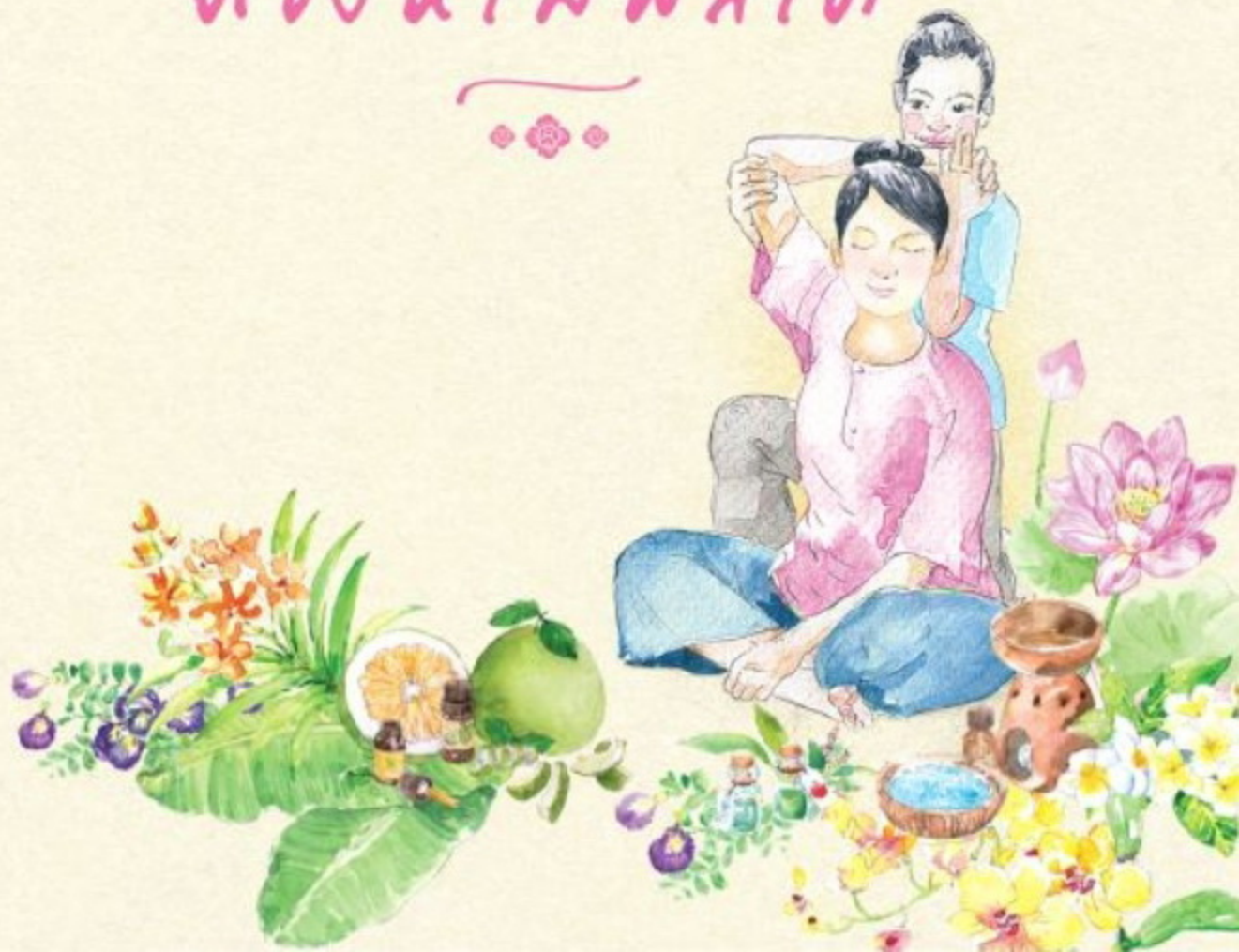


33 ทักษะแผนก
ของน้ำพลาต



33 ทฤษฎีแผนนธ์
๒๒ ของน้ำพลา๒๒





คำนำ



เคยสงสัยไหมว่า ทำไมชาวต่างชาติจึงยกให้เมืองไทยเป็นสยามเมืองยิ้มหรือ The Land of Smile และรู้สึกประทับใจกับรอยยิ้มพิมพ์ใจที่ได้พบเห็นทุกครั้ง

หากมองลึกลงไปในความเป็นไทย อาจพอตอบได้ว่าคนไทยยิ้มเก่งเพราะเกิดและโตในวิถีชีวิตที่เอื้อให้มีสุขภาพที่ดี จึงส่งผลให้เป็นคนอารมณ์ดีและมีสุขภาพดีอยู่เป็นนิจ วิถีชีวิตเรียบง่ายแบบไทยๆ ที่อิงแอบอยู่กับธรรมชาติ อย่างเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันนี่เองที่เป็นโอสภทิพย์ขนานเอกที่ปูย่าตายายส่งต่อสู่ลูกหลานไทยจากรุ่นสู่รุ่น ทำให้มีสุขภาพกายใจเป็นเลิศ มีสังคมที่อบอุ่นและมีความสุข

นอกจากสถานที่ท่องเที่ยวทั้งทางธรรมชาติและสถาปัตยกรรมอันเป็นเอกลักษณ์ของไทยแล้ว การให้บริการด้าน Health & Wellness ยังทำให้ประเทศไทยเป็นอีกหนึ่งจุดหมายปลายทางยอดนิยมสำหรับนักท่องเที่ยวที่ใส่ใจในการดูแลสุขภาพกาย (Body) ไปพร้อมๆ กับการพักผ่อนเพื่อเพิ่มพลังใจ (Mind) เนื่องจากสินค้าและบริการเพื่อสุขภาพของประเทศไทย ล้วนได้มาตรฐาน มีความเป็นสากล ทั้งยังมีการนำภูมิปัญญาไทย เช่น การนวด การประยุกต์ใช้พืชพรรณในท้องถิ่นมาดูแลสุขภาพอย่างชาญฉลาด และที่จะขาดเสียไม่ได้คือการใช้สมุนไพรไทยสารพัดตำรับที่ตกทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่นมาช่วยในการบำบัดและดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

ทั้งหมดนี้ก็เพื่อให้นักท่องเที่ยวผู้มาเยือนได้สัมผัสประสบการณ์ความสุข สงบ และได้ซึมซับพลังจากธรรมชาติอย่างลึกซึ้งถึงจิตวิญญาณแห่งการพักผ่อนอย่างแท้จริง

สาขาศึกษา

C ภาคกลาง

- 08 **Functional Thai Massage**
วารินา สปา, โรงแรมเดอะ เวสทิน แกรนด์ สุขุมวิท กรุงเทพมหานคร
- 12 **Royal Thai Treat**
บันยันท์รี สปา กรุงเทพฯ, โรงแรมบันยันท์รี กรุงเทพมหานคร
- 16 **Serenity of the Five Elements**
โซ่ สปา, โรงแรมโซ่พิตเทล โซ่ กรุงเทพมหานคร
- 20 **Siam 2482 Signature Massage**
อนันตรา สปา, โรงแรมอนันตรา สยาม กรุงเทพมหานคร
- 24 **Simply Peninsula Royal Thai Massage with Herbal Compress**
เดอะ เพนนินซูลา สปา, โรงแรมเพนนินซูลา กรุงเทพมหานคร
- 28 **The Massage of Ancient Female Courtiers**
ซอนเน่ ซีเครต สปา, กรุงเทพมหานคร
- 32 **Thor-Saeng Brightening Body Treatment**
ปัญญาบุรี ออร์แกนิก สปา, กรุงเทพมหานคร
- 36 **Traditional Thai Massage**
โรงเรียนแพทย์แผนโบราณ วัดโพธิ์
(วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ราชวรมหาวิหาร), กรุงเทพมหานคร
- 40 **Mango Sticky Rice Treatment**
บรีช สปา, โรงแรมอมารี หัวหิน ประจวบคีรีขันธ์
- 44 **Organic Mon Rose Revival**
อรุขยา สปา, สามพราน ริเวอร์ไซด์ นครปฐม
- 48 **Sea Salt Treatment**
ก้างหันทอง ซีซอลด์ สปา, เพชรบุรี
- 52 **Amphawa Heritage**
สุพรรณนิการ์ สปา, บ้านอัมพวา รีสอร์ท แอนด์ สปา สมุทรสงคราม
- 56 **Thai Herbal Compress Massage**
เดอะ บาราย สปา, เดอะ บาราย สวีท แอนด์ สปา แอต์ ไฮแอท รีเจเนซี หัวหิน
ประจวบคีรีขันธ์

E ภาคตะวันออก

- 62 **Four Elements Massage**
ปาร์ดี รีสอร์ท แอนด์ สปา, เกาะเสม็ด ระยอง
- 66 **The Heavenly Nantha Garden Experience**
เทวารีย์ สปา, โรงแรมดุสิตธานี พัทยา ชลบุรี
- 70 **Pattaya Exotic Treatment**
ณ สปา พัทยา, ชลบุรี
- 74 **Rejuvenating Herbal Steam-bath**
อภัยภูเบศร เดย์ สปา, ปราจีนบุรี

N ภาคเหนือ

- 80 **Chii-Shan Therapy**
จิตา สปา, เชียงใหม่
- 84 **Healing Harmony Chi Nei Tsang Tok Sen**
เต่า การ์เด็น เฮลธ์ สปา แอนด์ รีสอร์ท, เชียงใหม่
- 88 **Lanna Exotic Treatment**
ลานนาค้ำ สปา, เชียงใหม่
- 92 **Thainess for Wellness**
จีรัง เฮลธ์ วิลเลจ, เชียงใหม่
- 96 **The Voyage of Golden Lanna Treatment**
โอเอซิส สปา, เชียงใหม่

NE ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

- 102 Half Day of Bliss-Brightening Grape Exfoliate
วัลลภ แซงแซง สปา, ทอคาโน่ วิลเลจ โฮเทล นครราชสีมา

S ภาคใต้

- 108 Kinnaree Experience
วาฬรีก ฮอคสปริง สปา, กระบี่
- 112 Phangan Unique Package
บ้านวิมาน สปา, บ้านวิมาน รีสอร์ท เกาะพะงัน สุราษฎร์ธานี
- 116 Dvaravati Traditional Energy Retreat
สุโข สปา, ภูเก็ต
- 120 Thai Nora Therapy
ธารธารา สปา แอนด์ สปา, ภูเก็ต
- 124 Tin Stone Treatment
เรนดี้ สปา, ภูเก็ต
- 128 An Indigenous Coconut Experience
เมลาดี บีช รีสอร์ท แอนด์ สปา, เกาะสมุย สุราษฎร์ธานี
- 132 Salt Pot Massage Compress
นัญดารา รีสอร์ท แอนด์ สปา, เกาะสมุย สุราษฎร์ธานี
- 136 Shiva Ashram
เคพี โรชา บีช สปา, เกาะสมุย สุราษฎร์ธานี
- 140 Siam Ten Senses Treatment
เมทอริล 7 อี สปา แอนด์ รีสอร์ท, เกาะสมุย สุราษฎร์ธานี
- 144 Thai Silk Facial
ซิลค์เซนส์ สมุย, เกาะสมุย สุราษฎร์ธานี





วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ราชวรมหาวิหาร
กรุงเทพมหานคร



ทิวศุภราช



Functional Thai Massage

วาริณา สปา, โรงแรมเดอะ เวสทิน แกรนด์ สุขุมวิท กรุงเทพมหานคร



วิถีไทยกับสาหร่ายน้ำ

วิถีชีวิตแบบไทยโบราณผูกพันกับสาหร่ายน้ำมาช้านาน เนื่องจากประเทศไทยเป็นประเทศที่มีแม่น้ำสายหลักหลายสายและมีคูคลองมากมาย เมืองหลวงทุกยุคทุกสมัย ต่างตั้งอยู่ริมน้ำ ใช้แม่น้ำลำคลองเป็นเส้นทางสัญจรมาแต่ครั้งอดีต ดังที่ชาวต่างชาติให้สมญานามเมืองบางกอกว่า Venice of the East หรือเวนิสตะวันออก

น้ำผูกพันกับวิถีชีวิตคนไทยอย่างแนบแน่น คนไทยนับถือน้ำไม่ต่างจากมารดาแห่งธรรมชาติ ซึ่งเป็นผู้ให้ที่ยิ่งใหญ่ ดังจะเห็นได้จากเมืองไทยมีประเพณี ลอยกระทง ทุกวันเพ็ญ เดือน 12 เพื่อขอขมาพระแม่คงคา นอกจากนี้คนไทยยังใช้น้ำเป็นสื่อกลางในการติดต่อกับทวยเทพ เช่น พระราชพิธีถือน้ำพิพัฒน์สัตยา ใช้น้ำเป็นสื่อในการแสดงความเคารพนับถือและการให้พร เช่น การรดน้ำคำหัวผู้ใหญ่ในวันสงกรานต์ การรดน้ำคู่บ่าวสาวในวันแต่งงาน



พลังบำบัดของน้ำ

เพราะพื้นที่ 3 ใน 4 ของโลก และ 70 เปอร์เซ็นต์ของร่างกายคนเราคือน้ำ ชีวิตเราจึงขาดน้ำไม่ได้ น้ำนั้นส่งผลต่อการดูแลสุขภาพให้อยู่ในจุดสมดุล ทั่วโลกใช้พลังแห่งการบำบัดของน้ำสารพัดรูปแบบ ทั้งความเย็น ความร้อน ไอน้ำ เพื่อช่วยผ่อนคลายความเจ็บปวด ตลอดจนช่วยชำระล้างจิตใจและอารมณ์ที่ขุ่นมัว

สำหรับการดูแลสุขภาพแบบไทยๆ นำให้คุณวิเศษในการเยียวยา ทั้งกายและใจ เช่นเดียวกัน ดังจะเห็นได้จากภูมิปัญญาไทยในการใช้น้ำบริสุทธิ์ในรูปแบบต่างๆ เช่น แพทย์แผนไทยใช้น้ำฝนหรือน้ำค้างกลางทิวเขาเข้าเครื่องยาแม้แต่โบราณ ใช้การประคบร้อน ประคบเย็น การอบไอน้ำสมุนไพร เพื่อแก้ไขอาการต่างๆ ทางด้านจิตใจ การดื่มกินหรือการอาบน้ำมันตักก็เชื่อว่าจะช่วยขจัดปัดเป่าสิ่งชั่วร้าย ทำให้เกิดสิริมงคล เรียกขวัญกล้าสังใจ

ปัจจุบัน การใช้น้ำบำบัดได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของการกายภาพบำบัดและเวชศาสตร์ฟื้นฟูในแพทย์แผนปัจจุบันอีกด้วย



คืนพลังอย่างล้ำลึกด้วยวาริบำบัด @ วารินา สปา

น้ำคือแรงบันดาลใจของชื่อเรียกสปาแห่งนี้ เพราะ “วาริ” แปลว่า “น้ำ” วารินา สปา จึงตั้งใจต่อพลังการบำบัดแบบไทยๆ ผ่านการนวดบำบัดหลายรูปแบบ ซึ่งทั้งหมดที่รวมเป็นการบำบัดด้วยน้ำอย่างครบวงจร ที่โดดเด่นที่สุดคือ วารินา สปา ได้นำมรดกตกทอดการนวดแบบไทยตำรับโบราณภาคกลางมาผสมผสานกับงานวิจัยด้านกายภาพบำบัด จนเกิดเป็น Functional Thai Massage ซึ่งเป็นการนวดที่ให้สัมผัสล้ำลึก เป็นสูตรเฉพาะของวารินา สปา

เริ่มจากการนวดไทยที่ช่วยยืดเส้นยืดสายตามหลักการเส้นประสาทนลิบ ต่อด้วยการนวดแบบกายภาพบำบัดตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน ช่วยบรรเทาอาการเฉพาะจุด บริเวณกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ และหลัง ที่คนทำงานออฟฟิศมักมีปัญหา ต่อด้วยการนวดผ่อนคลายทั่วลำตัว บิดท้ายด้วยการนวดศีรษะและใบหน้าเพื่อสร้างความกระชุ่มกระชวย

การนวดไทย Functional Thai Massage นี้ช่วยปรับสมดุลการไหลเวียนโลหิตได้เป็นอย่างดี ช่วยให้ผ่อนคลาย ทั้งยังรักษาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และบรรเทาอาการปวดได้อย่างตรงจุด เป็นการคืนพลังสมดุลให้กับสุขภาพกายใจอย่างสมบูรณ์แบบ

แพ็คเกจ

Functional Thai Massage 120 นาที
ราคา 2,400++ บาท

ติดต่อ

วารินา สปา
โรงแรมเดอะ เวสทิน แกรนด์ สุขุมวิท ชั้น 8,
กรุงเทพมหานคร
โทรศัพท์: 0 2207 8000 ต่อ 8450
เว็บไซต์: www.westin.com/Bangkok
เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 23.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง



หอดจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

ศูนย์การเรียนรู้และสถานบริการด้านศาสนธรรม อันแสนรื่นรมย์ สำหรับศึกษาพุทธปรัชญาในรูปแบบร่วมสมัย พร้อมร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์มากมาย

โทรศัพท์: 0 2936 2800

เว็บไซต์: www.bia.or.th

พิพิธภัณฑ์วัฒนธรรมดอกไม้

พิพิธภัณฑ์แห่งนี้ บอกเล่าเรื่องราวในอดีต และวัฒนธรรมอันรุ่งเรือง แห่งศิลปะการร้อยเรียงดอกไม้ของไทย ผู้ชื่นชอบความงามของดอกไม้และหลงใหลงานศิลปะไม่ควรพลาด

โทรศัพท์: 0 2669 3633

เว็บไซต์: www.floralmuseum.com

ตลาดนัดจตุจักร

ตลาดนัดวันหยุดที่ใหญ่ที่สุดในโลก สนุกกับการเลือกซื้อสินค้า นานาชนิด ทั้งเสื้อผ้า เครื่องประดับ ของตกแต่งบ้านสุดเก๋ หนังสือ สัตว์เลี้ยง รวมถึงของที่ระลึกสไตล์ไทย

โทรศัพท์: 0 2272 4440-1

เว็บไซต์: www.chatuchak.org

ย่านเก่าสามแพร่ง

เที่ยวชมตึกเก่าสไตล์โคโลเนียลในย่านการค้าสำคัญสมัยรัชกาลที่ 5 ลิ้มรสเมนูเก่าแก่ที่หารับประทานได้ยาก อย่างขนมถ้วยตะไล ไอศกรีมกะทิ รวมทั้งกาพย์สลับแบบไทยๆ

ที่ตั้ง: ถนนแพร่งภูธร ถนนแพร่งนรา และถนนแพร่งสรรพศาสตร์ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

Royal Thai Treat

บันยันตรี สปา กรุงเทพฯ, โรงแรมบันยันตรี กรุงเทพมหานคร



ข้าว...สายใยชีวิตและวัฒนธรรมไทย

ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าคนไทยมีวิถีชีวิตผูกพันกับข้าว ตามคำกล่าวโบราณที่ว่า “ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว” ซึ่งแสดงถึงความอุดมสมบูรณ์ของบ้านเมือง คนไทยปลูกข้าวกันทั่วทุกภาคและกินข้าวเป็นอาหารหลัก นอกจากนี้ยังใช้หลายส่วนของต้นข้าว เช่น ต้นอ่อน ราก รำ ช้าง ฟาง เป็นยารักษาโรคมาแต่โบราณ

ประเพณีและวัฒนธรรมเกี่ยวกับข้าวและการทำนา ยังเป็นรากเหง้าของหลายๆ วัฒนธรรมในสังคมไทย และมีส่วนสำคัญในการปลูกฝังลักษณะนิสัยอันดีงาม เช่น ความมีน้ำใจ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ตามแบบ สังคมเกษตรกรรม



ข้าวหอมมะลิอาหารผิวชั้นเลิศ

สาวไทยรู้จักนำข้าวมาถนอมผิวมาตั้งแต่โบราณ ทั้งใช้น้ำข้าวข้าวล้างหน้าเพื่อลดความมัน ช่วยรักษาสิวฝ้า ทำให้ผิวหน้าขาวนวลนุ่ม บ้านไหนมีลูกสาว ตอนเด็กๆ คุณแม่กับคุณยายจะให้แช่มือบ่อยๆ ในน้ำข้าวอุ่นๆ เพื่อช่วยตัดนิ้วมือให้อ่อนสวย เรียวงามดูง่าเห็น

นอกจากนี้ยังใช้ข้าวหอมมะลิขัดผิว โดยจะนำข้าวมาแช่น้ำไว้สักครู่ก่อนนำมาบดละเอียด อนุของเมล็ดข้าวจะช่วยผลัดเซลล์ผิวอย่างอ่อนโยน ไม่บาดผิว ทั้งยังช่วยเติมอาหารเข้าสู่ผิวโดยตรง ทำให้ผิวดูเกลี้ยงเกลา อิ่มเอิบ กระจ่างใสขึ้นทันที



สปาข้าวเพื่อผิวสวยสุขภาพดี

บันยันทรี สปา นำเสนอประสบการณ์ใหม่ด้านความงามที่ผสานความผ่อนคลายอย่างลงตัว ด้วยการนำข้าวหอมมะลิสุกมาช่วยบำบัดผิวพร้อมการนวดด้วยลูกประคบสมุนไพรตามตำรับไทยโบราณ เกิดเป็น “Royal Thai Treat” การนวดบำบัดที่ได้ผสมเทคนิคแบบตะวันตกและตะวันออกไว้อย่างลงตัว

ขั้นตอนการบำบัดเริ่มจากเธอราพิสต์ค่อยบรรจงล้างเท้าให้ด้วยชาเขียวและน้ำผึ้ง ซึ่งมีกลิ่นหอมและมีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อโรค จากนั้นนวดผ่อนคลายด้วยลูกประคบสมุนไพรที่มีเมล็ดผักชี กานพลู และตะไคร้เป็นตัวหลัก ผสมกับน้ำมันงาอุ่นๆ เพื่อช่วยให้ประคบได้อย่างราบรื่นและบำรุงผิวไปในตัว

เริ่มจากค่อยๆ นวดสัมผัสไล่ไปตามจุดต่างๆ ของร่างกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลายเบาสบาย ระหว่างนี้ความอุ่นจากลูกประคบจะช่วยเปิดรูขุมขน ให้ผิวเตรียมพร้อมดื่มด่ำรับสารอาหารจากข้าวหอมมะลิ ขมิ้น และน้ำผึ้ง ที่จะนำมาขัดและบำรุงผิวในขั้นตอนต่อไป ผลลัพธ์ที่ได้คือผิวที่เนียนนุ่ม ชุ่มชื้น อ่อนละมุน

สุดท้ายอิมเมจกับประสบการณ์ที่ผสานความงามและความผ่อนคลายเข้าด้วยกัน ด้วยการนวดใบหน้าและศีรษะที่ให้ความรู้สึกสุดพิเศษ

แพ็คเกจ

Royal Thai Treat 120 นาที สำหรับทรีตเมนต์ ช่วงเวลาตีมาและผ่อนคลาย 30 นาที ราคา 7,000++ บาท

- นวดด้วยลูกประคบสมุนไพร รอยัล บันยันทรี 60 นาที
 - บอด้ทรีต (บำรุงและขัดผิว) 45 นาที
 - นวดหน้าและศีรษะ 15 นาที
- กรุณาจองทรีตเมนต์ล่วงหน้า 1 วัน (ยกเลิการจองอย่างน้อย 4 ชั่วโมงก่อนเวลานัดหมาย)

ติดต่อ

บันยันทรี สปา กรุงเทพฯ
โรงแรมบันยันทรี ชั้น 21, กรุงเทพมหานคร
โทรศัพท์: 0 2679 1200, 0 2679 1054
เว็บไซต์: www.banyantreespa.com
เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 22.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เมือง



ถนนสีลม

นอกจากเป็นย่านธุรกิจสำคัญของกรุงเทพฯ แล้ว ที่นี่ยังเป็นแหล่งช้อปปิ้งและย่านแห่งสีสันในยามราตรี เพิ่มไปด้วยร้านขายสินค้าที่ระลึก ตั้งแต่เสื้อยืดคอกๆ ไปจนถึงผ้าไหมไทยสวยๆ ที่ตั้ง: ถนนสีลม เขตสีลม กรุงเทพมหานคร

ดินเนอร์ครูชกลางลำน้ำเจ้าพระยา

ดื่มด่ำกับบรรยากาศสุดหรูของแม่น้ำเจ้าพระยายามค่ำ และอาหารรสเลิศเป็นอีกหนึ่งความทรงจำสุดประทับใจที่ไม่ควรพลาด ที่ตั้ง: สามารถลงเรือได้ตามท่าเรือใหญ่ๆ ริมน้ำเจ้าพระยา และบริษัททัวร์ รวมทั้งโรงแรมชั้นนำของกรุงเทพมหานคร ที่ให้บริการ เช่น ท่าเรือริเวอร์ไซด์ (ซอยเจริญกรุง 30)

วัดพระศรีมหาอุมาเทวี

วัดแขกสีลมเป็นศาสนสถานทางศาสนาพราหมณ์ฮินดู สร้างขึ้นเพื่อสักการะพระแม่อุมาเทวี เทพแห่งความเมตตาและงามสง่า จึงมักมีผู้มาขอพร เรื่องความรัก และขอบุตร ที่ตั้ง: 2 ถนนสีลม แขวงสีลม เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร

เอเชียติก เดอะริเวอร์ฟรอนท์

จากท่าเรือ ของบริษัท อีสต์ เอเชียติก ในสมัยรัชกาลที่ 5 ปัจจุบันเป็นศูนย์รวมไลฟ์สไตล์ และแหล่งช้อปปิ้งในบรรยากาศโกดังริมน้ำ มีโชว์ต่างๆ มากมาย โทรศัพท์: 0 2108 4488 เว็บไซต์: www.thaiasiatique.com

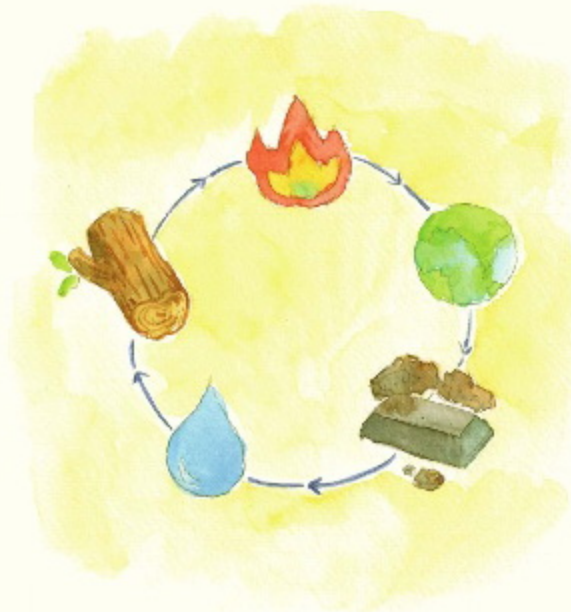
Serenity of the Five Elements

โซ สปา, โรงแรมโซฟิเทล โซ กรุงเทพมหานคร



เบญจธาตุกับสุขภาพแบบไทยๆ

คนทางซีกโลกตะวันออกเชื่อเรื่องธาตุมาแต่โบราณ รวมถึงในเมืองไทยด้วย โดยธาตุหลักๆ 4-5 ธาตุ (ตามความเชื่อของแต่ละประเทศ) จะดำรงอยู่ในทุกสรรพสิ่ง รวมถึงในร่างกายของคนเรา ธาตุเป็นตัวกำหนดรูปร่างหน้าตา อารมณ์ ตลอดจนความรู้สึกนึกคิด ดังนั้น การทำให้ธาตุในร่างกายเกิดความสมดุล รวมถึงการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีธาตุสมดุล จึงส่งผลดีทั้งต่อร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ ตลอดจน ความมั่งมีศรีสุข เช่น คนไทยเรามีความเชื่อเกี่ยวกับการกินอาหารตามธาตุเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ความเชื่อเรื่องการใช้สีตามธาตุที่ถูกโฉลกเพื่อความอยู่ดีกินดี ทำมาค้าขึ้น



พลังตามคุณลักษณะเบญจธาตุ

ในด้านพลังบำบัดของเบญจธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ไม้ และโลหะ ตามความเชื่อของคนไทยที่มีมาอย่างยาวนานนั้น เชื่อว่าการปฏิบัติตัว ตลอดจนการได้รับการบำบัดเยียวยาด้วยวิธีต่างๆ อย่างถูกต้องเหมาะสม สามารถช่วยให้ธาตุในร่างกายอยู่ในภาวะสมดุล เมื่อธาตุในร่างกายสมบูรณ์จะทำให้มีพลังที่แข็งแกร่ง สุขภาพกายใจดี ไม่มีโรคภัยมาเบียดเบียนได้ง่าย ส่งผลให้หน้าตาและผิวพรรณอ่อนเยาว์ และมีอายุยืนยาว



นวัตกรรมหลังเบญจธาตุที่โซ สปา

เมื่อก้าวเท้าเข้าสู่โซ สปา บรรยากาศจำลองจากป่าหิมพานต์ในวรรณคดีไทย ตามจิตรกรรมฝาผนัง และวิวอันสวยงามของสวนลุมพินี ปอดของคนเมืองกรุง คือสิ่งที่จะทำให้ท่านหลบหนีจากความวุ่นวายใจกลางเมืองไปสู่ความสงบของธรรมชาติ เสมือนได้อยู่ท่ามกลางป่าจริง ๆ

การนวดเพิ่มพลังเบญจธาตุ Serenity of the Five Elements เริ่มต้นด้วยการนวดน้ำมันซึ่งสะท้อนถึงธาตุน้ำ ตามด้วยการใช้ลูกประคบร้อนที่มีสมุนไพรหลากหลายชนิด โดยความร้อนจากลูกประคบเป็นตัวแทนของธาตุไฟ ส่วนสมุนไพรจากลูกประคบเป็นตัวแทนของธาตุดิน จากนั้นเรอราฟิสต์จึงใช้ไม้สำหรับ “ตอกเส้น” อันเป็นตัวแทนของธาตุไม้ ส่งแรงสั่นสะเทือนเบาๆ ด้วยการตอก ช่วยผ่อนคลายความเมื่อยล้าบริเวณกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ปิดท้ายด้วยการนวดด้วยลูกเหล็กที่สื่อถึงธาตุโลหะ ช่วยให้ร่างกายสบาย จิตใจรู้สึกสงบได้ดี

แพ็คเกจ

Serenity of the Five Elements 90 นาที
ราคา 4,000 บาท (net)
กรุณาจองฟรีดเมนต์ล่วงหน้า 1 วัน

ติดต่อ

โซ สปา
โรงแรมโซฟิเทล โซ ชั้น 11,
กรุงเทพมหานคร
โทรศัพท์: 0 2624 0000
เว็บไซต์: www.sofitel-so-bangkok.com
เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 22.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง



พิพิธภัณฑ์ชาวบางกอก

พิพิธภัณฑ์ที่จัดแสดงนิทรรศการบอกเล่าวิถีชีวิตของชาวบางกอก ช่วงก่อนและหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 สะท้อนเรื่องราวในชุมชน บางรักอันเป็นชุมชนนานาชาติของกรุงเทพฯ ในอดีต

โทรศัพท์: 0 2234 6741, 0 2233 7027

ซอยตลาดทรัพย์สิน

แหล่งช้อปปิ้งใจกลางย่านดัง ที่นี่มีสินค้าให้เลือกช้อปปิ้ง ทั้งเสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย เครื่องประดับ เครื่องหนัง ทั้งยังมี อาหารและขนมอบเบเกอรี่ต่างๆ ให้เลือกซื้อ

ที่ตั้ง: ซอยสี่ลม 5 ถนนสี่ลม เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร

ย่านบางรัก

หนึ่งในย่านของกินอร่อยของกรุงเทพฯ ที่มีร้านอาหารเจ้าดัง เข้าร้อยมากมายให้ได้ลองลิ้มชิมรส ทั้งอาหารคาว อาหารหวาน เช่น ทับทิมกรอบ ข้าวหริ่มสุทรเด็ด เป็ดย่าง หอยทอดภูเขาไฟ ที่ตั้ง: เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร

เดอะ สี่ลมแกงเลอเรีย อาร์ตสเปซ

ชมรับงานศิลปะที่นำมาจัดแสดงหมุนเวียนทุกเดือน ถือเป็นแหล่ง รวมผลงานทางศิลปะที่มากที่สุด ใหญ่ที่สุด และหลากหลายที่สุด แห่งหนึ่งของกรุงเทพฯ

โทรศัพท์: 0 2630 3006-7

Slam 2482 Signature Massage

อนันตรา สปา, โรงแรมอนันตรา สยาม กรุงเทพมหานคร



ไม้...ไม้งามทรง คุณค่าแบบไทยๆ

วิถีไทยมีความผูกพันกับต้นไม้มาแต่โบราณ ทุกวันนี้ ไม้อยู่ในปัจจัยสี่ของคนไทยอย่างครบถ้วน ตั้งแต่ให้หน่อไม้นำมาเป็นอาหาร ไม้ไผ่นำมาปลูกสร้างบ้านเรือน ที่อยู่อาศัย ไม้ไผ่นำมาทำเสื่อผ้า แม้แต่ใบตำรับยาไทยโบราณ ก็ยังมีการใช้ใผ่สีสุกในตำรับยาด้วย นอกจากนี้ คนไทยยังนำใผ่มาจักสานเป็นงานหัตถกรรม เครื่องใช้ไม้สอย และเครื่องมือทำมาหากินที่ตอบสนองการใช้งานในวิถีชีวิตไทยแท้ๆ เช่น กระจาด ขะลอม ลอบ ไซ เป็นต้น



ไม้กับสุขภาพ

นอกจากใผ่จะให้หน่อไม้ซึ่งเป็นอาหารที่มีคุณค่ามากมายแล้ว คนโบราณยังใช้ปล้องไม้ไผ่มาบดลำตัวเพื่อช่วยแก้อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่เครียดตึงได้ชะงัด เพราะข้อลำของไม้ไผ่มีลักษณะกลมเป็นปล้อง มีขนาดและมีน้ำหนักที่กำลังพอดีเหมาะกับสรีระของเรา ปล้องไม้ไผ่สามารถลึงไปตามร่างกายได้สะดวก ทำให้ปวดได้ตรงจุดยิ่งขึ้น ไม้จึงเป็นตัวช่วยเพื่อสุขภาพจากภูมิปัญญาไทยอย่างแท้จริง



นวดสยาม 2482

ประเทศไทยในอดีต เคยใช้ชื่อว่าสยามประเทศ จนมาในปีพุทธศักราช 2482 จึงได้เปลี่ยนชื่อเป็นประเทศไทยดังเช่นปัจจุบัน Siam 2482 Signature Massage จึงใช้เลข 2482 เพื่อรำลึกถึงปีพุทธศักราชที่เกิดการเปลี่ยนแปลงนั้น

เลข “2” มาจากไม้ไผ่สองชิ้นที่นำมาใช้นวด

เลข “4” เป็นเทคนิคการนวดสี่แบบตามภูมิปัญญาโบราณชนานแท้ได้แก่ หนึ่งการนวดไทยที่ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้ร่างกาย ผสานเข้ากับการนวดไม้ไผ่ที่จัดเป็นการนวดรูปแบบที่สอง นอกจากนี้ยังมีนวดรูปแบบที่สามคือการกดจุดฝ่าเท้าที่ช่วยบำบัดรักษาถึงภายใน และสุดท้ายคือการนวดประคบสมุนไพรด้วยลูกประคบพิเศษขนาดเล็กลงถึงแปดลูกด้วยกันช่วยให้ผ่อนคลาย ซึ่งเป็นความหมายของเลข “8” นั่นเอง เทคนิคการนวดทั้งสี่แบบนี้ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายพร้อมกระตุ้นการไหลเวียนของพลังงานในร่างกายได้เป็นอย่างดี

สำหรับเลข “2” อีกเลขหนึ่งนั่น คือ การใช้แผ่นทองคำเปลวบริสุทธิ์สองแผ่นปิดลงที่ด้านในของข้อมือข้างซ้ายกับบริเวณหน้าอกด้านซ้าย เพื่อเป็นสัญลักษณ์ที่ช่วยให้เกิดความสงบภายในจิตใจ

ส่วนอุปกรณ์สำคัญที่เธอราพิสต์นำมาใช้ประกอบการนวด ล้วนเป็นวัสดุตามธรรมชาติ ทั้งไม้ไผ่ และภายในลูกประคบขนาดเล็กล้วนก็คือสมุนไพรธรรมชาติสรรพคุณเลิศ ที่ใช้ฝ้ายมือสิ่ฟ้าครามจากดอกอัญชันมาทอไว้ ถือเป็นอีกความพิเศษเฉพาะตัวที่สร้างสรรค์มาเป็นอย่างดี

แพ็คเกจ

Siam 2482 Signature Massage 90 นาที
ราคา 4,900++ บาท
กรุณาจองทรีดแมนต์ล่วงหน้าอย่างน้อย 1 วัน

ติดต่อ

อนันตรา สपा
โรงแรมอนันตรา สยาม, กรุงเทพมหานคร
โทรศัพท์: 0 2126 8866 ต่อ 1525,
0 2651 9312 (สายตรง)
เว็บไซต์: www.anantara.com
เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 22.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง



พระราชวังพญาไท

พระราชวังที่สวยงามโดดเด่นทางด้านสถาปัตยกรรมแบบตะวันตก ทั้งยังมีความสำคัญทางด้านประวัติศาสตร์ในฐานะที่ตั้งของคูสิดธานี เมืองจำลองประชาธิปไตยสมัยรัชกาลที่ 6

โทรศัพท์: 0 2354 7987

เว็บไซต์: www.phyathaipalace.org

สถานีรถไฟหัวลำโพง

สถานีรถไฟที่เก่าแก่ที่สุดของเมืองไทย สร้างขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 5 ตามแบบสถาปัตยกรรมตะวันตก ภายในมีภาพเขียนสีน้ำเกี่ยวกับสถานที่ท่องเที่ยวที่สำคัญๆ ของไทย

โทรศัพท์: 1690

เว็บไซต์: www.railway.co.th

สยามสแควร์

จุดศูนย์กลางของวัยรุ่น แหล่งรวมห้างสรรพสินค้าชั้นนำ ที่นี่คุณจะได้ช้อปปิ้งจุใจ ทั้งสินค้าแบรนด์เนม รวมถึงสินค้าแบรนด์ไทยที่โอเคเิกโก้ สะดุดตาไม่แพ้แบรนด์ต่างประเทศ

ที่ตั้ง: บริเวณถนนพญาไทต่อถนนพระราม 1 แขวงปทุมวัน กรุงเทพมหานคร

พิพิธภัณฑ์บ้านจิม ทอมป์สัน

บ้านทรงไทยหลังงามของจิม ทอมป์สัน ผู้หลงใหลในวัฒนธรรมไทย และผู้บุกเบิกอุตสาหกรรมผ้าไหมไทย ปัจจุบันเป็นพิพิธภัณฑ์จัดแสดงงานศิลปะและของสะสมโบราณอันทรงคุณค่า

โทรศัพท์: 0 2216 7368

เว็บไซต์: www.jimthompsonhouse.com

Simply-Peninsula Royal Thai Massage with Herbal Compress

เดอะ เพนินซูลา สปา, โรงแรมเพนินซูลา กรุงเทพมหานคร



นวดราชสำนักของไทย

นวดราชสำนักของไทยนั้นเป็นเทคนิคการนวดที่สืบทอดมาแต่โบราณ เน้นการยืดเส้นสายให้ผ่อนคลายสบายตัว โดยจะเว้นท่าหักหรือดัดอวัยวะบางส่วนไป ท่วงท่าที่ใช้ในการนวดต้องสุภาพเรียบร้อย งดการใช้เท้าในท่านวด งดข้ามตัวผู้รับการบำบัด และเน้นการใช้ นิ้วมือและมือ เพื่อเป็นการให้เกียรติและความเคารพกับผู้รับการบำบัดเสมือนเป็นการปรนนิบัติให้กับเจ้านายชั้นสูงตามแบบฉบับโบราณปฏิบัติกันเอง



นวดราชสำนักคืออะไร

แม้จะเป็นการนวดที่ดูละมุนละไม แต่ปัจจุบันมีการศึกษาว่า การนวดราชสำนักสามารถช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด น้ำเหลือง และระบบประสาทให้ทำงานดียิ่งขึ้น ช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัว ลดอาการปวดตึง ล้า ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ป่วยที่เกิดจากโรคหรือภาวะผิดปกติเช่น อัมพฤกษ์ อัมพาตได้ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาพบว่า การนวดราชสำนักสามารถรักษาอาการนิ้วล็อก หัวไหล่ติด ไมเกรน คอตกหมอน ข้อเท้าแพลง ได้ผลดีเช่นกัน



สุขสัมผัสด้วยนวดราชสำนัก

Simply Peninsula Royal Thai Massage with Herbal Compress ของ เพนินซูลา สปา ได้นำเทคนิคการนวดราชสำนัก การนวดไทยดำรับโบราณที่ใช้ ปรนนิบัติเจ้านายชั้นสูงซึ่งสืบต่อมาจากรุ่นสู่รุ่น มาผสมผสานกับการนวดประคบสมุนไพรที่ช่วยเรื่องของสมดุลในร่างกาย

เริ่มจากการปรนนิบัติด้วยการทำความสะอาดเท้า และหลังจากนั้นเธอร่าฟิสต์ จะค่อยๆ กดจุดไล่เส้นไปตามร่างกาย เพื่อช่วยให้ร่างกายคลายความเมื่อยล้า ต่อด้วยการประคบด้วยลูกประคบสมุนไพรขนาดกะทัดรัดจำนวน 2 ลูก

ลูกประคบสมุนไพรสำหรับ Simply Peninsula Royal Thai Massage with Herbal Compress นั้นมีความพิเศษ เพราะประกอบไปด้วยสมุนไพรทั้งหมด 11 ชนิด ที่มีสรรพคุณประสานกันในการช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อและบำบัดอาการ ปวดเมื่อย อาทิ ขมิ้น ไพล เถาไม้เลื้อยพิเศษที่หายาก และสมุนไพรแห้งชนิดอื่นๆ จึงมีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว

เมื่อนวดเสร็จแล้ว ทางสพายังมอบลูกประคบสมุนไพรให้ท่านนำกลับไปใช้ แช่ตัวในอ่างอาบน้ำส่วนตัว เสมือนหนึ่งเป็นการดูแลปรนนิบัติตั้งแต่มารับการดูแล ภายในสปาไปจนถึงการกลับไปพักผ่อนส่วนตัวเลยทีเดียว

แพ็คเกจ

Simply Peninsula Royal Thai Massage with Herbal Compress 150 นาที
ราคา 5,400++ บาท
กรุณาจองฟรีดเมนต์ล่วงหน้า 1 วัน

ติดต่อ

เดอะ เพนินซูลา สปา
โรงแรมเพนินซูลา, กรุงเทพมหานคร
โทรศัพท์: 0 2626 1946
เว็บไซต์: www.peninsula.com/bangkokspa
เปิดให้บริการเวลา: 09.00 - 23.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง



ชุมชนกุฎีจีน

ชุมชนเก่าแก่ตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาซึ่งประกอบไปด้วยผู้คนหลายเชื้อชาติ หลากวัฒนธรรม สถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจ ได้แก่ โบสถ์ซางตาครุส และอย่าลืมแวะชิมขนมฝรั่งกุฎีจีนแสนอร่อย
ที่ตั้ง: ถนนเทศบาลสาย 1 แขวงวัดกัลยาณ์ เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร

วัดอรุณราชวราราม ราชวรมหาวิหาร

วัดแห่งนี้สร้างมาตั้งแต่สมัยอยุธยา ความโดดเด่นอยู่ที่พระปรางค์ที่ประดับประดาด้วยเครื่องกระเบื้อง ทั้งถ้วยชาม และดอกไม้กระเบื้อง ถือเป็นอีกหนึ่งสัญลักษณ์ของประเทศไทย ที่ชาวโลกต่างก็รู้จักกันดี
ที่ตั้ง: 34 ถนนอรุณอมรินทร์ แขวงวัดอรุณ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร

วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ราชวรมหาวิหาร

ชมพระพุทธรูปไสยาสน์องค์ใหญ่ที่ถือว่าเป็นพระพุทธรูปที่มีความงดงามยิ่งนอกจากความสำคัญทางด้านประวัติศาสตร์และสถาปัตยกรรมแล้ว ที่นี่ยังเป็นแหล่งวิชาความรู้ จนได้รับการยกย่องเป็นมรดกความทรงจำแห่งโลกจากยูเนสโก
โทรศัพท์: 0 2226-0335, 0 2225-9595

The Massage of Ancient Female Courtiers

ซอนเน่ ซีเครต สปา, กรุงเทพมหานคร



“ว่าน” พืชสมุนไพร ตามศาสตร์ราชวงศ์ไทย

ด้วยความเชื่อและโบราณที่ยกให้ “ว่าน” พืชสมุนไพรไทยที่มีกลิ่นและรูปลักษณ์เฉพาะ เป็นพืชศักดิ์สิทธิ์ที่ให้คุณด้านเมตตามหานิยมให้ผู้ใดที่ครอบครองประดับโชคเป็นที่รักใคร่เอ็นดูจากบุคคลที่พบเจอ อีกทั้งยังให้ดวงชะตาสิริมงคล ดังเช่นที่ชาวอีสานมักนำว่านหอมใส่ลงในน้ำสรงพระพุทธรูปในสถานสงฆ์ หรือชายหนุ่มมักพกว่านที่ปลูกเสกติดกายไปรับหรือไปจับสาวสวย

ไม่เพียงเท่านั้น ต้นว่านหลายชนิดยังนำมาเป็นส่วนประกอบช่วยชูกลิ่นอาหาร บางชนิดเป็นยาขับลม แก้ท้องอืด บำรุงร่างกาย ลดอาการอักเสบ บำรุงหัวใจ บำรุงประสาท และใช้เป็นส่วนผสมหนึ่งในลูกประคบแก้ปวดเมื่อย



ประพินผิวกายด้วยว่านหอม

ผู้หญิงไทยแต่เดิมรู้จักใช้ว่านหอมเพื่อเพิ่มกลิ่นหอมและถนอมผิวกายมานานแล้ว โดยเฉพาะในชนชั้นในราชสำนัก อีกทั้งจากตำราโบราณของชาวใต้บันทึกถึงเรื่องที่ว่า ชาวใต้มักผ่านว่านเสน่ห์จันทร์หอมหรือว่านหอมทาแก้สิ่วฝ้า และเพื่อผิวหน้าใส เนื่องจากว่านหอมมีฤทธิ์แก้อักเสบ ลดปวด และมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ อีกทั้งนำเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อราได้ จึงช่วยให้ผิวผุดผ่องไร้สิ่วฝ้า





ซอนเน่ ซีเครต สปา โชความลับแห่งสุขภาพและความงาม

เพื่อความงามจากธรรมชาติที่ยั่งยืน ซอนเน่ ซีเครต สปา ได้นำศาสตร์แห่งวาริบำบัด โดยอาศัยระบบน้ำวนเพื่อเลียนแบบน้ำพุร้อนธรรมชาติที่ช่วยฟื้นคืนพลังชีวิต กระตุ้นการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด และปรับสมดุลในร่างกายมาใช้ร่วมกับภูมิปัญญาในการใช้वानของคนโบราณ โดยผสมผสานของไทยที่มีสรรพคุณถอนอมและแก้ปัญหามีผิวหนังกว่า 21 ชนิด ที่ปราศจากเคมีเข้าสู่ร่างกายผ่านการนวดเปิดรูขุมขนในน้ำอุ่นตามตำรับของนางใน

สารสำคัญในน้ำวานอุ่นๆ ที่ซึมซาบเข้าสู่ผิวจะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายจากความอ่อนล้าและความเครียด ทั้งยังช่วยกระตุ้นการหมุนเวียนเลือด เพิ่มความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ชจัดเซลล์ที่เสื่อมสภาพและคืนสมดุลให้กับร่างกายหลังการนวด อีกทั้งบรรยากาศที่สงบและอบอุ่น แม้ตั้งอยู่กลางเมืองของซอนเน่ ซีเครต สปากับองค์ความรู้โบราณที่ได้ส่งต่อบริการมาถึงลูกค้าเพื่อให้ได้ 140 นาทีของคุณได้รับบริการที่คุ้มค่ายากจะลืมเลือน

แพ็คเกจ

The Massage of Ancient Female Courtiers
140 นาที ราคา 4,350 บาท (net)

- รับเครื่องต้มสมุนไพรน้ำวานเพื่อสุขภาพ
- สอบถามข้อมูลส่วนตัว เพื่อทำการวิเคราะห์ความบกพร่องของสุขภาพ
- คัดเลือกเอราพิสต์ที่เหมาะสมกับผู้รับการบำบัด
- ลงขันน้ำวานสุพรโบราณ
- เอราพิสต์นวดขณะแช่น้ำวาน
- รับการขัดตัวด้วยสมุนไพรสูตรเฉพาะ
- ชัดและนวดตัว พร้อมระบบไฮโดรช่วยกระตุ้นการหมุนเวียนซ้ำอีกครั้ง
- รับเครื่องต้มสมุนไพรน้ำวาน หลังจากเสื่อแห้งออกจากกรแช่น้ำวานร้อน

ติดต่อ

ซอนเน่ ซีเครต สปา, กรุงเทพมหานคร
โทรศัพท์: 0 2712 5853, 08 6105 7878,
08 3666 6154

เว็บไซต์: www.sonneseecretspa.com
เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 19.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง



พิพิธภัณฑ์บ้านคำเที่ยง

ชมบ้านไม้สักโบราณ ศิลปะล้านนาอายุกว่า 200 ปีที่ซ่อนอยู่ใจกลางเมืองหลวง ภายในจัดแสดงพิชพันตู้ดอกไม้ไทย รวมทั้งสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ในชีวิตประจำวันของชาวนาและชาวประมง

โทรศัพท์: 0 2661 6470

เว็บไซต์: www.siam-society.org

วังสวนผักกาด

พิพิธภัณฑ์ประวัติศาสตร์อันประกอบด้วยหมู่เรือนไทยโบราณ 8 หลังที่เจ้าของบ้านพร้อมเปิดต้อนรับนักท่องเที่ยวให้เข้ามาชื่นชมศิลปะและวัตถุโบราณชิ้นสำคัญของไทย

โทรศัพท์: 0 2245 4934

เว็บไซต์: www.suanpakkad.com

อาหารไทยโบราณ

เมื่อถนนสุขุมวิทไม่ได้เป็นเพียงย่านท่องเที่ยวสำคัญ หากยังเป็นย่านธุรกิจชั้นนำอีกด้วย ที่นี่จึงเต็มไปด้วยร้านอาหารไทยโบราณรสเลิศ อาทิ ร้านต้นเครื่อง บ้านจีนยิว ร้านกลางซอย

ที่ตั้ง: ถนนสุขุมวิท ท้องหล่อ กรุงเทพมหานคร

สวนผัก Root Garden

พื้นที่เกษตรใจกลางเมืองที่มีแปลงผักปลอดสารพิษ โรงเพาะเห็ด บ่อเลี้ยงปลา เรือนเลี้ยงไก่ไข่ และคอกแพะ เป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ ที่เปิดให้เข้ามาแลกเปลี่ยนความรู้ด้านเกษตรและอาหาร

โทรศัพท์: 08 3060 1109

เว็บไซต์: www.facebook.com/Rootgarden.thonglor

Thor-Saeng Brightening Body Treatment

ปัญญาปุรี ออร์แกนิก สปา, กรุงเทพมหานคร



มะขามคู่คั่วเหินไทย

มะขามมีความผูกพันกับครอบครัวไทยมา ยาวนาน ตั้งแต่เป็นไม้มงคลตามความเชื่อแบบไทย สืบถึงความเคารพนับถือ ให้เกียรติ อีกทั้งป้องกัน ภัยอันตรายจากอำนาจที่มองไม่เห็น เป็นเครื่องปรุงร ่วมกันครัวรสเข้มข้น ที่ช่วยเพิ่มความกลมกล่อมให้กับ อาหารไทยพื้นถิ่นที่ต้องการรสเปรี้ยวจัดจ้าน ใช้ใน การเยียวยารักษาอาการต่างๆ ในยุคอดีตที่ความเจริญ ของการแพทย์แผนตะวันตกยังไม่เป็นที่รู้จัก เป็นยา รักษาโรคภายใน ตั้งแต่ยาระบาย เยียวยาอาการ ท้องอืดท้องเฟ้อ ขับเสมหะ ฟอกเลือด ไปจนถึง รักษาภาวะความดันโลหิตสูง และอีกสารพัดโรค ใช้เป็นยาภายนอก ช่วยขจัดโรคผิวหนัง ตูดพิษ แผลงสัตรีกัดต่อย ด้วยเหตุนี้ครัวเรือนไทยจึงเลือก ปลูกมะขามเป็นไม้คู่บ้าน ที่ให้ทั้งร่มเงาและร่มใจ ในเวลาเดียวกัน



“มะขาม” คุณค่าคู่ความงาม

ไม่เพียงแต่มีคุณค่าคู่ครัวเท่านั้น หากแต่มะขามยังเป็นเคล็ดลับความงาม ที่สาวไทยแต่โบราณใช้ดูแลความงามของเรือนร่างตั้งแต่ปลายผมจรดปลายเท้า ด้วยคุณประโยชน์ที่อุดมไปด้วยวิตามินเอและวิตามินซีที่ช่วยบำรุงและป้องกัน การเสื่อมของสภาพผิว กรดผลไม้ที่ช่วยกระตุ้นการผลิตเซลล์ผิวใหม่ และขจัด ร่องรอยหมองคล้ำบนผิวหนังและเรือนร่าง ช่วยให้ผิวสะอาดและสุขภาพดี จนทอประกายสดใสจากภายใน





คืนพลังให้ผิวสวยด้วยมะขามและปราณ

จากภูมิปัญญาด้านความงามและศาสตร์การนวดไทยดั้งเดิมของไทย ผลงานความรู้จนเกิดเป็น Thor-saeng Brightening Body Treatment แพ็คเกจสปาบำบัด ความอ่อนล้าและคืนความงามสู่ผิวพรรณที่ปัญญ์ปุรี ออร์แกนิก สปา พัฒนาขึ้น เพื่อมอบประสบการณ์ความสุขแก่คุณภายใต้แนวคิดของธรรมชาติที่บริสุทธิ์

เริ่มต้นด้วยการขโสมทรีดเมนต์ธรรมชาติจากมะขามเปียกผสมด้วยคุณค่าจาก น้ำผึ้งออร์แกนิก และโยเกิร์ตซึ่งเป็นอาหารผิวชั้นเลิศจนทั่วเรือนร่างเพื่อขจัดสารพิษ ด้วยวิธีการธรรมชาติ ก่อนเรอราฟิสต์ผู้เชี่ยวชาญจะเริ่มนวดตัวแบบพิเศษที่เรียกว่า “ปราณ” เพื่อกระตุ้นระบบการไหลเวียนโลหิต เพิ่มความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อ และคืนพลังให้กับร่างกายที่อ่อนล้า ปิดท้ายด้วยการดื่มน้ำตะไคร้ร้อนหอมกรุ่น เป็นการสร้างประสบการณ์ความผ่อนคลายและเปี่ยมสุขจนยากจะลืมเลือน

แพ็คเกจ

Thor-Saeng Brightening Body Treatment
150 นาที ราคา 3,500++ บาท

- รับเครื่องดื่มต้อนรับด้วยชาดอกไม้ออร์แกนิก และผ้าเย็น สุกเฉพาะของ ปัญญ์ปุรี ออร์แกนิก สปา
- แช่เท้าด้วยเกลือออร์แกนิก
- ขัดตัวและมาร์กด้วยมะขาม น้ำผึ้งออร์แกนิก และโยเกิร์ต
- นวด “ปราณ”
- รับเครื่องดื่มชาร้อนออร์แกนิก

กรุณาจองทรีดเมนต์ล่วงหน้า 1 วัน

ติดต่อ

ปัญญ์ปุรี ออร์แกนิก สปา, กรุงเทพมหานคร
โทรศัพท์: 0 2656 1199

เว็บไซต์: www.panpuriorganicspa.com,
www.panpuri.com

เปิดให้บริการเวลา: 10.30 - 20.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง



ศาลท้าวมหาพรหม เอรಾವดีน โรงแรมเอรಾವดีน

สักการะรูปปั้นพระพรหมองค์สำคัญของไทย ซึ่งเป็นที่เคารพสักการะทั้งของชาวไทยและชาวต่างประเทศและเป็นสิ่งลี้ลับยิ่งกว่าเทพอะไรก็จะสำเร็จสมหวัง

โทรศัพท์: 0 2252 8750

เว็บไซต์: www.mahaprom.org

พิพิธภัณฑ์วีอาร์ มีวเซียม

ถ่ายทอดความงดงามและความเป็นมาของพระพุทธรูป พระเครื่อง เทวรูปงานประติมากรรมของศาสนาพุทธ และศาสนาอื่นๆ ในทวีปเอเชีย พร้อมคำบรรยายมากถึง 5 ภาษา

โทรศัพท์: 0 2677 8899

หอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร

พื้นที่แห่งการพบปะและเรียนรู้เพื่อเสพงานศิลปะร่วมสมัยที่หลากหลาย ทั้งดนตรี กวี ละคร ภาพยนตร์ เสวนา และวรรณกรรม มีการจัดนิทรรศการโดยศิลปินไทยและต่างชาติ หมุนเวียนตลอดทั้งปี

โทรศัพท์: 0 2214 6630-8

เว็บไซต์: www.bacc.or.th

ย่านประตูน้ำ

ศูนย์รวมเสื้อผ้าแฟชั่น เครื่องประดับ ข้าวของเครื่องใช้หลากหลาย ทั้งแบบขายปลีกและขายส่ง ประกอบด้วยร้านค้า และห้างร้านต่างๆ อาทิ บริเวณหน้าอาคารโบหยก เดอะแพลทินัม แฟชั่นมอลล์ เดอะพลาซ่าเดียมเวสต์

ที่ตั้ง: ประตูน้ำ กรุงเทพมหานคร

พิพิธภัณฑ์สมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า

ตั้งอยู่ในบริเวณวังสระปทุม จัดแสดงพระราชประวัติ และพระราชกรณียกิจของสมเด็จพระศรีสวรินทิราบรมราชเทวี พระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า หนึ่งในบุคคลสำคัญของโลก ที่ยูเนสโกประกาศยกย่อง

โทรศัพท์: 0 2251 3999 ต่อ 201-202, 0 2252 9137

เว็บไซต์: www.queensavang.org

Traditional Thai Massage

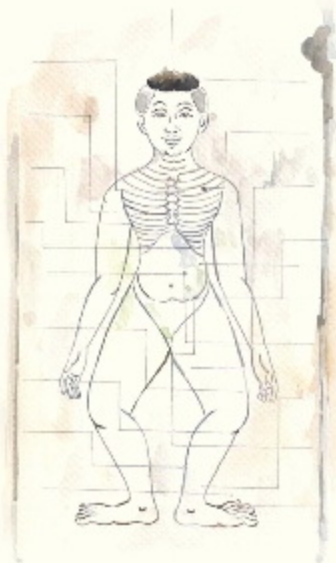
โรงเรียนแพทย์แผนโบราณ วัดโพธิ์ (วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ราชวรมหาวิหาร), กรุงเทพมหานคร



การนวดกับประวัติศาสตร์ไทย

คนไทยรู้จักนวดรักษาความเจ็บไข้ไม่สบายตัวมาตั้งแต่สมัยสุโขทัย ดังได้ปรากฏหลักฐานในศิลาจารึกสิบต่อมาถึงสมัยอยุธยา ก็ได้มีบันทึกที่กล่าวถึงกรรมหอมวดในพงศาวดาร และในจดหมายเหตุของราชทูตฝรั่งเศสที่เดินทางมายังไทยในเวลาไม่ห่างกันนัก

ขณะที่ในสมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น มี “วัดโพธิ์” ซึ่งถือว่าเป็นแหล่งเรียนรู้สรรพวิชา ทั้งภาษาศาสตร์ วรรณคดี การแพทย์แผนไทยรวมถึงการนวดแบบดั้งเดิม จนทำให้มรดกทางวัฒนธรรมที่ทรงคุณค่าเหนือกาลเวลาอย่างแผ่นดินจารึกเก่าแก่ที่วัดโพธิ์ รวมทั้งตำรับฤๅษีคัดสรรที่เป็นภาพวาดมือของดั้งเดิม ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกความทรงจำของโลก โดยองค์การยูเนสโก



ฤๅษีคัดสรร ...หัวใจแห่งวัดโพธิ์

กล่าวกันว่าท่าทางการคัดสรรที่แสดงในจารึกนั้น มีรากมาจากท่าทางหรืออาสนะของ “โยคะ” หรือฤๅษี ซึ่งก็คือนักพรตที่บำเพ็ญเพียรด้วยการคัดสรรผลพลอยได้ก็คือ ช่วยเยียวยาความปวดเมื่อย เป็นลม อ่อนเพลีย หรืออาการกล้ามเนื้อ เหน็ด ซ้อค้อที่พิกลพิการทำงานไม่ปกติ ทำให้การเคลื่อนไหวคล่องตัวและเป็นปกติ อย่างที่เรียกว่าเลือดลมเดินสะดวกนั่นเอง

ศาสตร์การยืดเหยียดร่างกายที่แพร่หลายจากอินเดียเข้าสู่บ้านเรา และพัฒนาเรื่อยมา จนกลายมาเป็นศาสตร์การนวดที่มีชื่อเสียงที่สุด ณ วัดโพธิ์ นี้เอง



แผนนวดไทยเดิมฉบับวัดโพธิ์

โรงเรียนนวดไทยวัดโพธิ์เป็นโรงเรียนสอนการนวดแผนไทยโบราณที่เริ่มเปิดสอนการนวดมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2498 ปัจจุบันได้รับการรับรองมาตรฐานการสอนจากกระทรวงศึกษาธิการใน 4 หลักสูตรการสอนที่ทางสถาบันพัฒนาขึ้น ได้แก่ หลักสูตรตำรับยาไทย หลักสูตรปฏิบัติการทางการแพทย์ไทย หลักสูตรหมอดำยาตำรับไทย และหลักสูตรการนวดตำรับไทย โดยมีสถาบันสาขาที่จังหวัดเชียงใหม่อีกด้วย

ทุกวันนี้มีนักท่องเที่ยวจำนวนมากที่เดินทางมาเที่ยววัดโพธิ์เพื่อเข้าชมสถานที่และรูปสลักฤษีที่ติดผนังที่วางกระจายอยู่รอบพื้นที่ส่วนหน้า ยิ่งไปกว่านั้นนักท่องเที่ยวชื่นชอบมาใช้บริการนวดแผนไทยเจ้าตำรับ ซึ่งมีทั้งนวดตัว นวดประคบสมุนไพร และนวดเท้า เพื่อให้คุณได้รับประสบการณ์แบบต้นตำรับที่จะทำให้คุณรู้สึกพิเศษไปอีกนาน

แพ็คเกจ

Traditional Thai Massage

- นวดแผนไทย 30 นาที ราคา 260 บาท (net)
- นวดแผนไทย 60 นาที ราคา 420 บาท (net)
- นวดประคบสมุนไพร 60 นาที
ราคา 520 บาท (net)
- นวดเท้า 30 นาที ราคา 280 บาท (net)
- นวดเท้า 60 นาที ราคา 420 บาท (net)

ติดต่อ

โรงเรียนแพทย์แผนโบราณ วัดโพธิ์

(วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ราชวรมหาวิหาร),
กรุงเทพมหานคร

โทรศัพท์: 0 2622 3551, 0 2622 3533

เว็บไซต์: www.watpomassage.com

เปิดให้บริการเวลา: 08.00 - 18.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง



ย่านท่าช้าง - ท่าพระจันทร์ - ท่าเตียน

3 ย่านเก่าริมแม่น้ำเจ้าพระยา ที่มีอาคารร้านค้างดงามด้วยสถาปัตยกรรมดั้งเดิมเป็นแหล่งรวมสินค้าแอนทีค ห้างพระเครื่อง วัดมงคล เหยี่ยู่ที่ระลึกต่างๆ และมีของกินอร่อย จับชื่อมากมายที่ดัง: ท่าช้าง ท่าพระจันทร์ และท่าเตียน เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

พระบรมมหาราชวัง และวัดพระศรีรัตนศาสดาราม (วัดพระแก้ว)
ชมพระราชวังหลวงของไทยในอดีตที่ยังคงความงดงามด้วยสถาปัตยกรรมอันทรงคุณค่า สักการะพระพุทธรูปสำคัญและชมพิพิธภัณฑ์พระแก้วมรกต พระพุทธรูปคู่บ้านคู่เมืองของไทย

โทรศัพท์: 0 2623 5500 ต่อ 3100

เว็บไซต์: www.palaces.thai.net

มิวเซียมสยาม

พื้นที่วังโบราณ อาคารสถาปัตยกรรมแบบเรเนซองส์ เป็นพิพิธภัณฑ์แนวใหม่ที่เล่าเรื่องเมืองไทยในอดีต นำเสนออย่างสร้างสรรค์ผ่านเทคโนโลยี อันให้คุณได้มีส่วนร่วมและสนุกสนานไปกับประวัติศาสตร์

โทรศัพท์: 0 2225 2777

เว็บไซต์: www.museumslam.org

อาคารนิทรรศน์โกสินทร์ 9

ห้องจัดแสดงถาวร หอเทคโนโลยีอินทรีย์ในแบบอินเทอร์แอคทีฟ เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ข้อมูลและแหล่งความรู้ทางประวัติศาสตร์ที่จะทำให้คุณรู้จักความเป็นไทยในยุคกรุงรัตนโกสินทร์อย่างสมบูรณ์แบบที่สุด

โทรศัพท์: 0 2621 0044, 0 2226 5047-8

เว็บไซต์: www.nitasrattanakosin.com

ศาลหลักเมือง

ศาลที่สร้างขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 1 พร้อมกับการสถาปนากรุงรัตนโกสินทร์ ถือเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ ที่นิยมมาสักการะเพื่อเสริมสิริมงคล เพราะเชื่อกันว่าการมาไหว้ศาลหลักเมืองจะเป็นการเสริมหลักชัยให้กับชีวิต

ที่ตั้ง: 2 ถนน ราชดำเนินใน แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

Mango Sticky Rice Treatment

บรีช สปา, โรงแรมอมารี หัวหิน ประจวบคีรีขันธ์



วัฒนธรรมชนมของไทย

นอกจากวัฒนธรรมด้านอาหารแล้ว “ชนม” ก็เป็นหนึ่งในภูมิปัญญาการกินที่ฝังลึกอยู่ในทุกสังคม เช่นเดียวกับในบ้านเราซึ่งแต่เดิมชนมมักทำจากแป้งข้าวที่ทำได้ง่ายในทุกครัวเรือน ดังมีบันทึกในไตรภูมิพระร่วง วรรณคดีสมัยสุโขทัย ต่อมาปลายสมัยอยุธยา จึงเริ่มมีการกล่าวถึงชนมที่ใช้กะทิและไข่เป็นส่วนผสม

ไม่เพียงแต่ชนมที่ทำจากแป้งและน้ำตาลเท่านั้น ชาวไทยโบราณยังนำจุดเด่นของความเป็นเมืองในเขตร้อนที่อุดมไปด้วยผลไม้มานำมาปรุงประกอบให้ชนมไทยท้องถิ่นมีสีสัน และรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์มากขึ้น

อีกทั้งความเชื่อเรื่อง “ชนมมงคล” โดยเชื่อมโยงเอาความสุขที่ได้รับรสอันหอมหวานกลมกล่อมมาเทียบแทนคำอวยพรให้สมดังหวัง บ้างอ้างเอาชื่อมงคลของชนมมาเป็นคำอวยพร อาทิเช่น ชนมด้วยฟู สื่อถึงความเฟื่องฟูรุ่งเรือง หรือชนมที่มีคำว่า “ทอง” นำหน้าสื่อถึงเงินทองไหลมาเทมา

...ชนมไทยจึงไม่ได้เป็นเพียงของหวานหรือของว่าง หากแต่เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมและวิถีชีวิต



“ข้าวเหนียวมะม่วง” หอมหวานเพื่อความงาม

ข้าวเหนียวมะม่วงเป็นขนมไทยประจำหน้าร้อน ช่วงที่ผลิตผลของมะม่วงชนิดต่างๆ ททยออกสู่ตลาด ที่ไม่ได้ให้แค่ความอร่อยตามฤดูกาลเท่านั้น หากแต่ยังมีสารอาหารบำรุงร่างกายและความงาม เพราะในข้าวเหนียวอุดมไปด้วยวิตามินอี และแกมมาโอโรซานอลที่มีฤทธิ์ด้านการอักเสบของผิวหนัง ให้ความชุ่มชื้นและกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนเพื่อความยืดหยุ่นของผิว ขณะที่ในมะม่วงมีกรดผลไม้ที่กระตุ้นการผลิตเซลล์ผิวใหม่ ทั้งยังมากด้วยวิตามินเอและวิตามินอี ที่ช่วยบำรุงผิวพรรณ สดรอยเหี่ยวย่น และแก้ปัญหาจุดต่างดำเช่นเดียวกับกะทิที่ช่วยให้ผิวชุ่มชื้น และจัดสิ่งสกปรกที่อุดตันรูขุมขน และปกป้องผิวไม่ให้ไวต่อแสงแดดอีกด้วย

ชนมหน้าร้อนเมนูนี้จึงเหมาะสำหรับเป็นคู่มือดูแลสุขภาพของสาว ๆ ผู้รักสุขภาพอย่างที่สุด



สปาชนมหวานเพื่อผิวสวย

เพื่อการบริการที่สร้างความประทับใจสูงสุด บริษัท สปา ได้สร้างสรรค์ Thai Delight ทรีตเมนต์สปาสูตรใหม่ที่อนุรักษ์ความเป็นไทย และเอาใจผู้ที่รักชนมหวานและต้องการมีผิวสวยที่งดงาม ชุ่มชื้น ไม่หยาบกร้าน ด้วยทรีตเมนต์ Mango Sticky Rice Treatment ที่มีทั้งส่วนผสมของเนื้อมะม่วงที่อุดมวิตามิน สดริบเมล็ดข้าว น้ำมันมะพร้าว น้ำกะทิสด และน้ำมันรำข้าวที่จะช่วยเนรมิตผิวสวยเปล่งปลั่งที่มาพร้อมความผ่อนคลายทั้งกายและใจจากการนวดของเธอราพิสต์ผู้เชี่ยวชาญท่ามกลางกลิ่นหอมสดชื่นที่มีเอกลักษณ์ของทรีตเมนต์สูตรพิเศษ เพื่อประสบการณ์ดูแลผิวที่คุณอยากสัมผัสเลือกน ภายในเวลา 45 นาที ของการบริการ

แล้วคุณจะได้รู้ว่าเสน่ห์ของชนมไทยไม่ได้มีเพียงมิติของความอร่อยเท่านั้น

แพ็คเกจ

Mango Sticky Rice Treatment 45 นาที
ราคา 1,650 บาท (net)

- รับเครื่องดื่มต้อนรับ
 - ชั้นตอนปรนนิบัติเท้า
 - รับบริการขัดตัวบำรุงผิว 45 นาที
- กรุณาจองทรีตเมนต์ล่วงหน้า อย่างน้อย 1 วัน

ติดต่อ

บริษัท สปา

โรงแรมอมารี หัวหิน, จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

โทรศัพท์: 0 3261 6600

เว็บไซต์: www.breeze-spa.com

เปิดให้บริการเวลา: 11.00 - 20.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง



หมู่บ้านศิลปิน

พบกับกลุ่มศิลปินเมืองหัวหินที่มารวมตัวกันในหมู่บ้านแห่งศิลปะที่พวกเขาใช้ชีวิตเพื่อสร้างสรรค์งานศิลป์ในรูปแบบเฉพาะตัวของแต่ละคน และแสดงผลงานให้ทุกคนได้ประจักษ์ สนุกกับการเลือกซื้อสินค้าที่ระลึก หรือชมงานอาร์ตที่จะทำให้คุณต้องทึ่ง ทั้งยังมีกิจกรรมสอนศิลปะหลากหลายรูปแบบที่คุณสามารถเข้าร่วมอีกด้วย

โทรศัพท์: 0 3253 4830, 08 7167 3895

เว็บไซต์: www.huahinartistvillage.wordpress.com

เพลินวาน พิพิธภัณฑ์ โบราณวัตถุ หัตถ์

มีชีวิตที่จะชวนคุณย้อนรำลึกความหลังและเรื่องราวในอดีตของย่านการค้าวันวาน ด้วยการจำลองบรรยากาศของร้านค้าในสมัยก่อนมาได้ด้วยกัน ทั้งร้านอาหาร ร้านขนมหวาน ร้านขายของเล่น ร้านเสื้อผ้า ให้คุณได้เลือกซื้อสินค้าไปพร้อมๆ กับสัมผัสถึงวิถีชีวิต และจิตวิญญาณในการดำรงอยู่ของผู้คนสมัยอดีตอย่างแท้จริง

โทรศัพท์: 0 3252 0311-2

เว็บไซต์: www.pleamwan.com

ตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม

ย้อนยุคไปกับตลาดน้ำกรุงรัตนโกสินทร์ในสมัยรัชกาลที่ 6 ที่ตลาดน้ำหัวหินหัวหินค้าและเรือขายสินค้าจำนวนมาก ให้คุณได้สนุกกับการเที่ยวชม ชม ช้อป ด้วยบรรยากาศที่ดูอบอุ่นด้วยชุมชนเขาและลำห้วยสามพันนามอันเป็นแหล่งน้ำธรรมชาติ ทั้งยังมีการแสดงโชว์ แสง สี เสียงตระการตากลางน้ำ ให้คุณได้เพลิดเพลินใจ

โทรศัพท์: 0 3290 0111

สถานีรถไฟหัวหิน

ได้รับการยกย่องว่าเป็นสถานีรถไฟที่สวยงามที่สุดในประเทศไทย อาคารครึ่งตึกครึ่งไม้ อิทธิพลจากสถาปัตยกรรมวิคตอเรีย ซึ่งหากมาถึงหัวหินแล้วไม่ได้มาเยือนที่นี่ ก็ถือว่ายังมาไม่ถึงเมืองหัวหิน และไม่ไกลกันนักยังมีห้องสมุดรถไฟ ที่ให้คุณได้อ่านหนังสือในโบกี้รถไฟโบราณที่ยังคงความคลาสสิกเอาไว้ได้อย่างน่าทึ่ง

โทรศัพท์: 0 3251 1073

Organic Mon Rose Revival

อรัชยา สปา, สามพราน ริเวอร์ไซด์ นครปฐม



ดอกไม้ไทยกับ ความงามข้ามกาลเวลา

ความงามของดอกไม้ไม่ได้ช่วยให้ชื่นตาเท่านั้น แต่สีกลิ่นทั้งความหอมกลีบดอกน้อยๆ หลากหลายพันธุ์ ยังถูกนำมาใช้เป็นสีผสมอาหาร ขนม และเครื่องดื่ม ช่วยชูกลิ่น ชูรส ให้กินอร่อยชื่นใจ ให้สรรพคุณทางยาที่ดีต่อสุขภาพ สีกลิ่นแห่งดอกไม้ยังถูกนำมาเติมแต่งสีสันทันในหน้าเพื่อความงาม โดยเฉพาะในหมู่สตรี ขึ้นสู่ในวัง ที่ติดคันใช้ดอกไม้ในการประชันผิว จนกลายเป็นศิลปะการบำรุงความงามขั้นสูง กาลเวลาผ่านไป สุวรรณีเอทระเหล่านี้ได้กลายเป็นมรดกตกทอดความงาม จากรุ่นสู่รุ่น

นอกจากนี้ คนไทยยังมีความรู้เก่าแก่ในการใช้กลิ่นดอกไม้ไทยที่ผ่านการคัดกรองและสิ่งผสมกรรมวิธีการใช้ประโยชน์ เกิดเป็นภูมิปัญญาการอบร่ำทำน้ำปรุงรมสิบลูกหว้าไป ที่ล้วนเป็นเครื่องหอมคู่กายของสาวไทย บุคคลคิด เสน่ห์ความหอมที่เป็นเอกลักษณ์นี้เองที่สร้างชื่อให้เครื่องหอมไทยมายาวนาน



กุหลาบมอญกับอำนาจแห่งกลิ่น

กุหลาบมอญมีทั้งความงามแห่งรูปทรง สีกลิ่น และกลิ่นหอมเย็นเป็นเอกลักษณ์ อีกทั้งยังมีสรรพคุณทางยา ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต แต่อาการอ่อนเพลีย กุหลาบมอญจึงถูกเลือกเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องยาหอมไทยกระตุ้นหัวใจ บรรเทาอาการ กระวนกระวายและเหนื่อยอ่อน อีกทั้งยังสกัดน้ำมันจากกลีบดอกมาเป็นน้ำมันหอมระเหยเพื่อฉีดสลายกลิ่นเน้อ และหัวน้ำหอมที่ให้ความรู้สึกสงบและผ่อนคลาย ...จะดีเพียงใด หากความหอมที่ทรงคุณค่านี้ รวมเข้ากับการบริการดูแลสุขภาพ และความงามที่อบอุ่นเป็นกันเอง



คืนสู่ธรรมชาติที่อรัญญา สปา

สามพราน ริเวอร์ไซด์ คือสถานที่พักผ่อนวิถีไทยที่โดดเด่นเรื่องการบริการ จนเป็นที่รู้จักมานานกว่า 40 ปี แต่ชื่อเสียงอันได้รับการกล่าวถึงอย่างแท้จริงกลับเป็น ความอุดมสมบูรณ์และความงดงามของพื้นที่อันอุดมสมบูรณ์ สามารถเพาะปลูก ข้าวและพืชเกษตรอินทรีย์ได้มาตรฐานของสหพันธ์เกษตรอินทรีย์นานาชาติ นำมาผลิตอาหารและผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในรีสอร์ตได้อย่างน่าประทับใจ เป็นการกลับสู่ รากเหง้าของวิถีการเพาะปลูกแบบดั้งเดิม

ณ หมู่เรือนไทยโบราณท่ามกลางทิวทัศน์สีเขียวของสามพราน ริเวอร์ไซด์ คุณจะได้ พบกับบริการสปาสุดพิเศษ Herbal Steam Bath และ organic Rice Scrub ที่อรัญญา สปา ซึ่งโดดเด่นในการนำผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติอย่างน้ำมันหอมระเหย กุหลาบมอญอินทรีย์ ที่มีคุณสมบัติพิเศษ ช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อีกทั้งกลิ่นอันทรงเสน่ห์ ยังช่วยให้จิตใจสงบและคืนสู่ภาวะสมดุลอีกครั้ง

นอกจากนี้คุณยังสามารถเลือกทำหัตถกรรมร่วมกับโปรแกรมวิถีไทยอื่นๆ อาทิ กิจกรรมวิถีครัวไทยและสวนสมุนไพรเพื่อให้ท่านได้เติมอิมกับวิถีสุขภาพดีแบบไทย อย่างแท้จริง

แพ็คเกจ

Organic Mon Rose Revival

120 นาที ราคา 2,800 บาท (net)

- Herbal Steam Bath 15 นาที ราคา 400 บาท
- Organic Rice Scrub 30 นาที ราคา 800 บาท
- นวดด้วยน้ำมันกุหลาบมอญออร์แกนิก 75 นาที ราคา 1,600 บาท

สามารถเลือกบริการแยกตามความสนใจได้

ติดต่อ

อรัญญา สปา

สามพราน ริเวอร์ไซด์, จังหวัดนครปฐม

โทรศัพท์: 0 3432 2544,

0 3432 5478 (สายตรง)

เว็บไซต์: www.sampranriverside.com

เปิดให้บริการเวลา: 12.00 - 22.00 น.

(หยุดทุกวันพุธ)

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง



สวนพรวน ริเวอร์ไซด์

ศึกษาวิถีการเกษตรดั้งเดิมของไทย ผ่านสวนผัก ผลไม้ สมุนไพร ปลอดสารพิษ ชมการสาธิตวิธีทำชาสมุนไพร พร้อมกิจกรรมพิเศษที่คุณสามารถเลือกวัตถุดิบจากสวนมาเรียนทำอาหาร หรือทำผลิตภัณฑ์สมุนไพร ซอปปิ้งผักผลไม้สดๆ ปลอดสารพิษจากสวน เรียนรู้วิถีชีวิตความเป็นอยู่ในหมู่บ้านไทย นับเป็นการสัมผัสวิถีไทยที่เต็มไปด้วยความเบิกบานอย่างแท้จริง

โทรศัพท์: 0 3432 2544

เว็บไซต์: www.sampranriverside.com

พิพิธภัณฑ์หุ่นขี้ผึ้งไทย

ชมความละเอียดลออของฝีมือคนไทยผ่านการปั้นหุ่นขี้ผึ้งยุคใหม่จากไฟเบอร์กลาสที่ประณีต และคงทนเหมาะสมกับภูมิอากาศของเมืองไทย โดยจำลองบุคคลที่นำயกย่องในแวดวงต่างๆ ของเมืองไทย และวิถีความเป็นอยู่ของครอบครัวคนไทย จึงนับเป็นประติมากรรมแห่งชีวิตที่ควรค่าแก่เรียนรู้

โทรศัพท์: 0 3423 2820

เว็บไซต์: www.thaiwaxmuseum.com

ลานแสดงช้างและฟาร์มจระเข้สามพราน

ชมวิถีคนเลี้ยงช้างและการแสดงกิจกรรมต่างๆ ของช้างแสนรู้ เช่น การแสดงชุดทอผ้าดี วาดภาพ เตะบอล และเรียนรู้ชีวิตสัตว์ ตัดคำบรรพท้อย่างจระเข้บังคับหมื่นตัว พร้อมลุ้นระทึกกับการแสดงจิ้งจระเข้ตีด้วยมือเปล่า ท่ามกลางความรื่นรมย์ของทุกขานานาพันธุ์

โทรศัพท์: 0 2295 2938-9

เว็บไซต์: www.elephantshow.com

วัดไร่ขิง

นมัสการหลวงพ่อดาวไร่ขิง พระพุทธรูปปางมารวิชัย สมัยเชียงแสน ที่ชาวนครปฐมให้ความเคารพนับถือ ให้อาหารปลาสวายคั่วโดนับพันตัวที่ริมแม่น้ำหน้าโบสถ์ พร้อมเลือกซื้อผลไม้จากชาวสวนที่พายเรือมาขาย

โทรศัพท์: 0 3432 7512

Sea Salt Treatment

กึ่งหันทอง ซีซอลต์ สปา, เพชรบุรี



เกลือกับอารยธรรมโลก

เกลือมีความผูกพันกับชีวิตมนุษย์มายาวนาน ตั้งแต่ที่เราเริ่มเข้าใจว่า เกลือเป็นพื้นฐานของการตั้งบ้านตั้งเมือง ดังจะเห็นได้ว่าสมัยโบราณมีสงครามแย่งเกลือเกิดขึ้นหลายแห่งทั่วโลก หลังจากนั้นมนุษย์ก็ให้ความสำคัญกับเกลือเหมือนทองคำล้ำค่าที่นอกจากใช้ปรุงและถนอมอาหารแล้ว เรายังใช้เกลือในพิธีกรรมต่างๆ ทั้งการขับไล่ผี การสาดเกลือลงบนดินเพื่อทำให้พื้นที่บริสุทธิ์ เป็นต้น

นอกจากนี้ ในคัมภีร์ทางพุทธศาสนาและตำรายาจีนโบราณอายุเกือบ 5,000 ปี ยังมีบันทึกถึงการใช้เกลือเป็นยารักษาโรค เช่นเดียวกับภูมิปัญญาหมอพื้นบ้านไทยที่รู้จักการใช้เกลือบำบัดสารพัดโรคนานมาแล้ว



เกลือกับความงาม

ในประเทศไทยมีเกลือหลายชนิด ทั้งเกลือสมุทร เกลือสินเธาว์ และอื่นๆ ซึ่งล้วนให้ความเค็ม มีคุณสมบัติยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียและเชื้อราเช่นเดียวกัน แต่แตกต่างกันที่ธาตุอาหารภายใน ในบรรดาเกลือทั้งหมด เกลือสมุทรมีธาตุอาหารสำคัญมากที่สุด อาทิ ไอโอดีน แมกนีเซียม แคลเซียม และโพแทสเซียมซึ่งล้วนมีบทบาทสำคัญต่อการเพิ่มความชื้นและป้องกันการเสื่อมสภาพของผิว

ด้วยคุณสมบัติทั้งสองอย่างนี้ ทำให้เกลือถูกนำไปใช้ในการบำรุงผิว ทั้งการใช้เกลือทำความสะอาดและลดความมันบนผิวหนัง ใช้ขัดสอก เช้า แชน ซา ขัดลดผิวแห้งกร้านและผิวเปลือกส้ม รวมถึงผสมน้ำแช่ตัวเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวกาย



เกลือสมุทรสมุนไพร เค็มดีมีประโยชน์

ย้อนไปเมื่อปี 2546 ในช่วงที่ราคาเกลือสมุทรตกต่ำถึงขีดสุด ได้เกิดการรวมตัวของเกษตรกรผู้ทำนาเกลือหลายกลุ่มเพื่อหาทางแก้ไขปัญหาดังกล่าว สปากังหันทองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มคนที่มองเห็นคุณประโยชน์ของผลิตภัณฑ์เกลือสมุทรธรรมชาติที่อุดมคุณค่ามากมาย โดยเฉพาะคุณสมบัติในการดูแลผิว จึงได้พัฒนาครีมเม้นต์ที่มีส่วนผสมของเกลือสมุทรคุณภาพดี ผสมผสานกับสมุนไพรท้องถิ่นอย่างไพลที่มีฤทธิ์บรรเทาอาการอักเสบ มะขามซึ่งมีกรดผลไม้ช่วยผลัดเซลล์ผิวใหม่ ชมันที่ช่วยขจัดสารพิษ ถนอมผิว และเพิ่มกลิ่นหอมที่เป็นเอกลักษณ์ เพื่อให้ตลอดชั่วโมงแห่งการนวดเต็มไปด้วยประสบการณ์ใหม่ ที่ช่วยดูแลผิวให้เนียนนุ่ม และรู้สึกผ่อนคลาย

นอกจากนี้ยังมีบริการขัดเท้าด้วยเกลือหอม และผลิตภัณฑ์เกลืออื่นๆ อาทิ สบู่เกลือสมุนไพร สครับเกลือขัดผิว ให้คุณได้ทดลองตามความสนใจ

แพ็คเกจ

Sea Salt Treatment

- แ่เท้าด้วยเกลือ + นวดเท้า
60 นาที ราคา 300 บาท (net)
- แ่เท้าด้วยเกลือ + นวดไทย
60 นาที ราคา 300 บาท (net)
- ขัดหน้าด้วยเกลือ 3 ชั้นตอน (ขัด นวด พอก)
ราคา 300 บาท (net)

กรุณาโทรติดต่อจองล่วงหน้า 1 วัน

ติดต่อ

กังหันทอง ซีซอลต์ สปา, จังหวัดเพชรบุรี
โทรศัพท์: 0 3240 5100, 08 6544 4473,
09 1705 0926

เว็บไซต์: www.kanghunting.com
เปิดให้บริการเวลา: 08.00 - 17.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง



วัดใหญ่สุวรรณาราม

ชมศาลาการเปรียญแกะสลักจากไม้สักทั้งหลังที่สะท้อนให้เห็นถึงฝีมืออันประณีตของช่างเมืองเพชรในสมัยอยุธยาตอนปลาย
โทรศัพท์: 0 3241 2714

อุทยานประวัติศาสตร์พระนครคีรี

โบราณสถานเก่าแก่คู่บ้านคูเมืองเพชรบุรี ประกอบด้วยวัดพระราชมังคลาราม และอาคารต่างๆ รวมถึงพิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติที่จัดแสดงเรื่องราวชูปโลก เช่น เครื่องมุก พระฉาย
โทรศัพท์: 0 3242 5600, 0 3240 1006

ขนมหม้อแกง เมืองเพชร

แวะซื้อของฝากที่ขึ้นชื่อที่สุดของเพชรบุรีอย่างขนมหม้อแกง และขนมไทยอื่นๆ อาทิ ขนมชั้น ขนมตาล ทุบกระทิ ร้านแนะนำ เช่น หม้อแกงแม่ปิ่น ร้านสงวนโพธิ์พระ
โทรศัพท์: 0 3247 1005-6 (ททท.สำนักงานเพชรบุรี)
เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/phetchaburi

พระราชวังบ้านปืน

สร้างขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 5 เพื่อเป็นที่ประทับแรมในฤดูฝน ตัวอาคารงดงามด้วยสถาปัตยกรรมยุโรปแบบบาโรคและอาร์ตนูโว
โทรศัพท์: 0 3242 8506-10 ต่อ 259
เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/phetchaburi

วัดมหาธาตุวรวิหาร

วัดเก่าแก่คู่บ้านคูเมืองเพชรบุรี ที่มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ ศิลปะ และโบราณคดี เป็นศูนย์รวมจิตใจของชาวเมืองเพชรภาคีธาน
โทรศัพท์: 0 3247 1005-6 (ททท.สำนักงานเพชรบุรี)
เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/phetchaburi

หาดเจ้าสำราญ

ชายหาดที่เงียบสงบ เย็นสบายเหมาะกับการพักผ่อน บริเวณใกล้เคียงมีหมู่บ้านชาวประมงให้เราได้เลือกซื้ออาหารทะเลสดๆ ได้
โทรศัพท์: 0 3247 1005-6 (ททท.สำนักงานเพชรบุรี)
เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/phetchaburi

Amphawa Heritage

สุพรรณนิการ์ สปา, บ้านอัมพวา รีสอร์ท แอนด์ สปา สมุทรสงคราม



"ส้มโอ" ทำนานแห่งขจัดผลไม้

"ส้มโอ" เป็นพืชประจำถิ่นของไทย และมีเรื่องเล่าผูกพันกับชีวิตคนไทยในแถบลุ่มน้ำแม่กลองมานาน ทั้งในฐานะของผลไม้ที่นำมาทำอาหารที่เคี้ยวขึ้นชิ้นเป็นอาหารชาววังในสมัยต้นรัตนโกสินทร์ อาทิ ยำส้มโอทรงเครื่อง และขนมจันอับที่ทำจากเปลือกส้มโอเชื่อมแห้งที่ล้วนสะท้อนให้เห็นฝีมือการแปรรูปและถนอมอาหารของหญิงไทยสมัยก่อน

นอกจากนี้ ทั้งชาวไทยและชาวจีนยังยกให้ส้มโอเป็นพืชมงคล เป็นตัวแทนความโชคดีและความอุดมสมบูรณ์ จึงนิยมใช้ส้มโอและขนมจันอับที่ทำจากส้มโอในงานมงคลต่างๆ เช่น พิธีแต่งงาน พิธีขึ้นบ้านใหม่ รวมถึงในเทศกาลตรุษจีน และเทศกาลไหว้พระจันทร์ของชาวจีนด้วย



เยียวยาสารพัดโรคด้วยส้มโอ

นอกจากมีฐานะเป็นผลไม้และเครื่องเคียงในอาหารต่างๆ แล้ว ส้มโอยังมีคุณสมบัติโดดเด่นในฐานะของยาไทยขนานสำคัญที่เยียวยาความเจ็บป่วยได้สารพัดโรค ตั้งแต่โรคทางกายจนถึงโรคทางใจ

เริ่มจากเนื้อส้มโอที่ไม่ได้มีเพียงความอร่อย แต่ยังมีฤทธิ์ขับลม บำรุงสายตาดอกส้มโอของเป็นชา ช่วยบำรุงประสาท ทำให้นอนหลับง่ายขึ้นและเจริญอาหาร ขณะที่น้ำมันหอมระเหยในเปลือกส้มโอมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรค แก้กลมพิษและผื่นแพ้ผิวหนัง ช่วยขับสารพิษแก้อาการจุกเสียดแน่นท้อง อีกทั้งยังเป็นส่วนผสมสำคัญในยาหอมแก้ลม แก้วเวียน หน้ามืดตาลาย ใจสั่น รวมถึงแก้อาการเมาค้างได้อีกด้วย



มรดกภูมิปัญญาแห่งลุ่มแม่น้ำแม่กลอง

เพื่อเป็นการย้าชัดถึงรากเหง้าความเป็นอัมพวา สุพรรณนิการ์ สป่า จึงพัฒนา
 ทรัพย์สิน Amphawa Heritage ที่ใช้ประโยชน์จากสัมปทานธุ์ชาวใหญ่ ซึ่งเป็น
 ผลไม้ส่งออกชั้นชื่อของชาวสมุทรสงคราม นำมาสกัดเป็นน้ำมันหอมระเหยที่มี
 สรรพคุณแก้วิงเวียน ลดการอักเสบบริเวณผิวหนัง ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือด และ
 ระบบหายใจทำงานเป็นปกติ ก่อนนวดคลายความอ่อนล้าและเครียดเกร็งของกล้ามเนื้อ
 ด้วยท่านวดที่พัฒนามาจากการนวดแผนจีนผสมตะวันตก ตามด้วยการประคบเปลือกส้มโอ
 ผสมเหงือกปลาหมอ สมุนไพรพื้นบ้านขนานเอกด้านการรักษาโรคผิวหนัง

ความรู้สึที่สดชื่น ผ่อนคลาย จากการนวดเห็นที่เชี่ยวชาญ และจากกลิ่นที่มี
 เอกลักษณะเฉพาะตัวตามตำรับของสุพรรณนิการ์ สป่า จะตราตรึงใจคุณไปอีกนานแสนนาน

แพ็คเกจ

Amphawa Heritage

- 90 นาที ราคา 2,200 บาท (net)
- 120 นาที ราคา 2,500 บาท (net)

กรุณาจองทรัพย์สินล่วงหน้า

หากต้องการจองเป็นหมู่คณะ

กรุณาจองล่วงหน้า 15 วัน

ติดต่อ

สุพรรณนิการ์ สป่า

บ้านอัมพวา รีสอร์ท แอนด์ สปา,

จังหวัดสมุทรสงคราม

โทรศัพท์: 0 3475 2222

เว็บไซต์: www.baanamphawa.com

เปิดให้บริการเวลา:

10.00 - 20.00 น. (จันทร์ - พฤหัสบดี),

10.00 - 22.00 น. (ศุกร์ - อาทิตย์)

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง



โครงการอัมพวา ชัยพัฒนานุรักษ์

เรียนรู้วิถีชีวิตเรียบง่ายแต่ไม่ห่างไกล ผ่านนิทรรศการ สวนวัฒนธรรม และพื้นที่สวนเกษตรกรรมแบบผสมผสานปลอดสารเคมี พร้อมเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ท้องถิ่น

โทรศัพท์: 0 3475 2245

เว็บไซต์: www.amphawanurak.com

ชุมชนบ้านบางพลับ

สัมผัสความรื่นรมย์ท่ามกลางสวนผลไม้ เรียนรู้วิถีวัฒนธรรมประเพณี และวิถีความเป็นอยู่ของชาวอัมพวาผ่านชุมชนต้นแบบด้วยกิจกรรมมากมาย เช่น ทำปุ๋ยชีวภาพ แปรรูปผลไม้

โทรศัพท์: 0 3476 1985, 08 9829 7100

ตึกบาตรริมคลอง

หากมาถึงเมืองแห่งสายน้ำแล้ว ไม่ได้สัมผัสวิถีชาวเข้านอกคนท้องถิ่น คงถือว่ามาไม่ถึง ลองเดินเข้ามาตึกบาตรกับพระสงฆ์ที่พายเรือมารับบาตรจากชาวบ้าน เป็นภาพฉากที่จะลืมเลือน

โทรศัพท์: 0 3475 2847-8 (ททท. สำนักงานสมุทรสงคราม)

เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/samutsongkhram

อุทยานพระบรมราชานุสรณ์

พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย

หมู่บ้านไทย ที่จัดแสดงให้เห็นถึงวิถีความเป็นอยู่ของชนชั้นกลางที่ยังมีการจัดแสดงศิลปะและโบราณวัตถุสมัยต้นกรุงรัตนโกสินทร์

โทรศัพท์: 0 3475 1666

ตลาดน้ำอัมพวา

ข้อบึงกันให้จุกใจกับนานาสินค้าที่ระลึกจากอัมพวา พร้อมกับดื่มตำบรยาอากาศสองฝั่งคลองอันเป็นหัวใจของเมืองแห่งสายน้ำ สวรรค์แห่งนี้

โทรศัพท์: 0 3475 2847-8 (ททท. สำนักงานสมุทรสงคราม)

เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/samutsongkhram

ต้องเรือชมหนึ่งร้อยยามค่ำ

ชมหนึ่งร้อยหลายร้อยตัวแข่งกันกระพริบแสงอยู่เหนือน้ำได้ต้นลำพู เป็นภาพแห่งความประทับใจไม่รู้ลืม

โทรศัพท์: 0 3475 2847-8 (ททท. สำนักงานสมุทรสงคราม)

เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/samutsongkhram

Thai Herbal Compress Massage

เดอะ บาราย สปา, เดอะ บาราย สวีท แอนด์ สปา แอต ไฮแอท รีเจนซี หัวหิน ประจวบคีรีขันธ์



“ลูกประคบ” ภูมิปัญญาแห่งสมุนไพร

ในบรรดาศาสตร์การรักษาสุขภาพแบบพื้นบ้านของไทยที่ส่งต่อความรู้กันมาเนิ่นนาน “ลูกประคบ” ถือเป็นภูมิปัญญาสำคัญที่หมอไทยโบราณใช้เยียวยาอาการเคล็ดขัดยอก ช้ำบวม โรคเกี่ยวกับเอ็น ข้อต่อ กล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต ตลอดจนโรคผิวหนัง บางประเภท ด้วยวิธีการนำสมุนไพรไทยที่มีฤทธิ์เยียวยาโรคนี้ๆ ห่อผ้ารวมกัน มีดจนแน่น จากนั้นนำไปนึ่งให้ร้อนเพื่อช่วยขับเน้นด้วยยาสมุนไพร ให้ออกฤทธิ์เต็มที่ และได้ความร้อนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษา

การใช้ลูกประคบมักทำร่วมกับการนวดไทยเพื่อกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตในร่างกายส่วนต่างๆ ให้ทำงานได้ดีขึ้น อีกทั้งความร้อนในลูกประคบยังผ่อนคลายความเครียดเกร็งของกล้ามเนื้อ กลิ่นหอมของสมุนไพรช่วยเพิ่มความกระปรี้กระเปร่า และทำให้ร่างกายสดชื่นอีกด้วย



เพิ่มคุณค่าลูกประคบด้วย “ดอกบัว” และ “เปลือกส้ม”

สรรพคุณในการรักษาโรคของลูกประคบเกิดจากตัวยาในสมุนไพรหลัก ได้แก่ การบูร เกลือ มิวมะกรูด ขมิ้นชัน ไพล ใบส้มป่อย ผสานกับสมุนไพรที่เยียวยาเฉพาะโรคอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็น ชิง ตะไคร้ อบเชย น้ำมันยูคาลิปตัส นอกจากนี้ยังมีพืชเขตร้อนอีกหลายชนิดที่มีสรรพคุณในการรักษาโรคที่โดดเด่น อาทิ...

“ดอกบัว” ไม้มงคลของไทยที่มีความงามเป็นเอกลักษณ์ ดอกบัวเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณบำรุงหัวใจให้สดชื่น กระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต และแก้อ่อนเพลีย

“ส้ม” หลายคนอาจไม่ทราบว่าบริเวณผิวเปลือกมีสารสำคัญมากมาย โดยเฉพาะฟลาโวนอยด์และไฟโตนิวเทรียนด์ซึ่งช่วยบำรุงสุขภาพผิว นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณเป็นยากล่อมประสาทอ่อนๆ ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย น้ำมันหอมระเหยในผิวส้มยังมีคุณสมบัติต้านเชื้อจุลินทรีย์และลดอาการอักเสบได้ดีอีกด้วย



ผ่อนคลายลึกล้ำที่ เดอะบาราย

เดอะบาราย คือรีสอร์ทสปาสุดหรูตั้งอยู่ในโรงแรมไฮแอท รีเจนซี่ หัวหิน ท่ามกลางบรรยากาศที่มีเอกลักษณ์พร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน จุดเด่นสุดของสปาที่นี่คือ ลูกประคบที่ใช้ส่วนผสมของสมุนไพรไทยมากกว่า 9 ชนิด ปรับแต่งให้เหมาะกับธาตุดิน น้ำ ลม ไฟอันเป็นธาตุเกิดของผู้รับบริการแต่ละท่าน เช่น ชาตุน้ำ เพิ่มดอกบัวที่มีคุณสมบัติช่วยในเรื่องการเต้นของหัวใจ เพิ่มระบบการไหลเวียนของเลือด และเปลือกส้มซึ่งมีสารต้านอนุมูลอิสระ หรือในธาตุอื่นๆ ที่เพิ่มสมุนไพรไทยอันมีสรรพคุณเป็นเลิศเช่น ขิงลดอาการเจ็บปวด ตะไคร้ช่วยบำรุงผิว กระตุ้นการไหลเวียนของน้ำในร่างกาย ยูคาลิปตัสช่วยด้านการอักเสบ ข่าเชื้อแบคทีเรีย และน้ำมันหอมระเหยของยูคาลิปตัสยังช่วยบรรเทาความเจ็บปวด อบเชยช่วยด้านการอักเสบ บรรเทาอาการปวดตึงของกล้ามเนื้อและข้อต่อ

เพื่อให้ผู้รับบริการได้รับการผ่อนคลายสุดพิเศษเฉพาะตัว และได้รับความสุขที่เปี่ยมล้นจนจารึกอยู่ในความทรงจำตลอดกาล

แพ็คเกจ

Thai Herbal Compress Massage 90 นาที
วันจันทร์-พฤหัสบดี ราคา 3,500++ บาท
วันเสาร์-อาทิตย์ ราคา 3,700++ บาท

ติดต่อ

เดอะบาราย สปา
เดอะ บาราย สวีท แอนด์ สปา
แอต ไฮแอท รีเจนซี่ หัวหิน,
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
โทรศัพท์: 0 3251 1234
เว็บไซต์: www.thebarai.com
เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 20.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

สวนสนประดิพัทธ์

สัมผัสความสวยงามร่มรื่นของแนวทิวสนประดิพัทธ์
ที่มีชายหาดโค้งสวยงามเมื่อดทรายขาวสะอาดเหมาะแก่
การพักผ่อนหย่อนใจ

โทรศัพท์: 0 3253 6581-3

เว็บไซต์: www.suanson.infantry-center.com

ตลาดจ๊กจั่น หรือ Cicada Market

ตลาดนัดยามเย็น ที่รวบรวมของสินค้าแอนด์เมต
ของตกแต่งบ้าน เสื้อผ้า และของใช้โอเดียบสร้างสรรค์
มาจำหน่าย พร้อมทั้งมีโชว์สุดพิเศษให้ชมในยามค่ำคืน

โทรศัพท์: 08 0650 4334, 0 3253 6606

เว็บไซต์: www.cicadamarket.com

ตลาดได้รุ่งหัวหิน

ตลาดกลางคืนที่เต็มไปด้วยร้านรวงเรียงรายอยู่สองข้างทาง
ให้คุณได้เดินช้อปปิ้งของที่ระลึก และลิ้มรสชาติอาหาร
หลากชนิด โดยเฉพาะอาหารทะเลสดใหม่สมกับเป็น
เมืองชายทะเลชื่อดังของไทย

ที่ตั้ง: ถนนเลขานุชิต (ซอยหัวหิน 72) อำเภอหัวหิน

จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

วัดเขาตะเกียบ

วัดแห่งนี้ตั้งอยู่บนภูเขาสูงยื่นออกไปในทะเล จึงมีวิทัศน์
ที่งดงาม ตรงเชิงเขามีพระพุทธรูปปางห้ามสมุทรองค์ใหญ่
หันหน้าออกสู่ทะเล เป็นเหมือนสัญลักษณ์ของเขาตะเกียบ

โทรศัพท์: 0 3251 1507





โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร
ปราจีนบุรี



ภา ดศะวันจก



Four Elements Massage

ปาร์ดี รีสอร์ท แอนด์ สปา, เกาะเสม็ด ระยอง



ภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยโบราณ

ในอดีตที่การแพทย์แผนตะวันตกยังไม่เข้ามาแพร่หลายในประเทศ ชาวไทยมีภูมิปัญญาการรักษาโรคในแบบดั้งเดิมที่ส่งต่อกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ โดยเชื่อกันว่า มนุษย์เจ็บป่วยได้จากสาเหตุหลายประการ ทั้งจากการบันดาลของพลังเหนือธรรมชาติ อิทธิพลของฤดูกาล ความชราตามวัย ภูมิอากาศและภูมิประเทศที่อยู่อาศัย มลพิษของเวลา และพฤติกรรมอันเป็นมูลเหตุก่อโรค

โดยเหตุทั้งหมดที่กล่าวมาจะทำให้ “ธาตุ” ทั้งสี่ในร่างกาย อันได้แก่ ดิน น้ำ ลม และไฟ เกิดเสียสมดุล และเป็นสาเหตุที่แท้จริงของความเจ็บไข้ไม่สบายนั่นเอง



รักษาสมดุลแห่ง “ธาตุเจ้าเรือน”

จากความเชื่อแผนไทยดั้งเดิมที่กล่าวว่าทุกสิ่งบนโลกประกอบขึ้นเป็นชีวิตได้ด้วยการรวมกันของธาตุทั้งสี่ ได้แก่ ธาตุดินซึ่งเป็นโครงสร้างหลักในร่างกาย ธาตุน้ำอันเป็นของเหลว ธาตุลมอันเป็นระบบปราณทั้งหมด และธาตุไฟอันทำให้เกิดอุณหภูมิร้อนเย็นภายในร่างกาย

เมื่อร่างกาย หรือ “เจ้าเรือน” เสียสมดุลจะเกิดความเจ็บไข้ขึ้นเราจำเป็นต้องบำรุงธาตุในร่างกายให้กลับมาสมดุลอีกครั้ง ผ่านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อาหารการกิน ร่วมกับการใช้ยาสมุนไพร การนวด การประคบ และอื่นๆ จนความเจ็บป่วยนั้นทุเลาลง โดยในบรรดากระบวนการรักษาต่างๆ ศาสตร์การนวดเพื่อปรับธาตุเป็นศาสตร์ที่ได้รับความสนใจมาก





สุขและผ่อนคลายด้วยการนวดตามธาตุ

ปาร์ดี สปา ตั้งอยู่ในรีสอร์ทสุดหรูบนเกาะเสม็ด บนหาดทรายที่ขาวสะอาดสวยงามที่สุดในฝั่งทะเลตะวันออกของไทย นอกจากการนวดอบแสงแรกของอาทิตย์ยามเช้า และนวดยามอาทิตย์อัสดง การบำบัดด้วยแสงอาทิตย์ซึ่งเป็นทวีตเมนต์เด่นของปาร์ดี สปา ได้พัฒนาการนวดพิเศษ Four Elements Massage โดยนำภูมิปัญญาที่บ้านของไทยมาสานกับการนวดอโรมาเพื่อปรับสมดุลแห่งธาตุเจ้าเรือนที่คุณจะไม่มีวันลืม

การนวดบำบัดเพื่อความสมดุลให้แก่ผู้มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุไฟ เสราพิสต์จะเน้นการนวดที่บริเวณหน้าขาช่วงล่างและฝ่าเท้าด้วยน้ำมันจันทน์หรือดอกไม้อื่นๆ เช่น มะลิ กระดังงา ส่วนผู้ที่เป็ธาตุลมจะเป็นธาตุเจ้าเรือน จะเน้นนวดบริเวณท้องและต้นขาสองข้างด้วยน้ำมันมะลิขึ้น ทะโล้หรือหอม และมะกรูด อดอาหารท้องอืด ขณะที่ผู้มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุน้ำ จะเน้นนวดที่บริเวณหน้าอก แขน และขา ด้วยน้ำมันเจอรานีเนียม ยูคาลิปตัส ส้ม และมะนาว และสุดท้ายสำหรับผู้ที่เป็นธาตุดิน จะเน้นการประคบเฉพาะแผ่นหลังและไหล่ด้วยกำยาน โทล ด้วยเชื่อว่า ทำการนวดที่พัฒนาขึ้นเพื่อเยียวยาปัญหาเฉพาะของแต่ละบุคคลที่มีธาตุเจ้าเรือนต่างกัน รวมถึงน้ำมันหอมระเหยที่เลือกใช้จะช่วยสร้างสมดุลให้ธาตุต่างๆ ในตัวกลับคืนสู่ความสมดุลอีกครั้ง ด้วยศาสตร์แห่งการนวดแผนไทยอันเลื่องชื่อ การันตีได้ว่า คุณจะประทับใจประทับใจอย่างแท้จริง

แพ็คเกจ

Four Elements Massage 80 นาที
ราคา 5,280 บาท (net)

ติดต่อ

ปาร์ดี รีสอร์ท แอนด์ สปา
เกาะเสม็ด, จังหวัดระยอง
โทรศัพท์: 0 3864 4283-7
เว็บไซต์: www.paradeeresort.com
เปิดให้บริการเวลา: 09.00 - 20.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง



พระเจดีย์กลางน้ำ

สักการะองค์พระเจดีย์ทรงระตังอายุนับร้อยปีที่ตั้งอยู่บนเกาะกลางแม่น้ำระยอง รายล้อมด้วยป่าชายเลนสีเขียวชอุ่ม ราวกลางเดือน 12 ของทุกปีจะมีพิธีแห่ผ้าพระเจดีย์กลางน้ำองค์นี้
โทรศัพท์: 0 3865 5420-1, 0 3866 4585 (ทพท. สำนักงานระยอง)
เว็บไซต์: www.tat-rayong.com, www.tat-chanthaburi.com

พิพิธภัณฑ์หนังใหญ่วัดบ้านดอน

พิพิธภัณฑ์ที่เก็บรวบรวมหนังใหญ่อายุกว่า 200 ปี มากกว่า 100 ตัว ปัจจุบันยังมีการแสดงหนังใหญ่ เพื่อสืบสานวัฒนธรรมให้คนรุ่นหลังได้ชื่นชม
โทรศัพท์: 0 3862 0127, 08 9401 2012

ถนนยมจินดา

เดินทอดน่องย่อนเวลาไปบนถนนสายแรกของเมืองระยอง และชมพิพิธภัณฑ์เมืองระยอง และอย่าลืมแวะร้านขนมชื่อดังของเมืองระยอง อย่างร้านขนมหวานเจ้าสุภาพ ร้านกาแฟรายียง
โทรศัพท์: 0 3865 5420-1, 0 3866 4585 (ทพท. สำนักงานระยอง)
เว็บไซต์: www.tat-rayong.com, www.tat-chanthaburi.com

ตลาดผลไม้ตะพง

ศูนย์รวมการค้าผลไม้ของระยอง ทั้งทุเรียน มังคุด เงาะ ให้นักท่องเที่ยวได้เลือกซื้อกันอย่างจุใจ บริเวณใกล้เคียงยังมีสวนผลไม้ที่เปิดให้นักท่องเที่ยวได้เข้าชมและชิมผลไม้กันสดๆ ได้ตื่นอีกด้วย
โทรศัพท์: 0 3865 5420-1, 0 3866 4585 (ทพท. สำนักงานระยอง)
เว็บไซต์: www.tat-rayong.com, www.tat-chanthaburi.com

The Heavenly Nantha Garden Experience

เทวารัณย์ สปา, โรงแรมดุสิตธานี พัทยา ชลบุรี



การบำบัดโรคด้วย "กลิ่น"

หลายคนทราบดีถึงคุณประโยชน์ของสมุนไพรในฐานะยากิน ยาทา และยาประคบเพื่อเยียวยาสารพัดโรค แต่นอกจากสรรพคุณในธาตุรสแล้ว สมุนไพรมากมายยังมี "กลิ่น" ที่โดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ และมีสรรพคุณในการบำบัดรักษา

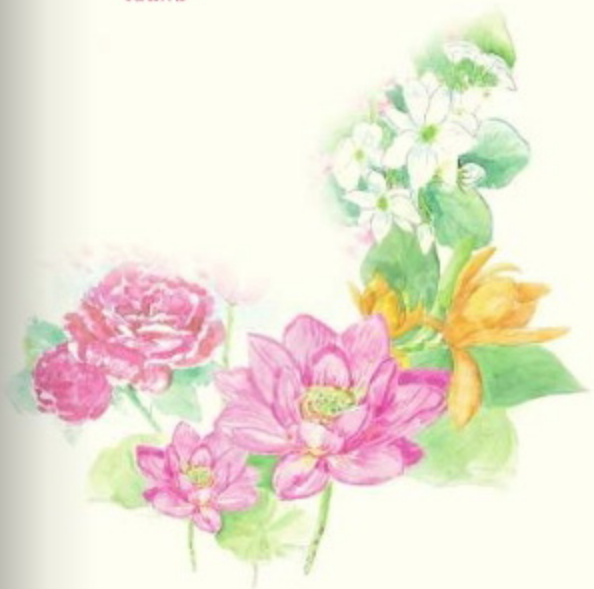
องค์ความรู้ในการใช้กลิ่นเพื่อการเยียวยามีมานานแล้ว ในตำราการแพทย์อายุรเวทใช้กลิ่นช่วยกระตุ้นการทำงานของจักระ กลิ่นสามารถบำบัดเยียวยาได้ทั้งโรคทางกายและโรคทางใจ ยิ่งไปกว่านั้นยังมีการใช้กลิ่นเพื่อความงาม อาทิ น้ำหอมเพื่อเสริมพลังความเชื่อมั่น หรือน้ำมันหอมระเหยเพื่อบำรุงผิว และชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัย เป็นต้น



กลิ่น "ดอกไม้" สลายโรค

นอกจากเราสามารถนำพืชสมุนไพรมาสกัดเอาน้ำมันหอมระเหยเพื่อใช้ประโยชน์แล้ว อีกวัตถุดิบที่มีสรรพคุณทางยาและให้เอกลักษณ์แห่งกลิ่นที่หลากหลายไม่แพ้กันคือ กลีบและเกสรของดอกไม้

ดอกไม้กลิ่นหอมในบ้านเรามีมาก แต่ละชนิดที่ถูกนำมาสกัดน้ำมันหอมระเหยอย่างแพร่หลายและนิยมใช้มาแต่โบราณ ได้แก่ ดอกมะลิซึ่งให้กลิ่นสงบเย็น ดอกกุหลาบให้ความรู้สึกสดชื่น มีเสน่ห์และมีสรรพคุณช่วยควบคุมระดับฮอร์โมนในร่างกายสตรี อีกทั้งบำรุงการไหลเวียนเลือดและกระตุ้นผิวให้เต่งตึง ขณะที่กลิ่นของดอกดาวเรือง ช่วยคลายความเครียด และลดการอักเสบของผิว ส่วนกลิ่นดอกกระดังงาช่วยให้ผ่อนคลายจากความเมื่อยล้าเครียดได้เป็นอย่างดี





เสน่ห์บำบัดจากกลิ่นดอกไม้ไทย

เพื่อความผ่อนคลายอยู่ท่ามกลางสวนสวรรค์ เทวารินทร์ สปา จึงพาคุณมาพบกับ The Heavenly Nantha Garden Experience ประสบการณ์การนวดโดยใช้ทรืตแมนต์จากดอกไม้ไทยที่โห้กลิ่นหอมตามความเชื่อเก่าแก่ เพื่อให้คุณได้พบความผ่อนคลายที่หอมวิญจนวนราวกับนั่งอยู่ในนันทอุทยาน สวนสวรรค์ที่หอมอบอวลด้วยมวลดอกไม้มาณาพรม

ระหว่างการนวด เธอราฟิสต์ผู้เชี่ยวชาญจะเปิดประสบการณ์แห่งกลิ่นให้คุณได้สัมผัส ตั้งแต่เริ่มแช่น้ำในอ่างสมุนไพรร้อนที่ผสมน้ำมันหอมระเหยดอกไม้และกลีบดอกไม้สดเพื่อคลายความเหนียวล้าและเยียวยาผิว จากนั้นจึงนำเกลือบริสุทธิ์มาสครับผิวคุณอย่างละมุนมือร่วมกับน้ำมันกลีบบัวและจำปีสด เพื่อขจัดความหมองคล้ำ เพิ่มความชุ่มชื้นและกระจ่างใสให้ผิว ก่อนปิดท้ายด้วยการนวดไทยผสมผสานกับการนวดอื่นๆ ในรูปแบบเทวารินทร์ ซิกเนเจอร์ ซึ่งเป็นเคล็ดลับของที่นี่ นอกจากนี้ยังมีน้ำมันหอมระเหยดอกไม้ไทยอีกหลายกลิ่นให้คุณได้ทดลองร่วมกับการใช้วารีบำบัดที่เลื่องชื่อ เพื่อให้คุณได้สัมผัสค่าความสุขและความงามท่ามกลางบรรยากาศที่สงบผ่อนคลายราวกับอยู่บนสวนสวรรค์นั่นเอง

แพ็คเกจ

The Heavenly Nantha Garden Experience
150 นาที ราคา 5,768 บาท (net)

- วารีบำบัดแบบเทวารินทร์ แซ่คิวโนน้ำกลีบดอกบัวสีชมพูหรือปากุผิวด้วยน้ำมันหอมระเหยสกัดจากดอกไม้ไทย
 - เทวารินทร์สครับ ซี่ดผิวสะอาดและบำรุงผิวด้วยเกลือบริสุทธิ์และน้ำมันหอมระเหยสกัดจากดอกไม้
 - นวดเทวารินทร์ นวดน้ำมันสำหรับเฉพาะของเทวารินทร์ สปา โดยใช้กลิ่นหอมช่วยสร้างสมดุลให้กับร่างกายและจิตใจ
- กรุณาจองทรืตแมนต์ล่วงหน้า 1 วัน

ติดต่อ

เทวารินทร์ สปา
โรงแรมดุสิตธานี พัทยา, จังหวัดชลบุรี
โทรศัพท์: 0 3837 1044,
0 3842 5611 ต่อ 2483 - 2484
เว็บไซต์: www.devaranaspa.com
เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 20.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

ปราสาทสังขารม

ร่วมสัมผัสความอลังการของงานแกะสลักไม้สักวิจิตรพิสดารและเทคนิคการปลูกสร้างด้วยการใช้ส่วนประกอบของไม้ทั้งหมดอันเกิดจากฝีมืออันประณีตของคนไทย

โทรศัพท์: 0 3836 7229-30, 0 3836 7815

เว็บไซต์: www.sanctuaryoftruth.com

ศูนย์แสดงเรือพระราชพิธีจำลอง 4 มิติ

ชมความงดงามของเรือจำลองที่จัดแสดงผ่านสื่อมัลติมีเดียในรูปแบบทันสมัย โดยเฉพาะขบวนเรือพยุหยาตราทางชลมารค ซึ่งเป็นไฮไลต์ที่ไม่ควรพลาด

โทรศัพท์: 08 1865 5353

เว็บไซต์: www.miniaturethairoyalbarge.com

ตลาดลานโพธิ์นาเกลือ

ตลาดอาหารทะเลท้องถิ่น หนึ่งในชุมชนเก่าแก่ที่สะท้อนวิถีประมงของคนพัทยา คุณสามารถเลือกซื้อกุ้งตัวโตปูไข่มุก ปลาหมึกไข่สด ปลาทะเลขนาดใหญ่ และหอยชนิดต่างๆ ในราคาย่อมเยา

โทรศัพท์: 0 3842 7667, 0 3842 8750, 0 3842 3990,

0 3842 9113 (ททพ. สำนักงานพัทยา)

เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/Pattaya

เมืองจำลอง

สถานที่ท่องเที่ยวสำคัญที่จำลองโบราณสถานและโบราณวัตถุขึ้นสำคัญทั่วไทย รวมทั้งสถานที่สำคัญของยุโรปมาไว้ในพื้นที่ขนาด 29 ไร่ ให้คุณได้รู้จักเมืองไทยได้ในวันเดียว

โทรศัพท์: 0 3872 7333, 0 3842 1555

เว็บไซต์: www.minisiam.com



Pattaya Exotic Treatment

ณ สปา พัทยา, ชลบุรี



ผลไม้ไทย รสชาติแน่นเท่าที่กินที่ขาดกรรม

นอกจากมวยไทย รำไทย กับอาหารไทยแล้ว ผลไม้ไทยก็เป็นอีกหนึ่งของดีที่เลื่องชื่อ โด่งดังไปทั่วโลก ไม่ว่าจะเป็นเงาะ ลำไย ลิ้นจี่ น้อยหน่า หรือทุเรียน เนื่องจากประเทศไทยตั้งอยู่ในเขตร้อนชื้น แถบเส้นศูนย์สูตร มีภูมิอากาศพอเหมาะที่ช่วยให้ผลไม้รสหวานล้ำนุ่มลิ้นเหล่านี้ได้เติบโตอย่างอุดมสมบูรณ์

ในบรรดาผลไม้ไทยที่ขึ้นชื่อถูกปากคนไปทั่วโลก ก็ต้องยกทุเรียนเป็นราชาแห่งผลไม้ ด้วยรสชาติหวานมัน เข้มข้น และร้อนแรง ขณะที่ “มังคุด” ก็ถูกยกให้เป็นราชินี ที่คู่ควรอย่างที่สุด เพราะทั้งมีรสอร่อย หวานอมเปรี้ยว ตามตำราสาวทรงเสน่ห์ และมีฤทธิ์เย็นช่วยปรับสมดุลในร่างกาย



“มังคุด” สูดยอดผลไม้แห่งความงาม

นอกจากมีรสชาติแสนอร่อยแล้ว มังคุดยังเปี่ยมไปด้วยคุณค่าทางอาหาร ให้พลังงานต่ำ ดีต่อคนที่ควบคุมน้ำหนัก มีกากใยช่วยการขับถ่าย และมีสารสำคัญ อาทิ วิตามิน เกลือแร่ แคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็กที่ล้วนจำเป็นต่อสุขภาพ

อีกทั้งมังคุดยังมีสารที่มีฤทธิ์สมานแผล ยับยั้งการอักเสบติดเชื้อ บรรเทาอาการผดผื่นคัน เยียวยาสารพัดโรคผิวหนัง แถมยังมีสารช่วยต้านอนุมูลอิสระและคงความกระฉ่างใสอ่อนเยาว์อีกด้วย





ทรีตเมนต์มังคุด เพื่อสุขภาพผิวที่ดี

ด้วยประโยชน์นานัปการของมังคุด ณ สปา จึงเลือกหยิบราชินีแห่งผลไม้ชนิดนี้ มาพัฒนาเป็นสุดยอดทรีตเมนต์เพื่อการปรนนิบัติผิวอย่างลึกซึ้ง ภายใต้ชื่อ Pattaya Exotic ที่มีทั้งการขัดและพอกผิวด้วยมังคุด การนวดกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ ด้วยน้ำมันมังคุดสกัดเย็น และการนำมังคุดมาบรรจุในลูกประคบ เพื่อให้ราชินีแห่งผลไม้ชนิดนี้ได้สร้างประสบการณ์ผิวสวยสมบูรณ์แบบที่คุณจะประทับใจไม่มีวันลืม

ในวันหยุดสุดพิเศษนี้ ให้ราชินีผลไม้ปรนนิบัติผิวคุณให้สุดผ่อนคลายอย่างงดงามจนวางพญา

แพ็คเกจ

Pattaya Exotic Treatment 180 นาที
ราคา 4,500 บาท (net)

ติดต่อ

ณ สปา พัทยา,
จังหวัดชลบุรี

โทรศัพท์: 08 2450 1558

เว็บไซต์: www.naspapattaya.com

เปิดให้บริการเวลา: 11.00-21.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง



หมู่บ้านช้างพัทยา

ศึกษาวิถีชีวิตการอยู่ร่วมกันระหว่างคนกับช้าง การให้อาหารช้าง วิธีการฝึกช้าง พร้อมสนุกสนานเพลิดเพลินไปกับการนั่งช้างชมหมู่บ้าน การแสดงช้าง และกิจกรรมอีกมากมาย
โทรศัพท์: 0 3824 9818, 0 3824 9853, 0 3873 4470
เว็บไซต์: www.elephant-village-pattaya.com

พิพิธภัณฑ์เชอหรือไม!

พิพิธภัณฑ์ที่รวบรวมทั้งความงดงาม เรื่องจริงอันลึกซึ้ง แปลกมหัศจรรย์จากทั่วทุกมุมโลกมาไว้ให้คุณได้พิสูจน์ความจริงด้วยตัวเอง
โทรศัพท์: 0 3871 0294-8
เว็บไซต์: www.ripleysthailand.com/th

อุทยานสามก๊ก

เรียนรู้เรื่องราวของพงศาวดารจีนชื่อดัง **สามก๊ก** ที่ให้ข้อคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต เต็มเปี่ยมด้วยคุณค่าทางประวัติศาสตร์
โทรศัพท์: 0 3842 1428-9, 08 1762 3105
เว็บไซต์: www.3kingdomspark.com

ทิฟฟานีโชว์

ชมคาบาเรต์สาวประเภทสอง โชว์สุดแสนอลังการคณะแรกของไทยและเอเชีย-แปซิฟิก แสง สี เสียงและนักแสดงมากมายตระการตา พร้อมต้อนรับนักท่องเที่ยวในโรงละครขนาดใหญ่
โทรศัพท์: 0 3842 1700-5
เว็บไซต์: www.tiffany-show.co.th

Rejuvenating Herbal Steam-bath

อภัยภูเบศร เดย์ สปา, ปราจีนบุรี



ภูมิปัญญาไทย "จุกไฟนลึง คลวด"

ในสมัยที่การแพทย์แผนตะวันตกยังไม่เข้ามาสู่บ้านเรา การดูแลสุขภาพคนไทยฝากเอาไว้กับการแพทย์แผนไทยและภูมิปัญญาพื้นบ้าน การคลอดลูกของผู้หญิงไทยแต่โบราณก็เช่นกัน ที่ทำคลอดโดยหมอตำแยพื้นบ้าน และหลังคลอด ผู้เฒ่าผู้แก่ก็จะสอนให้คุณแม่มีมือใหม่ทั้งหลาย "อยู่ไฟ" เพื่อให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ทั้งยังช่วยให้สุขภาพแข็งแรง ไม่มีอาการหนาวสะท้านเมื่อตากฝนหรือฝน ไม่เจ็บป่วยง่าย ระหว่างต้องดูแลและให้นมลูก

ปัจจุบันการอยู่ไฟหลังคลอดทำได้ยากขึ้นเพราะผู้หญิงส่วนใหญ่ออกมาทำงานนอกบ้าน ไม่มีเวลาดูแลสุขภาพในช่วงเวลาประจวบนี้เหมือนเก่า ตัวช่วยดีๆ คือการให้สมุนไพรไทยในการกระตุ้นของคลอด หนึ่งในนั้นก็คือ "หญ้าขี้ฉား" สมุนไพรไทยที่คนแต่โบราณใช้ดูแลความสาวของผู้หญิงหลังคลอดมานานแล้ว



มดลูกเข้าอู่ - กระชับช่องคลอด

จากการศึกษาโดยละเอียดพบว่า หญ้าขี้ฉားหรือที่ยุคนี้เรียกกันว่า "หญ้ารูปร่าง" เป็นพืชตระกูลไผ่ มีสารแบมบูซิลิกา (bamboo silica) ซึ่งเป็นสารต้นกำเนิดของคอลลาเจนและน้ำไขข้อในร่างกายเรา อีกทั้งยังมีสรรพคุณช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น ทำให้ผิวพรรณเต่งตึง ไม่แก่ก่อนวัย ที่สำคัญคือช่วยกระชับช่องคลอดได้อีกด้วย

กรรมวิธีการใช้หญ้ารูปร่างมีทั้งแบบง่ายคือ กินกับอาหารเป็นผักแกงส้ม และต้มบ้ำดื่มเป็นชา และวิธีที่ซับซ้อนขึ้นมาอีกหน่อย คือการก่อกองไฟแล้วเอาหญ้ารูปร่างมาสูบไฟให้หญิงหลังคลอดนั่งผ้าถุงคร่อมคล้ายกรรมควีน





“สปาหญฺวารีแพร์” ที่อภัยภูเบศร

เพื่อให้หญฺวองยุคใหม่ได้รับประโยชน์จากสรรพคุณของหญฺวารีแพร์ อภัยภูเบศร เดย้ สปา แห่งโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร สถานที่รวบรวมนองค้ความรู้แพทยแผนไทย และภูมิปัญญาพื้นบ้าน ผสมผสานกับกลินอาหารธรรมชาติวันตออย่างลงตัว จึงพัฒนา ทรืคเมนท์เพื่อสุขภาพของคุณแม่หลังคลอด เกิดเป็น “สปาหญฺวารีแพร์” จากชิลิกาธรรมชาติที่ช่วยฟื้นฟูโครงสร้างมัวให้แข็งแรง และช่วยสมานแผล บำรุงมัว กระชับรูขุมขน แก้ปวดเมื่อย เพื่อกะชับสัดส่วนให้หญฺวองหลังคลอดมีความมั่นใจมากขึ้น

อีกสองชิกเนเจอร์ของอภัยภูเบศร เดย้ สปา ก็คือ สปาสมุนไพรล้ำไต้ ที่มีกรรมวิธี พิเศษ โดยการเผาษาที่หน้าท้อง เพื่อช่วยปรับเลือดลม คืนความสมดุลให้กับร่างกาย เติมเต็มความสวยเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง ปิดท้ายด้วยสปาปรับธาตุ การบริการนวดไทย ด้วยน้ำมันอโรมาตามธาตุเจ้าเรือนซึ่งเป็นโคธาธาตุ ระบบทั้งสามในร่างกายนวดแต่ละคน ตามหลักอายุเวท ได้แก่ ปิตตะ วาตะ และเสมหะ การนวดน้ำมันอโรมาตามธาตุ เจ้าเรือนนี้ จะช่วยปรับสมดุลทั้งโคธรสร้างและอารมณ์ไต้

แพ็คเกจ

Rejuvenating Herbal Steam-bath

- อบสมุนไพรหญฺวารีแพร์ 30 นาที ราคา 800 บาท
- แช่สมุนไพรหญฺวารีแพร์ 30 นาที ราคา 800 บาท

ติดต่อ

อภัยภูเบศร เดย้ สปา,
จังหวัดปราจีนบุรี

โทรศัพท์: 0 3721 1088 ต่อ 3123,

0 3721 7127 (สายตรง)

เว็บไซต์: www.abhaiherb.com

เปิดให้บริการเวลา: 08.30 - 18.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง



หมู่บ้านสมุนไพรดงบัง

สถานที่ที่รวมสมุนไพรกับการท่องเที่ยวไว้ด้วยกันอย่างลงตัว คุณจะได้รับความบันเทิงและความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณ การเพาะปลูก การแปรรูปสมุนไพร และชิมรสเมนูสมุนไพรตำรับพื้นบ้าน

โทรศัพท์: 08 7087 5039

พิพิธภัณฑสถานอยู่สุขสุวรรณ

ชมความหลากหลายของตะเกียงโบราณที่ถูกเก็บรักษาไว้เป็นอย่างดีกว่า 10,000 ดวง นอกจากนั้นยังมีของเก่าจากวันวานที่สวยงาม แปลกตา และหายาก เช่น ชนบทรถเก่า ตู้เย็นน้ำมันก๊าด วิทยุไม้

โทรศัพท์: 0 3721 7551-2

วัดแก้วพิจิตร

สักการะหลวงพ่อบ้างอภัยทานหนึ่งเดียวในโลก พร้อมชมอุโบสถที่ผสมผสานศิลปะถึง 4 ชาติ คือ ไทย จีน ยุโรป และเขมร ถือเป็นสถาปัตยกรรมแบบที่มีเอกลักษณ์โดดเด่นไม่เหมือนใคร
โทรศัพท์: 0 3721 2795

ตลาดผลไม้หนองชะอม

ช้อปปิ้งของฝากจากปราจีนบุรี โดยเฉพาะสินค้าพื้นเมืองและบรรดามักผลไม้คุณภาพดีจากพ่อค้าแม่ขายที่เรียงรายริมทาง ทั้งสละ ทุเรียน ลิ้มโอ บ๊วยหน้า และหน่อไม้ไผ่คงที่ ตั้ง: ริมทางหลวงหมายเลข 33 อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี 25000



ซีรีง เฮลท์ วิลเลจ
เชียงใหม่

ภา คณนัจ



Chi-Shan Therapy

ชิตา สปา, เชียงใหม่



ล้านนา ภาคแห่งน้ำแห่งความรุ่งเรือง

ล้านนา คืออาณาจักรโบราณที่ตั้งอยู่ทางตอนเหนือของไทยตามแผนที่ มีเวียงกุมกามเป็นราชธานีแรกก่อนย้ายเมืองหลวงมาตั้ง ณ เมืองเชียงใหม่ หากย้อนไปเมื่อเกือบพันปีก่อน ล้านนาเป็นอาณาจักรหนึ่งที่มีความมั่นคง ก่อร่างสร้างอารยธรรมและสั่งสมองค์ความรู้ท้องถิ่นผ่านกาลเวลา ทอสายกลายเป็นวัฒนธรรมล้านนา ที่มีทั้งภาษา อักษร ประเพณี พิธีกรรม การละเล่น และการแสดงท้องถิ่น รวมถึงภูมิปัญญาด้านการรักษาโรคด้วย



ปราณแห่งฉาน ผสานจู้ซางแห่งล้านนา

อาณาจักรล้านนามีภูมิปัญญาด้านการนวดประจำท้องถิ่นมากมาย หนึ่งในนั้นคือ “จู้ซาง” ศาสตร์การนวดประคบแบบท้องถิ่น ซึ่งใช้ลูกประคบที่ได้ความร้อนพอเหมาะจุ่มลงในอ่างทองเหลืองที่บรรจุน้ำมันเขี้ยวอุ่นๆ สูตรพื้นบ้าน จากนั้นก็ประคบตั้งแต่แผ่นหลังจรดปลายเท้าเพื่อรักษาโรคเอ็นและข้อต่างๆ

นอกจากนั้น ล้านนายังได้รับอิทธิพลจากรัฐฉาน ซึ่งเคยตกเป็นเมืองขึ้นของล้านนา ซึ่งมีศาสตร์การนวดปราณ ที่เน้นการยืดส่วนต่างๆ คล้ายกับการตีตัวตามลักษณะของโยคะ เรียกว่า “ชีฉาน” หรือชีฉาน ซึ่งคำว่า “ชี” แปลว่าลมปราณ และฉานคือชนเผ่าไทใหญ่โบราณนั่นเอง



พบความผ่อนคลายลึกๆที่ชิตา สปา

จากศาสตร์ของการบำบัดแบบภูมิปัญญาล้านนาโบราณซึ่งมีที่มาอันยาวนานกว่าพันปี ชิตา สปา ได้พัฒนาการนวดบำบัดที่ผสมผสานศาสตร์ “ชิดาน” ของรัฐฉานกับ “จู๋ซาง” ของล้านนา ซึ่งจะช่วยปรับโครงสร้างกระดูกสันหลังให้เข้ารูป เพิ่มความสามารถของข้อต่อ ปรับสมดุลให้กับธาตุเจ้าเรือนภายในร่างกาย และยังช่วยให้เลือดลมเดินได้อย่างสะดวก เพื่อสร้างประสบการณ์สุดพิเศษให้กับผู้รับบริการอย่างเต็มที่

Chii-Shan Therapy จะเริ่มจากการนวดกดจุดตามลมปราณตามแบบ “ชิดาน” ร่วมกับการใช้น้ำมันเขียวที่ปรุงขึ้นจากสมุนไพรไทยที่ช่วยคลายกล้ามเนื้อ จากนั้นจึงถึงเวลาของ “จู๋ซาง” คือการบำบัดด้วยความร้อน ใช้ลูกประคบสมุนไพรที่ถูกอุ่นด้วยความร้อน นำมาจุ่มน้ำมันเขียวอุ่นใน “ซาง” ภาชนะตามแบบโบราณประยุกต์ แล้วประคบหรือ “จู๋” ตามภาษาพื้นถิ่นตามจุดต่างๆ ของร่างกาย เพื่อคลายความเมื่อยล้า โดยไล่จากแผ่นหลังด้านบนลงไปยังปลายแขน และตลอดทั่วไปจนถึงบริเวณขาและปลายเท้า

เพื่อให้คุณได้รับประสบการณ์ความผ่อนคลายอย่างลึกซึ้ง ท่ามกลางเสียงน้ำตกและสีเขียวแห่งแมกไม้ธรรมชาติที่จะดึงดูดใจคุณไปอีกนาน

แพ็คเกจ

Chii-Shan Therapy 120 นาที
ราคา 4,500++ บาท
กรุณาจองที่รีดแมนต์ล่วงหน้า 3 วัน

ติดต่อ

ชิตา สปา,
จังหวัดเชียงใหม่
โทรศัพท์: 08 1928 8511
เว็บไซต์: www.childaspa.com
เปิดให้บริการ: 10.00 - 22.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง



วัดพระธาตุคุดอยสุเทพ

ตั้งอยู่บนยอดคุดอยสุเทพ ก่อสร้างตามแบบศิลปะล้านนาเป็นหนึ่งในวัดที่มีความสำคัญมากที่สุดของจังหวัดเชียงใหม่ และเป็นจุดชมทิวทัศน์อันสวยงามของเมืองเชียงใหม่

เว็บไซต์: www.doisuthep.org

พระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์

มีลักษณะเป็นแผนผัง แบบเรือนไทยภาคกลางที่เรียกว่า "เรือนหมู่" พระตำหนักแห่งนี้ใช้เป็นที่ประทับช่วงฤดูหนาว ในวโรกาสที่เสด็จพระราชดำเนินแปรพระราชฐานมาประทับแรมที่จังหวัดเชียงใหม่ รวมทั้งเพื่อรับรองพระราชอาคันตุกะจากต่างประเทศ

โทรศัพท์: 0 5322 3065

เว็บไซต์: www.bhuingpalace.org

วัดพระสิงห์

หนึ่งในวัดสำคัญของจังหวัดเชียงใหม่ซึ่งสร้างขึ้นในปี.ศ. 1888 โดยพญาผาสุ กษัตริย์เชียงใหม่ราชวงศ์มังราย ภายในวัดเป็นที่ประดิษฐานพระสิงห์ (พระพุทธรูปสิงห์) พระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์ ศิลปะเชียงแสนอันเป็นที่มาของชื่อวัดแห่งนี้
ที่ตั้ง: ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมืองเชียงใหม่

อุทยานหลวงราชพฤกษ์

แหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตรขึ้นชื่อของจังหวัดเชียงใหม่ นักท่องเที่ยวสามารถชมความหลากหลายของพันธุ์พืชได้ตั้งแต่ก้าวย่างเข้าสู่อุทยาน ซึ่งมีหอคำหลวงเป็นสถาปัตยกรรมที่โดดเด่นที่สุดของอุทยาน สร้างขึ้นด้วยสถาปัตยกรรมล้านนาโดยช่างสิบหมู่

โทรศัพท์: 0 5311 4195-6

เว็บไซต์: www.ratchaphruekgarden.com

Healing Harmony Chi Nei Tsang Tok Sen

เต่า การ์เด็น เฮลธ์ สปา แอนด์ รีสอร์ท, เชียงใหม่



พลังแห่งเต๋า พลังแห่งสมดุล

ตามปรัชญาความเชื่อแบบเต๋าได้กล่าวถึงพลังงานในทุกสรรพสิ่งว่ามีสองด้าน ที่เรียกว่า “หยิน” และ “หยาง” เสมือนสีขาวกับสีดำ มีดกับสว่าน ร้อนกับเย็น บางครั้งคอยเกี่ยวพันกัน บางครั้งก็ขัดแย้งปรับเปลี่ยนไม่คงที่ ดังนั้น การที่สิ่งต่างๆ จะดำรงอยู่อย่างสงบได้จึงจำต้องรักษา “สมดุล” ระหว่างพลังงานสองด้านนี้เอาไว้ โดยเต๋าให้ความสำคัญหลายด้าน ทั้งด้านความรัก การเป็นผู้นำ และด้านอาหารกับสุขภาพ

ในเรื่องอาหารและสุขภาพ หากภาวะหยิน-หยางเสียสมดุลจะออกมาในรูปความรู้สึกร้อนไปหรือหนาวไป ไม่สบายตัว เมื่อเป็นเช่นนี้ นอกจากต้องปรับอาหารให้สมดุลแล้ว อาจต้องอาศัยการบำบัดอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น การทำสมาธิและเดินลมปราณเพิ่มพลังชีวิตแบบเต๋า ที่เรียกว่า “ชี” นั่นเอง



“ชีเนจิ่ง” ศาสตร์นวดพลังชี

ปรัชญาแห่งเต๋าให้ความสำคัญกับพลังชีวิต หรือ “ชี” โดยหากพลังชีวิตเราอ่อน ร่างกายจะขาดความสมดุลและเจ็บป่วยได้ จึงต้องหาทางบำรุงพลังชีให้กลับมาแข็งแรงด้วยการฝึกลมหายใจ (ปราณ)

นอกจากนี้อาจเพิ่มเติมด้วยการนวดกระตุ้นระบบภายในแบบเต๋าที่เรียกว่า “ชีเนจิ่ง” (Shi Nei Tsang) เพื่อให้อวัยวะภายใน โดยเฉพาะระบบย่อยอาหารได้ปลดปล่อยสารพิษที่ตกค้างอยู่ในร่างกายของเราออกมา



ปรับสุขภาพด้วยวิถีไทย – จีน

เต่า การ์เด็น เฮลธ์ สปา แอนด์ รีสอร์ท เชียงใหม่ สปาที่ผสมผสานการแพทย์แผนตะวันออกทั้งไทย จีน อินเดีย และการแพทย์แผนตะวันตกไว้ด้วยกันอย่างลงตัว จนเกิดเป็น Healing Harmony Chi Nei Tsang Tok sen ทรีตเมนต์สูตรพิเศษ ซึ่งรวมภูมิปัญญาไทยล้านนากับการนวดจีนดั้งเดิมเข้าไว้ด้วยกัน

เธอราพิสต์ผู้มีความชำนาญสูงจะเริ่มนวดเปิดประตูลมบริเวณท้อง แล้วจึงกดไล่จุดจากหัวไหล่ ไทโพลาร้าและอก เพื่อเปิดประตูลมในช่องปอดและหัวใจ ก่อนจะนวดบริเวณช่องท้องด้วยน้ำมันอุ่น โดยใช้นิ้วและฝ่ามือกดไล่ไปรอบหน้าท้องและสะดือ ในจังหวะหนักเบาแตกต่างกัน ซึ่งแพทย์แผนไทยเชื่อว่า สะดือเป็นจุดรวมเส้นประสาทเป็นศูนย์รวมพลังของร่างกาย เพื่อไล่ของเสียภายในร่างกายออกทางสะดือ ช่วยขยับลำไส้ให้เข้าที่ ขับลมในท้อง กระตุ้นระบบการดูดซึมอาหาร และช่วยปรับให้ร่างกายขับถ่ายได้ดีขึ้น หลังจากนั้นนวดเส้นบริเวณรอบท้อง ต่อด้วยการตอกเส้นไล่ไปบริเวณไหล่ ไทโพลาร้า เรื่อยลงมาถึงต้นขา ปิดท้ายด้วยการนวดประคบสมุนไพร

นอกจากนั้น เต่า การ์เด็น เฮลธ์ สปา แอนด์ รีสอร์ท ยังเตรียมกิจกรรมสุขภาพที่นำสมาธิมาผสมผสานไว้บริการ ทั้งคอร์สล้างพิษด้วยการรับประทานอาหารตามกรุ๊ปเลือด ทรีตเมนต์ในห้องมืด (Dark Retreat) เพื่อการพักผ่อนร่างกายอย่างสูงสุด รวมถึงการบริการตรวจสุขภาพอย่างละเอียดโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้คุณกลับบ้านไปแบบสบายตัว สบายใจ ผ่อนคลายถึงขีดสุดไปถึงอุดมคติของความมีสุขภาพดี

แพ็คเกจ

Healing Harmony Chi Nei Tsang Tok sen
80 นาที ราคา 3,000 บาท (net)
กรุณาจองทรีตเมนต์ล่วงหน้า 1 วัน

ติดต่อ

เต่า การ์เด็น เฮลธ์ สปา แอนด์ รีสอร์ท,
จังหวัดเชียงใหม่

โทรศัพท์: 0 5392 1200,

0 5392 1211 (สายตรง)

เว็บไซต์: www.tao-garden.com/pakua-clinic
เปิดให้บริการเวลา: 08.00 - 19.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง



วัดศรีมุงเมือง

วัดตั้งที่ชาวบ้านพี่น้องไทลื้อให้ความเคารพนับถือ ภายในวัดมีพระธาตุเจดีย์ โบสถ์ หอธรรมกลางน้ำ โดยจุดเด่นคือมหาวิหารไทลื้อ ปุณณูมากโรที่มีความงดงามเป็นอย่างมาก
ที่ตั้ง: ตำบลลวงเหนือ อำเภอต๋องสะแบง จังหวัดเชียงใหม่

ชุมชนไทลื้อ บ้านลวงเหนือ

เรียนรู้วิถีชีวิตชาวไทลื้อที่อพยพมาจากดินแดนสิบสองปันนา ซึ่งยังคงอนุรักษ์ วัฒนธรรม ประเพณี และภูมิปัญญาของชนเผ่าจนถึงปัจจุบัน เช่น การทอผ้าไทลื้อ การทำอาหารพื้นบ้าน
โทรศัพท์: 0 5349 6264

อุทยานแห่งชาติแม่ตะไคร้

สัมผัสธรรมชาติ ท่ามกลางบรรยากาศเงียบสงบริมธารน้ำใสที่สามารถล่องท่งอย่างเล่นได้เรื่อยๆ อย่างเก็บน้ำยังมีเส้นทางเดินศึกษาธรรมชาติ และยังมีน้ำตกสวยๆ ให้ได้ชมอีกด้วย
โทรศัพท์: 08 9998 2182, 09 5687 9265

เขื่อนแม่กวงอุดมธารา

เขื่อนขนาดใหญ่ที่โอบล้อมด้วยทิวเขาและป่าเขียวขจี ใบยามเช้าจะมีเมฆหมอกสีขาวคล้ายปุยฝ้ายลอยตัวปกคลุมทั่วท้องน้ำให้คุณรู้สึกสุขสงบจนลืมเวลาได้อย่างแท้จริง
โทรศัพท์: 0 5386 5685

Lanna Exotic Treatment

ลานนาคำ สปา, เชียงใหม่



ภูมิปัญญาแห่งการนวดไทย

การนวดแผนไทย เป็นหนึ่งในศาสตร์การรักษาความเจ็บป่วยที่สันนิษฐานว่า คนไทยแต่โบราณพัฒนาความรู้จากภูมิปัญญาของชาวอินเดีย เพื่อดูแลสุขภาพและช่วยให้คนที่เจ็บป่วยมีสุขภาพดีขึ้น โดยการนวดแบบไทยจะเน้นการกด คลึง บีบ ตัด ดึง ส่วนต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงการประคบร้อนเพื่อเยียวยาอาการ

การนวดไทยในปัจจุบันส่วนใหญ่มักกล่าวถึงการนวดสองสาย คือ สายราชสำนักที่นวดแก่เจ้านายชั้นสูง และผู้มีบรรดาศักดิ์ จึงใช้เพียงมือนวดด้วยกิริยาที่สวยงามเท่านั้น และสายเชลยศักดิ์สำหรับนวดชาวบ้านทั่วไป ไม่มีแบบแผนหรือพิธีรีตองมาก และใช้ทั้งมือ เท้า เข่า สอก ทุ่ม เทแรงได้เต็มที่ ต่างจากการนวดสายราชสำนัก



“ตอกเส้น” ศาสตร์การนวดแบบล้านนา

ชาวล้านนาเป็นชนชาติที่มีวัฒนธรรมเป็นของตัวเอง ทั้งขนบประเพณี พิธีกรรม ความเชื่อ รวมถึงศาสตร์แห่งการเยียวยาความเจ็บป่วย ไม่ว่าจะเป็น การย่ำขา การประคบ การนวดจับเส้น รวมถึงการตอกเส้น

โดยเฉพาะการตอกเส้น กล่าวกันว่าเป็นศาสตร์การนวดแบบหนึ่งของชาวล้านนาที่มีอายุเก่าแก่ โดยหมอผู้เชี่ยวชาญจะใช้ไม้สองชิ้นมาตอกลงบนร่างกายด้วยน้ำหนักที่พอเหมาะแทนการนวด ด้วยเชื่อว่าวิธีนี้จะช่วยกวดจุดสำคัญ และกระตุ้นการไหลเวียนของระบบเลือดในร่างกายได้ดีกว่าการนวดทั่วไป





“ล้านนาเอ็กซ์โติก” บำบัดสุขภาพสโตร์ล้านนา

ด้วยศรัทธาและเชื่อใจในองค์ความรู้ของชาวล้านนาที่สืบทอดมาแต่เก่าก่อน ทำให้ลานนาสปา ได้พัฒนาหัตถ์กรรมที่มีลักษณะเฉพาะที่ถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นเหล่านี้ เกิดเป็น Lanna Exotic Treatment ที่จะช่วยปรับนับัติให้ร่างกายของคุณได้รับความผ่อนคลายอย่างที่สุดตลอด 2 ชั่วโมงของการบริการ

เริ่มต้นด้วยการนวดตอกเส้นที่ช่วยคลายเส้นเอ็นที่ตึงขัดตามจุดต่างๆ ทั้งยังช่วยกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อและระบบการทำงานของร่างกาย จากนั้นจึงเป็นบริการอบไอน้ำด้วยว่านสาวหลงอินทรียี่ สมุนไพรไทยกลิ่นหอมที่ช่วยคืนความชุ่มชื้นให้กับผิว ร่วมกับการขัดผิว ตามด้วยการนวดอโรมาท่ามกลางบรรยากาศร่มรื่นของแมกไม้ และเสียงดนตรีไทยสโตร์ล้านนา ที่ซบถ้อมให้คุณเข้าถึงความสุขสงบผ่อนคลาย และได้รับประสบการณ์การดูแลสุขภาพที่เข้าถึงจิตวิญญาณแบบล้านนาขนานแท้

แพ็คเกจ

Lanna Exotic Treatment

120 นาที ราคา 2,500++ บาท

- เริ่มต้นด้วยการล้างหน้า
- อบไอน้ำสมุนไพร 10-15 นาที
- ขัดตัวด้วยสมุนไพรโดยใช้วิธีไม้ไผ่ธรรมชาติ 45 นาที
- นวดน้ำมันอโรมาด้วยน้ำมันหอมสกัดจากว่านสาวหลง
- การนวดแบบตอกเส้นสโตร์ล้านนา 10 นาที

ติดต่อ

ลานนาสปา

จังหวัดเชียงใหม่

โทรศัพท์: 0 5327 4377, 0 5328 4092

เว็บไซต์: www.lannacomespa.com

เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 22.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง



วัดคูมอญ (สวนพุทธธรรม)

หนึ่งในวัดเก่าแก่ของเชียงใหม่ที่ไม่ควรพลาด จุดเด่นของวัดนี้คือคูมอญ ที่พาทุกคนไปสู่ความสงบสำรวมภายใน พร้อมทั้งชมผนังโบราณที่บางแห่งยังคงปรากฏภาพจิตรกรรมฝาผนัง

โทรศัพท์: 0 5332 8054

เว็บไซต์: www.watumong.org

ถนนนิมมานเหมินท์

ถนนสายฮิปตลอดกาลของเชียงใหม่ที่เต็มไปด้วยแกลเลอรี คอมมูนิตีมอลล์ คาเฟ่น่ารัก ร้านชาเก๋ รวมทั้งที่พักแนวอาร์ตๆ เหมาะสำหรับคนที่อยากสัมผัสเชียงใหม่ในมุมล้ำสมัยสุดๆ

โทรศัพท์: 0 5324 8604-5 (ททท. สำนักงานเชียงใหม่)

เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/chiangmai

หอศิลปวัฒนธรรมเมืองเชียงใหม่

อาคารโบราณที่จัดแสดงเรื่องราววิถีชีวิต ศิลปวัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมของเชียงใหม่ นอกจากนี้ยังเป็นศูนย์กลางของการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ในเขตเมืองเก่าอีกด้วย

โทรศัพท์: 0 5321 7793, 0 5321 9833

เว็บไซต์: www.cmocity.com/historyhall01.html

พิพิธภัณฑ์อาร์ต อิน พาราไดซ์ เชียงใหม่

พิพิธภัณฑ์ภาพ 3 มิติ ที่จะทำให้คุณสนุกสนานไปกับการออกแบบท่าทางและแสดงอารมณ์ต่างๆ ให้เข้ากับภาพวาดตามแบบฉบับของตนเองได้ตามจินตนาการ

โทรศัพท์: 0 5327 4100

เว็บไซต์: <http://chiangmai-artinparadise.com>

อาหารเหนือ

ชิมอาหารเหนือแสนอร่อย ทั้งแกงแค แกงโฮะ แกงฮังเล น้ำพริกหนุ่ม สลัดคั่ว ร้านแนะนำ อาทิ ร้านเชียงใหม่ใจ เชียงเพ็ญ

โทรศัพท์: 0 5324 8604-5 (ททท. สำนักงานเชียงใหม่)

เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/chiangmai,
www.tourismchiangmai.org

Thainess for Wellness

จีรัง เฮลท์ วิลเลจ, เชียงใหม่



ดินแดนล้านนา เจดีย์วัฒนธรรม

ชาวล้านนาเป็นชนชาติที่ตั้งรกรากอยู่ทางเหนือของประเทศไทยมาตั้งแต่ยุคก่อนประวัติศาสตร์ นับไปก็ล่วงหลายพันปีแล้ว วิธีชีวิตความเป็นอยู่ที่สืบทอดต่อกันมาก่อเกิดเป็นวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีที่มีลักษณะเฉพาะ ไม่ว่าจะในรูปแบบการตั้งบ้านเรือน การแต่งกาย อาหารการกิน รวมถึงการฟ้อนเมือง

ฟ้อนเมือง คือวัฒนธรรมการระบำว่าฟ้อนแบบล้านนามีมากมายหลายแบบ ทั้งฟ้อนเล็บ ฟ้อนเทียน ฟ้อนจ้อย ฟ้อนดาบ และฟ้อนวี แต่หนึ่งในการฟ้อนรำซึ่งมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักคือ ฟ้อนเจิง



ฟ้อนเจิง... วัฒนธรรมนำสุขภาพ

ฟ้อนเจิงหรือฟ้อนเจิงคือศิลปะการต่อสู้เก่าแก่อายุกว่า 700 ปี ที่ทุกวันนี้เริ่มมีการฟื้นฟูให้กลับมาเป็นที่รู้จักอีกครั้ง ทั้งในฐานะศาสตร์การต่อสู้เก่าแก่ที่เคยปกป้องแผ่นดินล้านนาจากการรุกรานของข้าศึกในอดีต และในฐานะการออกกำลังกาย ซึ่งมีผลการวิจัยยืนยันแล้วว่า การออกกำลังกายด้วยท่าฟ้อนเจิงนั้นทำให้ร่างกายเราได้ออกกำลังกายทั้งกล้ามเนื้อภายนอกและระบบการทำงานภายในร่างกาย

ในหมู่ผู้ที่ฝึกฟ้อนเจิงอย่างสม่ำเสมอ กล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น อาการข้อเข่าเสื่อมก็จะดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ที่ป่วยด้วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือแม้กระทั่งมะเร็งบางชนิด เมื่อฟ้อนเจิงเป็นประจำจะมีอาการดีขึ้นด้วย



มหัศจรรย์แห่งสุขภาพดีวิถีไทย

ด้วยประโยชน์ที่การพักผ่อนมีต่อสุขภาพ ทำให้จิ้ง เฮลท์ วิลเลจ สนใจ นำฟ่อนเจิงมาเป็นหนึ่งในธีมเนต Thainess for Wellness เพื่อดูแลสุขภาพ โดยใช้เป็นกลวิธีการออกกำลังกายรูปแบบใหม่ที่ผนวกทั้งความอ่อนโยน ความแข็งแรง และความรวดเร็วว่องไวเอาไว้ กระตุ้นให้เกิดการหายใจที่ถูกต้อง กระตุ้นระบบต่างๆ ในร่างกายให้ทำงานมีประสิทธิภาพดีขึ้น เช่นเดียวกับการออกกำลังกายด้วยซิงก์และโยคะนั่นเอง

หากยิ่งได้เคลื่อนไหวร่างกายท่ามกลางธรรมชาติที่งดงามและอากาศที่บริสุทธิ์ปลอดโปร่งจะยิ่งดีต่อสุขภาพมากขึ้น นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมสุขภาพวิถีไทยมากมาย ทั้งการนวดตอกเส้นอันเป็นภูมิปัญญาล้านนา การนวดย่ำขาง การนวดด้วยน้ำมันร้อนสโตร์ล้านนา ไปจนถึงมวยไทย และกิจกรรมสมาธิ รวมถึงการวินิจฉัยสุขภาพตามลักษณะของธาตุเจ้าเรือนทั้งสี่ โดยผู้รับบริการสามารถเลือกจัดตารางเองได้ตามต้องการ

แพ็คเกจ

Thainess for Wellness

ราคาต่อท่าน: 34,500 บาท (Net) / 3 วัน 2 คืน

จองล่วงหน้า 3 วันทำการ

เหมาะสำหรับกรุ๊ป 4-12 ท่านขึ้นไป

รวมค่ากิจกรรม อาหารที่พัก ไม่รวมค่าเดินทาง

กิจกรรมหลักได้แก่

- วิเคราะห์สุขภาพวิถีไทยตามหลักธาตุเจ้าเรือนทั้งสี่
- สปาตามหลักธาตุเจ้าเรือนทั้งสี่ (นวด อบไอน้ำ ประคบสมุนไพรและอบสมุนไพร)
- ทำสมาธิใบปรีหมัดเพื่อปรับสมดุลกายและใจ
- ฟ้อนเจิง เพื่อยืดกล้ามเนื้อ
- สัมผัสชีวิตแบบตำบลแบบไทยล้านนา อาทิ ดอกเสี้ยน และข่าขาง
- นวดน้ำมันร้อนโรกตามหลักธาตุเจ้าเรือน
- เลือกกิจกรรมโยคะไทยหรือทำอาหารไทย

ติดต่อ

จิ้ง เฮลท์ วิลเลจ, จังหวัดเชียงใหม่

โทรศัพท์: 0 5386 1511, 08 0802 6600

เว็บไซต์: www.jirunghhealthvillage.com

เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 19.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง



ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงหนองหอย

ลัดเลาะไปตามถนนคดเคี้ยว ชมวิวทะเลภูเขาสู่ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงที่เต็มไปด้วยกิจกรรมมากมาย ทั้งซื้อผักผลไม้สดๆ จากโครงการ ชมวิวดอยเมื่อนั่งจอง เรียนวิถีชีวิตชาวไทยภูเขา
โทรศัพท์: 08 1950 9767 , 08 3324 0610
เว็บไซต์: www.thairoyalprojecttour.com

สวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์

แหล่งรวมพันธุ์ไม้ไทยและต่างประเทศ อีกทั้งยังเป็นศูนย์อนุรักษ์พันธุ์พืชประจำถิ่นและไม้หายากในภาคเหนือ เดินชมพันธุ์ไม้นานาชนิดในเรือนกระจกที่จัดแสดงได้อย่างสร้างสรรค์น่าสนใจ
โทรศัพท์: 0 5384 1000
เว็บไซต์: www.qsbg.org

กะเหรี่ยงคอยาวบ้านโค้งหลวง

ชมวิถีชีวิตของชาวเขาเผ่าต่างๆ ทั้ง 7 ชนเผ่า ณ หมู่บ้านกะเหรี่ยงคอยาวแท้ที่ใหญ่ที่สุดในแมริม ทั้งการทำนา โถนาสานเครื่องใช้ พร้อมซื้อของที่ระลึกจากฝีมือของพวกเขาเหล่านั้นท่ามกลางทุ่งนาสวยๆ บนหุบเขาที่มีอากาศแสนสดชื่น
โทรศัพท์: 08 5711 9575

ปางช้างแม่สา

ที่นี่คุณจะได้ประทับใจกับเสน่ห์และความสามารถอันน่าทึ่งของช้างกว่า 70 เชือก ที่ได้รับการเลี้ยงดูและฝึกทักษะเป็นอย่างดี ท่ามกลางบรรยากาศของป่าเขา และลำธารตามธรรมชาติ
โทรศัพท์: 0 5320 6247-8
เว็บไซต์: www.maesaelephantcamp.com

The Voyage of Golden Lanna Treatment

โอเอซิส สปา, เชียงใหม่



“นวดไทย” รากเหง้าของการแพทย์ไทย

ศาสตร์การนวดแก้อาการเจ็บป่วยอยู่กับเราชาวไทยมานานนับพันปี มีบันทึกถึงเรื่องราวของการนวดมาตั้งแต่สมัยสุโขทัยเรื่อยมาจนอยุธยา โดยบันทึกจากจดหมายเหตุของราชทูตฝรั่งเศส ที่เดินทางมายังกรุงสยามในปี พ.ศ. 2230 และเล่าถึงอุปนิสัยของชาวสยามว่า “เมื่อเจ็บป่วยจะเริ่มทำการยืดเส้นสายหรือไม่ก็ให้หมอนวดใช้เท้าเหยียบบนร่างกาย แม้คนตั้งครภาก็ยังให้เด็กขึ้นไปเหยียบเพื่อให้คล่องตัว”

จากอดีตจนถึงปัจจุบัน ภูมิปัญญาการนวดแผนไทยได้พัฒนาขึ้นมาก อีกทั้งยังแตกแขนงจากองค์ความรู้เดิมไปสู่การคิดค้นรูปแบบการนวดใหม่ เพื่อตอบสนองต่อสุขภาพของผู้คนมากขึ้น

และหนึ่งในนั้นคือการเปลี่ยนจากผู้นวดคนเดียวเป็นนวดพร้อมกัน 2 คน อย่างที่เรียกว่า “การนวดสี่มือ” นั่นเอง



“Four Hand Massage” ประยุกต์เพื่อสุขภาพ

หนุ่มสาวชาวเมืองที่มีมักประสบปัญหาความเครียด หรือมีอาการปวดเมื่อยเพราะนั่งทำงานนาน และหลายคนเลือกหาทางออกให้ปัญหานี้ด้วยการนวดเพื่อสร้างสรรค์ให้การนวดแผนไทยดูมีสีสันมากขึ้น ทุกวันนี้สถานบริการนวดและสปาต่างๆ จึงพัฒนาทริตเมนต์การนวดที่สนใจขึ้นมามากมาย หนึ่งในนั้นคือการนวดแบบสี่มือหรือ “Four Hand Massage” ที่สร้างสรรค์ทำทางนวดซึ่งต้องอาศัยจังหวะความพร้อมเพรียง และการออกแรงกดที่พอเหมาะของเธราพิสต์ 2 คนไปตามกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อต่างๆ เพื่อสร้างความรู้สึกผ่อนคลายสบายตัวให้ผู้ถูกนวด

โดยการนวดสี่มือจะสร้างความประทับใจได้ไม่น้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับการสื่อสารที่รู้ใจกันของเธราพิสต์คู่คนนวด อีกทั้งการนวดสโตร์นัมมีข้อดีตรงที่สามารถนวดบริการให้กับผู้มีรูปร่างใหญ่ได้โดยไมยาก





ความสุขคุณสองที่โอเอซิส สปา

การนวดสีมือนับตำรับของโอเอซิส สปา โดดเด่นด้วยท่านวดที่มีเทคนิคเฉพาะ น้ำหนักมือที่พอดีจากเอกราพิสต์คู่ที่มากประสบการณ์ เพื่อให้คุณได้รู้สึกสบาย และเป็นอิสระจากความเครียดและความอ่อนล้า โดยใช้เวลาเพียง 90 นาที

นอกจากนี้ คุณยังได้รับประสบการณ์สุดพิเศษจากกลิ่นของสมุนไพรไทย อาทิ กลิ่นหอมสดชื่นของมะกรูด กลิ่นหอมอ่อนโยนของดอกกระดังงา และกลิ่นดอกไม้ไทยนำบัตอื่น ๆ ไปพร้อมกับเสียงดนตรีไพเราะสไตล์ล้านนา ที่จะขับกล่อมให้คุณเข้าถึงความสุขและความรื่นรมย์ระหว่างการนวด ภายใต้อากาศที่ชื่อว่า The Voyage of Golden Lanna Treatment รับรองผลลัพธ์ของความสบายตัวจากสิริระจรดเกล้าที่อยากจะลิ้มเสียน

แพ็คเกจ

The Voyage of Golden Lanna treatment
90 นาที ราคา 5,900++ บาท
เป็นการนวดแบบใช้เอกราพิสต์ 2 คน โดดแ่งเชิงคอน
ขอความผ่อนคลายเป็น 5 ชั้นคือข ดังนี้

- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนหัวและคอ
- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนอกและไหล่
- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนขาและเท้า
- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนหลังและคอ
- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนหน้าอกและไหล่
- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนขาและเท้า
- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนหลังและคอ
- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนหน้าอกและไหล่
- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนขาและเท้า

ติดต่อ

โอเอซิส สปา,
จังหวัดเชียงใหม่
โทรศัพท์: 0 5392 0111
เว็บไซต์: www.oasisspa.net
เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 22.00 น.



ทอศานำ วิลเล็ฯ เขาใหญ่
นครราชสีมา

ภา คตะวันออกเฉียงเหนือ



Half Day of Bliss-Brightening Grape Exfoliate

ทัสคัน เซนเซส สปา, ทอสคาน่า วิลเล่ย์ เขาใหญ่ นครราชสีมา



"องุ่น" ผลไม้แห่งราชรถทั่วโลก

ไม้เถาอย่างองุ่นซึ่งรากและแพร่พันธุ์อยู่ทั่วโลก บานเท่าไรอาจไม่มีใครรู้ แต่เรารู้ว่าองุ่นเข้ามาอยู่ในวัฒนธรรมของมนุษย์โลกตั้งแต่สมัยอียิปต์โบราณ เมื่อกว่า 5,000 ปีก่อน ในฐานะเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จากน้ำตาลหมักชนิดแรก ขณะที่ในบ้านเรามีบันทึกใช้คำว่า "องุ่น" เป็นชื่อปี๋องตั้งแต่สมัยอยุธยา

เรารู้จักองุ่นในฐานะผลไม้และเครื่องดื่มมานาน แต่เพิ่งมาทราบถึงคุณประโยชน์ที่ชุกช่อนอยู่ในยุคหลังอาทิ น้ำองุ่นมีฤทธิ์แก้กระหาย บำรุงหัวใจ และลดความเจ็บป่วย น้ำตาลในองุ่นช่วยขจัดความอ่อนล้า เนื้อองุ่นมีไฟเบอร์สูง จึงทำให้รู้สึกอิ่มได้เร็ว และอุดมไปด้วยวิตามินและเกลือแร่ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยขยายหลอดเลือด อีกทั้งองุ่น ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระที่สามารถป้องกันการเกิดของมะเร็งด้วย



ประโยชน์ในด้านความงาม

นอกจากมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายแล้ว ในผลองุ่นยังมีสารช่วยให้ผิวชุ่มชื้นและเพิ่มความยืดหยุ่น ไม่แห้งกร้าน รวมถึงลดริ้วรอยแห่งวัย และริ้วรอยที่เกิดจากความเครียด นอกจากนี้ใบองุ่นยังมีสารกระชับผิว ขณะที่ใบเมล็ทองุ่นมีวิตามินสูงมาก และกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนใต้ผิวหนัง ช่วยเพิ่มความเต่งตึง ตูย่อนเยาว์ และป้องกันผิวอีกด้วย



องุ่นบำบัดกลางแมกไม้และซุนเซา

ท่ามกลางซุนเซาสีน้า และสายน้ำที่โอบล้อมเราไว้ มีไร่องุ่นกว้างสุดลูกหูลูกตา ซึ่งมอบความสงบเยือกเย็นให้แก่ผู้มาเยือน คล้ายกับวิถีของชาวเมืองทัสคานี ประเทศอิตาลี ทัสคัน เซนเซส สปา ได้แต่งเติมแรงบันดาลใจที่ได้จากไร่องุ่น เกิดเป็น Half Day of Bliss-Brightening Grape Exfoliate ทริตเมนต์พิเศษ สำหรับดูแล ผิวหน้าและผิวกาย เริ่มต้นด้วยการหยิบนวดเพื่อการนวดที่เหมาะสมต่อการกระตุ้น ระบบไหลเวียนเลือดให้ทำงานเป็นปกติ จากนั้นนำผลองุ่นสดมาขนาดบดผิว เพื่อปรับสมดุล ต่อด้วยการบำบัดผิวหน้าด้วยน้ำมันสกัดเมล็ดองุ่นที่ช่วยเพิ่มวิตามินซี วิตามินอี ช่วยให้ผิวเปล่งปลั่งไม่แห้งตึง อีกทั้งขจัดเซลล์ผิวเก่า และสารพิษที่ตกค้าง ได้อย่างหมดจด ตลอด 3 ชั่วโมงแห่งบริการ จะช่วยให้จิตใจของคุณสงบ สบาย ร่างกายหายจากความเมื่อยล้า และมีผิวพรรณสุขภาพดีกลับหอมอ่อนๆ จากองุ่นธรรมชาติ และประสบการณ์ใหม่ที่สัมผัสกับผิวนวลนุ่ม ย่อนเอว จะตรึงใจคุณ จนยากลืมเลือน

แพ็คเกจ

Half Day of Bliss-Brightening Grape Exfoliate 180 นาที ราคา 3,999 บาท (net)

- รับเครื่องดื่มต้อนรับเป็นน้ำองุ่นสด
- นวดไทยด้วยนวดประยุกต์ 60 นาที
- นวดหน้าด้วยทริตเมนต์องุ่น (Gorgeous Grape Facial) 60 นาที
- จัดผิวกายจากผลองุ่น (Brightening Grape Exfoliate) 60 นาที

กรุณาจองทริตเมนต์ล่วงหน้า 2 วัน

ติดต่อ

ทัสคัน เซนเซส สปา

ทอสคานา วิลเลจ เขาใหญ่,

จังหวัดนครราชสีมา

โทรศัพท์: 0 4475 6664, 09 1069 0366

(สำหรับจองเวลาทำทริตเมนต์สปา)

เว็บไซต์: www.toscanavalley.com/spa

เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 19.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง



เขาใหญ่ อาร์ต มิวเซียม

พิพิธภัณฑ์ที่รวบรวมงานศิลปะร่วมสมัยจากศิลปินไทยขึ้นศู
ผู้สร้างสรรคผลงานได้อย่างสวยงามและมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว
มีทั้งภาพวาด และงานประติมากรรมอีกจำนวนมาก

โทรศัพท์: 0 4475 6060-6

เว็บไซต์: www.khaoyaiartmuseum.com

ฟาร์มโชคชัย

สนุกกับหลากหลายกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงเกษตร ชมการสาธิต
การแปรรูปอาหารจากวัว หลดสองวีคนมวัว พร้อมชิมนมวัวสดๆ
ดูการแสดงของสัตว์แสนรู้ และอีกสารพัดความสุขสำหรับทุกคน
ในครอบครัว

โทรศัพท์: 0 4432 8485

เว็บไซต์: www.farmchokchai.com

ข้าวโพดหวานไร่สุวรรณ

ชิมน้ำนมข้าวโพดสดๆ จากไร่ รวมทั้งเลือกซื้อพืชผักจากไร่และสินค้า
แปรรูปมากมาย อาทิ ข้าวโพดต้ม กุนเชียง หมูหยอง หมูแคดเดียว
น้ำพริกนานาชนิด

โทรศัพท์: 0 4421 3030, 0 4421 3666

(ททท. สำนักงานนครราชสีมา)

เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/nakhonratchasima

ตลาดเกษตรไทยสามัคคี

ตลาดพืชผักปลอดสาร แหล่งใหญ่ของวังน้ำเขียว มีห้องอุ่นไว้เมล็ด
เห็ดหอมสด เห็ดนางฟ้า พุทราแปรรูป มีสลัด ฯลฯ ให้คุณได้จับจ่าย
โนราค้าย่อมเยา ถูกใจคนรักสุขภาพแน่นอน

โทรศัพท์: 0 4421 3030, 0 4421 3666

(ททท. สำนักงานนครราชสีมา)

เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/nakhonratchasima

อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่

เป็นอุทยานแห่งชาติขนาดใหญ่ ที่ครอบคลุมพื้นที่ถึง 4 จังหวัด
และยังคงความอุดมสมบูรณ์ให้สัตว์พรรณและสัตว์ป่าหลายหลากชนิด
และสายพันธุ์ได้พักพิงอาศัย

โทรศัพท์: 08 6092 6527, 08 6092 6529, 08 6092 6531

เว็บไซต์: <http://park.dnp.go.th>



ซิกส์เซนต์ สมุย, เกาะสมุย
สุราษฎร์ธานี



ภา ด๑๕๒



Kinnaree Experience

วาริรัก ฮอตสปริง สปา, กระบี่



น้ำพุร้อน คุณค่าจากธรรมชาติ

น้ำพุร้อนเกิดจากพลังงานความร้อนใต้พิภพในเขตรอยแยกของเปลือกโลก เป็นพลังงานที่ธรรมชาติสร้างสรรค์ แต่มนุษย์คือผู้ค้นพบประโยชน์จากพลังงานเหล่านี้ ตัวอย่างเช่น หมอพื้นบ้านในอดีตมักให้คนป่วยที่เป็นโรคบางชนิด เช่น โรคผิวหนังแช่น้ำพุร้อน ด้วยเชื่อว่าจะช่วยโรคให้หายไปได้ นอกจากนี้ แพทย์แผนไทยโบราณยังนิยมนำไปใช้ประคบ ด้วยเชื่อว่าภายในน้ำพุร้อนนั้นมีแร่ธาตุที่สำคัญ มีสรรพคุณเป็นยาอยู่



วาริบำบัดเพื่อสุขภาพ

ทุกวันนี้การอาบน้ำพุร้อนเป็นที่นิยมมากในหมู่คนรักสุขภาพ เพราะทราบกันดีว่าการแช่น้ำพุร้อนในระดับอุณหภูมิที่ร่างกายทนได้ จะช่วยให้รูขุมขนเปิดและขับของเสียออกมา อีกทั้งอุณหภูมิของน้ำที่สูงกว่าอุณหภูมิในร่างกายจะกระตุ้นให้ระบบการไหลเวียนโลหิตทำงานได้เป็นปกติ และวิ่งไปหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้ดีขึ้น เราจึงรู้สึกว่าการแช่น้ำพุร้อนและประคบร้อนคลาย และความรู้สึกเมื่อยล้าอ่อนเพลียหายไปสิ้น

แล้วจะดีแค่ไหน หากระหว่างแช่น้ำพุร้อน จะมีบริการนวดร่างกายไปด้วยพร้อมกัน



สุขอย่างสุนทรีย์ ที่นี้ที่เดียว

วาริวัค ฮอตสปริง ริทรีด ตั้งอยู่ในอำเภอคลองท่อม จังหวัดกระบี่ ที่นี่มีชื่อเสียงเรื่องทัศนียภาพที่สวยงาม อีกทั้งน้ำพุร้อนธรรมชาติที่เดือดช้อ สป่าแห่งนี้เลือกใช้จุดเด่นของท้องถิ่น ผสานกับภูมิปัญญาการนวดที่โด่งดังของไทยมาสร้างสรรค์ทรีดเมนท์ที่จะช่วยให้ร่างกายของคุณได้ผ่อนคลายจากความเมื่อยล้า และความตึงเครียดภายใต้ชื่อ Kinnaree Experience

เริ่มจากการแช่น้ำพุร้อนธรรมชาติที่ส่งตรงเข้าสู่บ่อที่สร้างขึ้นให้ลดหลั่นเป็นขั้นๆ สวยงามและได้มาตรฐาน โดยเพิ่มการควบคุมอุณหภูมิให้ร้อนสลับอุ่น และเป็นได้ จากนั้นเขอรพาสต์จะนวดและตัดตัวร่างกายตามหลักของ "ฤาษีตัดตน" ซึ่งเป็นภูมิปัญญาไทยที่ได้รับการยกย่องจากทั่วโลก เพื่อให้ลดลดระยะเวลาของการทำทรีดเมนท์ เป็นประสบการณ์ที่พิเศษที่สุด

ให้น้ำพุร้อนอุณหภูมิแร่ธาตุ เปี่ยมพลังบำบัด และการนวดคำรับไทย เปลี่ยนคุณให้มีความสุขภาพดี ดุจกินวีรูปงามในตำนาน

แพ็คเกจ

Kinnaree Experience จำนวนขั้นต่ำ 2 ท่าน
ผู้ใหญ่ ราคา 2,800 บาท (net)

เด็กอายุไม่เกิน 12 ปี ราคา 2,000 บาท (net)

แพ็คเกจนี้รวมการนำชมตลาดผลไม้พื้นเมือง ละมุนน้ำ (วาริพาร์ค) การทำโยคะแบบไทย บริการนวดที่คาบานาวิลเลจ เมืองมาบ๊องคาน้ำพุร้อน และสวนระตืออัน สามารถอาบร้อนที่อุทยาน กับเครื่องเล่นสนุกไฟ และซา รถรับส่งไป-กลับระหว่างที่พัก และวาริวัคสปา ระหว่างเวลา 9.00 - 16.00 น.

สิ่งที่ไม่ได้รวมคือได้ ไวน์ ชู่ว่าน้ำ อาหารกลางวันสนุกไฟ แอนโม่ บำบัด รอบเช้าสำหรับเย็น อุปกรณ์อาบน้ำสระ ประกันภัย และ มีคูปองที่พักอาศัยอีกชุด สิ่งที่ไม่ได้นำมาด้วย ได้แก่ แวนกันแอลกอฮอล์กินแอลกอฮอล์ผ่านรูป และเครื่องดื่มสำหรับเปลี่ยนชุดหลังการใช้วาริพาร์ค

ติดต่อ

วาริวัค ฮอตสปริง สปา,
จังหวัดกระบี่

โทรศัพท์: 0 7563 7136, 09 8017 9680

เว็บไซต์: www.vacationvillage.co.th

เปิดให้บริการเวลา: 09.00 - 17.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง



สระมรกต

แช่น้ำพุร้อนสีเขียวมรกตท่ามกลางธรรมชาติเขียวขจี ซากปลาลงเดินตามเส้นทางศึกษาธรรมชาติที่ร่มรื่นด้วยต้นไม้ขนาดใหญ่ และเป็นแหล่งชมนกที่หาดูได้ยาก เช่น นกแก้วเร็วท้องดำ นกเงือกดำ

โทรศัพท์: 0 7562 2163 (ททท. สำนักงานกระบี่)

เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/krabi

น้ำตกร้อนคลองท่อม

ธารน้ำร้อนที่ไหลลดหลั่นลงมาตามชั้นหินสู่แอ่งน้ำใหญ่ จนกลายเป็นความงามแปลกตา นอกจากนั้นธารน้ำพุร้อนนี้ยังมีสรรพคุณช่วยบำบัดอาการปวดเมื่อย ไขข้ออักเสบ และโรคผิวหนังได้ด้วย

โทรศัพท์: 0 7562 2163 (ททท. สำนักงานกระบี่)

เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/krabi

พิพิธภัณฑสถานวัดคลองท่อม

แะศึกษาวัตถุโบราณที่ขุดค้นได้บริเวณ “ควนลูกปิด” เนินดินหลังวัดคลองท่อม อาทิ เครื่องมือหิน เครื่องประดับจากหินและดินเผา โดยเฉพาะอย่างยิ่งลูกปิดอายุราว 5,000 ปี

โทรศัพท์: 0 7569 9223

Phangan Unique Package

ปานวิมานสปา, ปานวิมาน รีสอร์ท เกาะพะงัน สุราษฎร์ธานี



วิถีชาวใต้ ชีวิตใกล้จิตรกรรมชาติ

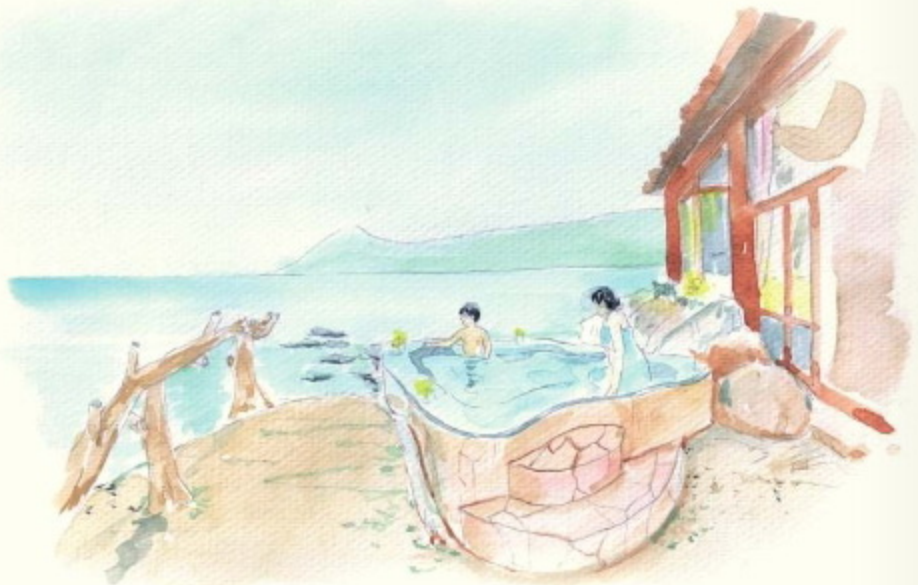
วิถีชีวิตของชาวภาคใต้ก็มีต่างอะไรกับชาวไทยในถิ่นอื่น คือดำเนินชีวิตและกินอยู่ไปตามวิถีแห่งธรรมชาติ ตลอดจนเพาะปลูกและผลิตอาหารตามฤดูกาลแห่งธรรมชาติ แม้กระแสโลกจะเปลี่ยนแปลงไป แต่คนชนบทส่วนใหญ่ โดยเฉพาะคนเกาะและชายฝั่งทะเลภาคใต้ ยังคงผูกพันกับธรรมชาติทั้งป่าไม้ สายน้ำ และท้องทะเล ที่เป็นทั้งแหล่งอาหาร ยารักษาโรค และข้าวของเครื่องใช้ รวมถึงใช้สรรพสิ่งจากธรรมชาติเหล่านั้นมาบำรุงความงามและความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย



ของขวัญจากธรรมชาติในท้องถิ่น

ชาวใต้ทราบดีว่า พืชและสิ่งต่างๆ ที่เป็นอาหารมักให้ประโยชน์มากกว่าหนึ่งทางเสมอ อาทิเช่น “มะพร้าว” นอกจากมีน้ำในผลที่เต็มไปด้วยสารอาหารกล้านำมาทำเครื่องใช้ได้มากมายแล้ว เนื้อผลและน้ำมันมะพร้าวก็มีประโยชน์ในการรักษาโรคผิวหนังและแผลพุพองจากไฟไหม้ น้ำร้อนลวกได้ดี อีกทั้งเมื่อลูบไล้ลงบนผิวยังช่วยเก็บกักความชุ่มชื้นได้อย่างดีอีกด้วย

อีกหนึ่งผลิตผลจากธรรมชาติที่น่าสนใจของชาวภาคใต้คือ “งาดำ” โดยเฉพาะอย่างยิ่งน้ำมันงาที่คนใต้นิยมใช้มาตั้งแต่รุ่นปู่ย่าตายาย เพราะมีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย มีสรรพคุณบำรุงหัวใจ บำรุงผิวและรากผมให้แข็งแรงชุ่มชื้น ป้องกันอาการเหน็บชา มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ และกระตุ้นการเผาผลาญไขมันในร่างกายอีกด้วย



สัมผัสบำบัดอบอุ่นจากธรรมชาติ

ด้วยความที่ปานวิมาน สปา ตั้งอยู่ท่ามกลางธรรมชาติที่สวยงามแห่งเกาะพะงัน จึงได้เลือกสรรวัตถุดิบท้องถิ่นจากธรรมชาติมาสร้างสรรค์หรือรีดแร่ธาตุและผิวพรรณ ร่วมกับบริการนวดตัวที่สวดพิเศษ

Phangan Unique Package เริ่มจากเธอร่าพิสด์ผู้เชี่ยวชาญจะนำมะพร้าวสด ผสมกับงาดำ เติมโยเกิร์ตที่อุดมคุณค่าต่อผิวมากเป็นพิเศษ ทั้งช่วยคงความชุ่มชื้น ป้องกันการไหม้จากแสงแดด กระชับผิวให้แข็งแรงไม่หย่อนคล้อย ขจัดรอยต่างด้า และแก้ปัญหาริ้วรอยเมื่อได้ส่วนผสมผสานแล้ว ก็นำมาพอกตัวเพื่อให้คุณประโยชน์ เหล่านั้นซึมซาบเข้าสู่ผิว แล้วจึงนำใบตองที่ผ่านการรมควันมาห่อตัว ตามภูมิปัญญา ของคนโบราณเพื่อเก็บกักความชุ่มชื้นไว้กับผิว จากนั้นก็ปรนนิบัติผิวด้วยการนวด ซึ่งที่นี่ได้สร้างสรรค์เทคนิคการนวดพิเศษโดยการนำกะลามะพร้าวมากดตามจุดต่างๆ ทั่วร่างกาย โดยใช้น้ำมันมะพร้าวเป็นตัวหล่อลื่นเพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกกระคาย อีกทั้งยังให้ความผ่อนคลายทั่วเรือนร่าง

หรือรีดแร่ธาตุนี้จะเผยผิวผุดผ่องและเนียนนุ่มของคุณ ที่ไร้ริ้วรอยกับจุดต่างด้า อีกทั้งกลิ่นเฉพาะตัวที่ติดผิวจะช่วยบำบัดร่างกายและจิตใจอย่างลึกซึ้ง

แพ็คเกจ

Phangan Unique Package
150 นาที ราคา 1,900++ บาท
กรุณาจองหรือรีดแร่ธาตุล่วงหน้า 1 วัน

ติดต่อ

ปานวิมาน สปา
ปานวิมาน รีสอร์ท เกาะพะงัน,
จังหวัดสุราษฎร์ธานี
โทรศัพท์: 0 7744 5101-9,
09 2270 6100 (สายตรง)
เว็บไซต์: www.panviman.com
เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 19.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง



วัดเขาลำ (สวนสุวรรณโชติการาม)

สำนักสงฆ์ที่มีผู้นิยมมานั่งวิปัสสนาทั้งคนไทยและชาวต่างชาติ เมื่อขึ้นไปบนเนินหินสูงที่สร้างมณฑปจะสามารถมองเห็นทิวทัศน์รอบเกาะได้ จึงนับเป็นจุดชมวิวที่สวยงามอีกมุมหนึ่ง ที่ตั้ง: อยู่บนยอดเขาเขาลำแห่ง หมู่ 1 ตำบลบ้านใต้ อำเภอเกาะพะงัน จังหวัดสุราษฎร์ธานี

น้ำตกธารเสด็จ ร.5

อุทยานแห่งชาติที่สวยงาม ร่มรื่น ประกอบด้วยน้ำตก หาดทราย อ่าว และเกาะต่างๆ มีแหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจมากมาย อาทิ น้ำตกธารเสด็จ เกาะกงธารเสด็จ จุดชมทิวทัศน์ยอดเขาหระ โทรศัพท: 08 1796 3902

อ่าวโลกหล้า

เดินชมวิถีชีวิตชาวประมงที่เรียบง่ายบนหาดโค้งครึ่งวงกลมที่สวยงาม พร้อมกับเพลิดเพลินไปกับการจับจ่ายสินค้าจากท้องทะเล ทั้งที่เป็นอาหารทะเลสดๆ และของแปรรูปที่ตั้ง: ตั้งอยู่ทางทิศเหนือของเกาะพะงันห่างจากท่าเรือท้องศาลาประมาณ 15 กิโลเมตร

ถนนคนเดินท้องศาลา

ตลาดเก่าแก่อายุกว่า 100 ปี ที่ทุกค่ำคืนวันเสาร์จะมีถนนคนเดินให้นักท่องเที่ยวได้เลือกซื้อสินค้า ทั้งเสื้อผ้า เครื่องประดับ กระเป๋า และของที่ระลึก ถือเป็นสีสันในวันสุดสัปดาห์ของเกาะพะงัน ที่ตั้ง: ท้องศาลา ทุกวันเสาร์ตั้งแต่ 16.00 - 21.00 น.

Dvaravati Traditional Energy Retreat

สุขโชน สปา, ภูเก็ต



ทวารวดี อดีตนั่ง ความรุ่งเรือง

อาณาจักรทวารวดีโบราณตั้งบ้านก่อเมืองในช่วงประมาณพุทธศตวรรษที่ 12 กล่าวกันว่าเป็นอาณาจักรการค้าชายฝั่งที่รุ่งเรืองใหญ่โต เป็นศูนย์กลางการค้าสำคัญของดินแดนแถบนี้ และเก็บสิ่งสมควรรู้มากมาย จากพ่อค้าและผู้ผ่านทาง เกิดเป็นวัฒนธรรมแบบผสมผสานที่โดดเด่น มีเอกลักษณ์ หนึ่งในนั้นก็คือ ศาสตร์แห่งการรักษาโรค



นวดแกะเส้น ภูมิปัญญาทวารวดี

หากพิจารณาด้วยอาณาเขตที่กว้างไกลของอาณาจักรทวารวดี ซึ่งครอบคลุมพื้นที่ตั้งแต่ภาคกลางตอนบน ที่ราบสูงอีสาน เรื่อยลงมาถึงแหลมมลายู สิ่งหนึ่งที่เหมือนกันอย่างน่าสนใจคือ “ภูมิปัญญาการนวดแกะเส้น”

การนวดแกะเส้น หรือนวดจับเส้น คือการนวดที่เน้นคลายเฉพาะจุดที่ติดขัดของเลือดลมภายในไปทั่วร่างกายต่างจากการนวดกดจุดทั่วไป โดยมีการกล่าวถึงการนวดแกะเส้นในลักษณะคล้ายคลึงกันนี้ในทั่วทุกภูมิภาคของไทย เช่นเดียวกับสูตรนวดแกะเส้นเมืองนครศรีธรรมราช เทคนิคการนวดแกะเส้นของที่นี่ขึ้นชื่อเรื่องการैयाวยาอาการเมื่อยล้า อ่อนเพลีย รวมถึงรักษาโรคกล้ามเนื้อและเส้นประสาทอื่นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ผ่อนคลายคลายปวด ที่สุโข สปา

ปฏิเสธไม่ได้ว่า เรื่องของสุขภาพมาจากองค์รวมของร่างกายที่สมดุล สุข โสปา จึงให้ความสำคัญกับปราณ หรือลมหายใจของเรา หากปราณในร่างกายวิ่งติดขัดก็จะส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วย เมื่อโยคะ หรืออ่อนเพลียได้ และได้นำหลักการดังกล่าวมาผสมผสานวัฒนธรรมความเป็นไทย และองค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทย ร่วมกับแผนจีนและแผนอินเดียเข้าไว้ด้วยกัน นำมาต่อยอดพัฒนาใช้ให้เกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ภายใต้ชื่อ “ทวารวดี” ซึ่งสื่อถึงยุคสมัยอันรุ่งเรืองของไทยในครั้งอดีต มาสะท้อนรากของภูมิปัญญาไทยดั้งเดิม

“อบ อาบ ประคบ นวด” คือคำอธิบายสั้นๆ แต่ให้การบำบัดดูแลที่ครบครันอยู่ในทรีตเมนต์เดียวของขนาดตัวรับไทยทวารวดี Dvaravati Traditional Energy Retreat จะเริ่มจากเธอราพิสต์ผู้เชี่ยวชาญจะอบไอน้ำสมุนไพร เพื่อช่วยให้ออกซิเจนไหลเวียนตามด้วยการอบ คือแช่เกลือสูตรพิเศษในอ่างน้ำร้อน ต่อจากนั้นจะประคบด้วยหม้อเกลือสมุนไพรไทยตำรับดั้งเดิม ปิดท้ายด้วยการนวดตามแนวเส้นปราณด้วยน้ำมันสมุนไพรที่ประยุกต์มาจากการนวดพื้นถิ่นภาคใต้

นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมคลาสสอนการนวดสูตรโบราณสำหรับผู้สนใจ เพื่อสานต่อวัฒนธรรมนี้ไว้ให้ยังคงอยู่ต่อไป

ไม่แปลกเลย ที่หากได้เข้ามาใช้บริการอันสุดพิเศษที่สปาแห่งนี้ คุณจะได้รับความรู้สึกผ่อนคลาย สดชื่น ผีพรพรรณที่อ่อนเยาว์ และที่สำคัญ ได้รับความสุขเช่นเดียวกับชื่อ สุข โสปา

แพ็คเกจ

Dvaravati Traditional Energy Retreat

180 นาที (เพิ่มเวลาพิเศษอีก 20 นาที)

ราคา 6,000 บาท (net)

- “อบ”...อบไอน้ำสมุนไพรไทยเพื่อช่วยเรื่องกล้ามเนื้อ
 - “อาบ”...แช่เกลือสูตรพิเศษในอ่างน้ำร้อน
 - “ประคบ”...ประคบด้วยหม้อเกลือสมุนไพรไทยตำรับดั้งเดิม
 - “นวด”...ตามแนวเส้นปราณด้วยน้ำมันสมุนไพร อันเป็นการนวดที่ประยุกต์มาจากการนวดพื้นถิ่นภาคใต้
- กรุณาจองทรีตเมนต์ล่วงหน้า 1 วัน

ติดต่อ

สุโข สปา,

จังหวัดภูเก็ต

โทรศัพท์: 0 7626 3222

เว็บไซต์: www.sukkospa.com

เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 20.30 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง



วัดไชยธาราราม (วัดฉลอง)

เปิดทองรูปหล่อหลวงพ่อบำแช่ม อดีตเจ้าอาวาสผู้เป็นศูนย์รวมจิตใจของชาวภูเก็ต เพื่อความเป็นสิริมงคล ภายในวัดยังมีพระบรมสารีริกธาตุที่นำมาจากศรีลังกาให้ผู้คนได้สักการะอีกด้วย
โทรศัพท์: 0 7621 1036, 0 7621 2213 (ททท. สำนักงานภูเก็ต)
เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/phuket

ตลาดนัดนาคา เจ้าฟ้าวาไรตี้

ช้อปปิ้งกลางบรรยากาศตลาดนัดท้ายรถที่คึกคักและมีสีสันมากที่สุดภูเก็ต ด้วยขนาดของพื้นที่ที่ใหญ่โตอาหาร สินค้า นานาชนิด รวมทั้งอาหารพื้นเมืองและของที่ระลึกมากมาย
โทรศัพท์: 0 7621 1036, 0 7621 2213 (ททท. สำนักงานภูเก็ต)
เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/phuket

ศาลเจ้าจู้ยตุ่ย

ศาลเจ้าที่มีชื่อเสียงมากที่สุดและใหญ่ที่สุดในภูเก็ต โดยเฉพาะในช่วงเทศกาลถือศีลกินผัก ที่นี้จะจัดพิธียิ่งใหญ่และน่าตื่นตาตื่นใจ
โทรศัพท์: 0 7621 1036, 0 7621 2213 (ททท. สำนักงานภูเก็ต)
เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/phuket

บ้านชินประชา

ชมบ้านที่สร้างขึ้นตามแบบสถาปัตยกรรมชิโน-โปรตุกีสหลังแรกของภูเก็ตอายุกว่า 100 ปี ซึ่งข้าวของเครื่องใช้ภายในบ้านยังคงถูกเก็บรักษาไว้เป็นอย่างดี
โทรศัพท์: 0 7621 1167, 0 7621 1281
เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/phuket

Thai Nora Therapy

ธารธารา สปา แอนด์ เฮลธ์ คูซีน, ภูเก็ต



"โนรา" ศาสตร์การแสดงของชาวใต้

อาณาจักรทวารวดีโบราณตั้งบ้านก่อนเมือง กล่าวกันว่า "มโนราห์" หรือ "โนรา" เป็นการละเล่นที่มีอายุเก่าแก่เท่ากับการสร้างพระบรมธาตุเมืองนครศรีธรรมราช โนราวิเทศศตวรรษที่ 19 ด้วยทำรำที่งดงามทว่าแข็งแกร่ง อ่อนช้อยหวานฉ่ำไว อีกทั้งสะท้อนวัฒนธรรมของชาวใต้ผ่านภาษาและเรื่องเล่าในการแสดง ทำให้โนราถูกยกให้เป็นเอกวิเทศธรรมการแสดงของภาคใต้เช่นเดียวกับการแสดงหนังตะลุง



โนรารักษาอาการปวด

ด้วยองค์ประกอบลงตัวระหว่างความอ่อนช้อยและความฉ่ำไว อีกทั้งยังมีการตั้งทำรำที่สง่าดูมีพลัง การรำโนราจึงต้องอาศัยประสบการณ์การทรงตัวขั้นสูง สะท้อนถึงการฝึกการควบคุมกล้ามเนื้อที่ดี รวมถึงการตัดตนอย่างอ่อนช้อย ลักษณะสำคัญเหล่านี้ทำให้ท่วงท่าของโนราได้รับการพัฒนาให้กลายเป็นศาสตร์การออกกำลังกาย และศาสตร์แห่งการนวดตัวที่มีการศึกษาแล้วว่า สามารถช่วยบำบัดอาการออฟฟิศซินโดรมและอาการกล้ามเนื้อบาดเจ็บอย่างได้ผล



ทักษิณเรจรบ้ำเรอร่าทึ

ธรรธร่า สบ้ำ มองเห็นรบบบการเยียวยาสุขภพทึซอ่นเร็นอูยในท้ำทงการร่ำร่ำมโนร่าทึ จึงคึตคั่นทริตเม่นดทึน้่าสนใจซึบบริการลูกค้ำ น้ันคึอ Thai Nora Therapy ท่วงท้ำทึงคงมมไม่่ว่าจะเป่นการยึตตัว ค็องตัวหรืออตัวในแบบต่างๆ จกการร่ำร่ำมโนร่าทึตั้งเด็มถูคน้่ามประยูกตึใช้ในการนวดบ้ำบัด เม่อผสานเข้กับคาสตรการนวดแผนไทยแล้ว จึงช่วยบรรเทาควมเมือยล้าของกล้ำเนื้อและร่างกายได้ตัวย

Thai Nora Therapy ของธรรธร่านึ เริ่มคั่นด้วยทการให้ท่านลงอบน้่าสนุนไพรและพอกตัวด้วยสนุนไพรท้องอึนทึม็ฤทธีเย็น ตอด้วยทการนวดสี่มือ (Four Hands Therapy) โดยเรอร่าทึสตัผู้เชียวชาญ 2 คน จะคอยช่วยคูนให้นวดคัตตัวร่างกายด้วยท้ำทงของการร่ำมโนร่าทึ ผสานการผ่อ่นคลายกับการนวดคตจุดแผนไทยทึเลอ้งซื่อ ร่มกับการใช้น้่านน้่าข้วล้งข้ยท ข้วท้องอึนภาคได้ทึให้สาร์สกัต ซึงช่วยให้ผิวนุ่ม คงควมซุ่มซึน ปึคท้ำยด้วยของว่ง ย่ำบ๊วบกลสโตล้ไทยทักอิม ให้คูนได้ผ่อ่นคลายและสั่มผึสกลึบอัยควมเป่นไทยภาคได้ใต้ออยางสมบูรณ้แบบ

แพ็คเกอ

Thai Nora Therapy 150 นาที ราคา 6,700 บาท (net)

- 30 นาที แซ่ตัวในน้่าสนุนไพรเอ็นภูมิปัญญาชาวใต้ ประกอบด้วยคั่นคั่ม ทั่วคลา ผึกเบ็ค
- 30 นาที ทอทตัวด้วยคัมโรจนไพรไทย ทึท้ำจกใบบ๊วบค และคึนสอพอง ช่วยใหเย็นและเพิ่มควมซุ่มซึนให้ร่างกาย
- 90 นาที ซึบคอบการนวดน้่ามไทยโนร่า ใช้เรอร่าทึสตั 2 คนช่วยกับยึตตัวและคตจุดค่างๆ ตามคาสตรนวดแผนไทย โดยมีการน้่าเออน้่ามข้วล้งข้ยท ของคึเมืองท้ทลุงทึลुकมไปคัวยวิคามินอึ จะช่วยคึนควมซุ่มซึนให้กับผิวน ร่มท้งปกป็องผิวนจกรังสีอัลตราไวโอเลตด้วย ปึคท้ำยด้วยของว่งเบาๆ และเพื่อสุขภพ เเงินย่ำบ๊วบกลสโตล้ไทยทักอิม เสิร์ฟในเมะเช็ทค่วาซึก และคตอมะลึเย็นๆ

คึตค่อ

ธรรธร่า สบ้ำ แอนด์ เอลล์ คูซึน,
จึงห้วคภูเก็ค
โทรศัพท: 0 7652 1746, 0 7652 1750,
08 9724 9563
เว็บไซต: www.tamtaraspa.com
เป็คให้บริการเวลา: 09.00 - 19.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

วัดพระใหญ่

กราบมัสการ "พระพุทธรูปมิ่งมงคล เอกนาคคีรี" พระพุทธรูปปางมารวิชัยประดับด้วยหินอ่อนหยกขาว "สุริยกันต์" จากพม่า ซึ่งถือเป็นพระพุทธรูปประจำเมืองภูเก็ต
โทรศัพท์: 0 7623 9190, 08 1891 3827
เว็บไซต์: www.mingmongkolphuket.com

สวนพฤกษชาติภูเก็ต

สวนสวยที่เต็มไปด้วยแมกไม้นานาพันธุ์ ทั้งไม้ยืนต้นไม้ประดับ โดยแบ่งพันธุ์ไม้เป็นโซนต่างๆ เช่น สวนกล้วยไม้ สวนสมุนไพร สวนบัว สวนบาทลี สวนญี่ปุ่น สวนสมุนไพรสวนผลไม้
โทรศัพท์: 0 7636 7095
เว็บไซต์: www.phuketbotanicgarden.com

สวนนกภูเก็ต

พบกับนกหลากหลายสายพันธุ์ ทั้งที่พบได้ในเมืองไทยและนอกประเทศ เช่นจากทวีปเอเชีย ออสเตรเลีย แอฟริกา และอเมริกาใต้ นอกจากนี้ ยังมียังเป็นศูนย์อนุรักษ์นกหายากและใกล้สูญพันธุ์อีกด้วย
โทรศัพท์: 0 7636 7576
เว็บไซต์: www.phuketbirdpark.com

แม่จู้ ภูเก็ต

ร้านจำหน่ายของฝากที่มีชื่อเสียงที่สุดแห่งหนึ่งของภูเก็ต เลือกซื้อของฝากที่เป็นผลิตภัณฑ์จากชาวบ้านท้องถิ่น อาทิ น้ำพริกกุ้งเสียบ ผักบดกั๊ก เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ฯลฯ
โทรศัพท์: 0 7662 1226-7
เว็บไซต์: www.khunmaejuphuket.com

หมีสะปาคูณยายเจียร

ร้านอาหารพื้นเมืองชื่อดังของเกาะภูเก็ต เมนูเด็ดคือหมีสะป้า หม้อกแกี่ยนผัดกับซีฟู้ดใส่ผักกวางตุ้ง โอ๊ต้าว หอยทอด และลูกชิ้นปลา
โทรศัพท์: 0 7637 7595
เว็บไซต์: www.meessapam.com



Tin Stone Treatment

เรนทรี สปา, ภูเก็ต



ตำนานดีบุก ความรุ่งเรืองแห่งเกาะภูเก็ต

เกาะภูเก็ตได้รับการจารึกในประวัติศาสตร์ไทยมานานกว่าพันปีแล้ว เริ่มจากการเป็นจุดพักเรือในแผนที่โบราณ ก่อนจะมาถึงยุคสำคัญ นั่นคือยุคแห่งการขุดแร่ดีบุกที่ได้เปลี่ยนเมืองภูเก็ตให้กลายเป็นเมืองสำคัญบนแผนที่สยามนับแต่นั้นมา

เมืองภูเก็ตเริ่มมีสัมปทานการทำเหมืองแร่ดีบุกแบบผูกขาดตั้งแต่ปลายรัชกาลที่ 4 ผ่านช่วงรุ่งเรืองและตกต่ำของราคาดีบุกมาก็หลายครั้ง ชาวจีนโพ้นทะเลจำนวนมากไม่น้อยที่ก่อร่างสร้างตัวจนร่ำรวยกลายเป็นตระกูลใหญ่โตก็เพราะการค้าขายดีบุก จนถึงวันที่แร่ชนิดนี้ร่อยหรอไม่คุ้มการลงทุน ธุรกิจจึงอวสานลงช่วงกลางปี 2530

จากนั้นความรุ่งเรืองด้านการท่องเที่ยวก็เข้ามาแทนที่ แต่คนภูเก็ตก็ไม่เคยลืมเลือนความสำคัญของแร่ที่สร้างความมั่งคั่งให้กับเมืองนี้เลย



“ดีบุก” กับการดูแลสุขภาพ

ในสถานะของความเป็นแร่ธาตุตามธรรมชาติที่ไม่มีโทษต่อร่างกาย ทำให้มีการนำดีบุกไปผลิตกระป๋องบรรจุอาหาร และผสมกับโลหะชนิดอื่นทำเป็นผลิตภัณฑ์ขึ้นรูปต่างๆ

นอกจากนี้ดีบุกยังมีคุณสมบัติสำคัญในการเก็บความร้อนได้ดีเช่นเดียวกับโลหะอื่นๆ และความร้อนที่เก็บกักเอาไว้ก็เปรียบเสมือนตัวยาสำคัญในการดูแลสุขภาพ ที่ช่วยกระตุ้นและฟื้นฟูให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานเป็นปกติขึ้นนำไปสู่การทดลองใช้ดีบุกในการรักษาสุขภาพในที่สุด





สุนทรียโลหะบำบัด

ด้วยประวัติศาสตร์ความผูกพันที่ชาวภูเก็ตร่วมกันต่อแร่ธาตุสำคัญอย่างดีบุก ทำให้เรนทรี สปา เคยสปาในตัวเมืองภูเก็ตได้คัดค้นทริตเมนต์ที่ผสมนวัตกรรมและความผูกพันของชาวภูเก็ตกับการดูแลสุขภาพไว้ได้อย่างลงตัว

Tin Stone Treatment ได้นำสรรพคุณการกักเก็บความร้อนของดีบุกมาใช้ ร่วมกับการนวดตัว โดยใช้น้ำมันงาอุ่นๆ ที่จะซึมซาบเข้าสู่ผิวคุณเพื่อสร้างความผ่อนคลายให้กับกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และข้อต่อต่างๆ ควบคู่ไปกับก้อนหินอุ่นๆ ที่ทำจากดีบุกหล่อรูปทรงต่างๆ ความอบอุ่นจากก้อนดีบุกจะช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย หายปวดเมื่อย และบำบัดกล้ามเนื้อได้อย่างลึกซึ้ง รวมความรู้สึกสบายทั้งหมดกลายเป็นประสบการณ์ใหม่สุดแสนประทับใจ

แพ็คเกจ

Tin Stone Treatment
120 นาที ราคา 5,000 บาท (net)

ติดต่อ

เรนทรี สปา,
จังหวัดภูเก็ต
โทรศัพท์: 0 7623 2054
เว็บไซต์: www.theraintreespa.com
เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 21.30 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง



ภูเก็ตโอลด์ทาวน์

ทอดน่องชมตึกเก่าสไตล์ซิโนโปรตุกีส อันบ่งบอกถึงการผสมผสานของสถาปัตยกรรมตะวันตกและตะวันออก บางตึกดัดแปลงเป็นร้านค้าเฟสบูตน่ารัก ที่พิก และร้านขายของที่ระลึก

โทรศัพท์: 0 7621 1036, 0 7621 2213 (ททท. สำนักงานภูเก็ต)

เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/phuket

ล็กเทียน ศูนย์รวมอาหารพื้นเมืองภูเก็ต

ชิมอร่อยกับอาหารพื้นเมืองของชาวภูเก็ต ทั้งโลบะ หมี่ผัดชกเกี้ยน หมี่หุ่น ผัดหมี่เข็ชหรือหมี่ชกเกี้ยนแบบน้ำ และเมนูอาหารอีกมากมาย

โทรศัพท์: 08 7387 3703

พิพิธภัณฑ์เมืองภูเก็ต โรงแรมถาวร

โรงแรมแห่งแรกของภูเก็ต ที่ยังคงเก็บรักษาความทรงจำของเมืองภูเก็ตในยุคที่กิจการเหมืองแร่รุ่งเรือง ที่มีเต็มไปด้วยของเก่า รวมทั้งภาพวาดภาพถ่ายที่บอกเล่าเรื่องราวในอดีต

โทรศัพท์: 0 7621 1333, 0 7621 1539

อนุสาวรีย์ท้าวเทพกระษัตรี ท้าวศรีสุนทร

วีรสตรีผู้กล้าแห่งเมืองกลาง บุตรีของเจ้าเมืองที่ถูกขังมาจับดาบนำไพร่พลเข้าต่อสู้เพื่อป้องกันเมืองกลาง ให้พ้นจากข้าศึกในสมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น

โทรศัพท์: 0 7621 1036, 0 7621 2213 (ททท. สำนักงานภูเก็ต)

เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/phuket

บลู เอเลเฟ้นท์

บ้านคหบดีเก่าสไตล์ซิโนโปรตุกีส ที่ดัดแปลงเป็นร้านอาหารหรู ซึ่งนำเสนอเมนูอาหารไทยฟิวชั่น ผสมผสานความเป็นท้องถิ่นภาคใต้ และที่นี่ยังเป็นโรงเรียนสอนทำอาหารไทยระดับโลกอีกด้วย

โทรศัพท์: 0 7635 4355-7

เว็บไซต์: www.blueelephant.com/phuket/index.html

พิพิธภัณฑ์เมืองนระกษัตรี

ชมการจำลองการทำเหมืองแร่ภูเก็ตซึ่งเคยรุ่งเรืองในอดีต พร้อมตัวอย่างแร่ต่างๆ ที่ขุดค้นได้ในภูเก็ต โดยตัวอาคารพิพิธภัณฑ์สร้างขึ้นในสไตล์ซิโนโปรตุกีส

โทรศัพท์: 0 7632 1073, 08 8766 0962

An Indigenous Coconut Experience

เมลาดิ บีช รีสอร์ท แอนด์ สปา, เกาะสมุย สุราษฎร์ธานี



“มะพร้าว” กับความผูกพันชนเกาะสมุย

ในยุคปัจจุบัน เกาะสมุยอาจเลื่องชื่อในหมู่นักเดินทางถึงความงดงามของผืนทราย ชายหาด และน้ำทะเลสีมรกต กับความเป็นกันเองของคนท้องถิ่นที่นี่ หากแต่เมื่อย้อนอดีตกลับไปราว 40 - 50 ปีก่อน สมุยกลับมีชื่อเสียงในฐานะเป็นแหล่งผลิตและส่งออกมะพร้าวคุณภาพดีที่สุดในท้องโลก เนื้อหยาและเปลือกแข็งแรง ไม่แตกง่าย ทำให้มะพร้าวสมุยไม่เป็นสองรองใคร

แม้ทุกวันนี้มะพร้าวสมุยจะไม่ได้ทำรายได้หลักให้ท้องถิ่นอย่างในอดีต แต่ชาวสมุยก็ยังคงผูกพันกับมะพร้าวสมุย นอกจากจะใช้ผลเป็นอาหาร ใช้ลำต้นและกะลาทำเฟอร์นิเจอร์กับเครื่องครัวแล้ว ชาวสมุยยังใช้น้ำ เนื้อ และน้ำมันสกัดจากมะพร้าวมาเป็นยารักษาโรค



“น้ำมันมะพร้าว” ความงามแบบฉบับสมุย

ประโยชน์ของเนื้อมะพร้าวสมุยหนาๆ ไม่ได้ให้เพียงพลังงาน หรือแปะดวงตา แก้อาการระคายเคืองตามสูตรโบราณเท่านั้น แต่น้ำมันเนื้อมะพร้าวหรือกะทิของที่นี่มีความเข้มข้นสูง อุดมไปด้วยวิตามินอี วิตามินซี และทองแดงช่วยเก็บกักความชุ่มชื้นของผิวได้เป็นอย่างดี อีกทั้งแก้ปัญหาผิวหนังต่างๆ ทั้งผื่นคัน ผื่นแตก ปลายไฟไหม้ น้ำร้อนลวก และอีกมากมาย

แม้แต่น้ำมันมะพร้าวที่ตัดผิวกลายเป็นสครับชั้นเลิศที่ช่วยขัดผิวของคุณ ให้กระจ่างใส และเป็นการนวดผิวจัดความหยวบร่วนไปพร้อมกัน





สุดยอดบริการท่ามกลางสวนมะลิ

“เมลาทิ” เป็นคำยืมในภาษาอินโดนีเซียแปลว่า ดอกมะลิ เพราะเมลาทิ สปา มีสวนมะลิประดับในโรงแรม และ “ดอกมะลิ” สื่อถึงความเป็นไทยเพราะเป็นดอกไม้ไทยที่มีกลิ่นหอมพิเศษ และสะท้อนวิถีชีวิตเรียบง่าย สงบ ทว่ามีมนต์ขลังในแบบไทยได้เป็นอย่างดี

เมื่อผสมผสานกับการบริการนวดที่เข้าถึงการบำบัดเพื่อความผ่อนคลายอย่างแท้จริง ที่นี้เลือกเฟ้นทริตเมนต์น้ำมันมะพร้าวที่เจือด้วยเนื้อมะพร้าวขูดหยาบ นำมานวดอย่างนุ่มนวลบนผิวเพื่อคืนความชุ่มชื้น ขจัดเซลล์ผิวเก่าและกระตุ้นการเกิดใหม่ของผิวสวยที่กระจ่างใสไม่แห้งกร้าน พร้อมบริการนวดกดจุดเพื่อความรูสึกผ่อนคลายที่แสนวิเศษตามสไตล์ An Indigenous Coconut Experience ซึ่งเป็นสูตรนวดเพื่อรักษาความสมดุลแห่งสุขภาพแบบองค์รวมจากภายใน

มะพร้าวจะเสกผิวคุณให้สวยกระจ่างใส พร้อมกับให้ความรู้สึกแสนสบายที่จะตราตรึงใจคุณไปอีกแสนนาน

แพ็คเกจ

An Indigenous Coconut Experience
150 นาที ราคา 3,200++ บาท

- สตรีบผิวด้วยถ่านกะลามะพร้าว
- นวดด้วยน้ำมันมะพร้าว และประคบด้วยลูกกะลาที่มีสมุนไพรอยู่ด้านใน
- ก่อนการทำทริตเมนต์ กระตุ้นทุกระบบภายในร่างกายด้วยการเดินกะลา
- ใช้กะลามะพร้าวสมุยกดไล่จุด
- สักเท้าด้วยสมุนไพรไทยพิเศษของที่นี่
- สตรีบผิวด้วยทริตเมนต์กะลามะพร้าว เพื่อทำความสะอาดผิว
- นวดตัวโดยใช้มะพร้าวสด เพื่อบำรุง และให้ความชุ่มชื้นแก่ผิว
- นวดตัวโดยใช้กะลามะพร้าวเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เมื่อยเกร็ง
- ประคบสมุนไพรไทยด้วยกะลามะพร้าวเพื่อเสริมความงามและสร้างความผ่อนคลาย
- นวดศีรษะด้วยน้ำมันมะพร้าวอุ่น เพื่อบำรุงผมจนถึงรากผม

ติดต่อ

เมลาทิ บีช รีสอร์ท แอนด์ สปา
เกาะสมุย, จังหวัดสุราษฎร์ธานี
โทรศัพท์: 0 7724 8111, 0 7791 3400-20 ต่อ 7
เว็บไซต์: www.melatiresort.com
เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 22.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

บ้านโบราณ เกาะสมุย

ชมบ้านเก่าแก่ที่สุดบนเกาะ อายุกว่า 150 ปี บ้านสร้างขึ้นตามภูมิปัญญาชาวบ้านเป็นวิธีการสร้างบ้านแบบโบราณ โดยสร้างจากแผ่นกระดานไม้สักทั้งหลังและไม่ใช้ตะปูแม้แต่ตัวเดียว

โทรศัพท์: 0 7742 0504, 0 7742 0722

(ศูนย์ประสานงานการท่องเที่ยวสมุย)

เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/koh-samui

หาดบางปอ

ชายหาดที่เงียบสงบ อยู่ด้านเหนือของเกาะ ริมหาดมีร้านอาหารพื้นเมืองเกาะสมุยที่ต้องมาชิม ที่นี่มีเมนูตำรับพื้นเมืองของสมุยโดยเฉพาะ เช่น น้ำพริกกุ้งผัดแกงพลกษะพริ้ว ไข่หอยเม่นยำ

โทรศัพท์: 0 7742 0504, 0 7742 0722

(ศูนย์ประสานงานการท่องเที่ยวสมุย)

เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/koh-samui

ถนนคนเดิน พิชเซอร์แมน วิลเลจ

เลือกซื้อสินค้าโอท็อป ที่ตั้งเรียงรายอยู่ริมถนนทุกเย็นวันศุกร์ นอกจากนี้ยังมีร้านอาหารสวยๆ ให้คุณได้เลือก อิ่มอร่อยกับดินเนอร์มือพิเศษ

โทรศัพท์: 0 7742 0504, 0 7742 0722

(ศูนย์ประสานงานการท่องเที่ยวสมุย)

เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/koh-samui

สวนความลับทางพุทธศาสนา (เมจิก การ์เด็น)

สวนที่เต็มไปด้วยประติมากรรม อันเกิดจากการดกสลัก และเข้าถึงปรัชญาการใช้ชีวิตของผู้สร้างที่เป็นเพียงชาวสวน นอกจากนี้ยังเป็นจุดชมวิวที่สวยงามแห่งหนึ่งของสมุยอีกด้วย

โทรศัพท์: 0 7742 0504, 0 7742 0722

(ศูนย์ประสานงานการท่องเที่ยวสมุย)

เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/koh-samui



Salt-Pot Massage Compress

บำบัดาราร ีรอรท แอนด์ สปา, เกาะสมุย สุราษฏร์ธานี



ชีววิถีทางการแพทย์แผนไทยผู้หญิงนวล ควบ

ตามความเชื่อแพทย์ไทยแผนโบราณพบว่า หลังคลอดลูกแล้วผู้หญิงจะมีสภาวะ “ธาตุแปรปรวน” โดยธาตุดินเกิดความแปรปรวนในส่วนของมดลูกที่มีขนาดใหญ่ขึ้นตอนตั้งครรภ์ แล้วเล็กลงอย่างรวดเร็วเมื่อคลอดทารก ธาตุน้ำแปรปรวนเกิดจากการสูญเสียเลือด น้ำ เหนือ ระบบกลไกตามธรรมชาติในการผลิตน้ำนม ธาตุลมแปรปรวนจากการเบ่งลูก ทำให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้นตั้งแต่ตั้งครรภ์จนคลอด ธาตุไฟแปรปรวนจากการสูดดมโลหิตเปลี่ยนไป ทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก

แพทย์แผนไทยแก้ไขเรื่องนี้ด้วย “การอยู่ไฟ” เช่น การเข้ากระโจมสมุนไพร การประคบ พอกตัว และอาบน้ำสมุนไพร การนึ่งอังถ่าน รวมถึงการนำหม้อเกลือร้อนห่อด้วยใบสมุนไพรมาอังหรือทับที่ท้อง เรียกว่า การทับหม้อเกลือ โดยทำต่อเนื่องเป็นเวลา 1 เดือน อาการธาตุแปรปรวนก็จะดีขึ้น



“ทับหม้อเกลือ” ความรู้เก่าที่เล่าใหม่

“เกลือ” ทรัพยากรท้องถิ่นที่มีคุณประโยชน์ในการเก็บกักความร้อน ลดการอักเสบติดเชื้อ และช่วยให้ผิวหนังนุ่มลื่นมือ กล่าวกันว่าในกระบวนการอยู่ไฟทั้งหมด การทับหม้อเกลือจะช่วยขับน้ำคาวปลาได้มาก และช่วยให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็วที่สุด เพราะใช้ประโยชน์จากความร้อนที่เกลือในหม้อค่อยๆ ปล่อยออกมา ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดและขับน้ำคาวปลาได้เร็ว กระชับมดลูก ลดอาการบวมหน้า และลดไขมันหน้าท้องได้ดี

อีกทั้งสมุนไพรที่ห่อหม้อเกลือ ไม่ว่าจะเป็นใบพลับพลึง ว่านนางคำ ว่านขมิ้นมดลูก และโพลจะซึมผ่านผิวหนังเข้าไปช่วยสมานแผลภายในได้ดี อีกทั้งช่วยลดอาการปวดเมื่อยและเคล็ดขัดยอกได้อีกด้วย



พบอัครจารย์แห่งเกลือที่ปัญญาตรา สปา

ปัญญาตรา สปา เกาะสมุย ตั้งอยู่ท่ามกลางบรรยากาศสงบเงียบริมฝั่งทะเล และแมกไม้ร่มรื่นที่ช่วยสร้างความรู้สึกผ่อนคลายให้กับผู้มาเยือน แต่ที่สำคัญไปกว่านั้น การบริการที่นี่ยังให้ความสำคัญกับองค์ความรู้โบราณในการดูแลสุขภาพอีกด้วย

Salt Pot Massage Compress ทรีดเมนต์ที่ผสมผสานความรู้โบราณอย่าง การบำบัดเกลือที่เป็นภูมิปัญญาในอดีต แก่เคล็ดขัดยอก และขับน้ำคาวปลาให้หมดลูก เข้าคูได้อย่างดี ร่วมกับการนวดโบราณ จะเริ่มต้นด้วยการนวดเส้นประธานสิบ จากนั้น จะใช้หม้อเกลือที่ฝังไฟจนร้อนได้ที่มาประคบทั่วร่างกาย ตามด้วยหม้อดินเผา ภาชนะไทยโบราณที่มีความเย็น เพื่อช่วยขับเอาความร้อนที่ผิวกายจะได้รับสัมผัส โดยตรง บรรเทาไม่ให้เกิดเป็นรอยจ้ำแดง โดยเธอราพิสต์จะเน้นช่วงหน้าท้อง บริเวณเชิงกราน บริเวณหลังและสะโพกให้เป็นพิเศษ เพื่อกระตุ้นให้เส้นประสาท และกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นให้ระบบไหลเวียนโลหิต ทำงานอย่างเป็นปกติ ความลับสำคัญของทรีดเมนต์นี้อยู่ที่ความร้อน ซึ่งใช้เกลือเป็นตัวช่วยเก็บอุณหภูมิได้ดีระหว่างการนวดประคบ โดยใช้เกลือสินเธาว์ท้องถิ่น มาหยดน้ำมันหอมระเหย เพื่อให้เกลือสีขุ่นมัวกลายเป็นสีชมพูจางๆ สวยสดใส พร้อมกลิ่นหอมของลาเวนเดอร์ ที่มีสรรพคุณให้ความผ่อนคลาย และช่วยแก้ปัญหาให้กับคนนอนหลับยากได้ดียิ่งด้วย ให้ชั่วโมงแห่งความสุนทรีย์จะปลดปล่อยคุณจากความเมื่อยล้าที่ปัญญาตรา สปา

แพ็คเกจ

Salt Pot Massage Compress
90 นาที ราคา 2,900 บาท (net)
กรุณาจองทรีดเมนต์ล่วงหน้า 1 ชั่วโมง

ติดต่อ

ปัญญาตรา รีสอร์ท แอนด์ สปา
เกาะสมุย, จังหวัดสุราษฎร์ธานี
โทรศัพท์: 0 7724 5795 ต่อ 807-808
เว็บไซต์: www.bandarasamui.com
เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 22.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

วัดคุณาราม

กราบ "หลวงพ่อแดง" พระเกจิอาจารย์ชื่อดังของเกาะสมุย ซึ่งมรณภาพไปแล้วกว่า 20 ปี แต่กลับไม่เน่าเปื่อย โดยร่างของท่านนั้นยังอยู่ในท่านั่งสมาธิ ให้นักท่องเที่ยว มาสักการะเพื่อความเป็นมงคล

โทรศัพท์: 0 7742 0504, 0 7742 0722

(ศูนย์ประสานงานการท่องเที่ยวสมุย)

เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/koh-samui

วัดศิลาสูง

ชมความงดงามแปลกตาของโบสถ์แดง ศิลปะลักษณะ ศรีวิชัยกึ่งบายน ซึ่งเป็นที่ประดิษฐานพระธาตุศิลาสูงและเจดีย์สีทองทั้งองค์ อันเป็นที่บรรจุพระบรมสารีริกธาตุ

โทรศัพท์: 0 7742 0504, 0 7742 0722

(ศูนย์ประสานงานการท่องเที่ยวสมุย)

เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/koh-samui

สวนผีเสื้อสมุย

สวนพฤกษศาสตร์จัดเป็นสวนหินรวบรวมพันธุ์ไม้ไทย พืชสมุนไพรและไม้ป่านานาชนิด เพื่อจัดเป็นที่อยู่สำหรับผีเสื้อ และจัดแสดงให้นักท่องเที่ยวได้ชม

โทรศัพท์: 0 7742 4020

ชมจินตารับใต้ ร้านป่าไมตรี

ชมชมจินตารับชาวใต้ที่เสิร์ฟพร้อมสารพัดผัก ทั้งลูกเนียง สะตอตอง ถั่วงอก ฯลฯ รับประทานคู่กับน้ำย่านำพริก หรือแกงเขียวหวานรสชาติจัดจ้าน

โทรศัพท์: 0 7724 7075

ถนนคนเดิน หน้าทอน

ชุมชนเก่าแก่ที่ยังคงบรรยากาศ บ้านเรือนเก่าๆ แต่ยามค่ำคืนที่นี่จะคึกคักด้วยร้านค้าของที่ระลึก ให้คุณได้เลือกซื้ออย่างสนุกสนาน

โทรศัพท์: 0 7742 0504, 0 7742 0722

(ศูนย์ประสานงานการท่องเที่ยวสมุย)

เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/koh-samui



Shiva Ashram

เคฟ ไรรา บีช สปา, เกาะสมุย สุราษฎร์ธานี



จากรรรมคนถ้ำ จารจรรมโลก

กว่าอารยธรรมของมนุษย์ที่กระจายอยู่ทั่วโลก จะสิ่งสมมากพอ จนสร้างที่อยู่อาศัยเพื่อป้องกันภัย จากสิ่งต่างๆ ได้ ก็ผ่านกาลเวลามาหลายยุคก่อนหน้านั้น มนุษย์โบราณซึ่งเป็นต้นตระกูลของเรา ล้วนอาศัยอยู่ในถ้ำทั้งสิ้น เห็นได้จากการค้นพบภาพเขียนฝาผนัง เครื่องปั้นดินเผา และการตั้งศพในถ้ำ ซึ่งเป็นแหล่งโบราณคดีมากมาย

ถึงในยุคต่อมา แม้มีบ้านเรือนแล้ว ในบางท้องถิ่น ผู้คนยังใช้ความสงบเงียบของถ้ำเป็นที่พักผ่อนผู้ป่วย โทษจะเรื่องเล่าเกี่ยวกับถ้ำหินเกลือบำบัดภูมิแพ้ที่ ประเทศฟินแลนด์ หรือถ้ำในออสเตรเลียที่รักษาโรคผิวหนังและติดเชื้อได้ ถ้ำจึงให้ประโยชน์มากกว่า แต่เป็นที่พักอย่างที่เคยเข้าใจกัน



บำบัดโรคด้วยหิน

เรื่องเล่าเกี่ยวกับถ้ำบำบัดโรคส่วนใหญ่ล้วนกล่าวถึงแร่ธาตุในหินถ้ำที่มีคุณสมบัติในการเยียวยาโรคต่างๆ ได้ ซึ่งเป็นแนวคิดเดียวกับศาสตร์การบำบัดโรคด้วยหินที่มีมานานแล้ว โดยหลายคนเชื่อว่าหินแต่ละชนิดสะสมแร่ธาตุแตกต่างกัน การนำหินที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุต่างๆ มาวางนบบนผิวหนังจะทำให้ผิวได้รับประโยชน์จากแร่ธาตุเหล่านั้น ช่วยเยียวยาปัญหาสุขภาพต่างๆ ให้ดีขึ้นได้

ยิ่งหากเป็นหินที่ถูกทำให้เป็น “หินร้อน” กล่าวกันว่าจะยิ่งทำให้แร่ธาตุซึมเข้าสู่ร่างกายเร็วขึ้น อีกทั้งความร้อนยังช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตในร่างกายให้ทำงานดีขึ้นอีกด้วย





สุขภาพดีที่สปาถ้ำจำลอง

ด้วยประวัติศาสตร์พื้นที่ที่ถูกพันกับอาณาจักรศรีวิชัยอันเก่าแก่และเรื่องเล่าเกี่ยวกับถ้ำโบราณในท้องถิ่น ทำให้เคฟ ไรรา บีช สปา เลือกตกแต่งสถานที่จำลองเป็นถ้ำริมทะเลที่มีช่องให้แสงแดดจากภายนอกลอดเข้ามา สร้างความรู้สึกสงบสบาย และงดงามมีเอกลักษณ์

Shiva Ashram หริตเมนต์ที่ใช้หลักธรรมชาติบำบัด โดยผสมผสานอารยธรรมตะวันออกกับตะวันตกไว้ด้วยกัน เริ่มจากการอบไอน้ำสมุนไพรไทยเพื่อเปิดรูขุมขน แล้วใช้วารีบำบัดในอ่างจากุซซี่สมุนไพรไทย ต่อด้วยการนวดที่เป็นกรรมวิธีผสมผสานระหว่างโยคะและการนวดไทย จากนั้นตามด้วยการนวดโรมาน่าด้วยน้ำมันสกัดกลิ่นพิเศษ และนวดรีดเส้นด้วยการวางหินร้อนซึ่งเป็นหินธรรมชาติ ภายในถ้ำริมทะเลที่ทับถมกันมานานจนอุดมไปด้วยแร่ธาตุ และติดต่อผิวพรรณมาเป็นกลไกช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ขับสารพิษตกค้างบนผิว อีกทั้งยังสร้างความรู้สึกผ่อนคลาย แก้ปัญหาปวดเมื่อยหลังไหลได้เป็นอย่างดี

เป็นการสร้างความสมดุลให้กับร่างกายและจิตใจ ที่ให้ประโยชน์ต่อสุขภาพในบรรยากาศถ้ำ ลำธาร และน้ำตกชายป่า ท่ามกลางอาคารทรงไทยริมทะเลที่นำริมนีย์

แพ็คเกจ

Shiva Ashram 180 นาที ราคา 4,500++ บาท

- รับเครื่องดื่มต้อนรับชาสมุนไพร
- อบไอน้ำสมุนไพรไทย
- จากุซซี่สมุนไพรไทย
- นวดไทยสโกลิโอคะ
- นวดโรมาน่าด้วยหินร้อน
- รับเครื่องดื่มชาสมุนไพรไทย

กรุณาจองหริตเมนต์ล่วงหน้าอย่างน้อย 1 วัน

ติดต่อ

เคฟ ไรรา บีช สปา

รอยัล เมืองสมุย วิลล่า เกาะสมุย,

จังหวัดสุราษฎร์ธานี

โทรศัพท์: 0 7742 8700

เว็บไซต์: www.royalmuangsamui villas.com

เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 22.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง



อาหารดำรับปีกษได้

อร่อยไปกับสูตรเด็ดของเมนูชาวใต้ ทั้งใบเหลียงผัดไข่ แกงเหลือง ปลากระพงสดจืดจืด น้ำพริกกุ้งเสียบ และอีกสารพัดเมนูได้พื้นบ้านแท้ๆ ที่จะทำให้วันพักผ่อนของคุณได้รสชาติแบบสุดๆ

โทรศัพท์: 0 7742 0504, 0 7742 0722

(ศูนย์ประสานงานการท่องเที่ยวสมุย)

เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/koh-samui

วัดพระใหญ่ เกาะพาน

สักการะ “พระใหญ่” หรือ “พระพุทธโคตม” พระพุทธรูปปางมารวิชัยองค์ใหญ่สีเหลืองทอง และเป็นพระพุทธรูปองค์ใหญ่ที่สุดในภาคใต้

โทรศัพท์: 0 7742 0504, 0 7742 0722

(ศูนย์ประสานงานการท่องเที่ยวสมุย)

เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/koh-samui

หาดเฉวง

มีชายหาดยาวและสวยที่สุดของเกาะสมุยความยาวประมาณ 6 กิโลเมตร แบ่งเป็น 4 ช่วง ทRAYเมืตละเอียคนุ่มเท้าและเป็นประกายระยิบระยับจับตาเมื่อแสงจันทร์สาดส่องลงมายังพื้นทราย

โทรศัพท์: 0 7742 0504, 0 7742 0722

(ศูนย์ประสานงานการท่องเที่ยวสมุย)

เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/koh-samui

ผลิตภัณ์กะลามะพร้าว

เกาะสมุยนั้นเต็มไปด้วยมะพร้าว ไม่แปลกเลยถ้าที่นี่จะเป็นแหล่งงานหัตถกรรมกะลามะพร้าวที่น่าสนใจ ไม่ว่าจะเป็นชุดกาแฟ แก้วน้ำ โคมไฟ เป็นต้น

โทรศัพท์: 0 7742 0504, 0 7742 0722

(ศูนย์ประสานงานการท่องเที่ยวสมุย)

เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/koh-samui

Siam Ten Senses Treatment

เนเชอรัล วิง เฮลธ์ สปา แอนด์ รีสอร์ท, เกาะสมุย สุราษฎร์ธานี



“มะพร้าว” สุดยอดผลไม้เขตร้อน

มะพร้าวมีความสำคัญต่อวิถีความเป็นอยู่ และวัฒนธรรมของบ้านเรามาช้านาน ในทางความเชื่อ มะพร้าวมีฐานะเป็นพืชแห่งความมงคล ชาวไทยนิยมปลูกต้นมะพร้าวไว้ทางทิศตะวันออกของที่อยู่อาศัย ด้วยเชื่อว่าจะนำพาความร่มเย็นมาสู่บ้าน อีกทั้งเชื่อว่าน้ำมะพร้าวมีความบริสุทธิ์ จึงใช้ได้ทั้งการดื่มและประกอบในพิธีต่างๆ เพื่อความเป็นสิริมงคล

นอกจากนี้มะพร้าวยังเป็นพืชเศรษฐกิจสำคัญ เนื่องจากคุณประโยชน์ที่มากมาย ตั้งแต่ใช้ทำอาหาร ทั้งคาวหวาน เป็นเครื่องดื่มแก้กระหาย อีกทั้งยังเป็นยากลางบ้านที่รักษาได้สารพัดโรค น้ำมะพร้าวดื่มเป็นยาเย็นแก้ไข้ แก้อ่อนใน ขับพิษ แก้โรคบิด ขับปัสสาวะแก้เนื้อ รวมถึงบรรเทาอาการอ่อนเพลียเป็นต้น



“กะทิ” คุณประโยชน์เพื่อความงาม

น้ำมะพร้าวนอกจากจะมีวิตามิน และแร่ธาตุสำคัญ รวมถึงมีฮอร์โมนเอสโตรเจนสูง ช่วยให้ผิวกระจ่างใสเปล่งปลั่งแล้ว “กะทิ” ยังมีคุณประโยชน์ช่วยกักเก็บความชุ่มชื้น และรักษาโรคผิวหนังต่างๆ ทั้งกลากเกลื้อน ผดผื่นคัน ผิวน้ำแตกถลอก และแผลเปื่อยเรื้อรัง รวมถึงแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก อีกทั้งคนโบราณยังเคียนน้ำกะทิแล้วนำมาใช้ผสมกับพืชสมุนไพรอีกหลายชนิดเป็นน้ำมันนวดแก้อาการปวดเมื่อยอีกเสบ และซำบวมได้อีกด้วย

ด้วยสรรพคุณที่กล่าวมา รวมถึงความจริงที่ในน้ำกะทิจุดมไปด้วยทองแดง วิตามินอี กับวิตามินซี ทำให้ยุคนี้มีการพัฒนาน้ำมันจากกะทิเพื่อเป็นครีมบำรุงผิว ผลิตภัณฑ์ล้างเครื่องสำอาง ครีมชะลอวัย และเครื่องประทินผิวอีกมากมาย



“ทรีตเมนต์น้ำมันมะพร้าว” ดำริบแห่งสุขภาพ

ก่อนจะกลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวสำคัญที่มีชื่อเสียงไปทั่วโลก เกาะสมุยเป็นแหล่งปลูกมะพร้าวที่มีคุณภาพสูงและสำคัญมากของประเทศ ด้วยเหตุนี้เนเชอรัล วิง เฮลธ์ สปา แอนด์ รีสอร์ท จึงพัฒนา Siam Ten Senses Treatment ที่มีน้ำมันมะพร้าวชั้นดีของที่นี่เป็นส่วนผสมหลัก ผสานกับสมุนไพรท้องถิ่นอย่างเถาวัลย์เปรียงและไพลที่ขึ้นชื่อเรื่องบรรเทาอาการอักเสบและคลายตัวของกล้ามเนื้อ

เธอราพิสต์จะนำน้ำมันมะพร้าวสูตรพิเศษมาอุ่นเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ และนวดตามหลัก “เส้นประธานสิบ” ในร่างกายคนเราตามตำรับของแพทย์แผนไทยโบราณ โดยนวดเส้นเอ็น ข้อต่อ และจัดระบบ “ปราณ” หรือลมหายใจและชีพจรให้เดินกระจายทั่วร่างกายอย่างสมดุล วิธีนี้ช่วยให้ระบบประสาท สมอง และการไหลเวียนของเลือดทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ และช่วยให้คุณผ่อนคลายอย่างที่สุด

นี่เป็นอีกหนึ่งความมหัศจรรย์ของน้ำมันมะพร้าวที่ผสมกันอย่างลงตัวกับแพทย์แผนไทย

แพ็คเกจ

Siam Ten Senses Treatment

150 นาที ราคา 4,200++ บาท

อบไอน้ำสมุนไพร หรืออบไอโซน 30 นาที ทรีตเมนต์

Siam Ten Senses ที่มีนวดน้ำมันแบบไทย

ซึ่งเน้นรีดเส้นทั่วร่างกายเพื่อลดความตึงเครียด

สำหรับเพิ่มประสิทธิภาพ การไหลเวียนโลหิต

รวมทั้งการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย

เป็นเวลา 2 ชั่วโมง

ติดต่อ

เนเชอรัล วิง เฮลธ์ สปา แอนด์ รีสอร์ท

เกาะสมุย, จังหวัดสุราษฎร์ธานี

โทรศัพท์: 0 7760 2111, 08 1968 2796

เว็บไซต์: www.naturalwing.com

เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 22.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

ผลิตภัณฑ์น้ำมันมะพร้าว

น้ำมันมะพร้าวมีสรรพคุณ บำรุงตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า โดยเฉพาะน้ำมันมะพร้าวเกาะสมุย ซึ่งมีชื่อเสียงมานาน จึงเหมาะจะเป็นของฝากจากพื้นเมืองอย่างแท้จริง

โทรศัพท์: 0 7742 0504, 0 7742 0722

(ศูนย์ประสานงานการท่องเที่ยวสมุย)

เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/koh-samui

หินดาหินยาย

ชมความมหัศจรรย์ของธรรมชาติที่สร้างหินรูปร่างคล้ายอวัยวะเพศชายและหญิง ก่อให้เกิดความฉงนให้กับผู้พบเห็น และเป็นหนึ่งในแหล่งท่องเที่ยวอวดฮิตของเกาะสมุย

โทรศัพท์: 0 7742 0504, 0 7742 0722

(ศูนย์ประสานงานการท่องเที่ยวสมุย)

เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/koh-samui

น้ำตกหน้าเมือง

เปลี่ยนบรรยากาศจากน้ำทะเล มาเล่นน้ำจืดท่ามกลางบรรยากาศร่มรื่นของต้นไม้ใหญ่ ที่น้ำตกใหญ่ใจกลางเกาะสมุย น้ำตกแห่งนี้ ถือว่าเป็นน้ำตกที่งดงามที่สุดบนเกาะ

โทรศัพท์: 0 7742 0504, 0 7742 0722

(ศูนย์ประสานงานการท่องเที่ยวสมุย)

เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/koh-samui

พิพิธภัณฑ์โบราณวัตถุและบ้านคนสมุยแบบโบราณของหม่อมหลวงอารชว วรวรรณ

สถานที่เก็บคอลเล็กชั่น วัตถุโบราณในยุคบ้านเชียง ที่มากที่สุดแห่งหนึ่งของเมืองไทยที่ยกมาจัดแสดงไว้ให้คนรุ่นหลังได้ชื่นชม

โทรศัพท์: 0 7742 0504, 0 7742 0722

(ศูนย์ประสานงานการท่องเที่ยวสมุย)

เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/koh-samui



Thai Silk Facial

จิกส์เซนส์ สมุย, เกาะสมุย สุราษฎร์ธานี



“เส้นไหม” ทรงคุณค่าผ่านกาลเวลา

ภูมิปัญญาการทอเส้นไหมเป็นเครื่องนุ่งห่ม อยู่คู่กับชาวเอเชียมากกว่า 5,000 ปี ผังรากแผ่ความรู้ อยู่ในแถบจีนและอินเดียโบราณ ขณะที่ในบ้านเรา พบหลักฐานการใช้ผ้าไหมย้อนไปในสมัยบ้านเชียง กว่า 3,000 ปีก่อน

ด้วยความที่คนไทยผูกพันกับเส้นไหมมานาน ทุกวันนี้ ภูมิปัญญาการทอผ้าไหมจึงได้กระจายอยู่ในหลายภูมิภาคของไทย เช่น ผ้าไหมบ้านครัว ซึ่งค้นพบ โดยจิม ทอมป์สัน ผ้าไหมบุรีรัมย์ ที่ได้รับการส่งเสริม ตั้งแต่สมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ผ้าไหมทอยกของชาวมุสลิมพุมเรียง ที่ล้วนเป็นที่รู้จักไปทั่วโลก



รังไหมกับศาสตร์แห่งความงาม

ทุกวันนี้นวัตกรรมที่ก้าวหน้าทำให้เราสามารถใช้ประโยชน์จากเส้นไหม ได้มากกว่าเพียงการผลิตเป็นเครื่องนุ่งห่ม หรือของใช้อื่นๆ อาทิ รองเท้า ชูชขึ้นใน หรือกระเป๋าถือ แต่ก้าวล้ำไปสู่การใช้เทคโนโลยีชีวภาพดึงประโยชน์จากโปรตีน ของเส้นไหมมาพัฒนาเป็นเวชภัณฑ์ ยา เครื่องดื่มสุขภาพ รวมถึงเครื่องสำอาง ครีမ်บำรุง และผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิว

เนื่องจากโปรตีนในเส้นไหมมีกรดอะมิโนสำคัญที่มีคุณสมบัติกักเก็บความชุ่มชื้น ให้กับผิว อีกทั้งกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนใต้ผิวหนัง ช่วยให้ผิวเนียนนุ่ม แข็งแรง และยับยั้งการเกิดริ้วรอยแห่งวัยและจุดด่างดำ ไม่ต่างจากวิตามินซี มีศักยภาพ ในการป้องกันแสงแดด รวมถึงมีลักษณะพิเศษที่ไม่ระคายเคืองผิวหนังอีกด้วย





ไหมไทยให้สัมผัสผิวสดใส

ด้วยความต้องการเข้าถึงวิถีเรียบง่ายคล้ายบรรยากาศของหมู่บ้านชาวประมงภาคใต้ ซิกส์เซนส์ สปา จึงตกแต่งสถานที่ด้วยวัสดุที่หาได้ง่ายในชุมชนชายทะเลท้องถิ่น เช่น ไม้มะพร้าว ไม้ไผ่ ใบจาก และกระจูด นำมาเนรมิตเป็นเรือนไม้ได้ดูสูง สโลว์พื้นบ้าน ตั้งอยู่บนเนินเล็กๆ ให้คุณหลบความวุ่นวายจากเมืองมานั่งชมวิวดูทะเลที่งดงามและเงียบสงบ พร้อมการบริการที่ครบครัน

นอกจากการเลือกน้ำมันวดสูตรธาตุทั้งสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งผสมขึ้นจากสมุนไพรที่แตกต่างกันไปตามธาตุเจ้าเรือนของลูกค้าแต่ละคน ซิกส์เซนส์ สปา ยังมีทรีตเมนต์นวดหน้าสุดพิเศษ Thai Silk Facial ที่ใช้ไหมในการนวดหน้า โดยเธอราพิสท์จะบรรจงใช้ปลอกไหมที่สาวเส้นไหมออกแล้ว แต่ยังคงนุ่มไปด้วยกรดอะมิโนสำคัญที่ติดผิว นวดไล่ไปตามผิวหน้าเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนเลือด และขจัดเซลล์ผิวที่ตายออก เป็นการปรนนิบัติผิวที่สมบูรณ์แบบและครึ่งใจไม่รู้เลือน

แพ็คเกจ

Thai Silk Facial 60 นาที ราคา 2,900++ บาท

- ต้อนรับด้วยน้ำสมุนไพรตามธาตุเจ้าเรือนของผู้รับทรีตเมนต์ เพื่อสุขภาพ
- เธอราพิสท์ทำความสะอาดผิวหน้าให้ถูกค่า
- ปรนนิบัติผิวหน้าและนวดด้วยการใช้ไหมอุ่นน้ำ 4 ชั้น ในการบำบัด
- รั้งไหมที่ใช้ในการทำทรีตเมนต์ ยังสามารถนำกลับมาใช้ซ้ำได้อีก 3-4 ครั้ง โดยเธอราพิสท์จะทำความสะอาดสะอาดครั้งใหม่เป็นอย่างดี และบรรจุให้เก็บแช่ เพื่อนำกลับไปใช้ได้ต่อ ซึ่งประโยชน์ของไหมยังคงอยู่อย่างครบถ้วน

กรุณาจองทรีตเมนต์ล่วงหน้า 1 วัน

ติดต่อ

ซิกส์เซนส์ สมุย

เกาะสมุย, จังหวัดสุราษฎร์ธานี

โทรศัพท์: 0 7724 5678

เว็บไซต์: www.sixsenses.com

เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 22.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านวัดละมอ

ตั้งอยู่ภายในวัดที่มีอายุเก่าแก่เกือบสองร้อยปี เป็นที่จัดแสดงของเก่า เครื่องมือเครื่องใช้ประจำวันที่บอกเล่าถึงวิถีชีวิตดั้งเดิมของชาวบ้านได้เป็นอย่างดี

โทรศัพท์: 08 7789 5570

สวนน้ำโคโคสแพลช

เพลิดเพลินไปกับสวนน้ำขนาดใหญ่ท่ามกลางสวนมะพร้าวที่คัดสรรเครื่องเล่นมากมายให้คุณสนุกสนานจนลืมเวลา

โทรศัพท์: 08 1082 6035

เว็บไซต์: www.samuiwaterpark.com

ละมอใจดี ถนนคนเดิน

สนุกสนานกับกิจกรรมมากมายที่มาจัดแสดง ทั้งเล่นดนตรีสด และการแสดงต่างๆ ณ เวทีกลางและที่ชายหาด พร้อมเลือกชิมอาหารหลากหลายชนิดต่อด้วยช้อปปิ้งสินค้าพื้นเมืองให้จุใจ

โทรศัพท์: 0 7742 0504, 0 7742 0722

(ศูนย์ประสานงานการท่องเที่ยวสมุย)

เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/koh-samui



Services Promotion Division
Tourism Product Promotion Department
Tourism Authority of Thailand

1600 New Phetchaburi Road, Makkasan,
Ratchathewi, Bangkok 10400 Thailand
Tel. (+66) 2250 5500
Call Center 1672
www.tourismthailand.org



www.tourismthailand.org

