



都市秘境之旅

谧寻水疗拥有 2,600 平方米的超大空间，在熙攘的上海，
为繁忙的都市人提供全方位健康体验。

谧寻水疗集运动、休闲、身心疗养于一体，打造充分放松的静谧空间。
多种先进的健身设施器材、25 米长的室内恒温泳池、以及
丰富多样的团体课程令你重焕活力。

来自茶灵 (CHA LING)、宝黎研萃 (Biologique Recherche)、
蒂贝伊 (DIBI)，英特波 ® (INDIBA®) 以及海菲秀 (HydraFacial)
的精致水疗护理带来舒缓压力、容光焕发的效果。

谧寻水疗精心打造每一处细节，为宾客提供愉悦舒心的全新体验。

bamford

关于 BAMFORD

用心生活，健康生活

bamford 基于关注与地球联系的信念而创立；

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。

上海居舍与 Bamford 携手

上海居舍很高兴地宣布与 Bamford 携手推出专属水疗体验。

整体的健康理念结合了英国工艺，并专注于大自然的滋养力量。

您将有机会体验 Bamford 的特色疗程，全部使用含有植物精华的产品。

我们的专业理疗师将引导您踏上恢复平衡与和谐的旅程，

提供量身定制的疗程以满足您的需求。

我们邀请您暂停脚步、深呼吸，

并在谧寻水疗的环境中拥抱自然的力量。

BAMFORD 经典疗程

90分钟 | 1,600元

Bamford 经典疗程融合了精心挑选的古老技法，旨在滋养身心健康。这是一次全方位沉浸式的疗程，首先进行一次的足浴仪式，以帮助净化身体。然后采用日式指压按摩打开身体的经络，开始疏通能量通道。随后采用瑞典式按摩，缓解身体紧绷部位。再使用加热的脉轮石在腹部进行温和的腹部按摩以改善肠道健康。头部按摩能够平静心绪并促进血液循环，改善头皮和头发状况。疗程以辅助瑜伽呼吸法收尾，使身体充满氧气，焕发活力。

舒缓减压按摩

60分钟 | 1,200元

舒缓减压按摩精心设计于专注身体的背部，通过轻柔的手法缓解紧绷的肌肉，减轻心理和生理的压力，同时恢复并调和体内的能量平衡。该疗程始于泻盐足浴，帮助净化身体，排出毒素，同时补充镁元素，减少炎症。然后通过指压技巧，刺激身体的关键穴位，释放深层的紧张，促进能量的和谐流动。随后采用瑞典式按摩手法，轻柔地按摩背部和腿部，促进血液循环，带来全身的舒适与放松。最后以宁静的足部反射区疗法收尾，让整个身心达到平静与和谐。

B Strong 强化疗程

90分钟 | 1,600元

专为养护和缓解颈部、肩膀、腰部、手臂和腿部受压的关节而设计。疗程从迎宾足浴开始，随后进行指压和颅骨压力点按摩。疗程运用揉捏、扭转和施加深层摩擦，以缓解疲惫的肌肉和关节。这种深层组织按摩旨在缓解因剧烈运动或长时间久坐带来的疼痛和不适。

所有价格均已含服务费与税费



运用茶灵护肤臻品，富含普洱茶活性成分，
有效清浊排毒，焕肤新生

茶灵是中法混血品牌，融汇东西方文化的精髓，以 LVHM 集团研究中心
研制法国制造的高效而体验美妙的护肤品牌为基础，运用富含普洱茶
活性成分，有效清浊纳新，切实抵御外界污染，延缓岁月的脚步。

茶灵对可持续性养生之道极有意义。



经典面部及身体护理

经典护理 - 节律

经典脸部与身体护理 – 根据一天中的不同时段完成能量恢复。

晨间护理在早晨焕发活力，而午间焕活护理则在午后平衡能量，晚间调和护理滋润肌肤，有助睡眠。

它们将幸福感与自我效能融合，通过身心合一令肌肤焕发亮丽光彩，实现“美由心生”。

晨间护理

午间护理

晚间护理

面部和身体均衡护理

90分钟 | 1,600元
120分钟 | 2,100元

经典脸部护理，结合放松肌肉与身体按摩。

专属护理

150分钟 | 2,600元

满足您需求的 150 分钟专属护理，可选择 60 分钟（或 90 分钟）经典脸部护理和 90 分钟（或 60 分钟）放松肌肉身体按摩。

个性化面部护理

脸部护理在提供针对性密集功效的同时，为眼周、颈部和肩颈部等最为脆弱的部位注入活力。

御龄护理

90分钟 | 1,600元

提拉紧致：为肌肤注入活力，美化脸部轮廓。密集按摩在美化脸部轮廓的同时，令肌肤充满弹性，光彩动人。

补水护理

60分钟 | 1,100元

弹力丰盈：焕活肌肤，用补充活力的按摩手法，以促进水分吸收，使肌肤水盈弹润。

净肤护理

60分钟 | 1,100元

平衡净肤：专为祛除污垢，调理肌肤和恢复弹性而设计的按摩手法，令肌肤更为净透。

茶灵身体护理

经典护理 - 平衡节律

60分钟 | 1,200元

90分钟 | 1,600元

晨间加能

午间平衡

晚间放松

经典身体护理同样遵循身体的节律，缓解紧张，有利于肌肉放松。这是根据一天中的不同时间进行的不同体验。

补水焕能

双人惬意体验

120分钟 | 4,000元

经典脸部与身体

专为双人享用的脸部和身体放松护理。没有什么比尽情享受二人世界更为难得。

旅程从沉浸身心开始，随后以 60 分钟经典脸部护理和 60 分钟节律身体按摩继续体验。

茶灵快速护理

面部净化护理

35分钟 | 700元

快速清洁护理专为排出沉积浊素，净化并修护肌肤而设计。使面部肌肤色泽均匀，焕发明艳亮泽光彩。

眼部护理

30分钟 | 580元

针对性护理采用专为呵护脆弱的眼周部位而设计的配方，令眼周肌肤更感清爽，令双眸恢复动人神采。按压手法可减轻眼袋，减少皱纹，淡化黑眼圈。

肩颈按摩

30分钟 | 600元

集中于背部、颈部和肩部，舒缓紧张。专为放松而设计的按摩手法，松弛紧张肌肉，缓解背部、颈部和肩部压力。

足部按摩

30分钟 | 600元

足部护理，通过足部按摩在促进血液循环的同时，达到放松全身的效果，犹如从脚底注入一股活力。

身体去角质

30分钟 | 600元

以普洱茶与海盐为原料的磨砂去角质护理。可根据需求调节强度。令肌肤更为柔嫩，重获活力，更显柔滑的理想护理。

时差恢复

45分钟 | 1,020元

漫长的旅途令人感到疲惫，此项护理专为需要调整时差的疲倦旅人设计。帮助缓解紧张的同时，令身体恢复良好状态。



BIOLOGIQUE
RECHERCHE
PARIS
宝黎研萃

**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

75分钟 | 1,580元

是一款专为初次体验的客人而设计的疗程，此时您会感受到高活性产品给您带来的不同感受，在整个护理过程中您也会更加了解自己的肌肤状态，从而定制更准确的护肤目标，整个疗程之后肌肤更加水润，有光泽。

舒缓补水护理

60分钟 | 1,580元

此款护理特别适合干燥，缺水，以及光电仪器，轻医美后，和晒后屏障受损的肌肤即时状态，产品富含多种显著补水保湿活性成分，显著减少肌肤水分流失，使肌肤更加水润，有光泽。另有多重舒缓成分，平衡肌肤微生物菌群，缓解各种肌肤炎症问题，提高肌肤耐受力，使肌肤更加舒适，并恢复其健康肌肤屏障。

焕活新生护理

90分钟 | 1,880元

采用 Biologique Recherche 专属的注氧复合物和新一代抗污染活性成分，这项面部护理能让皮肤细胞更好地呼吸，从而生成更多能量和更高质量的蛋白质。您的皮肤将得到排毒和重新注氧，清除所有杂质，肤色更加均匀透亮。适合疲劳和暗沉的肌肤即时状态[®] 使用。

菁纯胶原抗衰护理

90分钟 | 2,080元

提高细胞锁水能力，修复因皮肤衰老造成的受损细胞。这项护理能帮助淡化皱纹深度，平滑肌肤纹理，重塑紧致丰盈的面部轮廓。

附加项目

眼部护理

30分钟 | 980元

减少和预防眼周疲劳和老化的创新护理。“镊子状”生物纤维素贴片，贴合细薄的眼周肌肤，即刻改善上下眼睑浮肿，平滑皱纹和干纹，改善眼周紧致度和弹性，淡化黑眼圈，恢复亮丽的眼眸，给予眼周肌肤清爽、轻盈和舒适的感觉。



所有价格均已含服务费与税费



蒂贝伊

蒂贝伊的疗程使用最新的无线电波技术 KERAMOS 射频（KRF）。
KRF 采用电容式和分数式射频系统，配有高性能陶瓷变频器，
可以紧致重塑面部和身体，令你容光焕发。

科技 V 脸塑颜护理

90 分钟 | 2,200 元

高效的产品和高科技 KRF 射频仪器相结合，可以更有效更快促进胶原蛋白、弹性蛋白等多样化蛋白质、网状纤维重组再生，达到紧致充盈饱满有弹性，轮廓清晰的效果。适合需要达到紧致、提升效果的人群。

细胞修护再生护理

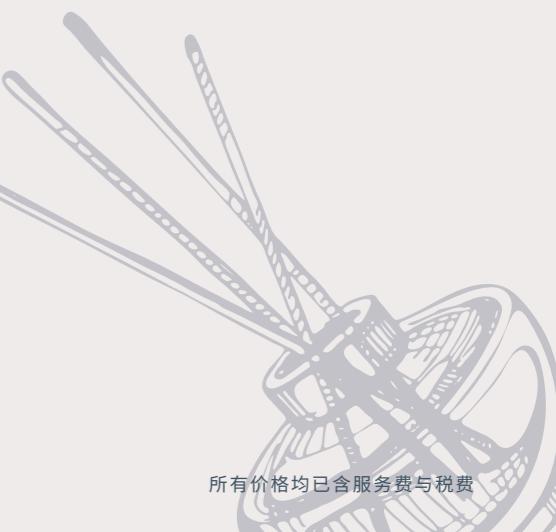
60 分钟 | 1,580 元

专业美容的新定义，来再生和修复你的皮肤。3 种活性成分，6 种作用和 5 种效果，让你的皮肤重新形成保护屏障，帮助问题性肌肤恢复年轻健康，清除肌肤毒素，增强肌肤自身修复能力，延长细胞寿命。细胞修护再生疗程适用于医美前后的准备和修护，并且为各类脆弱敏感的肌肤类型提供专项解决方案。

衡润保湿精华护理

60 分钟 | 1,080 元

在各种天气条件下，为所有皮肤类型提供保湿和滋养的双重解决方案。补水是实现年轻肤色和减缓皮肤老化的第一步。衡润保湿精华疗程可以成功刺激皮肤的天然补水机制，补充其水分和营养储备。在各种天气条件下滋养皮肤所有肌层。从第一次治疗开始就实现较强的焕肤效果。使皮肤恢复活力，肤色均匀透亮。



所有价格均已含服务费与税费

INDIBA® 英特波®

revitalizing lives

重新定义 生命之美 >>>

INDIBA® 特有的 Proionic® 电热效应技术可以从改善人体细胞功能入手，通过由内到外的深层热疗快速提高血液和组织液循环，增加机体局部代谢能力。其独有的专利技术 448 千赫兹，对肌体产生高于其他频率的生物刺激，有效促进身体的新陈代谢及微循环，恢复肌体活力，让人们正确借助科技的力量来获得健康平衡的状态。

INDIBA® 免疫提升注能疗法 60 分钟 | 1,680 元

INDIBA® 可以有效帮助提升全身免疫系统，改善支气管、放松肌肉，通过背部人体脏腑反射区 Proionic® Cell Boost 专利技术将能量注入人体细胞，恢复细胞原有功能。对于运动过后的肌肉可以即时产生舒缓效果。同时人体核心温度的提高，可以有效地疏通身体循环、增强脏腑功能从而提升自身免疫力。

INDIBA® 腹部塑形护理 45 分钟 | 1,380 元 (肠胃及内酯调理)

有效促进身体的新陈代谢及微循环，改善局部脂肪堆积现象。其独有的专利技术 448 千赫兹，可以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。在塑形的同时，刺激胶原蛋白的产生，让肌肤更加紧致。亦可作为女性呵护护理，改善宫寒、消除炎症、缓解疼痛。

INDIBA® 深度强化腿部护理 60 分钟 | 1,680 元

经实验证明，INDIBA® 英特波® 独有的 Proionic® 细胞平衡疗法以及内生热技术可有效平衡细胞，促进自体间充质干细胞增值 25%，从身体最深处的“骨骼”和“肌群”为腿部进行保养，提前预防骨质疏松、腿痛、关节痛、腿抽筋等问题。

INDIBA® 面部细胞更新无痕护理 90 分钟 | 2,200 元

面对生活的压力常常表现在面容上，如长期的皱眉所形成的抬头纹与川字纹；生活的不规律使面部肌群缺乏弹性令法令纹加重，再往下拉扯进而形成嘴角囊袋，这些全都是面部愁容的开始。

INDIBA® 英特波® 的 Proionic 技术，可以调整面部气血循环，放松面部紧张的肌群进而使原本纠结于块的肌群舒展，还原并提升面部肌群使得我们面部脸型更佳、如花似玉般。

INDIBA® 臀部塑形护理 (仅限女士) 45 分钟 | 1,680 元

因长期久坐、蹲坐、椅子过硬或习惯性翘脚等姿势，臀部肌肉容易受到刺激或持续僵硬进而导致发炎造成神经压迫。透过 INDIBA® 英特波® 独有的 Proionic® 细胞平衡疗法以及内生热技术，除了可以有效塑造理想中的臀形外，亦能维持臀部肌群的日常保养。

INDIBA® 亚健康肩颈护理 45 分钟 | 1,380 元

针对亚健康人群，INDIBA® 的专利 Proionic® 电热效应可以有效地作用于肌肉劳损和关节疼痛。促进血液循环的同时，增加营养物质和氧气的输送。改善颈椎的健康可以让工作更有效率的同时，提高生活品质。



所有价格均已含服务费与税费



非侵入式皮肤护理，集清洁、修复、
保护于一体，适合各种肤质，
即时改善毛孔、黑头、干燥及敏感问题；
建议搭配面部护理。

海菲秀基础护理

30分钟 | 1,580元

结合清洁、去角质、精华注入和保湿等多重步骤，利用专利的涡旋吸力技术和定制化精华液，深层清洁毛孔的同时为皮肤补充营养，适合各种肤质。

海菲秀 & 宝黎研萃舒缓补水护理

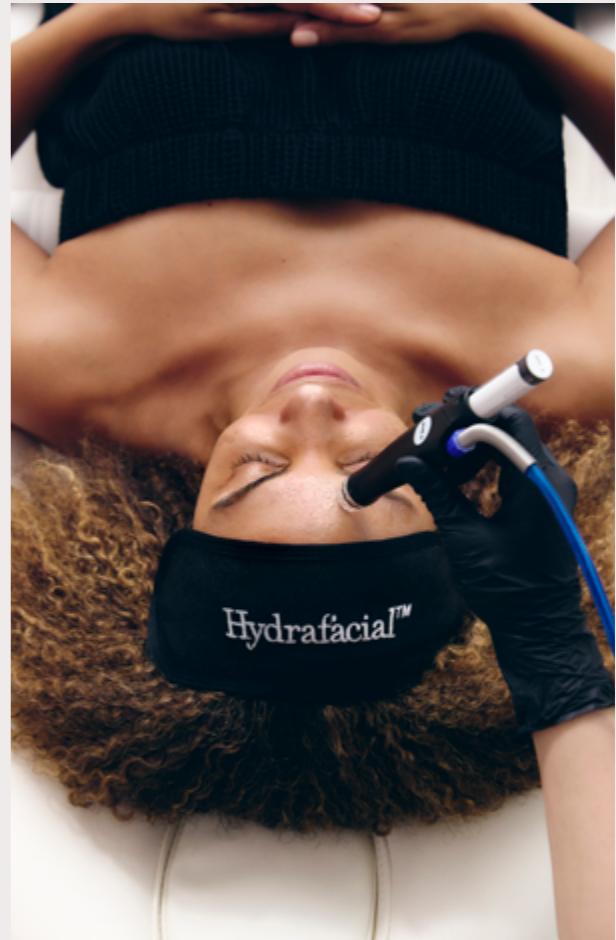
60分钟 | 1,980元

海菲秀先深层清洁并为肌肤建立抗氧化保护膜；光彩焕新护理运用专利复合氧合技术，深入肌底为细胞“充电”，促进能量与优质蛋白生成。二者协同，实现从表皮到深层的彻底净化和充氧，对抗环境污染，驱散疲惫暗沉，令肌肤重现均匀、通透的健康光泽。

海菲秀 & INDIBA® 细胞焕颜护理

90分钟 | 2,980元

这是一个针对现代压力肌与初老迹象的解决方案。海菲秀专注于解决肌肤的“外在”问题—清洁度、含水量和光泽感；而 INDIBA® 则精准应对“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全面年轻化管理，不仅“看起来”状态好，更是让肌肤和肌肉“真正恢复”健康活力。



所有价格均已含服务费与税费



谧寻按摩

热能注入与舒眠疗法

60分钟 | 1,280元

90分钟 | 1,680元

以渗透按摩技巧配合热能注入，给穴位进行按压，放松紧绷的肌肉，调节人体的平衡，恢复健康状态。配合精油的效果，让身体得以放松，进而提高睡眠质量。

热石按摩

60分钟 | 1,180元

90分钟 | 1,580元

用温热的火山岩石配合精油，结合力度适中的按压手法，缓解劳累和酸痛的肌肉，同时滋养肌肤，令身体得到放松。

芳香按摩

60分钟 | 1,180元

90分钟 | 1,580元

根据不同需求精心调制的精油，配合舒缓的按摩手法，通过呼吸与肌肤悄然相容，缓解疲劳，舒缓肌肉紧张和疼痛，令身体倍感舒适。

净化按摩

60分钟 | 1,180元

90分钟 | 1,580元

这项针对有橘皮纹、局部浮肿困扰的全身按摩，运用渗透性强的按摩手法，促进循环，结合具有净化功效的按摩精油，令你神清气爽，焕然一新。

深层按摩

60分钟 | 1,180元

90分钟 | 1,580元

这种全身按摩主要作用于体表下层肌肉和组织，以集中性且力度较大的按压手法为主。专为缓解肌肉紧张酸痛而设计。

推拿

60分钟 | 1,180元

90分钟 | 1,580元

这项结合传统中式手法的全身按摩，有效舒缓肌肉压力，恢复体内平衡。精湛的指压按摩结合舒缓伸展的手法，在促进体内能量循环的同时，缓解紧张的肌肉，令身心恢复平衡。

升级护理

传统中式排毒刮痧

30分钟 | 600元

传统背部滑罐

30分钟 | 600元

所有价格均已含服务费与税费

会籍 & 储值卡

健身会籍卡

健身会籍卡

个人会籍年卡

22,000 元 / 人

*兴业太古汇商户可享受独家折扣

双人会籍年卡

39,000 元 / 双人

个人会籍半年卡

14,000 元 / 人

个人会籍季卡

8,000 元 / 人

个人会籍月卡

3,000 元 / 人

公司会籍年卡

请联系遂寻团队详询价格

健身会籍尊享礼遇：

- 免费使用泳池和健身中心设施设备
- 免费使用桑拿设施
- 所有水疗项目尊享八折优惠
- 免费享受一次体适能评估

水疗储值卡

会籍费

10,000 元 (一年有效期)

会籍礼遇：

- 水疗所有项目尊享八折优惠
- 免费获享护理前后使用健身房、泳池以及桑拿和蒸汽
- 每次护理至多 3 小时停车
- 享生日月疗程升级（一次生日当月预定任意 60 分钟疗程升级 30 分钟面部或身体护理）
- 健身中心一日体验礼券 4 张
- 购买茶灵，宝黎研萃或蒂贝伊产品尊享九折优惠

*此价格为净价，使用时间为每天上午 10 时至晚间 11 时

会籍费

20,000 元 (一年有效期)

会籍礼遇：

- 水疗所有项目尊享七五折优惠
- 免费获享护理前后使用健身房、泳池以及桑拿和蒸汽
- 每次护理至多 3 小时停车
- 享生日月疗程升级（生日当月获赠任意 60 分钟身体护理一次）
- 享生日月疗程升级（一次生日当月预定任意 60 分钟疗程升级 30 分钟面部或身体护理）
- 健身中心一日体验礼券 10 张
- 购买茶灵，宝黎研萃或蒂贝伊产品尊享九折优惠

*此价格为净价，使用时间为每天上午 10 时至晚间 11 时

会籍费

30,000 元 (一年有效期)

会籍礼遇：

- 水疗所有项目尊享七折优惠
- 免费获享护理前后使用健身房、泳池以及桑拿和蒸汽
- 每次护理至多 3 小时停车
- 享生日月疗程升级（生日当月获赠双人任意 90 分钟身体护理一次）
- 享生日月疗程升级（一次生日当月预定任意 60 分钟疗程升级 30 分钟面部或身体护理）
- 健身中心一日体验礼券 20 张
- 健身或游泳私教课程一次
- 购买茶灵，宝黎研萃或蒂贝伊产品尊享九折优惠
- 长住免费住宿一晚

*此价格为净价，使用时间为每天上午 10 点至晚间 11 点