

SPA





‘

*Cuộc sống là sự cân bằng giữa sự nghỉ ngơi
và sự di chuyển*

Life is a balance between rest and movement

- Osho

’

Ô Spa cung cấp các loại dầu mát-xa phù hợp nhất với nhu cầu cụ thể của bạn. Khi bạn chọn liệu pháp mát-xa toàn thân, bạn sẽ được lựa chọn từ một loạt các tinh dầu; từ dầu thư giãn, thon gọn và săn chắc, đến các loại dầu hữu cơ, tự nhiên khác như dầu bơ hay dầu dừa.

Ô Spa allows you to select the massage oil that best suits your particular needs. When you receive your body massage, you will be able to choose from an array of essential oils; from calming, slimming and firming, to a variety of organic, natural oils such as avocado or coconut.



Tự Liệu Đặc Trưng - Signature Treatments

CHĂM SÓC DA MẶT VỚI MUỐI BIỂN | MINERAL SEA SALT FACIAL

45 phút - 1,000 | 45 minutes - 1,000

Muối biển khoáng tự nhiên, không mùi và liệu pháp xông hơi được sử dụng trong phương pháp điều trị này, kích thích sự phát triển của tế bào, giảm sưng tấy và kích ứng da, đồng thời tẩy tế bào chết sạch sâu cho da. Việc làm sạch sâu, hấp thụ các khoáng chất thiết yếu kết hợp mặt nạ tảo biển tươi giúp những làn da có khuynh hướng nổi mụn cảm giác dễ chịu, mịn màng và phục hồi một cách tuyệt vời.

Natural, unscented mineral sea salt and steam are used in this treatment, stimulating cell growth, reducing swelling and skin irritation, while deeply exfoliating the skin. The deep cleansing, the absorption of essential minerals and a refreshing seaweed mask leave acne prone skin feeling wonderfully smooth and restored.

MÁT-XA GIẢM CĂNG THẲNG LƯNG | ANTI-STRESS BACK MASSAGE

45 phút - 800 | 45 minutes - 800

Loại mát-xa phổ biến này giúp loại bỏ căng thẳng tích tụ ở vùng thắt lưng, cổ, vai và mặt. Chúng tôi sử dụng các loại dầu thơm hữu cơ giúp làm dịu cơ bắp, kích thích tuần hoàn và mang lại cho bạn cảm giác thư thái và trẻ hóa.

This popular massage eliminates built-up stress in the lower back, neck, shoulders and face. We use organic aromatherapy oils to soothe muscles, stimulate circulation and leave you feeling relaxed and rejuvenated.

* Giá tính theo đơn vị nghìn Đồng Việt Nam, chưa bao gồm phí phục vụ và thuế VAT.

All prices are quoted in thousand Vietnam Dong, does not include service charge and then VAT.



MÁT-XA ĐẦU KIỂU ẤN | INDIAN HEAD MASSAGE

30 phút - 550 | 30 minutes - 550

Liệu pháp mát-xa thư giãn nhẹ nhàng, giúp giải tỏa căng thẳng vùng đầu, vai, cổ và cánh tay. Liệu pháp hoàn hảo này cho những người tìm kiếm sự giảm căng thẳng ngay tức thì.

This highly relaxing, soothing scalp and neck massage releases tension from the head, neck, shoulders and arms. The perfect treatment for those seeking immediate stress relief.

MÁT XA MẶT LƯU THÔNG MẠCH BẠCH HUYẾT | LYMPHATIC DRAINAGE FACE MASSAGE

30 phút - 500 | 30 minutes - 500

Trải nghiệm mát xa mặt lưu thông mạch bạch huyết, với liệu pháp này mang lại những lợi ích; khơi thông kinh mạch, thải độc và giảm tắc nghẽn hệ bạch huyết, tăng cường hệ miễn dịch, giảm sưng tấy và tăng tuần hoàn bạch cầu, cho làn da khỏe mạnh hồi sinh.

Experience the well-known benefits of lymphatic drainage with this facial massage; eliminate fluids and harmful microorganisms, boost your skin's immune system, reduce swelling and increase the circulation of white blood cells for healthier, revitalized skin.

* Giá tính theo đơn vị nghìn Đồng Việt Nam, chưa bao gồm phí phục vụ và thuế VAT.

All prices are quoted in thousand Vietnam Đồng, does not include service charge and then VAT.

Chăm Sóc Da Mặt - Facial Treatments

CHĂM SÓC DA MẶT VỚI TINH DẦU | AROMATHERAPY FACIAL TREATMENT

60 phút - 1,500 | 60 minutes - 1,500

Liệu pháp sử dụng các loại tinh dầu tinh khiết, được các chuyên viên của Ô Spa điều chỉnh để phù hợp với từng loại da của bạn. Liệu trình gồm: làm sạch da bằng hơi nước, tẩy da chết, mát-xa da mặt và đầu, mặt nạ tái tạo, săn chắc tăng cường độ ẩm, kết thúc với kem dưỡng ẩm và serum cho vùng mắt. Giúp làn da khỏe mạnh, trẻ trung hơn và làm chậm quá trình lão hóa.

This exquisite treatment uses the purest clinical grade essential oils available. Each treatment is tailored to suit your individual skin type; our experienced therapists provide you with a personalized skincare treatment that includes: steam cleansing, toning, exfoliation, facial and scalp massage, re-hydrating mask, finishing with moisturizer and eye serum. This facial promotes healthy, younger looking skin, slowing down the ageing process.

CHĂM SÓC DA THẢI ĐỘC TỐ | DETOXIFYING FACIAL TREATMENT

60 phút - 1,700 | 60 minutes - 1,700

Liệu pháp làm sạch sâu kích thích hệ thống mạch bạch huyết và loại bỏ độc tố; giảm viêm và tăng khả năng hấp thụ chất dinh dưỡng cùng oxy cho làn da. Nếu bạn không có thời gian chăm sóc da thường xuyên liệu trình này lý tưởng cho bạn.

This deep cleansing treatment not only stimulates the lymphatic system and eliminates toxins; it reduces inflammation, removes impurities and increases the skin's absorption of nutrients and oxygen. If you don't have the time to get facials often, this facial is ideal for you. It is tailor-made for your skin type and achieves lasting results.

* Giá tính theo đơn vị nghìn Đồng Việt Nam, chưa bao gồm phí phục vụ và thuế VAT.
All prices are quoted in thousand Vietnam Dong, does not include service charge and then VAT.



CHĂM SÓC DA NÂNG CƠ | SCULPTING FACIAL TREATMENT

60 phút - 1,300 | 60 minutes - 1,300

Phương pháp chăm sóc da truyền thống và phổ biến hứa hẹn mang đến kết quả như ý. Mặt nạ tự làm mát kết hợp với bàn tay chuyên nghiệp của các chuyên gia trị liệu sẽ hồi sinh cho làn da của bạn.

The classic, tailor-made treatment is popular for its proven results. A self-warming mask combined with revolutionary active ingredients and the expert hands of our therapists revitalize and bring age defying benefits to your skin.

CHĂM SÓC DA SIÊU CẤP ẨM | COCOON FACIAL TREATMENT

60 phút - 1,300 | 60 minutes - 1,300

Liệu pháp chăm sóc da này có đặc điểm siêu dưỡng ẩm, năng lượng cung cấp từ mặt nạ tảo giúp da tươi mát, và hồi sinh. Da được cung cấp độ ẩm sâu, lâu dài, làn da trông săn chắc mọng nước ngay tức thì.

This refreshing and revitalizing facial features a moisturizing, energizing algae-based mask. The skin looks instantly firmer and is provided with long-lasting, concentrated hydration.

CHĂM SÓC DA MẶT CHO NAM | MEN'S FACIAL TREATMENT

60 phút - 1,300 | 60 minutes - 1,300

Liệu trình chăm sóc da cho nam giới gồm làm sạch hai lần, tẩy da chết sâu, xông hơi, hút dầu, mụn cám, mát-xa ấn huyết, mặt nạ thanh lọc, làm săn chắc da và dưỡng ẩm. Bạn sẽ cảm thấy làn da được hồi sinh và trẻ hóa ngay sau liệu trình.

This custom made men's facial treatment includes double cleansing, deep exfoliation, steaming, extraction, a pressure point massage, a purifying mask, toning and moisturizing. You'll instantly look and feel revitalized and rejuvenated.

CHĂM SÓC DA CHỐNG LÃO HÓA | ANTI-AGING FACIAL TREATMENT

75 phút - 2,300 | 75 minutes - 2,300

Đây là liệu trình tốt nhất. Được thiết kế để giải quyết các yếu tố dẫn đến lão hóa da sớm, bao gồm nếp nhăn, sắc tố không đồng đều, mất nước và mất độ đàn hồi. Chiết xuất vitamin tổng hợp giúp giải phóng nồng độ chất dinh dưỡng cao với chất lượng phục hồi mạnh mẽ, chống lão hóa và trẻ hóa. Hai lớp mặt nạ collagen và mặt nạ siêu cấp ẩm, cung cấp nước và dưỡng chất, tái tạo sợi collagen, tái tạo da. Cho kết quả tuyệt vời với làn da săn chắc, mịn màng và tươi trẻ.

This is the ultimate facial. Designed to address the factors leading to premature skin ageing, including wrinkles, uneven pigmentation, dehydration and loss of elasticity. Multivitamin extract releases a high concentration of nutrients with powerful healing anti-aging and rejuvenating qualities. A two-layer mask is applied; first an anti-aging creamy mask rich in hydro-captors, followed by a cooling collagen mask that stimulates micro-circulation and replenishes the skin. The result is a spectacular smoothing, firming, and rejuvenating effect and skin that feels wonderfully invigorated.

CHĂM SÓC VÙNG MẮT | MULTIVITAMIN EYE TREATMENT

45 phút - 900 | 45 minutes - 900

Liệu trình đáng trải nghiệm này được thiết kế để giảm bọng mắt và quầng thâm quanh mắt, đồng thời giảm thiểu nếp nhăn và các dấu hiệu lão hóa khác. Vùng mắt sẽ được làm sạch nhẹ nhàng và tẩy da chết. Sau đó một loại huyết thanh giàu chất chống oxy hóa và chống nếp nhăn được mát xa nhẹ nhàng xung quanh vùng mắt. Ngoài việc làm săn chắc và nuôi dưỡng làn da ngay lập tức, liệu trình còn hỗ trợ cải thiện đáng kể tông màu và kết cấu da.

This remarkable treatment is designed to reduce puffiness and dark circles around the eyes, while minimizing fine lines and other signs of aging. An antioxidant and anti-wrinkle serum is gently massaged around the area, followed by gentle cleansing and exfoliation. In addition to instantly firming and nourishing the skin, it dramatically improves tone and texture.



* Giá tính theo đơn vị nghìn Đồng Việt Nam, chưa bao gồm phí phục vụ và thuế VAT.
All prices are quoted in thousand Vietnam Đồng, does not include service charge and then VAT.

Mát-xa Cơ Thể - Body Massages

MÁT-XA THƯ GIÃN CƠ THỂ | RELAXING BODY MASSAGE

60 phút - 1,200 | 60 minutes - 1,200

Phương pháp mát-xa Thụy Điển bao gồm các động tác mát-xa nhẹ và nhịp nhàng, xoa bóp vừa phải. Giúp giảm căng thẳng, thư giãn tinh thần, cải thiện lưu thông, loại bỏ độc tố và cải thiện cơ bắp. Nếu bạn thích dịch vụ mát-xa dùng lực mạnh hơn thì dịch vụ này không dành cho bạn nhưng đây sẽ là một dịch vụ hoàn hảo nếu bạn đang muốn thư giãn sau một ngày bận rộn hoặc nếu bạn vừa mới đến sau một chuyến du lịch đường dài!

This Swedish massage involves lighter and longer rhythmic massage strokes and medium kneading. It relieves stress, encourages relaxation, improves circulation, eliminates toxins and improves muscle tone. If you like your massages deep and strong, this one is not for you but it's perfect if you're looking to unwind at the end of a busy day, or if you've just arrived after long distance traveling!

MÁT-XA TOÀN THÂN VỚI TINH DẦU |

AROMATHERAPY BODY MASSAGE

75 phút - 1,700 | 75 minutes - 1,700

Liệu pháp tuyệt vời cho những ai muốn mát-xa với lực mạnh hơn, giúp cơ bắp thư giãn tối đa. Sử dụng các loại tinh dầu tự nhiên, nguyên chất 100%. Mỗi loại tinh dầu áp dụng cho một vùng cụ thể trên cơ thể để mang đến hiệu quả chăm sóc và phục hồi tốt nhất. Các đặc tính chữa lành của liệu pháp mát-xa cơ thể bằng dầu thơm rất phổ biến: thải độc và cải thiện lưu thông máu, tái tạo độ ẩm cho da, điều hòa hệ tiêu hóa, tăng cường hệ miễn dịch và giúp cơ thể thư giãn.

This tailor-made massage is perfect for those who prefer a stronger touch. We use 100% pure, natural essential oils that are blended by your therapist to cater to your individual needs; each essential oil used in this treatment is applied to a specific area of your body and has different healing properties. The healing properties of aromatherapy body massages are well known - expect to be detoxified and achieve improved blood circulation, re-hydrated skin, a better regulated digestive system, a strengthened immune system, and a deep state of relaxation.



* Giá tính theo đơn vị nghìn Đồng Việt Nam, chưa bao gồm phí phục vụ và thuế VAT.

All prices are quoted in thousand Vietnam Đồng, does not include service charge and then VAT.

MÁT- XA BỐN TAY VỚI TINH DẦU | AROMATHERAPY FOUR HANDS MASSAGE

75 phút - 2,900 | 75 minutes - 2,900

Kiểu mát xa bốn tay cung cấp gấp đôi hiệu quả, chữa lành và thư giãn so với bài mát xa hai tay thông thường. Mát xa bốn tay không chỉ đơn thuần là nỗ lực của cả nhóm - đây là kiểu mát xa dựa theo trực giác liên mạch bốn tay. Một điều trị tuyệt vời nếu bạn cảm thấy khó thư giãn trong khi mát xa, hoặc nếu bạn muốn tối ưu hóa mát xa toàn thân.

Providing twice the intensity, healing and relaxation of a regular two-handed massage, the Four Hands Massage is not merely a team effort – this is the seamless choreography of four strong and intuitive hands. When two therapists and four hands massage you, the minds’ reaction is to follow and anticipate movements; this is not possible here so the conscious mind is forced to completely surrender. An excellent treatment if you find it hard to relax during massages, or if you want the ultimate body massage.

THƯ GIÃN ĐÁ NÓNG | WARM STONE THERAPY

90 phút - 1,800 | 90 minutes - 1,800

Liệu pháp này thích hợp với những người bị đau cơ hoặc khớp. Mát-xa với đá nóng và tinh dầu sẽ giúp thư giãn sâu cho lưng, vai và cổ, đồng thời tác dụng nhiệt trực tiếp sẽ mang đến hiệu quả cao hơn so với các liệu trình mát-xa thông thường.

Specially indicating if you suffer from muscle or joint pain, the Warm Stone Massage is a deeper form of massage with aromatherapy oils, utilizing the therapeutic benefits of smooth, warmed volcanic stones. This comforting and warming massage is especially effective and nourishing, providing a deeper massage to the back, shoulders and neck, while the application of direct heat instantly relaxes the muscles, allowing a greater intensity than in a regular massage.

MÁT-XA KIỂU THÁI | THAI MASSAGE

80 phút - 1,900 | 80 minutes - 1,900

Mát xa kiểu Thái là một kiểu chữa bệnh cổ xưa bắt nguồn từ Yoga, y học Ayurveda và thực hành tâm linh Phật giáo. Phương pháp độc đáo này kết hợp nhịp nhàng xoa bóp, bấm huyệt, vận nhẹ và kéo dài sâu giúp giải phóng căng thẳng, tăng cường sinh lực và tạo sự hoàn hảo cho tâm trí, cơ thể và tinh thần.

The Thai Massage is an ancient healing system with its roots in Yoga, Ayurveda medicine and Buddhist spiritual practice. This unique method combines rhythmic massage, acupressure, gentle twisting and deep stretching to help release tension, increase vitality and to create wholeness of mind, body and spirit.

MÁT-XA CHO PHỤ NỮ MANG THAI | PRENATAL MASSAGE

60 phút - 1,200 | 60 minutes - 1,200

Đây là liệu pháp mát-xa nhẹ nhàng, thư giãn tinh thần, sử dụng các loại dầu tự nhiên hữu cơ và tập trung vào những điểm quan trọng - lưng dưới, bàn chân, vai và đầu. Liệu trình này được thiết kế để giảm đau thắt lưng, mệt mỏi, mất ngủ, giảm sự tích nước và căng thẳng cho cơ thể.

This is a light, mood lifting massage, using organic natural oils and focusing on what’s important - the lower back, feet, shoulders and head. It’s designed to relieve aching muscles and joints, tiredness, insomnia, reduce water retention and stress. You’re a mum to be, you get to spoil yourself!

* Giá tính theo đơn vị nghìn Đồng Việt Nam, chưa bao gồm phí phục vụ và thuế VAT.

All prices are quoted in thousand Vietnam Đồng, does not include service charge and then VAT.

MÁT-XA THẢO MỘC | HERBAL POUCH MASSAGE

90 phút - 1,900 | 90 minutes - 1,900

Mát-xa với thảo mộc là một liệu pháp giúp cơ thể chữa lành có tác dụng như kiểu châm cứu truyền thống. Phương pháp điều trị Ayurveda bắt đầu bằng việc mát-xa với tinh dầu để thư giãn tâm trí và cơ thể, đồng thời giúp lỗ chân lông nở ra. Chuyên viên sẽ dùng túi thảo dược được làm ấm từ 50 loại thảo dược khác nhau lăn lên cơ thể bạn. Liệu trình này làm giảm căng thẳng, giảm đau cơ và khớp, thải độc cơ thể, tăng cường lưu thông máu và giảm căng thẳng thần kinh.

The Herbal Pouch Massage is a healing massage, designed to act like medicine, similar to acupuncture. This Ayurveda treatment is done the traditional way, beginning with an oil massage to relax the body and mind and open skin pores. The medicated herbal pouch, prepared from 50 different herbs, is then warmed and applied to the body. This natural treatment alleviates stress, reduces muscle and joint pain, detoxifies the body, boosts blood circulation and reduces nervous tension.



MÁT-XA CƠ SÂU | DEEP TISSUE MASSAGE

75 phút - 1,900 | 75 minutes - 1,900

Đây là liệu pháp mát-xa sâu, mạnh, thích hợp cho những người thường xuyên vận động hoặc tập thể dục với cường độ cao. Liệu trình này cũng lý tưởng cho những người ngồi văn phòng trong thời gian dài. Liệu pháp mát-xa này tác động vào các lớp cơ sâu nhất của cơ thể giải tỏa căng thẳng ở những vùng cơ bị căng cứng, dùng các tinh dầu hữu cơ cùng các động tác vuốt chậm, ngắn kết hợp lực từ ngón tay để thư giãn cho các cơ bắp trên cơ thể.

This is a deep, strong massage, ideal for athletes suffering from muscle aches due to intensive training; also recommended for professionals doing long office hours. This massage targets deep muscle layers and relieves stress in overworked areas. Deep-tissue massage uses organic essential oils to target tight, constricted areas with gentle, brief strokes and thorough finger pressure. Not for people who prefer delicate massages!

MÁT-XA TRUYỀN THỐNG VIỆT NAM | TRADITIONAL VIETNAMESE MASSAGE

75 phút - 1,500 | 75 minutes - 1,500

Mát- xa kiểu Việt Nam còn có tên là mát-xa “ồn ào”. Chuyên viên của Ô Spa sẽ dùng tay đấm vỗ nhẹ trên người bạn và “bẻ” các khớp ở cổ và lưng. Thoạt nghe có vẻ đau nhưng lại có hiệu quả bất ngờ trong việc cải thiện lưu thông máu, giảm căng thẳng, đau khớp và chống trầm cảm rất hiệu quả.

This massage is also called the ‘noisy’ massage. The therapists use their hands to pat parts of your body and they also ‘crack’ joints in your neck and back. It sounds painful, but is surprisingly effective at improving blood circulation, reducing stress, joint pains and fighting depression. If you have never tried a Vietnamese massage before, try one of the best here at Ô Spa!

BẮM HUYỆT BÀN CHÂN | FOOT REFLEXOLOGY

60 phút - 900 | 60 minutes - 900

Bấm huyệt, hay mát-xa huyệt đạo là liệu trình dùng ngón tay tác động lực lên bàn chân - lòng bàn chân là nơi tập trung của nhiều huyệt vị. Các huyệt vị này có liên quan mật thiết đến các cơ quan của cơ thể. Bằng cách bấm huyệt này, giúp cải thiện sức khỏe, lưu thông máu giải tỏa mệt mỏi và thư giãn. Đặc biệt nếu bạn có lối sống năng động hoặc đang bị đau nhức chân.

Reflexology, or zone therapy, is the physical act of applying pressure to the feet, hands, or ears with specific thumb, finger and hand techniques without the use of oils. It is based on a system of zones and reflex areas that reflect an image of the body on the feet and hands. By manipulating these, the therapist can improve your health by transforming energy levels (chi/qi). This is very relaxing, especially if you have a very active lifestyle or suffer from sore feet.



* Giá tính theo đơn vị nghìn Đồng Việt Nam, chưa bao gồm phí phục vụ và thuế VAT.
All prices are quoted in thousand Vietnam Đồng, does not include service charge and then VAT.

Tẩy Tế Bào Chết - Body Scrubs

TẨY TẾ BÀO CHẾT BẰNG MUỐI BIỂN | SEA SALT EXFOLIATION

45 phút - 1,000 | 45 minutes - 1,000

Muối tẩy tế bào chết được tạo ra từ muối đá biển, liệu pháp này dựa trên các nguyên tắc của Ayurveda. Giúp loại bỏ các tế bào chết làm sạch sâu và tuyệt vời trong việc làm sáng bóng da. Liệu trình được hoàn thành với bước dưỡng da mềm mịn kết hợp tinh dầu hoa cam giúp bảo vệ da.

Created with sea rock salt, this salt scrub - based on the principles of Ayurveda - is deeply cleansing and excellent at polishing the skin, leaving it glowing and vibrant. The treatment is completed with a refreshing rinse and the soothing and cooling mist of neroli oil to help protect the skin post-treatment.

TẨY TẾ BÀO CHẾT VỚI CÀ PHÊ | COFFEE CELLULITE BODY SCRUB

45 phút - 900 | 45 minutes - 900

Caffeine làm giãn mạch máu, tăng tốc độ và lượng máu lưu thông, do đó làm giảm sự xuất hiện của cellulite. Ngoài ra, cà phê được dùng để tẩy tế bào chết cho da và dầu ô-liu hữu cơ sẽ giúp làm mềm và dưỡng ẩm cho da. Sự kết hợp của các thành phần tự nhiên này mang lại cho làn da của bạn cảm giác mềm mại, săn chắc và được nâng niu, giảm sự xuất hiện của cellulite.

Caffeine dilates blood vessels, increasing the speed and volume of blood flow, thus reducing the appearance of cellulite. Improved circulation makes arms and legs look more toned, while coarse sugar is used to exfoliate the skin and organic olive oil is added as a wonderful emollient. The combination of these natural ingredients leaves your skin feeling soft, firm and pampered, with a reduced appearance of cellulite.

TẨY TẾ BÀO CHẾT VỚI DỪA TƯƠI | COCONUT BODY SCRUB

45 phút - 900 | 45 minutes - 900

Bên cạnh mùi thơm tuyệt vời, dừa còn là một phương thuốc lâu đời của châu Á giúp chăm sóc da, sức khỏe và sắc đẹp nói chung. Liệu trình đặc biệt này giúp loại bỏ tế bào da chết, kích thích tuần hoàn nuôi dưỡng da mang lại cảm giác mềm mại, mịn màng, trẻ trung và rạng rỡ.

Besides smelling wonderful, the coconut is an age-old Asian remedy for many skin conditions and general well-being. This specially prepared method helps remove dead skin cells, stimulates skin micro-circulation, and leaves skin feeling soft, smooth, younger and radiant.



TẨY TẾ BÀO CHẾT VỚI ĐƯỜNG NÂU | BROWN SUGAR BODY POLISH

45 phút - 900 | 45 minutes - 900

Tẩy tế bào chết đường nâu là liệu trình vô cùng tuyệt vời cho làn da cực kỳ mềm mại chỉ sau một lần. Giúp loại bỏ các tế bào da chết và để lại làn da mượt mà khi chạm vào. Ngoài ra, tinh thể đường nâu là chất giữ ẩm tự nhiên cho da. Khi kết hợp với các loại tinh dầu hữu cơ như hoa anh thảo, hạnh nhân ngọt, hạt mơ, và jojoba, sẽ phát huy hiệu quả trong việc nuôi dưỡng và giữ ẩm da. Dầu cam quýt hỗ trợ thêm trong việc làm sáng da, lưu lại mùi hương đặc trưng khó quên.

Brown Sugar Body Polish is a natural sugar exfoliator and an unrivaled treatment for supremely soft skin after just one session. It removes dry patches and leaves skin velvety and silky to the touch. This innovative formula pioneered the use of sugar as a mild, non-drying exfoliator. Brown sugar crystals are natural humectants that prevent moisture loss, gently buff away dry skin while a superior blend of four organic oils - evening primrose, sweet almond, apricot kernel, and jojoba nourish and moisturize. Citrus oils further aid in brightening the skin while leaving behind an unforgettable, iconic scent.



TẨY TẾ BÀO CHẾT VỚI CÁM GẠO | RICE BODY POLISH

45 phút - 900 | 45 minutes - 900

Phương pháp tẩy tế bào chết nhẹ nhàng này, loại bỏ các tạp chất trên da, giúp hồi sinh và mang đến cho làn da vẻ mềm mại, sáng mịn khỏe mạnh. Công thức dưỡng ẩm, giúp cải thiện độ mịn màng và rạng rỡ mà không gây kích ứng cho da. Vì vậy, liệu trình này thích hợp với hầu hết các loại da.

This Rice Body Polish gently exfoliates, removing impurities from the skin. A luxurious body buffer which stimulates circulation, revitalizing the skin for a healthy, luminous glow. The creamy, hydrating formula improves skin clarity and refines skin texture. The Rice Body Polish polishes and moisturizes the skin, so it is ideal as a prep before tanning and is a scrub suitable for even the most sensitive skin types.

Body Wraps - Quần Ủ Cơ Thể

QUẦN Ủ VỚI BÙN KHOÁNG NHA TRANG | NHA TRANG MUD BODY WRAP

60 phút - 1,300 | 60 minutes - 1,300

Bùn Nha Trang nổi tiếng với khả năng tăng cường hệ thống miễn dịch, thư giãn cơ bắp, thải độc máu và kháng khuẩn hiệu quả. Ngoài ra, bùn Nha Trang còn có tác động tích cực cho những người mắc chứng bệnh thấp khớp hay đau khớp.

Using the famous Nha Trang mud, this wrap is designed to promote circulation, stimulate the immune system, promote muscular relaxation, detoxify the blood and it even has some anti-bacterial properties. However, Nha Trang mud is most famous for its effect on rheumatism and the reduction of joint pains.

BODY WRAP SÔ-CÔ-LA | CHOCOLATE BODY WRAP

60 phút - 1,300 | 60 minutes - 1,300

Đây hẳn sẽ là liệu trình lý tưởng cho những ai yêu thích sô-cô-la! Liệu trình này kết hợp đất và sô-cô-la giúp giữ ẩm và làm mềm da, giải độc, làm săn chắc và chậm quá trình lão hoá. Bên cạnh đó, liệu trình quần ủ cơ thể với sô-cô-la giúp kích thích endorphin, mang lại cho bạn cảm giác hạnh phúc và vui vẻ.

A chocolate lover's dream! The chocolate body wrap is mineral-rich sea clay infused with cocoa. The combined benefits of the mud and chocolate include: moisturizing and softening of skin, detoxification, firming and toning, cellulite and skin aging targeting, as well as stimulating endorphins, giving you a sense of well-being and relaxation.



* Giá tính theo đơn vị nghìn Đồng Việt Nam, chưa bao gồm phí phục vụ và thuế VAT.
All prices are quoted in thousand Vietnam Đồng, does not include service charge and then VAT.



QUẤN Ủ VỚI NHA ĐAM TƯƠI | ALOE VERA BODY WRAP

45 phút - 800 | 45 minutes - 800

Nha đam từ lâu đã nổi tiếng với khả năng chữa lành, làm mềm, chống viêm và làm mát làn da. Liệu trình này được thiết kế với nha đam tươi, kết hợp với tinh dầu oải hương để dưỡng da sâu và không gây kích ứng. Vì vậy, đây là một lựa chọn hoàn hảo cho những người có làn da khô, nhạy cảm, hoặc những làn da bị cháy nắng.

The healing properties of Aloe Vera are well known and when used externally they are astringent, emollient, antifungal and a cell proliferate. Our treatment uses natural, freshly cut Aloe Vera, which is massaged into your skin with lavender oil. It is a perfect treatment for those with dry or sensitive skin, or when suffering from sunburn. After treatment, your skin will feel cool, calm, firm and smooth, thanks to this natural wonder.

QUẤN Ủ VỚI TẢO BIỂN | SEAWEED BODY WRAP

60 phút - 1,500 | 60 minutes - 1,500

Liệu trình quấn ủ với tảo biển giúp thải độc cho da. Một hỗn hợp rong biển ấm được quấn quanh cơ thể bạn, khiến bạn đổ mồ hôi và hỗ trợ cơ thể loại bỏ tạp chất trên người. Tảo biển giúp loại bỏ da chết, giữ ẩm sâu, cải thiện độ đàn hồi và tái tạo da. Ngoài ra, tảo biển sẽ giúp giảm thiểu sự xuất hiện không mong muốn của các cellulite trên da.

Our Seaweed Body Wrap is a true skin detoxifier. A warm seaweed paste is applied to your body, causing you to sweat and during this process, your body is eliminating impurities. Seaweed body wraps are beneficial to the skin in several ways: They remove dead skin, deeply moisturize, improve skin elasticity and encourage skin regeneration. Additionally, if cellulite is a problem, a seaweed wrap helps reduce the undesirable appearance it leaves on the skin.

Hand & Foot Care - Chăm Sóc Tay & Chân

CHĂM SÓC MÓNG TAY | LUXURY MANICURE

60 phút - 750 | 60 minutes - 750

Hồi sinh cho đôi tay với liệu trình chăm sóc chuyên sâu của Ô Spa. Liệu trình này giúp tăng độ đàn hồi cho da, dưỡng ẩm và giúp đôi tay của bạn mịn màng và trẻ trung hơn. Chuyên viên của Ô Spa sẽ tẩy tế bào chết bàn tay và loại bỏ da chết xung quanh móng tay, mát xa và đắp mặt nạ sáp ẩm cho đôi tay của bạn. Cuối cùng, chuyên viên sẽ làm đẹp những ngón tay với lớp sơn móng cao cấp.

This is the ultimate hand pampering! Replenish and revitalize your hands with this luxurious manicure.

This treatment is designed to restore elasticity, plump and smooth dry skin. It includes cuticle work to remove any dead skin around your nail plate, a cleansing scrub and a luxury paraffin mask is applied to deeply nourish your hands. Finally, essential oils are locked in with a rich, moisturizing hand and arm massage. Complete the manicure with your chosen nail lacquer shade.

CHĂM SÓC MÓNG CHÂN | LUXURY PEDICURE

75 phút - 900 | 75 minutes - 900

Liệu trình này dành riêng cho những đôi chân chăm chỉ. Các chuyên viên của Ô Spa sử dụng các nguyên liệu thiên nhiên, giúp hồi phục và chăm chút cho đôi chân trở nên mịn màng và tươi trẻ. Liệu trình bao gồm tẩy tế bào chết bàn chân và loại bỏ da chết xung quanh móng chân, mát xa và đắp mặt nạ sáp ẩm dưỡng ẩm sâu để đôi chân thư giãn tối đa. Sau đó, đôi chân sẽ càng duyên dáng hơn với lớp sơn móng cao cấp.

Paradise for your hard working feet! Formulated with nature's most soothing and effective botanical ingredients, this treatment will renew and restore your feet to silky smoothness. The treatment includes cuticle work, removal of dry or dead skin, exfoliation, a deeply hydrating paraffin mask and a relaxing foot and leg massage that will lock in all the moisturizing essential oils. The perfect way to restore moisture, refresh and energize your weary feet. Complete the pedicure with your chosen nail lacquer shade.

* Giá tính theo đơn vị nghìn Đồng Việt Nam, chưa bao gồm phí phục vụ và thuế VAT.
All prices are quoted in thousand Vietnam Đồng, does not include service charge and then VAT.

CHĂM SÓC MÓNG TAY CƠ BẢN | BASIC MANICURE

30-40 phút - 400 | 30-40 minutes - 400

CHĂM SÓC MÓNG CHÂN CƠ BẢN | BASIC PEDICURE

30-40 phút - 400 | 30-40 minutes - 400

Lưu ý: Quý khách vui lòng thông báo với Ô Spa nếu đã có sử dụng sơn móng Shellac do các chuyên viên của Ô Spa cần khoảng 30 đến 40 phút để tẩy sơn Shellac.

Tẩy sơn shellac: 30 - 40 phút - 500

Hiện tại, Ô Spa không có dịch vụ làm móng acrylic. Chúng tôi vô cùng xin lỗi về sự bất tiện này.

Note: If you have Shellac polish on your nails, please advise us when you book as we will require an additional 30 - 40 minutes for Shellac removal.

Shellac polish removal: 30 - 40 mins - 500

Regrettably, we are unable to do acrylic nails. We apologize for the inconvenience.





DỊCH VỤ WAX LÔNG

Toàn chân 60 phút	800	Bikini 45 phút	450
Bắp chân 30 phút	500	Rìa mép 15 phút	200
Bắp đùi 45 phút	500	Chân mày 20 phút	250
Trên cánh tay 15 phút	200	Lưng 45 phút	500
Toàn bộ tay 45 phút	550	Brazilian 45 phút	1,000
Một nửa tay 30 phút	400	Ngực 30 phút	400

WAXING TREATMENTS

<i>Full leg 60 minutes</i>	<i>800</i>	<i>Bikini 45 minutes</i>	<i>450</i>
<i>Lower half leg 30 minutes</i>	<i>500</i>	<i>Upper lip 15 minutes</i>	<i>200</i>
<i>Upper half leg 45 minutes</i>	<i>500</i>	<i>Eyebrow 20 minutes</i>	<i>250</i>
<i>Under arm 15 minutes</i>	<i>200</i>	<i>Back 45 minutes</i>	<i>500</i>
<i>Full arm 45 minutes</i>	<i>550</i>	<i>Brazilian 45 minutes</i>	<i>1,000</i>
<i>Half arm 30 minutes</i>	<i>400</i>	<i>Chest 30 minutes</i>	<i>400</i>

* Giá tính theo đơn vị nghìn Đồng Việt Nam, chưa bao gồm phí phục vụ và thuế VAT.
All prices are quoted in thousand Vietnam Đồng, does not include service charge and then VAT.



Gói Đặc Biệt Ở Spa - Special Ở Spa Packages

GÓI PHỤC HỒI | RECOVERY PACKAGE

90 phút - 1,750 | 90 minutes - 1,750

Mát-xa lưng giảm căng thẳng / Chăm sóc da mặt /

Bấm huyết bàn chân.

Gói thư giãn thích hợp cho những người muốn thư giãn sau chuyến đi dài, giảm căng thẳng và tái tạo năng lượng.

*Anti-stress back massage / Cocoon facial treatment
Foot reflexology. Get into relaxation mode with this treatment selection - a sure way to de-stress, relax and rejuvenate.*

GÓI TÁI TẠO | REGENERATING PACKAGE

180 phút - 3,800 | 180 minutes - 3,800

Mát-xa thảo dược toàn thân / Liệu trình dưỡng mắt với vitamin / Tẩy tế bào chết toàn thân từ muối khoáng biển / Chăm sóc da mặt bằng tinh dầu.

Gói phục hồi được thiết kế để tái tạo với muối biển và mang đến nguồn năng lượng cho làn da, đôi mắt và tinh thần của bạn. Bạn có thể thực hiện gói phục hồi trong một lần hoặc tách ra trong hai lần riêng biệt.

*Herbal pouch body massage / Multi-vitamin eye treatment
Mineral sea salt body scrub / Aromatherapy facial
Designed to heal your body, revitalize your face and eyes and rejuvenate your skin. This package will make you look and feel fantastic! You can take all the treatments over one day, or spread them out over two.*

GÓI DẠ TIỆC | PARTY PACKAGE

120 phút - 1,950 | 120 minutes - 1,950

Tẩy da chết với dưa tươi / 30 phút mát-xa giảm căng thẳng lưng / Chăm sóc móng tay và móng chân.

Gói dạ tiệc chú trọng vào việc thư giãn và mang đến nguồn năng lượng sáng khoái, thích hợp để đi cùng bạn bè.

Coconut body scrub / 30 minutes deep tissue back massage / Manicure and pedicure.

Come with friends, chat and catch up on all the gossip while being pampered. A perfect weekend plan!

GÓI CHĂM SÓC TOÀN DIỆN Ở SPA | Ở SPA HEAD TO TOE PACKAGE

210 phút - 4,500 | 210 minutes - 4,500

Ở Spa tẩy tế bào chết toàn thân / Quấn ủ bùn khoáng Nha Trang / Mát-xa thảo dược toàn thân / Chăm sóc da mặt với muối biển / Chăm sóc móng tay và móng chân.

Gói chăm sóc toàn diện giúp bạn chăm chút cho làn da của mình, chữa lành các cơ đau nhức, trẻ hóa đôi mắt và tái tạo năng lượng cho tâm trí của bạn. Liệu trình này thật sự là một món quà để bạn dành tặng bản thân.

Ở Spa body scrub / Nha Trang mud body wrap / Herbal pouch body massage / Mineral sea salt facial / Manicure and pedicure.

Feel like you need the full works? This package will clean and refresh your skin, heal aching muscles, rejuvenate tired eyes, nails and reenergize your mind. If you want to feel like a million dollars, this package is for you!

GÓI TRĂNG MẶT | HONEYMOON PACKAGE

165 phút cho 2 người - 5,800

165 minutes per couple - 5,800

Quấn ủ với sô-cô-la / Thư giãn với đá nóng / Chăm sóc da mặt với tinh dầu.

Chúng tôi đã lựa chọn kỹ lưỡng một số liệu pháp chăm sóc tuyệt vời cho trải nghiệm spa đặc biệt của các cặp đôi!

Chocolate body wrap / Warm stone therapy / Aromatherapy facial treatment. We've handpicked some of our most luxurious pampering treatments for this special couple's spa experience!

* Giá tính theo đơn vị nghìn Đồng Việt Nam, chưa bao gồm phí phục vụ và thuế VAT.

All prices are quoted in thousand Vietnam Đồng, does not include service charge and then VAT.

Gói Chăm Sóc Sức Khỏe Ở Spa - Ô Spa Wellness Packages

GÓI CHĂM SÓC SỨC KHỎE 3 ĐÊM | 3-NIGHT WELLNESS PACKAGE

4,500 / Khách | 4,500 / Guest

Ngày 1: • Thư giãn - 90 phút

- Mát-xa tinh dầu toàn thân
- Mát-xa đầu kiểu Ấn

Ngày 2: • Chữa lành - 90 phút

- Tẩy tế bào chết bằng muối biển
- Mát-xa lưng giảm căng thẳng
- Liệu trình dưỡng mắt với vitamin

Ngày 3: • Thải độc - 90 phút

- Mát-xa mặt lưu thông mạch bạch huyết
- Quấn ủ với nha đam
- Bấm huyệt bàn chân

Gói chăm sóc sức khỏe giúp giảm căng thẳng và thải độc cho cơ thể. Bạn sẽ cảm thấy được bổ sung năng lượng và thư giãn tuyệt đối thông qua các liệu trình được sắp xếp khoa học của Ô Spa.

Day 1: • Relaxation - 90 minutes

- Aromatherapy body massage
- Indian head massage

Day 2: • Healing - 90 minutes

- Sea salt exfoliation
- Anti-stress back massage
- Multivitamin eye treatment

Day 3: • Detoxifying - 90 minutes

- Lymphatic drainage face massage
- Aloe vera body wrap
- Foot reflexology

This special package aims to de-stress and detoxify; it cleanses and returns a state of wellness to your body. You will feel replenished of vital energy under the nurturing hands of our caring therapists.

* Giá tính theo đơn vị nghìn Đồng Việt Nam, chưa bao gồm phí phục vụ và thuế VAT.
All prices are quoted in thousand Vietnam Đồng, does not include service charge and the



Spa Dành Cho Tuổi Thiếu Niên (5-13)

- Teen's Spa (5-13)

CHĂM SÓC DA MẶT | TEEN'S FACIAL

45 phút - 650 | 45 minutes - 650

Liệu trình này đặc biệt phù hợp với thanh thiếu niên có làn da khô và da dầu hoặc các vấn đề về mụn trứng cá. Chúng tôi sử dụng các sản phẩm tự nhiên, hữu cơ để điều trị da, mà không loại bỏ lớp bảo vệ tự nhiên của da. Việc điều trị bao gồm làm sạch sâu, tẩy tế bào chết, mặt nạ phục hồi và mát xa thư giãn.

This facial is especially suited for teenagers with dry and oily skin or acne problems. We use natural, organic products to treat the skin, without removing the skin's natural protective layer. The treatment includes deep cleansing, exfoliation, a healing mask and a relaxing massage.

MÁT-XA THƯ GIÃN | TEEN'S RELAXING BODY MASSAGE

45 phút - 600 | 45 minutes - 600

Mát-xa hoàn hảo cho thanh thiếu niên có ngày dài năng động, mát-xa nhẹ nhàng này sẽ vừa thư giãn vừa tiếp thêm sinh lực.

Perfect for very tired, active teenagers, this soothing massage will both relax and invigorate.

MÁT-XA CHÂN THƯ GIÃN | TEEN'S RELAXING FOOT MASSAGE

45 phút - 500 | 45 minutes - 500

Mát-xa thư giãn chân nhẹ nhàng, sử dụng tinh dầu tự nhiên, cực kỳ phổ biến với giới trẻ. Nó kết hợp các kỹ thuật và kiến thức của Việt Nam về các điểm bấm huyệt giúp làm dịu đôi chân mệt mỏi.

Extremely popular with youngsters, this is a light and calming foot massage, using natural essential oils. It combines Vietnamese techniques and knowledge on reflexology pressure points to help soothe weary feet.

CHĂM SÓC MÓNG TAY | TEEN'S MANICURE

25 phút - 110 | 25 minutes - 110

Tận hưởng dịch vụ mát-xa tay, nuôi dưỡng lớp biểu bì, cắt tỉa và chăm sóc móng.

Enjoy a scented hand massage and nail art of your choice after basic nail care: cuticle maintenance, trim and buff.

CHĂM SÓC MÓNG CHÂN | TEEN'S PEDICURE

25 phút - 110 | 25 minutes - 110

Dịch vụ chăm sóc móng chân nhanh này bao gồm cắt tỉa và chăm sóc móng cơ bản, mát-xa chân nhẹ nhàng và sơn móng theo lựa chọn của bạn.

This express pedicure includes a nail trim and buff, a soothing foot massage and nail polish of your choice.

* Giá tính theo đơn vị nghìn Đồng Việt Nam, chưa bao gồm phí phục vụ và thuế VAT.
All prices are quoted in thousand Vietnam Dong, does not include service charge and then VAT.





Giờ Hoạt Động & Đặt Lịch Opening Hours & Bookings

Các liệu trình được chuẩn bị sẵn sàng **từ 8:30 đến 22:00**
và Ô Spa sẽ nhận đặt dịch vụ cuối cùng lúc 20:30.

Để được tư vấn cá nhân với một trong những kỹ thuật viên
của chúng tôi hoặc để đặt lịch, vui lòng quay số 955.

*Treatments are available from **8:30 to 22:00**,
and our Spa takes the last booking at 20:30.*

*For personalised consultations with one of our therapists,
or for bookings, please dial 955.*

Lời Khuyên Từ Ô Spa

Vui lòng đến Ô Spa trước giờ hẹn 15 phút. Nếu đến trễ, thời gian trị liệu sẽ bị giới hạn và ảnh hưởng đến khách hàng tiếp theo. Trong suốt thời gian tại Spa, vui lòng tắt điện thoại.

Bạn nên tắm nước ấm trước khi trị liệu toàn thân (trừ tẩy tế bào chết) để cho da bạn được tận hưởng đầy đủ các tác dụng tốt của tinh dầu.

Vui lòng thông báo cho nhân viên tại spa trước khi bạn thực hiện các phương pháp trị liệu trong trường hợp đang sử dụng thuốc hay theo chỉ định của bác sĩ cho các bệnh lý về tim, tiểu đường, cao huyết áp, các chấn thương gần đây, nhạy cảm, dị ứng và các bệnh ngoài da.

Đối với phụ nữ: vui lòng thông báo trước nếu bạn đang mang thai vì không phải phương pháp trị liệu nào cũng phù hợp với bạn. Đối với nam giới: chúng tôi khuyên bạn nên cạo râu trước ít nhất 3 giờ cho các trị liệu thư giãn vùng mặt.

Sự Tiện Lợi Tại Spa

Duy trì sự thoải mái cho khách hàng trong quá trình trị liệu, bạn sẽ được cung cấp áo choàng và dép chuyên dụng trong nhà và kèm đồ lót dùng một lần. Nhân viên của Ô Spa sẽ luôn đảm bảo sự riêng tư cho bạn. Tuy nhiên, hãy nói ngay với họ nếu bạn cảm thấy không thoải mái với bất cứ lý do gì.

Vật Dụng Cá Nhân Có Giá Trị

Bạn sẽ được cung cấp một tủ có khóa để lưu giữ vật dụng cá nhân trong phòng thay đồ. Tuy nhiên, Ô Spa không chịu trách nhiệm về sự mất mát đồ dùng khi khách mang vào Ô Spa.

Xin Giữ Yên Lặng

Không gian tại Spa rất tĩnh lặng. Vì vậy, bạn vui lòng nói khẽ và không lớn tiếng trong suốt quá trình trị liệu.

Phiếu Quà Tặng

Nếu muốn tặng một món quà hoàn hảo cho một người đặc biệt, bạn có thể liên hệ tại quầy lễ tân của Ô Spa để đặt mua phiếu quà tặng. Phiếu quà tặng nên được xuất trình trước khi các liệu trình được thực hiện.

Mua Tinh Dầu Trị Liệu

Các sản phẩm tinh dầu được chiết xuất 100% từ nguyên liệu thiên nhiên cao cấp. Bạn có thể liên hệ với quầy lễ tân của Ô Spa để đặt mua.

Advice From Ô Spa

Please be present at Ô Spa 15 minutes before the treatment appointment. The time for treatment and the next customer will be affected if you are late. While at Ô Spa, please kindly turn off your mobile phone or switch it to silent mode.

Please shower with warm water before the body treatment to help the skin absorb the essential oils' nutrients.

Please inform the Spa therapists before the treatments if you are undertaking the medical treatments, doctor's advice, heart conditions, diabetes, high blood pressure or recent injuries, sensitiveness, or skin conditions.

For ladies: please inform the Spa therapists before the treatments if you are pregnant. For gentlemen: please shave at least 3 hours before the facial treatments.

Spa Attire

Ô Spa provides in each treatment room, a wardrobe, a robe, undergarments, and sandals for your comfort. The spa therapists will guarantee your privacy. However, please let us know if you feel uncomfortable for any reason.

Valuable Assets

You will be provided with a locker to keep your personal belongings. However, the management accepts no responsibility for the loss of money or valuables of any kind brought onto the Ô Spa premises.

Quiet Policy

Ô Spa is very quiet to enjoy the relaxation for all guests. Please walk gently and speak softly during the time at Ô Spa.

Gift Voucher

Please contact our Spa reception desk to purchase the gift voucher. The gift voucher is requested to present to the spa team prior to the treatments.

Essence Oils Purchase

All essence oils are 100% from the premium natural ingredients. Please contact our Spa reception desk to purchase the oils

Mia
NHATRANG | LUXURY
COLLECTION

Bai Dong, Cam Hai Dong, Cam Lam, Khanh Hoa, Vietnam
P +84 258 3989 666 | E info@mianhatrang.com