3 รอบ ลงเตียง
30. Effleurage ขึ้น เดินตามมือไปยื่นเหนือศีรษะ
31. Effleurage 1 รอบ
32. นวดทีละข้าง เริ่มด้านซ้าย
33. โป้กงูวนตามกันรอบสะบัก 3 รอบ
34. โป้กงูรีด คอ/บ่า (ลง/ขึ้น 3 รอบ)
35. โป้กงูรีดแนวสะบัก 2 ช่วง (ลง/ขึ้น ช่วงละ 3 รอบ)
36. โป้กงูเน้นจุดรวมประสาทแขน 3 รอบ
37. สวาท่อนแขนท่อนบน 3 รอบ
38. ฝ่ามือเดี่ยว ซ้อนแขน บ่า - คอ กดท้ายทอย
39. ทำอีกข้างหนึ่งเหมือน ข้อ 33 - 38
40. ส้นมือวนรอบสะบัก 3 รอบ

41. Effleurage 3 รอบ
42. ปิดผ้าหลัง ซับน้ำมันหลัง

นวดขานอนคว่ำ

43. เปิดผ้าขาด้านซ้าย
44. วอมน้ำมันที่มือ
45. แตะน้ำมัน Effleurage 3 รอบ
46. สาวท่อนขาท่อนล่าง 3 / ขาท่อนล่างบน 3 รอบ โป้งรีดลง
47. หันหน้าเข้า สาวหยาบขาท่อนล่าง 3 / ขาท่อนล่างบน 3 รอบ โป้งรีดลง
48. Effleurage ขึ้นขาท่อนบน สาวบิดขาท่อนบน 3 รอบ
49. โป้งรีดลงขาท่อนบนลง มะเหลงกรุดขึ้น ทำ 3 รอบ รอบสุดท้ายลงยาว
50. Effleurage สลับ 3 รอบ รอบสุดท้ายลูบฝ่าเท้า 3 รอบ
51. โป้งครีดยาวนิ้วเท้าพร้อมกัน โป้ง - ก้อย/ชี้-นาง/กลาง
52. โป้งคู่กดฝ่าเท้าแนวเส้นนิ้วกลาง รีดออกข้างเท้า พร้อมกัน (จากสันเท้า - ปลายเท้า)
53. สนมมือลูบฝ่าเท้าออกปลายเท้า 3 รอบ
54. Effleurage 1 รอบ ปิดผ้าขา
55. ซับน้ำมัน ยืดขา 1 ครั้ง
56. นวดน้ำมันขาด้านขวา เหมือนข้อ 43 – 55

ให้ผู้รับบริการนอนหงาย 30 นาที ผู้นวดช่วยจัดท่านอนให้ผู้รับบริการ ปิดตา

นวดขานอนหงาย

57. เปิดผ้าขาด้านขวา
58. วอมน้ำมันที่มือ
59. แตะน้ำมัน Effleurage 3 รอบ รอบสุดท้ายลูบหลังเท้าออกปลายเท้า
60. สนมมือคลายสลับ หลังเท้า 5 ครั้ง
61. โป้งครีดยาวหลังเท้า ร่องละ 3 ครั้ง
62. โป้งเดี่ยวคลึงหลังเท้า นิ้วเท้า ดึง – ยืด (ก้อย/โป้ง 1 รอบ)
63. ปลายนิ้ววนรอบตาตุ่ม 3 รอบ
64. Effleurage 1 รอบ
65. โป้งซ้อนรีดขาท่อนล่าง แนวเส้นพื้นฐานขาด้านนอกที่ละเส้น 3 เส้น (ขึ้น/ลง เส้นละ 3 รอบ)
66. สาวท่อนขาท่อนบน 3 รอบ โป้งรีดลงยาว

67. หันหน้าเข้า สาวหยาบขาท่อนล่าง 3 / ขาท่อนล่างบน 3 รอบ โป้งรีดลงยาว
68. Effleurage ขึ้นขาท่อนบน สาวบิดขาท่อนบน 3 รอบ
69. โป้งรีดลงขาท่อนบนลง มะเหลงกรุดขึ้น ทำ 3 รอบ รอบสุดท้ายลงยาว
70. Effleurage ขึ้นข้าง ฝ่ามือซ้อนลง 3 รอบ รอบสุดท้ายลูบหลังเท้า 3 รอบ
71. ปิดผ้าขาด้านขวา
72. ชับน้ำมัน ยืดขา 1 ครั้ง
73. นวดน้ำมันขาด้านซ้าย เหมือนข้อ 57– 72

นวดแขนนอนหงาย

74. เปิดผ้าแขนด้านซ้าย
75. วอมน้ำมันที่มือ
76. ตะน้ำมัน Effleurage 3 รอบ รอบสุดท้ายลูบหลังมือออกปลายนิ้วมือ
77. Effleurage ขึ้น สาวหยาบแขนท่อนบน 3 รอบ โป้งรีดลง
78. โป้งรีดแขนท่อนล่าง ใน/นอก (ขึ้นก้อย/ลงกลาง 3 รอบ)
79. กางแขนผู้รับบริการ ส้นมือคลายแขนท่อนบน (เข้า/ออก 3 รอบ) โป้งรีดลง
80. โป้งคูรีดร่องหลังมือพร้อมกัน (โป้ง - ก้อย/ชี้ - นาง ร่องละ 3 รอบ)
81. โป้งกดคลึงหลังมือ นิ้วมือ ดึงยืด จากก้นไปโป้ง 1 รอบ
82. ประสานมือ โป้งกดคลึงเนินนิ้วโป้ง 3 จุด
83. หมุนข้อมือ ใน 3 รอบ/นอก 3 รอบ ดึงยืดแขน 1 ครั้ง
84. Effleurage 1 รอบ ปิดผ้าแขน
85. ชับน้ำมัน ยืดแขน 1 ครั้ง
86. นวดน้ำมันแขนด้านขวา เหมือนข้อ 74 – 85

นวดท้อง

87. เปิดผ้าท้อง
88. วอมน้ำมันที่มือ
89. ตะน้ำมัน Effleurage 3 รอบ
90. ฝ่ามือโกยวนท้อง 3 รอบ
91. ฝ่ามือโกยท้องฝั่งตรงข้าม 3 รอบ
92. ฝ่ามือดันข้างท้องฝั่งตัวเรา 3 รอบ
93. Effleurage 3 รอบ

94. ปิดผ้าห่อ

นวดหน้าอก

- 95. เปิดผ้าหน้าอก
- 96. วอน้ำมันที่มือ
- 97. แตะน้ำมัน Effleurage 3 รอบ
- 98. Effleurage ซิกแซก 2 รอบ
- 99. โป้งคุรีต เส้นคอ - บ่า (ลง/ขึ้น 3 รอบ) ปลายนิ้วซ้อนคอ บ่า กดท้ายทอย
- 100. ปลายนิ้วคลึงคอ - บ่า ข้างซ้าย (ขึ้น/ลง 3 รอบ)
- 101. ปลายนิ้วคลึงคอ - บ่า ข้างขวา (ขึ้น/ลง 3 รอบ)
- 102. Effleurage 3 รอบ
- 103. กดท้ายทอย 3 จุด

นวดศีรษะ (ล้างมือก่อนนวดศีรษะ)

- 104. ปลายนิ้วคลึงขมับ 3 รอบ
- 105. ปลายนิ้วกดหัวคิ้วพร้อมกัน 3 ครั้ง/ระหว่างคิ้ว 1 ครั้ง
- 106. ปลายนิ้วคลึงให้ทั่วศีรษะ
- 107. เปิดตา ประคองตัวลูกนั่ง
- 108. ลูกนั่ง นวดบ่า - คอ ยึดกล้ามเนื้อ (สับ-ทุบ)
- 107. บอกจบแพ็กเกจขอบคุณผู้รับบริการ แนะนำท่ากายบริหารร่างกายเบื้องต้น และบอกให้เปลี่ยนเสื้อผ้า
- 110. เตรียมชาร้อน รอส่งผู้รับบริการ

Hot stone massage 120 นาที (2 ชั่วโมง) ราคา 1,200 บาท

เทคนิคฟื้นฟูร่างกายด้วยหินร้อนขนาดไปยังจุดต่างๆ ของร่างกาย โดยการลงน้ำหนักผ่านฝ่ามืออย่างนุ่มนวล ไปยังกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอ ผ่อนคลายกับกลิ่นน้ำมันหอมระเหยจากพืชพรรณธรรมชาติ พลังงานความร้อนจะแผ่กระจายเข้าสู่ผิวหนังชั้นในได้เป็นอย่างดี ลดอาการปวด ตึง เกร็งกล้ามเนื้อ อีกทั้งเมื่อความร้อนเข้าสู่ร่างกายยังเป็นการช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ให้ความรู้สึกสบายตัวขึ้นอย่างทันที

ขั้นตอนการให้บริการ Hot stone massage

1. ล้างเท้า แช่เท้าด้วยเกลือสมุนไพโร 10 นาที
2. Aroma hot oil + hot stone 1 ชั่วโมง 35 นาที (Relaxing/Refreshing/Romantic)
3. กดจุดศีรษะ และใบหน้า ลูกนึ่ง สับ-ทุบ 15 นาที

วัสดุ อุปกรณ์สำหรับ Hot stone massage

วัสดุ/อุปกรณ์	จำนวน
วัสดุ	
1. กางเกงในสปา	1 ตัว
2. Aroma oil (Relaxing/Refreshing/Romantic)	80 ml.
3. เกลือแช่เท้า	15 กรัม
4. เทียนสำหรับจุด Hot oil	1 ชื้น
อุปกรณ์	
1. เซตล้างเท้า (อ่างล้างเท้า) <u>ภาคผนวก หน้า 70</u>	1 ชุด
2. เตา hot oil	1 เตา
3. ขวดน้ำมัน	1 ขวด
4. ผ้าปูเตียง	1 ผืน
5. หมอน, ปลอกหมอน	1 ใบ
6. ผ้าคลุมขนาด	1 ผืน
7. ผ้าคว่ำหน้า	1 ผืน
8. ผ้าปิดหน้าอก	1 ผืน
9. ผ้าปิดตา	1 ผืน
10. ผ้าห่อหินร้อน	2 ผืน

วัสดุ/อุปกรณ์	จำนวน
11. ผ้าขนหนูเช็ดตัว	1 ผืน
12. ถาดโปรดัก	1 ถาด
13. อ่างคว่ำหน้า	1 ใบ
14. หมอนี่งหิน	1 ชุด
15. หินร้อน	6 ก้อน

รายละเอียดการให้บริการ ทานวด Hot stone massage

1. เตรียมห้องสปา ให้เรียบร้อย
2. ต้อนรับ พาผู้รับบริการไปห้องสปา แนะนำห้อง แนะนำให้เปลี่ยนกางเกงในสปา
3. เปิดไฟหมอนี่งหิน ก่อนพาผู้รับบริการไปล้างเท้า
4. ล้างเท้า (อ่างล้างเท้า) ภาคผนวก หน้า 70 (เริ่มนับเวลา)
5. สอบถามน้ำหนักมือ จุดเน้น

ให้ผู้รับบริการนอนคว่ำ 50 นาที ผู้หมวดช่วยจัดท่านอนให้ผู้รับบริการ

6. แตะสัมผัสสลับลงออกปลายเท้า 1 รอบ
7. เปิดผ้าหลัง
8. นำหินมาวางตรงปลายนิ้วมือผู้ถูกนวด
9. วอมน้ำมันที่มือ
10. แตะน้ำมัน Effleurage 3 รอบ
11. Effleurage เดินตามมือไปขึ้นเหนือศีรษะ
12. Effleurage ลงหลัง ถึงปลายนิ้วมือ 1 รอบ
13. Effleurage กระจายความร้อน 3 รอบ
14. Effleurage กระจายความร้อนหิน 3 รอบ
15. หินว่ายนํ้าสลับหลัง ลง - ขึ้น 3 รอบ
16. สันหินรีดเส้นหลัง ลง - ขึ้น 3 รอบ
17. หินเน้นเส้นบ่า ออก - เข้า 3 รอบ
18. หินวนรอบสะบัก 3 รอบ
19. Effleurage หิน 1 รอบ
20. สันหินวนกันหอยแนวเส้นหลัง ลง - ขึ้น 3 รอบ
21. Effleurage หินลงปลายนิ้ว 1 รอบ

22. Effleurage เอาแขนผู้รับบริการลงจากเตียง
23. ขึ้นเตียง Effleurage 1 รอบ
24. Effleurage หิน 1 รอบ
25. หินเน้นบั้นเอว 3 รอบ
26. หินเน้นหลังท่อนบน 3 รอบ
27. Effleurage หินลง 1 รอบ
28. Effleurage 3 รอบ
29. ลงจากเตียง วางหินบนหลัง
30. เก็บหิน ปิดผ้าหลัง
31. ซับน้ำมัน ยืดคลายหลัง (นำหินไปอบ)

นวดขาที่ละข้าง

32. เริ่มนวดน้ำมันขาเหมือนขั้นตอน นวดขาอนคว่ำ แพ็กเกจ Aromatherapy hot oil massage

นวดขา 2 ข้างพร้อมกัน

33. เปิดผ้าขา 2 ข้าง
34. ไปเอาหินก้อนใหม่ 2 ก้อน
35. ขึ้นเตียงอยู่ปลายเท้าผู้ให้บริการ
36. วอมน้ำมันที่มือ
37. แตะน้ำมัน Effleurage 3 รอบ
38. Effleurage กระจายความร้อน 3 รอบ
39. Effleurage กระจายความร้อนหิน 3 รอบ
40. หินเน้นน่อง 2 ข้างพร้อมกัน 3 รอบ
41. หินเน้นต้นขา 2 ข้างพร้อมกัน 3 รอบ
42. หินวนกันหอยแนวขาด้านหลัง ขึ้น - ลง 3 รอบ
43. Effleurage 3 รอบ ลงปลายเท้า
44. ปิดผ้าขา ลูบซับน้ำมัน 1 รอบ
45. ลงเตียง
46. ให้ผู้รับบริการนอนหงาย

ให้ผู้รับบริการนอนหงาย 60 นาที ผู้นวดช่วยจัดท่านอนให้ผู้รับบริการ ปิดตา

47. เริ่มนวดน้ำมันขาเหมือนขั้นตอน นวดขาอนหงาย แพ็กเกจ Aromatherapy hot oil massage

48. เริ่มนวดน้ำมันแขนเหมือนขั้นตอน นวดแขนนอนหงาย แพ็กเกจ Aromatherapy hot oil massage

นวดน้ำมันท้อง

49. เตรียมหิน 1 ก้อนก่อน เปิดผ้าท้อง

50. วอมน้ำมันที่มือ

51. Effleurage 3 รอบ

52. วอมน้ำมันที่หิน

53. Effleurage กระจายความร้อนที่ละข้าง 3 รอบ

54. วนหินกระจายความร้อน

55. วนโยยหิน 3 รอบ

56. หินวางกันหอย 3 รอบ

57. วนโยยหิน 3 รอบ

58. วนเน้นหินตามแนวลำไส้ใหญ่

59. วางหินตรงกลางสะดือ เปิดประตูลมท้อง 1 ครั้ง

60. เอาหินออก Effleurage 3 รอบ

61. ปิดผ้าท้อง

62. เริ่มนวดน้ำมันอกเหมือนขั้นตอน นวดหน้าอก แพ็กเกจ Aromatherapy hot oil massage

63. เริ่มนวดศีรษะเหมือนขั้นตอน นวดศีรษะ แพ็กเกจ Aromatherapy hot oil massage

64. เปิดตา ประคองตัวลูกนั่ง

65. ลูกนั่ง นวดบ่า - คอ ยึดกล้ามเนื้อ (สับ-ทุบ)

66. บอกจบแพ็กเกจขอบคุณผู้รับบริการ แนะนำท่ากายบริหารร่างกายเบื้องต้น และบอกให้เปลี่ยนเสื้อผ้า

67. เตรียมชาร้อน รอส่งผู้รับบริการ

Facial treatment จำนวน 3 แพคเกจ

Facial treatment 50 นาที ราคา 400 บาท

ฟื้นฟูผิวให้สวยอย่างเป็นธรรมชาติ สัมผัสกับโปรแกรมทรีทเม้นท์ใบหน้าหน้าด้วยสมุนไพรไทย สูตรพิเศษที่ผ่านการคัดเลือกจากแพทย์แผนไทยผู้เชี่ยวชาญ อ่อนโยนต่อผิวที่บอบบาง ผสมผสานกับเทคนิคการนวดยกกระชับ ใบหน้า กระตุ้นการไหลเวียนเลือด สัมผัสการนวดที่ลงน้ำหนักอย่างพอดี ให้ความรู้สึกสงบและผ่อนคลาย

ขั้นตอนการให้บริการ Facial treatment

1. ทำความสะอาดใบหน้าที่ด้วยคลีนซิ่ง (Hada Labo Gokuiyun Cleansing oil) 10 นาที
2. สครับหน้าด้วย (ครีมมะขามขัดหน้า) 10 นาที
3. ขั้นตอนนวดหน้า (ลูกค้ำเลือกเอง) 10 นาที
4. พอกหน้าสมุนไพรเย็น (บัวบก, บอระเพ็ด)
5. นวดครีมบำรุง ผสมกันแดด (Hada Labo UV Perfect Gal สีฟ้า) 10 นาที
6. กดจุดศีรษะ และใบหน้า ลูกนึ่ง สับ-ทุบ 5 นาที

วัสดุ อุปกรณ์สำหรับ Facial treatment

วัสดุ/อุปกรณ์	จำนวน
วัสดุ	
1. คลีนซิ่ง (Hada Labo Gokuiyun Cleansing oil)	15 กรัม
2. สครับหน้า (ครีมมะขามขัดหน้า)	15 กรัม
3. น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น	15 กรัม
4. สมุนไพรพอกหน้า (บัวบก, บอระเพ็ด)	30 กรัม
5. ครีมบำรุง ผสมกันแดด (Hada Labo UV Perfect Gal สีฟ้า)	15 กรัม
6. สำลีแผ่น	15 แผ่น
7. โทเนอร์น้ำส้มสด	15 กรัม
8. ครีมกันแดด	10 กรัม

วัสดุ/อุปกรณ์	จำนวน
อุปกรณ์	
1. ชุดนวดไทย	1 ชุด
2. ถ้วยเล็ก 1 (คลีนซิ่ง, สครับ, นวดหน้า, โทนนอร์, บำรุง, กันแดด)	7 ใบ
3. ถ้วยเล็ก 2 (ไข่ขาว, สมุนไพรพอกหน้า, สำลีแผ่น)	3 ใบ
4. ฟองน้ำทำหน้า	2 ชิ้น
5. กะละมังทำหน้า	1 ใบ
6. ผ้าคาดผม	2 ผืน
7. ถาดโปรดัก	1 ถาด
8. อ่างคว่ำหน้า	1 ใบ
9. ผ้าปูเตียง	1 ผืน
10. หมอน	1 ใบ
11. ผ้าคลุมนวด	1 ผืน
12. ผ้าปิดตา	1 ผืน
13. เซตล้างเท้าเอง <u>**แล้วแต่กรณีตามสมควร**</u>	1 ชุด

รายละเอียดการให้บริการ ท่านวด Facial treatment

- เตรียมห้องสปาหน้า ให้เรียบร้อย
- ต้อนรับ และแนะนำให้เปลี่ยนชุดนวดไทยที่ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าข้างนอก
- ล้างเท้า (ผู้รับบริการล้างเอง) ภาคนวด หน้า 69 ****แล้วแต่กรณีตามสมควร****
- พาผู้รับบริการไปห้องสปาหน้า แนะนำห้องนวด
- ให้ผู้รับบริการนอนหงาย จัดท่านอน พันผ้าคาดผมให้เรียบร้อย

คลีนซิ่งใบหน้า

- วอมโปรดักที่มีมือ
- โอบหน้า 3 รอบ
- Effleurage 3 รอบ (ธรรมดา/กรรไกร/ธรรมดา)
- ปลายนิ้ววนใต้คาง 3 จุด (จุดละ 3 รอบ)
- ปลายนิ้ววนคาง 3 รอบ
- โป้งวนรอบปาก 3 รอบ
- ปลายนิ้ววนแก้ม 3 รอบ

13. ปลายนิ้วรีดใต้ตา กดขมับ 3 รอบ
14. ปลายนิ้ววนรอบดวงตา 3 รอบ
15. ปลายนิ้ววนปีกจมูก สันจมูก 3 รอบ
16. ปลายนิ้ววนหน้าผาก 3 รอบ
17. ปลายนิ้วกดคลึงขมับ 3 รอบ
18. เช็ดหน้าด้วยสำลีเปียก
19. เช็ดหน้าด้วยฟองน้ำ

สครับหน้า ด้วยครีมมะขามขัดหน้า

20. ทำเหมือนขั้นตอนคลีนซิงใบหน้าข้อ 6 – 19
21. สตรีมหน้าผ้าอุ่น
22. เช็ดด้วยโทนเนอร์น้ำส้ม

ขั้นตอนนวดหน้า (ตามที่ลูกค้าเลือก)

- Rejuvenating (นวดน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น)
23. วอมโปรดักที่มีมือ
 24. โอบหน้า 3 รอบ
 25. Effleurage 3 รอบ (ธรรมดา/กรรไกร/ธรรมดา)
 26. กดจุดใบหน้า
 - โป่งกดจุดคาง
 - ปลายนิ้ววนตัว C ใต้คางยกมุมปาก
 - ปลายนิ้วกดปีกจมูกพร้อมกัน 2 ข้าง
 - ปลายนิ้วกดใต้โหนกแก้มพร้อมกัน 2 ข้าง
 - ปลายนิ้วกดขากรรไกรพร้อมกัน 2 ข้าง
 - ปลายนิ้วกดหัวคิ้วพร้อมกัน 2 ข้าง 3 รอบ
 - ปลายนิ้วกดกลางคิ้ว
 - ปลายนิ้วรีดเนื้อคิ้วตามแนวคิ้ว กดหางคิ้ว 3 รอบ
 - ปลายนิ้วคลึงขมับ 3 รอบ
 - โป่งกดกลางคิ้ว รีดขึ้นถึงไฝ 3 รอบ
 - ปลายนิ้วกดเนื้อคิ้ว 2 ข้าง รีดขึ้นถึงไฝ 3 รอบ
 27. Effleurage ลง ตั้งท่า

28. ปลายนิ้วหีบคาง 3 รอบ
29. ปลายนิ้วยกแก้ม 3 รอบ
30. ปลายนิ้ววนเลข 8 ขากรรไกร 3 รอบ
31. ปลายนิ้วยกใต้ตา หางตา 3 รอบ
32. ปลายนิ้ววนรอบดวงตา 3 รอบ
33. ปลายนิ้วเดินแนวสันจมูก กดหัวคิ้ว 3 รอบ
34. ปลายนิ้วกดระหว่างคิ้ว 1 รอบ
35. ฝ่ามือดึงหน้าผากขึ้น 3 รอบ
36. ปลายนิ้วรีดเส้นหน้าผาก กดขมับ 3 รอบ
37. ปลายนิ้วรีดแก้มที่ละข้างสลับ (ซ้าย/ขวา 5 ครั้ง)
38. ปลายนิ้วรีดแก้มพร้อมกันสองข้าง 10 ครั้ง
39. Effleurage 1 รอบ
40. เช็ดหน้าด้วยฟองน้ำ

ขั้นตอนพอกหน้าสมุนไพรเย็น (บัวบก, บอระเพ็ด)

41. พั่นผ้าตรงกรอบหน้าผู้รับบริการ
42. วางสำลีเปียกชุบสมุนไพรให้ทั่วใบหน้า
43. วางสมุนไพรบนสำลีเปียกให้ทั่วใบหน้า
44. พอกหน้าทิ้งไว้ 15 นาที
45. เก็บสมุนไพรพอกหน้า
46. สตรีมน้ำผ้าเย็น

ขั้นตอนทาครีมบำรุง

47. วอมโปรดักที่มือ
48. โอบหน้า 1 รอบ
49. Effleurage 3 รอบ (ธรรมดา/กรรไกร/ธรรมดา)
50. ปลายนิ้วปาดครีมพร้อมกันตามแนวกล้ามเนื้อใบหน้า
 - แนวใต้คาง - ดึงหู
 - แนวคาง - ดึงหู
 - มุมปาก - ดึงหู

- ไตจุมก - ชากรรไกร
 - ปีกจุมก - ชากรรไกร
 - ไตตา - ขมิ้น
 - กลางหน้าผาก - ขมิ้น 3 รอบ
51. แหบปิ้ง
52. แดนซ์ชิง
53. ปลายนิ้วคลึงนวดศีรษะ
54. ลูกนั่ง นวดบ่า - คอ ยืดกล้ามเนื้อ (สับ-ทุบ)
55. บอกจบแพ็กเกจขอบคุณผู้รับบริการ แนะนำท่ากายบริหารร่างกายเบื้องต้น และบอกให้เปลี่ยนเสื้อผ้า
56. เตรียมชาร้อน รอสั่งผู้รับบริการ

Flawless skin facial treatment plus + 60 นาที (1 ชั่วโมง) ราคา 500 บาท

สัมผัสประสบการณ์ฟื้นฟูผิวอย่างล้ำลึก ในการผสมผสานผลิตภัณฑ์สมุนไพรดูแลผิวหน้าที่คัดสรรแล้ว กับเครื่องมือที่ทันสมัย เพื่อประสิทธิภาพสูงสุดของการบำรุงผิวหน้า อีกทั้งเทคนิคการนวดหน้าเพื่อกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดจากผู้เชี่ยวชาญ ทำให้รู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อพร้อมบำรุงผิวในครั้งเดียว ช่วยยกกระชับรูขุมขน เผยผิวใสนุ่มเต่งตึงตั้งแต่ครั้งแรกที่สัมผัส

การฟื้นฟูผิวด้วยเครื่องผลักวิตามิน

ไครโอเทอราพี (Cryotherapy) เครื่องนวดดูแลผิวระบบเย็นด้วยไนโตรเจนเหลว Cryo คือเครื่องนวดระบบเย็นอุณหภูมิ 5 – 10 องศา พลังงานคลื่นความเย็นที่อุณหภูมิ 5 องศา เป็นอุณหภูมิที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นอุณหภูมิที่สามารถดูแลผิวพรรณ ทำให้ผิวพรรณแลดูเปล่งปลั่ง และกระชับตึงใส หลักการทำงานของเครื่องไครโอคือส่วนหัวของตัวเครื่องจะถ่ายเทความเย็นอุณหภูมิ 5 – 10 องศา ซึ่งจะกระตุ้นให้มีการสร้างสารบางชนิด เช่น ทรานสเฟอร์มีน โกรท แฟคเตอร์ ซึ่งไปช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อผิวหนัง ช่วยให้ผิวเต่งตึงขึ้น ลดริ้วรอยและกระชับรูขุมขน การดูแลผิวหน้าด้วยเครื่องไครโอ สามารถทำได้บ่อยๆ 1 – 2 ครั้ง โดยเฉพาะการทำร่วมกับการใช้เจล และวิตามินบำรุงผิวหน้าต่างๆ จะทำให้ได้ผลลัพธ์ดียิ่งขึ้น เป็นการใช้เครื่องมือเพื่อสร้างความเย็น ทำให้อุณหภูมิที่ได้รับมีความคงที่ ให้ประสิทธิภาพในการรักษาที่ดี แตกต่างจากความเย็นที่มาจากน้ำแข็ง เพราะน้ำแข็งประคบผิวหน้าก็จะเริ่มละลาย อุณหภูมิของน้ำแข็งก็จะไม่คงที่ มีการเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ

ไอออนโตฟอรีซิส (Iontophoresis) เป็นการใช้กระแสไฟฟ้าปริมาณต่ำเป็นตัวผลักยาหรือวิตามินที่ละลายน้ำ หรือเจลผ่านเซลล์ผิวหน้าโดยประจุไฟฟ้าที่ใช้จะมีผลช่วยให้รูขุมขนของผิวหน้า (Skin pore) โดยเฉพาะบนใบหน้าเปิดกว้างมากขึ้น นอกจากนี้วิตามินที่จะใช้รักษาจะสามารถแทรกซึมลงไปยังชั้นผิวหน้าได้มีประสิทธิภาพมากกว่าการทาครีมหรือโลชั่นแบบธรรมดา ความรู้สึกเวลานวดจะจี๊ดๆ บริเวณที่เป็นกระดุกหรือฟัน

โฟโนโฟเรซิส (Phonophoresis) เป็นการนวดโดยใช้คลื่นเสียง ซึ่งเป็นเทคนิคการผลักยา หรือวิตามินที่ละลายน้ำหรือเจล ผ่านเซลล์ผิวหน้าโดยใช้คลื่นเหนือเสียง (Ultrasonic wave) ความถี่สูง 0.8 – 1 เมกะเฮิร์ต ซึ่งวิธีนี้สามารถทำให้ยาแทรกซึมผ่านผิวหน้าได้ในปริมาณที่มากกว่าความรู้สึกจะอุ่นๆสบาย

ขั้นตอนการให้บริการ Flawless skin facial treatment plus +

1. ทำความสะอาดใบหน้าด้วยคลีนซิ่ง (Hada Labo Gokuiyun Cleansing oil) 10 นาที
2. สครับหน้าด้วย (ครีมมะขามขัดหน้า) 5 นาที
3. ขั้นตอนนวดหน้า (ผู้รับบริการเลือกเอง) 10 นาที
4. พอกสมุนไพร (สิว/ฝ้ากระ/ขาวใส) 10 นาที
5. นวดใบหน้าด้วยเจลว่านหางจระเข้ 15 นาที ด้วยเครื่องผลักวิตามิน

- ไครโอเทอราพี (Cryotherapy)
 - ไอออนโตฟอรีซิส (Iontophoresis)
 - โฟโนโฟรีซิส (Phonophoresis)
6. นวดครีมบำรุง ผสมกันแดด (Hada Labo UV Perfect Gal สีฟ้า) 5 นาที
7. กดจุดศีรษะ และใบหน้า ลูกนึ่ง สับ-ทุบ 5 นาที

วัสดุ อุปกรณ์สำหรับ Flawless skin facial treatment plus +

วัสดุ/อุปกรณ์	จำนวน
วัสดุ	
1. คลีนซิ่ง (Hada Labo Gokuiyun Cleansing oil)	15 กรัม
2. สครับหน้า (ครีมมะขามขัดหน้า)	15 กรัม
3. น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น (ขั้นตอนนวดหน้า)	15 กรัม
4. สมุนไพรพอกหน้า 1. บัวบก + บอระเพ็ด = สูตรผิว ผิวกะชับ 2. ขมิ้น + ว่านนางคำ + ทานาคา = สูตรฝ้า รื้อรอย ขาวใส	30 กรัม
5. ครีมบำรุง ผสมกันแดด (Hada Labo UV Perfect Gal สีฟ้า)	15 กรัม
6. สำลีแผ่น	15 แผ่น
7. โทนเนอร์น้ำส้มสด	15 กรัม
8. เจลว่านหางจระเข้	30 กรัม
9. ครีมกันแดด	10 กรัม
อุปกรณ์	
1. ชุดนวดไทย	1 ชุด
2. ถ้วยเล็ก 1 (คลีนซิ่ง, สครับ, นวดหน้า, โทนเนอร์, บำรุง, กันแดด)	7 ใบ
3. ถ้วยเล็ก 2 (ไข่ขาว, สมุนไพรพอกหน้า, สำลีแผ่น, เจลว่านหางจระเข้)	4 ใบ
4. ฟองน้ำทำหน้า	2 ชิ้น
5. กะละมังทำหน้า	1 ใบ
6. ผ้าคาดผม	2 ผืน
7. ถาดโปรตัก	1 ถาด

วัสดุ/อุปกรณ์	จำนวน
8. อ่างคว่ำหน้า	1 ใบ
9. ผ้าปูเตียง	1 ผืน
10. ปลอกหมอน	1 ผืน
11. ผ้าคลุมนวด	1 ผืน
12. ผ้าปิดตา	1 ผืน
13. เซตล้างเท้าเอง <u>**แล้วแต่กรณีตามสมควร**</u>	1 ชุด

รายละเอียดการให้บริการ ทำนวด Flawless skin facial treatment plus +

- เตรียมห้องสปาหน้า ให้เรียบร้อย
- ต้อนรับ และแนะนำให้เปลี่ยนชุดนวดไทยที่ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าข้างนอก
- ล้างเท้า (ผู้รับบริการล้างเอง) ภาคนวด หน้า 69 ****แล้วแต่กรณีตามสมควร****
- พาผู้รับบริการไปห้องสปาหน้า แนะนำห้องนวด
- ให้ผู้รับบริการนอนหงาย จัดท่านอน พันผ้าคาดผมให้เรียบร้อย
- ทำการนวดหน้าตามขั้นตอน แพ็กเกจ **Facial treatment**
 - คลื่นชิ่งใบหน้า ****ใช้เครื่องพ่นไอร้อนร่วมด้วย****
 - สครับหน้า ด้วยครีมมะขามขัดหน้า
 - ขั้นตอนนวดหน้า (ตามที่ลูกค้าเลือก)
 - ขั้นตอนพอกหน้าสมุนไพรเย็น ****ใช้เครื่องพ่นไอน้ำเย็นร่วมด้วย****

นวดใบหน้าด้วยเจลว่านหางจระเข้ (ใช้เครื่องผลัดวิตามิน)

- ทาเจลว่านหางจระเข้ ให้ทั่วใบหน้า
- ใช้เครื่องผลัดวิตามิน วนให้ทั่วใบหน้า 10 นาที
 - แนวคาง
 - ยกแก้มที่ละข้าง
 - หน้าผาก
- เช็ดเจลว่านหางจระเข้ออกด้วยฟองน้ำ

ขั้นตอนทาครีมบำรุง

- วอมน้ำมันที่มือ
- โอบหน้า 1 รอบ

12. Effleurage 3 รอบ (ธรรมดา/กรรไกร/ธรรมดา)
13. ใช้เครื่องผลิตวิตามิน วนให้ทั่วใบหน้า
 - แนวคาง
 - ยกแก้มทีละข้าง
 - หน้าผาก
14. ปลายนิ้วปาดครีมพร้อมกันตามแนวกล้ามเนื้อใบหน้า
 - แนวใต้คาง - ดั้งหู
 - แนวคาง - ดั้งหู
 - มุมปาก - ดั้งหู
 - ใต้จมูก - ขากรรไกร
 - ปีกจมูก - ขากรรไกร
 - ใต้ตา - ขมับ
 - กลางหน้าผาก - ขมับ 3 รอบ
15. แตะปิ้ง
16. แคนซี่ชิง
17. ปลายนิ้วคลึงขนาดศีรษะ
18. ลูกนึ่ง นวดบ่า - คอ ยืดกล้ามเนื้อ (สับ-ทุบ)
19. บอกจบแพ็กเกจขอบคุณผู้รับบริการ แนะนำท่ากายบริหารร่างกายเบื้องต้น และบอกให้เปลี่ยนเสื้อผ้า
20. เตรียมชาร้อน รอส่งผู้รับบริการ

Sensitive Facial treatment 60 นาที (1 ชั่วโมง) ราคา 500 บาท

โปรแกรมดูแลผิวหน้าที่บอบบางแพ้ง่าย โดยการบำบัดผิวด้วยแสง (Light therapy) ทางเลือกเพื่อการดูแลรักษาผิวอย่างอ่อนโยนและเห็นผลชัดเจน เป็นการฉายแสงพลังงานความเข้มต่ำจากเครื่องมือที่ทันสมัยปลอดภัย เพื่อฟื้นฟูบำรุงผิวฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดสิวอักเสบ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ปรับปรุงสภาพผิว กระตุ้นให้ผิวสร้างคอลลาเจน เป็นการดูแลผิวที่บอบบางอย่างอ่อนโยน

บำบัดผิวด้วยแสง (Light therapy)

- แสงสีน้ำเงิน : รักษาสิว ฆ่าเชื้อสิว กระชับรูขุมขน ลดการทำงานของต่อมไขมันบนใบหน้า ทำให้สบายผิว ปลอดภัยต่อผิว ลดการอักเสบของผิว
- แสงสีแดง : ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต เพิ่มความยืดหยุ่นแก่ผิว กระชับผิวรักษาริ้วรอย
- แสงสีเหลือง : ลดการสร้างเม็ดสี เมลานิน ลดปัญหาฝ้า กระ จุดด่างดำ กระชับรูขุมขน เพิ่มการไหลเวียนโลหิต ช่วยให้หน้าขาวสว่างใส
- แสงสีเขียว : รักษารอยแดง รอยดำ รักษาสิวอุดตัน สิวหัวดำ กระชับรูขุมขน รวมถึงอาการแพ้ต่างๆ

ขั้นตอนการให้บริการ Sensitive Facial treatment

1. ทำความสะอาดใบหน้าด้วยคลีนซิ่ง (Hada Labo Gokuiyun Cleansing oil) 10 นาที
2. อบไอน้ำร้อน 5 นาที หรือ สตรีมหน้าด้วยผ้าอุ่น
3. พอกสมุนไพร (สิว/ฝ้า/กระ/ขาวใส) หรือ ผลัดวิตามินด้วยเครื่องผลัดวิตามิน 10 นาที
4. บำบัดด้วยแสง 20 นาที (2 สี สีละ 10 นาที)
5. อบไอน้ำเย็น 5 นาที หรือ สตรีมหน้าด้วยผ้าเย็น
6. นวดครีมบำรุง ผสมกันแดด (Hada Labo UV Perfect Gal สีฟ้า) 5 นาที
7. กดจุดศีรษะ และใบหน้า ลูกนึ่ง สัม-ทูป 5 นาที

วัสดุ อุปกรณ์สำหรับ Sensitive Facial treatment

วัสดุ/อุปกรณ์	จำนวน
วัสดุ	
1. คลีนซิ่ง (Hada Labo Gokuiyun Cleansing oil)	15 กรัม
2. ครีมบำรุง ผสมกันแดด (Hada Labo UV Perfect Gal สีฟ้า)	15 กรัม

วัสดุ/อุปกรณ์	จำนวน
3. สมุนไพรพอกหน้า 1. บัวบก + บอระเพ็ด = สูตรสิว 2. ขมิ้น + ว่านนางคำ + ทานาคา = สูตรฝ้า ริ้วรอย ขาวใส	30 กรัม
4. โทเนอร์น้ำส้ม	15 กรัม
5. ครีมกันแดด	10 กรัม
อุปกรณ์	
1. ชุदनวดไทย	1 ชุด
2. ถ้วยเล็ก 1 (คลีนซิ่ง, โทเนอร์, บำรุง, กันแดด)	4 ใบ
3. ถ้วยเล็ก 2 (สมุนไพรพอกหน้า, สำลีแผ่น)	2 ใบ
4. ฟองน้ำทำหน้า	2 ชิ้น
5. กะละมังทำหน้า	1 ใบ
6. ผ้าคาดผม	2 ผืน
7. ถาดโปรตัก	1 ถาด
8. อ่างคว่ำหน้า	1 ใบ
9. ผ้าปูเตียง	1 ผืน
10. ปลอกหมอน	1 ผืน
11. ผ้าคลุมนวด	1 ผืน
12. ผ้าปิดตา	1 ผืน
13. เซตล้างเท้าเอง <u>**แล้วแต่กรณีตามสมควร**</u>	1 ชุด

รายละเอียดการให้บริการ ทำนวด Sensitive Facial treatment

- เตรียมห้องสปาหน้า ให้เรียบร้อย
- ต้อนรับ และแนะนำให้เปลี่ยนชุดนวดไทยที่ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าข้างนอก
- ล้างเท้า (ผู้รับบริการล้างเอง) ภาคนวด หน้า 69 ****แล้วแต่กรณีตามสมควร****
- พาผู้รับบริการไปห้องสปาหน้า แนะนำห้องนวด
- ให้ผู้รับบริการนอนหงาย จัดท่านอน พันผ้าคาดผมให้เรียบร้อย
- ทำการคลีนซิ่งใบหน้า ตามขั้นตอน แพ็กเกจ **Facial treatment**
- ทำการพอกหน้าสมุนไพรเย็น ตามขั้นตอน แพ็กเกจ **Facial treatment** หรือ ผลิตภัณฑ์ด้วยเครื่องผลัดวิตามิน 10 นาที

8. บำบัดด้วยแสง 20 นาที (2 สี สีละ 10 นาที)
9. สตรีมหน้าด้วยผ้าเย็น
10. ทาครีมบำรุงตามขั้นตอน แพ็กเกจ **Facial treatment**
11. ปลายนิ้วคลึงนวดศีรษะ
12. ลูกล้าง นวดบ่า - คอ ยืดกล้ามเนื้อ (สับ-ทุบ)
13. บอกจบแพ็กเกจขอบคุณผู้รับบริการ แนะนำท่ากายบริหารร่างกายเบื้องต้น และบอกให้เปลี่ยนเสื้อผ้า
14. เตรียมชาร้อน รอส่งผู้รับบริการ

Lifestyle Retreat จำนวน 3 แพคเกจ

Migraine relief 70 นาที (1 ชั่วโมง 10 นาที) ราคา 500 บาท

คืนความสมดุลให้ร่างกายด้วยการนวดที่ออกแบบพิเศษลดอาการปวดเมื่อย ลดความเครียด บรรเทาอาการปวดศีรษะไมเกรน อบอวลไปด้วยกลิ่นหอมของสมุนไพรไทยธรรมชาติสูตรดั้งเดิมบรรเทาอาการหวัด ลดไข้ ผ่อนคลายความเครียด อีกทั้งได้สัมผัสเทคนิคคลื่นเสียงบำบัดจากขันทิเบต (Tibetan Singing Bowls Therapy) ทำให้รู้สึกสงบ พร้อมกับการใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นสูตรพิเศษพอกดวงตา ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อารมณ์ และจิตใจ เข้าสู่ภาวะการนอนหลับสนิทได้ดีขึ้น

ขั้นตอนการให้บริการ Migraine relief

1. Muscle relief 50 นาที

- 1.1 ลูกค้ำล้างเท้าเอง
- 1.2 นวดคอ บ่า ไหล่ ศีรษะ
- 1.3 สูดดมกลิ่นสมุนไพร

2. พอกตาด้วยสมุนไพร กดจุดศีรษะ 20 นาที

- 2.1 พอกตาด้วยสมุนไพรเย็น พร้อมบำบัดด้วยขันทิเบต

วัสดุ อุปกรณ์สำหรับ Migraine relief

วัสดุ/อุปกรณ์	จำนวน
วัสดุ	
1. Essential oil ลาเวนเดอร์	1-2 หยด (0.05 – 0.10 mL.)
2. สมุนไพรคว่ำหน้า	4 ชูต
3. ยาพอกตาสมุนไพรฤทธิ์เย็น (บัวบก, บอระเพ็ด)	5 mL.
4. สำลีแผ่น	20 แผ่น
อุปกรณ์	
1. เซตล้างเท้าเอง ภาคผนวก หน้า 69	1 ชูต
2. ชูदनวดไทย	1 ชูต
3. อ่างคว่ำหน้าสมุนไพร	1 ใบ

วัสดุ/อุปกรณ์	จำนวน
4. ผ้าเย็นสำหรับปิดตา	1 ผืน
5. ผ้าปูเตียง	1 ผืน
6. หมอน, ปลอกหมอน	1 ใบ
7. ผ้าคลุมνωด	1 ผืน
8. ผ้าคว่ำหน้า	1 ผืน
9. ผ้าปิดตา	1 ผืน
10. ถาดโปรดัก	1 ถาด
11. ถ้วยเล็ก 2 สำหรับยาพอกตา	1 ถ้วย

รายละเอียดการให้บริการ ท่านวด Migraine relief

- เตรียมห้องสปา เตรียมสมุนไพรคว่ำหน้า ให้เรียบร้อย
- ต้อนรับ และแนะนำให้เปลี่ยนชุดนวดไทยที่ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าข้างนอก
- ล้างเท้า (ผู้รับบริการล้างเอง) ภาคผนวก หน้า 69
- พาผู้รับบริการไปห้องสปา แนะนำห้องนวด สอบถามอาการ จุดเจ็บ จุดเน้น
- ให้ผู้รับบริการนอนคว่ำ พนักงานช่วยจัดท่านอนให้ผู้รับบริการ
(เริ่มจับเวลา)
- นวดบ่านอนคว่ำ 40 นาที เหมือนขั้นตอนแพ็กเกจ Muscle relief
ให้ผู้รับบริการนอนหงาย 30 นาที
- จัดท่านอน ปิดตา
- ผู้นวดไปล้างมือ ได้ผู้ถูกนวดดมกลิ่น Essential oil Lavender ที่มีือ
- เริ่มนวดบ่า คอ ศีรษะ นอนหงาย เหมือนขั้นตอนแพ็กเกจ Muscle relief
- เปิดผ้าปิดตา เปลี่ยนเป็นสำลีเปียกปิดตา
- พอกตาด้วยสมุนไพรเย็น
- บำบัดด้วยขันทีเขต 15 นาที
- เก็บสมุนไพรพอกตา ทำความสะอาดดวงตา
- ประคองตัวผู้รับบริการลุกนั่ง ขึ้นเตียงคลายบ่า ยืดกล้ามเนื้อ (สับ – ทูป)
- บอกจบแพ็กเกจขอบคุณผู้รับบริการ แนะนำท่ากายบริหารร่างกายเบื้องต้น และบอกให้เปลี่ยนเสื้อผ้า
- เตรียมชาร้อน รอส่งผู้รับบริการ

Mind balance 120 นาที (2 ชั่วโมง) ราคา 1,200 บาท

โปรแกรมที่รวมศาสตร์การดูแลร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และผิวหน้าเข้าด้วยกันอย่างลงตัว ผ่อนคลายด้วยน้ำมันหอมระเหย ร่วมกับเทคนิคการนวดน้ำมันอย่างนุ่มนวลส่งผ่านน้ำหนักจากมือสู่สัมผัสที่ดีในการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ คลายเครียด อีกทั้งดูแลผิวหน้าด้วยเทคนิคการนวดยกกระชับใบหน้า กระตุ้นการไหลเวียนเลือด สัมผัสการนวดที่ลงน้ำหนักได้อย่างพอดี ให้ความรู้สึกสงบ ผ่อนคลาย ด้วยสมุนไพรไทยสูตรพิเศษที่ผ่านการคัดสรรจากแพทย์แผนไทยผู้เชี่ยวชาญ

ขั้นตอนการให้บริการ Mind balance

1. Aromatherapy hot oil massage 70 นาที
 - 1.1 ล้างเท้า แช่เท้าด้วยเกลือสมุนไพร 10 นาที
 - 1.2 Aroma hot oil 60 นาที (Relaxing/Refreshing/Romantic)
2. Facial treatment 50 นาที
 - 2.1 ทำความสะอาดใบหน้าด้วยคลีนซิ่ง (Hada Labo Gokuiyun Cleansing oil) 10 นาที
 - 2.2 สครับหน้าด้วย (มะขามจุฬาร) 10 นาที
 - 2.3 ขั้นตอนนวดหน้า (ลูกค้าเลือกเอง) 10 นาที
 - 2.4 พอกหน้าสมุนไพรเย็น (บัวบก, บอระเพ็ด)
 - 2.5 นวดครีมบำรุง ผสมกันแดด (Hada Labo UV Perfect Gel สีฟ้า) 10 นาที
 - 2.6 กดจุดศีรษะ และใบหน้า ลูกนึ่ง สับ-ทุบ 5 นาที

วัสดุ อุปกรณ์สำหรับ Mind balance

วัสดุ/อุปกรณ์	จำนวน
วัสดุ	
1. กางเกงในสปา	1 ตัว
2. Aroma oil (Relaxing/Refreshing/Romantic)	50 ml.
3. เกลือแช่เท้า	15 กรัม
4. คลีนซิ่ง (Hada Labo Gokuiyun Cleansing oil)	15 กรัม
5. สครับหน้า (มะขามจุฬาร)	15 กรัม
6. ไข่ขาว / น้ำผึ้ง-นม / น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น (ขั้นตอนนวดหน้า)	15 กรัม
7. ในกรณี มาคไข่ขาว แผ่นกระดาษซับมัน	20 แผ่น
8. สมุนไพรพอกหน้า (ฟ้าทะลายโจร, บัวบก, บอระเพ็ด)	30 กรัม

วัสดุ/อุปกรณ์	จำนวน
9. ครีมบำรุง ผสมกันแดด (Hada Labo UV Perfect Gal สีฟ้า)	15 กรัม
10. สำลีแผ่น	20 แผ่น
11. โทนเนอร์น้ำส้ม	15 กรัม
12. ครีมกันแดด	10 กรัม
13. เทียนสำหรับจุด Hot oil	1 ชื้น
อุปกรณ์	
1. เซตล้างเท้า (อ่างล้างเท้า) ภาควนวก หน้า 70	1 ชุด
2. ถ้วยเล็ก 1 (คลีนซิ่ง, สครับ, นวดหน้า, โทนเนอร์, บำรุง, กันแดด)	7 ใบ
3. ถ้วยเล็ก 2 (ไข่ขาว, สมุนไพรพอกหน้า, สำลีแผ่น)	3 ใบ
4. ฟองน้ำทำหน้า	2 ชื้น
5. กะละมังทำหน้า	1 ใบ
6. ผ้าคาดผม	2 ผืน
7. ถาดโปรดัก	1 ถาด
8. อ่างคว่ำหน้า	1 ใบ
9. ผ้าปูเตียง	1 ผืน
10. ปลอกหมอน	1 ผืน
11. ผ้าคลุมนวด	1 ผืน
12. ผ้าปิดตา	1 ผืน
13. ผ้าคว่ำหน้า	1 ผืน
14. เตา hot oil	1 เตา
15. ขวดน้ำมัน	1 ขวด

รายละเอียดการให้บริการ ท่านวด Mind balance

1. เตรียมห้องสปา ให้เรียบร้อย
2. ต้อนรับ พาผู้รับบริการไปห้องสปา แนะนำห้อง แนะนำให้เปลี่ยนกางเกงในสปา
3. ล้างเท้า (อ่างล้างเท้า) ภาควนวก หน้า 70 (เริ่มนับเวลา)
4. สอบถ่านน้ำหนักมือ จุดเน้น

ให้ผู้รับบริการนอนคว่ำ 30 นาที ผู้นวดช่วยจัดท่านอนให้ผู้รับบริการ

5. นวดน้ำมัน เหมือนขั้นตอนแพ็กเกจ Aromatherapy hot oil massage (ยังไม่นวดศีรษะ)

6. นวดหน้า เหมือนขั้นตอนแพ็กเกจ **Facial treatment**
7. ประคองตัวผู้รับบริการลุกนั่ง ขึ้นเตียงคล้ายบ่า ยึดกล้ามเนื้อ (สับ – ทวบ)
8. บอกจบแพ็กเกจขอบคุณผู้รับบริการ แนะนำทำกายบริหารร่างกายเบื้องต้น และบอกให้เปลี่ยนเสื้อผ้า
9. เตรียมชาร้อน รอส่งผู้รับบริการ

Detox healthy balance 150 นาที (2 ชั่วโมง 30 นาที) ราคา 1,400 บาท

เผยผิวกายที่สะอาดกระจ่างใส ผ่อนคลายอารมณ์ อบอุ่นร่างกายด้วยการอบสมุนไพรทั้งตัว กลิ่นที่อบอวลจากสมุนไพรอย่างดีจะช่วยผ่อนคลายความเครียด บรรเทาอาการหวัด ขจัดเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพด้วยสครับสมุนไพรสูตรพิเศษ บำรุงผิวด้วยการนวดน้ำมัน Aromatherapy น้ำมันนวดที่ผสมสารสกัดจากธรรมชาติ 100% บำรุงผิวอย่างล้ำลึก กลิ่นน้ำมันหอมระเหยอ่อนๆ ช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนกระตุ้นการทำงานของร่างกายที่อ่อนล้าให้ทำงานปกติ ร่วมกับเทคนิคการนวดน้ำมันอย่างนุ่มนวลส่งผ่านน้ำหนักจากมือสู่สัมผัสที่สดแสนจะผ่อนคลาย

ขั้นตอนการให้บริการ Detox healthy balance

1. ล้างเท้า แช่เท้าด้วยเกลือสมุนไพร 10 นาที
2. natural thai herbal steam 30 นาที
3. body scrub 45 นาที
 - 3.1 สครับผิวด้วยสมุนไพร (สครับเลือกเอง)
 - เกลือชมพูหิมาลายัน, ทานาคา, นม
 - สับปะรด, น้ำผึ้ง, เกลือชมพูหิมาลายัน
 - สมุนไพร ว่านนางคำ, ขมิ้น, มะขาม, ทานาคา, นม รวมอาบน้ำ
(อาบน้ำด้วยเจลอาบน้ำเหือกปลาหมอ)
4. Aroma hot oil massage 65 นาที
 - 4.1 Aroma hot oil 50 นาที (Relaxing/Refreshing/Romantic)
 - 4.2 นวดศีรษะ กดจุดใบหน้า ยืดกล้ามเนื้อ ให้ลูกค้าลูกรั้ง สับ - ทูบ 15 นาที

วัสดุ อุปกรณ์สำหรับ Detox healthy balance

วัสดุ/อุปกรณ์	จำนวน
วัสดุ	
1. สมุนไพรสำหรับอบ	1 ชุด
2. กางเกงในสปา	2 ตัว
3. สครับสมุนไพร	1 ถ้วยตวง
- <u>เกลือชมพู</u> , ทานาคา, นม	(240 กรัม)
- <u>สับปะรด</u> , น้ำผึ้ง, เกลือชมพู	
- <u>สมุนไพร</u> ว่านนางคำ, ขมิ้น, มะขาม, ทานาคา, นม	

วัสดุ/อุปกรณ์	จำนวน
4. เกลือแช่เท้า	15 กรัม
5. Aroma oil (Relaxing/Refreshing/Romantic)	50 ml.
6. อาบน้ำด้วยเจลอาบน้ำเหือกปลาหมอ	15 กรัม
7. เทียนสำหรับจุด Hot oil	1 ชื้น
อุปกรณ์	
1. เซตล้างเท้า (อ่างล้างเท้า) <u>ภาคผนวก หน้า 70</u>	1 ชุด
2. ชุดนวดไทย	1 ชุด
3. ถ้วยสำหรับใส่สครับ	1 ใบ
4. เตา hot oil	1 เตา
5. ขวดน้ำมัน	1 ขวด
6. ถาดโปรตัก	1 ถาด
7. อ่างคว่ำหน้า	1 ใบ
8. ผ้าปูเตียง	1 ผืน
9. ปลอกหมอน	1 ผืน
10. ผ้าคลุมนวด	1 ผืน
11. ผ้าคว่ำหน้า	1 ผืน
12. ผ้าปิดตา	1 ผืน

รายละเอียดการให้บริการ ทำนวด Detox healthy balance

64. เตรียมห้องอบสมุนไพร ห้องสปาให้เรียบร้อย
65. ต้อนรับ และแนะนำให้เปลี่ยนชุดนวดไทย ที่ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าข้างนอก
(ไม่ต้องใส่ กางเกงในและชุดชั้นใน)
66. ล้างเท้า (อ่างล้างเท้า) ภาคผนวก หน้า 70
67. พาผู้รับบริการไปห้องอบสมุนไพร อบสมุนไพร 30 นาที ก่อนทำการอบแนะนำห้องอบ ขั้นตอนการอบสมุนไพร
68. อบสมุนไพร แบ่งเป็น 2 รอบ รอบละ 15 นาที
69. พาไปห้องสปา ให้ผู้รับบริการล้างตัวด้วยน้ำสะอาดในห้องสปา พร้อมให้เปลี่ยนเป็นกางเกงในสปา
70. สครับผิวให้ผู้รับบริการ เหมือนขั้นตอนสครับ แพ็กเกจ Body scrub (ไม่ต้องทาโลชั่น และยังไม่
นวดศีรษะ)

71. ให้ผู้รับบริการอาบน้ำล้างสครับ พร้อมเปลี่ยนเป็นกางเกงในสปาตัวใหม่
72. นวดน้ำมัน เหมือนขั้นตอนแพ็คเกจ Aromatherapy hot oil massage
73. ประคองตัวผู้รับบริการลุกนั่ง ขึ้นเตียงคล้ายบ่า ยืดกล้ามเนื้อ (สับ – ทูบ)
74. บอกจบแพ็คเกจขอบคุณผู้รับบริการ แนะนำท่ากายบริหารร่างกายเบื้องต้น และบอกให้เปลี่ยนเสื้อผ้า
75. เตรียมชาร้อน รอส่งผู้รับบริการ

บรรณานุกรม

สมาคมแพทย์แผนไทย กรุงเทพฯ. 2554. หนังสือนวดน้ำมันมืออาชีพประยุกต์ นวดน้ำมันอโรมาธราลีย์. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์ สุขความสำเร็จ จำกัด.

นพ.ชินดนัย วิทริย์พัฒน์ พบ.วท.ม.ตจวิทยา (ผิวหนัง).//ไครโอเทอราพี (Cryotherapy) กับความงาม.//สืบค้นเมื่อ 2 ธันวาคม 2564./จาก tigcs.co.th/16950098/ไครโอเทอราพี – cryotherapy – กับความงาม

Beauty direct.//เครื่องโฟนและไอออนโต 2 ระบบในเครื่องเดียว.//สืบค้นเมื่อ 2 ธันวาคม 2564./จาก beautydirectshop.com

ภาคผนวก

Welcome Drink

ชาขงมะตูม : มะตูม 32 ส่วน เดยหอม 2 ส่วน ชะเอมเทศ 6 ส่วน

สรรพคุณ : บำรุงกำลัง บำรุงร่างกาย บำรุงธาตุ แก้อ่อนในกระหายน้ำ ช่วยลดอาการอ่อนเพลีย

ชาขงคำฝอย : คำฝอย 12 ส่วน เก็กฮวย 12 ส่วน ชะเอมเทศ 6 ส่วน แก่นฝาง 6 ส่วน โกฐหัวบัว 2 ส่วน
เดยหอม 2 ส่วน

สรรพคุณ : ช่วยลดระดับไขมันในเส้นเลือด บำรุงหัวใจ ช่วยป้องกันไขมันอุดตันในเส้นเลือด

ชาขงบัวบก : บัวบก 32 ส่วน เดยหอม 2 ส่วน ชะเอมเทศ 6 ส่วน

สรรพคุณ : มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยต่อต้านการเสื่อมของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย แก้อ่อนใน แก้อ้วนใน เสริมสร้างคอลลาเจน

ชาขงขิง : ขิง 24 ส่วน ตะไคร้ 8 ส่วน ขมิ้น 2 ส่วน ชะเอมเทศ 6 ส่วน

สรรพคุณ : ขับลม บรรเทาอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย แก้อ่อนใน ขับเสมหะ เพิ่มความอบอุ่น ในร่างกาย มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความแก่

วัสดุ อุปกรณ์สำหรับ Welcome Drink

วัสดุ/อุปกรณ์	จำนวน
วัสดุ	
1. ถาด Welcome Drink	1 ใบ
2. แก้วชา และจานรองแก้ว	1 ชุด
3. ผ้าขนหนูเย็น	1 ผืน
อุปกรณ์	
1. ชาสมุนไพร	1 แก้ว



รูปที่ 2 ตัวอย่างชุดเซต Welcome Drink



รูปที่ 3 ตัวอย่างชุดเซตชาร้อน

ขั้นตอนการล้างเท้า

1. ล้างเท้า (ผู้รับบริการล้างเอง)

วัสดุและอุปกรณ์ล้างเท้า (ผู้รับบริการล้างเอง)

วัสดุ/อุปกรณ์	จำนวน
อุปกรณ์	
1. ผ้าเช็ดเท้า	1 ผืน
2. ถาดเล็ก	1 ถาด

ขั้นตอนการล้างเท้า (ผู้รับบริการล้างเอง)

1. แนะนำให้ผู้รับบริการเปลี่ยนชุดขนาดตามแพ็คเกจ
2. แนะนำอุปกรณ์และบริเวณที่ล้างเท้า
3. ให้ผู้รับบริการล้างเท้าเอง



รูปที่ 4 ตัวอย่างเซตล้างเท้า (ผู้รับบริการล้างเอง)

2. ล้างเท้า (อ่างล้างเท้า)

วัสดุและอุปกรณ์ล้างเท้า (อ่างล้างเท้า)

วัสดุ/อุปกรณ์	จำนวน
วัสดุ	
1. เกลือขัดเท้าสมุนไพร	1 ถ้วย
อุปกรณ์	
1. ผ้าเช็ดเท้า	1 ผืน
2. ถาดเล็ก	1 ถาด
3. ถ้วยสำหรับเกลือขัดเท้า	1 ถ้วย

ขั้นตอนการล้างเท้า (อ่างล้างเท้า)

1. เตรียมน้ำอุ่นและเช็ดสมุนไพรล้างเท้า ตรงบริเวณอ่างล้างเท้าให้เรียบร้อย
2. ต้อนรับและแนะนำให้ผู้รับบริการเปลี่ยนชุดตามแพ็คเกจ
3. พาผู้รับบริการแช่เท้าในน้ำอุ่น อุณหภูมิ 35 – 45 องศา
4. ขัดเท้าที่ละข้างด้วยเกลือสมุนไพร เริ่มจากด้านซ้าย
5. ขัดหลังเท้า ให้สะอาดด้วยเกลือสมุนไพร
6. ขัดสันเท้า ให้สะอาดด้วยเกลือและสมุนไพร
7. นวดคลึงหลังเท้า นิ้วเท้า
8. เปลี่ยนไปทำด้านขวา ตามขั้นตอนข้อ 5 – 7
9. เช็ดเท้าให้แห้งด้วยผ้าสะอาด
10. พาผู้รับบริการไปทำการนวดตามแพ็คเกจ



รูปที่ 5 ตัวอย่างเซตล้างเท้า (อ่างล้างเท้า)