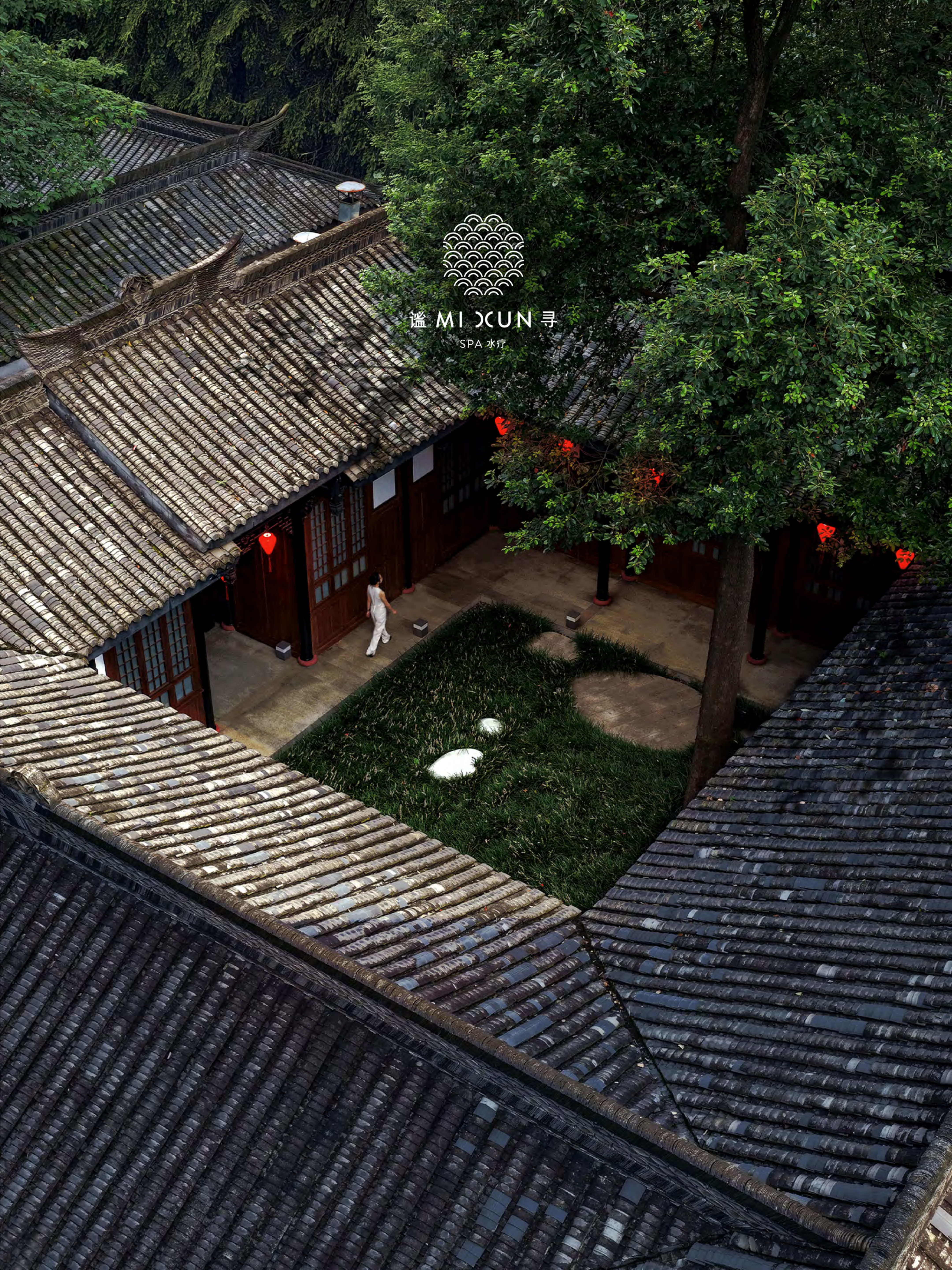




谧 MI XUN 寻

SPA 水疗





谧寻水疗位于拥有百年历史的建筑——章华里 7、8 号院，坐落于充满浓浓历史感的庭院之中，宁静清幽，犹如繁华都市中的一片宁静绿洲。在谧寻水疗，可选择世界闻名的水疗品牌及护理项目，水疗护理师提供从面部至全身的高性能定制疗程。

谧寻水疗打造放松身心回归静谧的水疗体验，舒缓都市生活的重重压力。在完成疗程后，更可在米其林一星餐厅谧寻茶室内享用精心挑选的茗茶，或品尝清淡素食，体验由内而外的身心放松。

水疗营业时间

10:00-22:00 最晚预约时间为 21:30。

水疗联系方式

直线: 86 28 6297 4161

电邮: Reservations@mixunspa.com Kyle Zhou <KyleZhou@upperhouse.com>

水疗礼仪

为了确保所有宾客都能享受轻松的体验,请尊重每位宾客的隐私和宁静。请进入水疗后将电子设备静音。水疗中心全区域为无烟环境。我们为你准备了毛巾、浴袍、拖鞋及其他用品。在护理过程中,为男女宾客提供一次性内衣。儿童必须在监护人的陪同下方能参与。

预约

敬请提前预约,以便在你期望的时间享受卓越的水疗服务。预约请致电分机 6955 / 0。

特别注意事项

请告知我们的接待团队你任何医疗状况、过敏或身体疾病,以便我们为你提供最佳体验。如你怀孕,请告知我们,以便我们提供最合适的护理方案。

抵达时间

请在预约的水疗护理时段前,提前至少 15 分钟抵达,以便我们有充足的时间为你完成整体健康评估。建议在水疗护理开始前的 90 分钟内,避免摄入不易消化的食物。

年龄要求

水疗及健身中心设施主要为成人设计。请注意 16 岁以下儿童需在成年监护人的陪同下使用设施。

取消水疗预约政策

我们理解并接受你临时更改行程,若你需要取消或更改预约,敬请至少提前 4 小时通知我们。预约将为你保留 15 分钟,超过 15 分钟将自动取消。

延迟抵达

出于对其他宾客预约时间的尊重,请注意:若您延迟抵达,我们将无法延长你的护理时长。

贵重物品

请勿将贵重物品带至水疗中心,你的客房内提供有保险柜。

客房内护理

水疗不提供客房内护理。

定制护理, 活动及礼券

请咨询水疗顾问为你定制专属的护理,活动和礼券等。



111SKIN 是由来自伦敦的整形外科医生 Yannis Alexandrides 博士和首席执行官 Eva Alexandridis 创立的高端护肤品牌。品牌以 3D 肌肤美学为灵感，通过精准作用于肌肤，协调深层肌肉组织，重塑年轻优美的面部轮廓和线条。秉承医学护肤理念，111SKIN 将高效活性成分与前沿科技相结合，在实现显著效果的同时兼顾肌肤的耐受性，为您带来精准、高效的奢护体验。

紫鎏金赋活焕肌护理

60 分钟，人民币 1,580 元

专为多种肌肤状态设计，蕴含高性能修护配方，温和舒缓受损引发的炎症与微敏反应。由 Yannis 医生研发的紫鎏金系列，搭载 111SKIN 标志性 NAC Y²™ 复合物，强化肌肤屏障，修护并预防炎症反复。护理后，干燥、缺水与泛红即刻得到舒缓，肌肤呈现更为稳定、细腻与光泽的健康状态。

臻奢黑钻提拉升廓护理

90 分钟，人民币 2,180 元

臻选搭载标志性成分 NAC Y²™ 及钻石微粒传输系统的 111SKIN 臻奢黑钻系列，令视黄醇渗入肌肤，抚平纹路，平滑细腻，令肌肤耀亮璨新。结合抚纹及特色面部手法，在细致而有节奏的护理过程中，轮廓逐渐清晰，肤质更显紧实饱满，焕现由内而外的年轻光采。

冰凝焕彩排水面部护理

90 分钟，人民币 1,980 元

灵感源于冷凝科技的焕活护理，结合冷冻灵感科技与焕能配方，帮助加强肌肤微循环，即刻排水与疲态。冷凝护理球可温和放松肌肤，排浊引流与净化，令肌肤呈现更明显的通透亮泽、紧实匀净与焕活清新状态。尤其适合状态疲倦及缺乏光泽的肌肤，即刻唤醒明亮神采。

特色面膜护理 * 搭配面部护理

15 分钟，人民币 880 元

甄选 111SKIN 面膜科技，为面部与眼周带来即刻焕新的密集护理。由美容师根据当下肌肤状态定制选择面膜产品进行定制化护理。需融入身体护理或其他美容疗程之中，于短时间内焕亮肤色，快速唤醒肌肤，焕发健康亮润之采。



独特且个性化的护肤方案，
打造适用于每个人的肌肤即时状态 (SKIN INSTANT©)，基于临床美容方法，
使用纯正、精纯、冷凝萃取的原材料结合严谨、革新的护肤程序，提供即时、
显著的护理效果。



探索护理

45 分钟，人民币 1,080 元

专为初次体验人群设计的疗程，结合精纯的产品及严谨的护肤程序，打造个性化护肤方案，在整个护理过程中更加了解自己的肌肤状态，从而定制更准确的护肤目标，帮助肌肤更加水润、光泽。

菁纯胶原护理

90 分钟，人民币 1,980 元

这项护理可提高肌肤水润度，平滑肌肤纹理，重现紧实丰盈的面部轮廓。

焕亮注氧护理

60 分钟，人民币 1,680 元

采用宝黎研萃专属的注氧复合物和新一代抗污染成分，让肌肤更好地呼吸，从而提升肌肤状态，肤色更加通透。适合疲劳和缺乏光泽的皮肤恢复即时状态。

叠加护理项目（于面部护理同时操作）

面部刮痧：15 分钟，人民币 580 元

宝黎研萃胶原面膜：20 分钟，人民币 980 元

Cléde Peau Beauté, 意指开启美丽肌肤的钥匙东西方文化与艺术的碰撞。1982年, 资生堂原名誉会长福原义春推出了融合日本前沿护肤科技与法式优雅美学的全新高奢美妆品牌更适合亚洲肌的美妆品牌集资生堂集团 150 多年的细胞护肤科技成果为一体, 肌肤之钥品牌成立之初就融合了先锋科技与前沿美肤理念, 致力于解决亚洲肌的抗老需求。

奢雅极「澄净赋能」身体护理

60 / 90 分钟, 人民币 1,780 元 / 2,380 元

净浊焕活身体, 肌肤紧塑体态纤盈。

循周身脉络焕活愈养; 由背、腿、腹延及手足, 以疏经畅气、净浊赋能为核, 深彻循环净化, 疏愈赋能双重呵养, 焕启通体舒达、紧实轻盈的焕活之姿。

光耀焕新「紧致抚纹」面部护理

85 分钟, 人民币 2,280 元

遵循面部穴位走向, 分区抗老, 微至唇部循环, 提拉抚纹, 精致面部轮廓。

奢雅极「澄净焕曜」面部护理

85 分钟, 人民币 3,380 元

奢享双层面膜体验, 精华水水疗面膜及乳霜塑颜面膜, 由颈及面部, 紧塑年轻新升, 肌肤长效润泽通透。



PHYTOMER

PHYTOMER 菲迪曼，自 1972 年在法国创立，
专注于海洋疗法 54 年。

其产品源自于小海洋 OLIGOMER 富含 104 种微量元素，
被誉为“蓝色护肤”的先驱，旨在通过海洋疗法理念，传递自然护肤与健康理念。



海洋热能护理

45 分钟，人民币 780 元

这是菲迪曼独特的海洋疗法的特色护理之一，护理中使用的海泥膜蕴含多种海洋成份，滋养皮肤，并帮助身体排浊；自行升温伴随小气泡的产生作用于背部，离子交换，净化排湿，辅以轻柔的头部护理，放松身心帮助睡眠。

-30 分钟 海泥膜 -15 分钟 头部按摩

海洋滋润身体磨砂

30 分钟，人民币 580 元

丰富的奶油状磨砂乳，丝滑全身，柑橘类水果的香气与鸢尾、玫瑰和茉莉的花香交织，怡人的香气给与心灵的平静，水润肌肤，增加光泽。

小海洋精华矿化盐敷

20 分钟，人民币 380 元

盐敷利用浓缩海盐的高能和保温性，深入肌肤发挥热敷效用，以散寒止痛。其温热之力能深入肌肤，提升身体循环，放松肌肉，减轻疼痛。浓缩海盐富含丰富的微量元素和矿物质，有显著的氧化还原能力，对于特异性皮炎或银屑等皮肤不适具有一定的舒缓作用。

海洋净化体膜

30 分钟，人民币 580 元

焕活的身体裹膜，唤醒弹性蛋白和胶原蛋白的合成，提高细胞更新。配合轻柔抚触，以巩固皮肤，紧实肌肤。可作为高能身体仪器操作后的辅助。



仪器类护理

Clearlight®

Infrared Saunas and Wellness Solutions

Clearlight 创立于美国加州伯克利，是由美国医学博士创立的红外线桑拿品牌。全光谱红外线疗愈技术在过去的 30 年内代表了欧美红外线桑拿的开创技术，Clearlight 是世界名流选择做身体焕活的黑科技。独特地结合远、中、近三个波段的红外（可直接穿透身体 3.5-5 厘米，由内到外加热身体，不需要通过加热环境）提高身体的温度，从而提升睡眠质量、加速身体循环和皮肤胶原蛋白的合成，并使身体健康受益。此外，它在健身前、后使用，能提升肌肉锻炼前的预热速度，显著提高耐力，加速运动后的恢复。

全光谱红外桑拿浴

20 分钟，人民币 298 元

健身前使用：它有助于减少在运动中发生的肌肉拉伤和损伤。你可能也会经历更少的疼痛，炎症，更快的恢复时间。其他研究表明，锻炼前的护理可以显著提高耐力，加速运动后的恢复。

锻炼后：红外光可以触发新的肌肉细胞和组织的生长和恢复。您是否希望提升受伤后的恢复速度？这可能是你一直在寻找的答案！

仪器类护理



面部塑形护理

60 分钟，1,580 元

随着年龄增长，面部肌肤悄然变化，胶原蛋白逐渐流失，脸部肌肤各类问题显现。该疗程提升肌肤立体感、增强面部轮廓，促使胶原蛋白的产生，让肌肤更加紧实丝滑。

运动修复护理

60 分钟，1,280 元

通过无线电频率和磁力脉冲的组合，迅速排解乳酸堆积，让肌肉在短时间内恢复张力，同时配合手法按摩让肌肉得到全然放松。

体态塑形护理

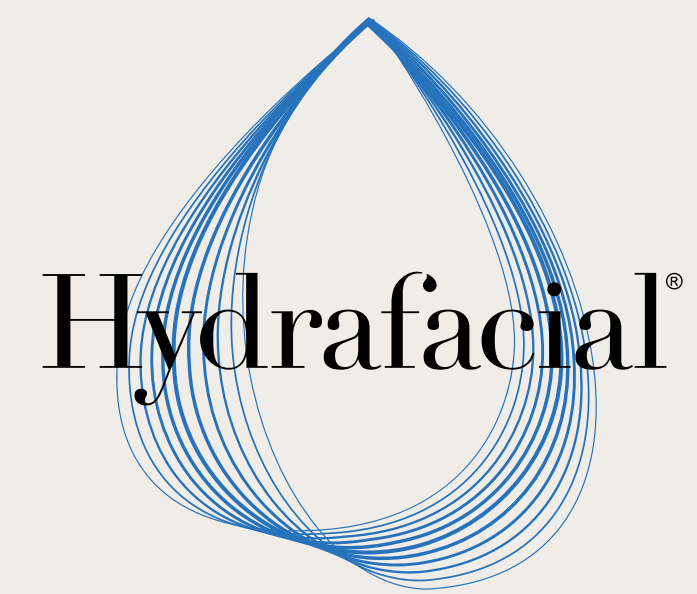
30 分钟，人民币 980 元

提高身体的微循环，减少局部脂肪堆积现象。对肌体产生高于其他频率的生物刺激，作用更可直达人体内脏脂肪。在护理的同时，唤醒胶原蛋白产生，让肌肤更加紧实。亦可作为女性呵护护理，对宫寒、炎症、疼痛有一定舒缓作用。





仪器类护理



基础护理

30 分钟，人民币 1,580 元

以清洁、补充营养和补水等多步骤带来一次温和的肌肤整理体验。通过循环式吸附与注入方式，帮助带走表面杂质，同时为肌肤补给所需。适用于多种肤质，让整体状态更显清爽柔和。

海菲秀 & 宝黎研萃 | 舒缓补水护理

60 分钟，人民币 1,980 元

护理以前序清洁为基础建立保护膜，随后结合光彩焕新护理，运用复合氧合技术，以柔和方式为肌肤补充水分，实现从表皮到肌底的净化和充氧。两道步骤相互配合，让肌肤在忙碌之后重新呈现均匀、通透的健康光泽。

海菲秀 & 维锶 | 面部提升护理

90 分钟，人民币 2,680 元

为压力肌与初老迹象设计的一次面部调理体验。海菲秀护理帮助解决肌肤的“外在”问题—清洁度、含水量和光泽感，维锶仪器则帮助应对“内在”问题—肌肉紧张、循环不畅与轮廓下垂，两者结合，实现了从表皮到肌肉层的多层次年轻化管理，不仅“看起来”状态好，更是让肌肤和肌肉“真正恢复”焕然生机。



谧 MI XUN 寻

SPA 水疗

夏瑞丝是来自德国的奢华科技护发品牌，以改良头发及头皮环境为根基。

即：健康头皮、健康秀发。

专属核心技术 - 钻石芯水，运用到所有产品中，
令品牌所有洗护产品特色成分提高到 80%，水质变化直接改良了产品的吸收能力，
同时去除杂质及不良菌群。保养头发同时，强化头皮，调整头皮，健康头皮。

系列功能细分，针对不同发质都有针对性复合配方，

以达到快速修护受损干枯头发及头皮健康效果。



头发 / 头皮护理

60 分钟，人民币 580 元

系统护理头发，保持水油平衡，焕新，清新，轻松；头发顺滑，
保护头发免受伤害，同时自带夏瑞丝独特香氛味道。

传统剃须修面

60 分钟，人民币 488 元

理发理容服务

60 分钟，人民币 328 元

胡须修剪服务

30 分钟，人民币 328 元

洗发造型服务

45 分钟，248 元

叠加护理项目

舒缓保湿面膜：15 分钟，人民币 68 元

奢粹活力头皮精华：15 分钟，人民币 198 元

bamford

Bamford 基于关注与地球联系信念而创立；
倡导有意识地生活，与自然和谐相处，并尊重提供资源的土地。
精心制作服装和家居用品，以及皮肤护理、沐浴和身体护理系列产品，
提供滋养体验，激发和加强与自身身心、与他人及与环境之间的连接。
制作和工艺旨在减少对环境的影响，并以可持续的方式进行。



班馥经典护理

60/90 分钟，人民币 1,200 元 / 1,600 元

班馥特色护理结合多种传统技法，帮助全身心放松。从足部护理开始，搭配浴盐，开启沉浸式体验。运用日式手法，舒展身体，释放紧张。瑞典式技法针对特定部位进行舒缓，温热的晶石轻柔按压腹部，调整身体状态，头部护理温和净化头皮。整套护理在引导式深呼吸中收尾，帮助调整呼吸节奏，轻盈身心。

班馥强化护理

90 分钟，人民币 1,600 元

这项护理专注于放松颈部、肩部、腰部、手臂和腿部的紧张感，带来舒适体验。过程从足部护理开始，随后结合特定手法，针对身体多个部位进行按压与舒展。通过揉压、轻柔扭转及特定力度的按压，帮助身体放松，舒缓因长时间活动或久坐带来的不适感。



谧寻水疗特色护理

非遗沉香护理

90 / 120 分钟，人民币 2,380 元 / 2,980 元

谧寻水疗带来一段关于东方气韵与匠心工艺的感官之旅。

臻选以非物质文化遗产技艺打造的护理产品，融汇稀有原料。在享受放松身心的同时，沉浸于沉香温润深远的气息与意境。护理之后，定制沉香香棒作为离别之礼，将这一段宁静与感知延续至日常生活之中。

草本甜梦旅程

90 / 120 分钟，人民币 1,980 元 / 2,380 元

专为都市人群设计的旅程，结合对“从脚到头”的精湛手法，融汇东方草本及芳香精油，五合一护理包含：温煦足部、深寐放松、腹部温灸、呼吸调整、头皮滋养，让身心全然舒展。

疗程包含：

- 5 分钟，薰衣草香氛净化
- 10 分钟，十二草本浴足礼
- 60 / 90 分钟，芳香精油按摩
- 15 分钟，呼吸调理和头皮护理

水晶盐护理

90 / 120 分钟，人民币 1,580 元 / 1,980 元

用温热的水晶盐石配合精油，结合力度适中的按压手法，放松酸痛肌肉，同时滋养肌肤，舒缓身心。

疗程包含：

- 5 分钟，薰衣草香氛净化
- 10 分钟，海盐浴足礼
- 75/105 分钟，芳香精油按摩

谧寻水疗特色护理

竹子护理

60 / 90 分钟，人民币 1,180 元 / 1,480 元

谧寻水疗屡获殊荣的护理，将四川特色的竹木加热后在肌肉组织上滚动按压，配合舒畅的热敷，同时，水疗护理师深而有力的手肘按压与之相辅相成，舒缓疲劳的肌肉组织，带来放松的时光。

舒缓放松

60 / 90 分钟，人民币 1,080 / 1,380 元

通过多种手法及力道放松肌肉组织，精心施加压力、持续抚触、轻拍和拉伸，肌肤与肌肉逐渐温暖，以舒缓疲劳。

推拿

30 分钟，人民币 780 元

这项结合传统中式手法的局部护理，精湛的指压结合伸展的手法，舒缓局部肌肉紧张，达到放松的目的。

叠加护理项目

刮痧：30 分钟，人民币 580 元

草本头皮护理：30 分钟，人民币 488 元





活力之选

游泳 / 健身私教训练

60 分钟，人民币 400 元

一对一私教课程训练，由专业教练根据你的目标量身设计，可选择功能性训练或高强度间歇训练。课程以科学节奏与轻松沟通为核心，让健身成为旅程中自然的一部分。

瑜伽

60 分钟，人民币 600 元

通过体式、呼吸与冥想的连结，重新感受身体的稳定与延展，让每一次吸气与吐气都成为回到当下的方式。无论是晨间打开心绪，或旅途中舒展筋骨，这里都能让你找到平衡的节奏。

普拉提

90 分钟，人民币 680 元

普拉提强调核心控制与身体排列，尤其适合在旅途中调整节律、恢复能量。课程以强弱兼具的动作串联，帮助缓解久坐与长途旅行带来的不适。教练将以精准的口令与温和节奏，带领您在居舍宁静的环境中重新感受力量与灵活度的提升。

健身房及游泳池

单日卡，人民币 360 元

伴随着梯田结构天窗透入的自然光，健身房及游泳池以安静的方式融入居舍的节奏中。25 米室内恒温游泳池，搭配配备先进设备的健身房。无论清晨或傍晚，这里都能让你以自然的方式重新找回身体的延展与呼吸的韵律。

预约须知

以上项目均需提前一天预约。

请致电 +86 28 6297 4150 与我们联系。



谧 MI XUN 寻

SPA 水疗