asaya

ASAYA 服饰要求

ASAYA会为宾客提供浴袍、拖鞋和一次性用品，以确保宾客能享受舒适的体验。 在使用高温和浴室设施时，建议穿着泳衣或短裤。

健康状况及过敏

在进行任何疗程或使用ASAYA设施前请先咨询医生意见，如宾客有任何过敏症状，请务必告知康体团队。

贵重物品遗失或损坏

为确保宾客能安心享受康体体验，ASAYA提供安全的储物柜以供储存个人物品，但不会对宾客于到访期间的任何财物损失负责。

ASAYA疗程礼仪

宾客于进行身体和面部护理疗程前请先淋浴，并恪守ASAYA的安静、平和与尊重理念，顾及其他宾客的空间和私隐。 在进入ASAYA康体中心前，请将所有电子设备调校至静音。

到达后安排

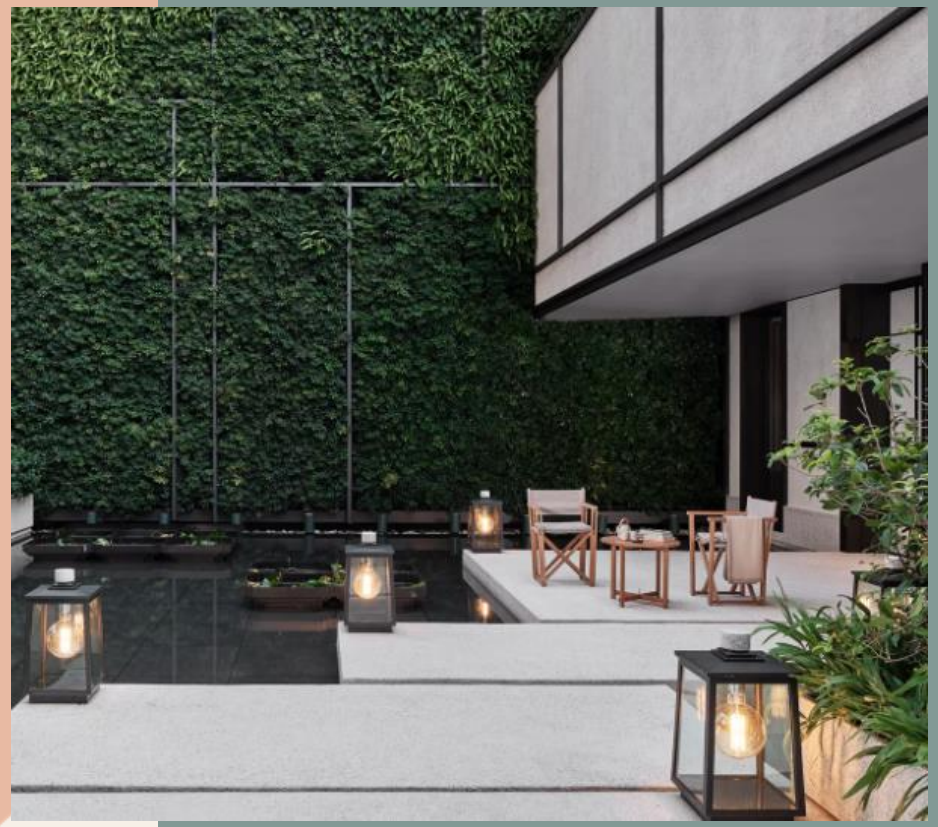
为了获得更全面的体验，客人请于预约时间前30至45分钟到达，以便进行康体咨询，展开ASAYA康体之旅。 迟到的客人将会被扣减所预约疗程的时间。

年龄限制

16岁以下儿童不得使用任何康体设施。 18岁以下的客人必须于监护人的陪同下方可进行任何康体疗程。

预约及取消

公众假期所预订的疗程将会以周五至周日价钱计算，请联系康体部礼宾专员预约康体体验或更改预约时间。 为免向隅，敬请先预约，并提供信用卡数据以供确认。 如欲更改疗程时间或取消预约，请于最少24小时前通知礼宾专员，以作安排。 如宾客没有按时使用服务或在指定时限前取消预约，ASAYA将会收取全额费用。



评估

「Asaya」一字为梵文，意指「了解自己来自哪里」，因此Asaya会为宾客进行各项评估，以了解宾客进行疗程的目的和身体状况，并深入发掘宾客的健康潜力。

PEAR-3D 面部皮膚分析

皮肤专家会利用虚拟成像技术，呈现皮肤的毛孔、胶原蛋白含量、紫外线引致的伤害，以及油脂和细菌，从而了解目前的肌肤状况，并制定最合适的疗程。

30分钟/港币500元

身体组成分析

InBody 270分析仪利用最新的生物电阻抗技术，深入分析目前的身体组成状况，了解可以改善的范畴。

45分钟/港币600元

功能性体能评估

健身专家会按照宾客的个别情况进行多项正式测试，以评估宾客的功能性体能，并重点测试灵活性、协调性、肌力，以及肌肉和心血管健康。

45分钟/港币650元

情绪

Asaya致力协助宾客通过自我反思来探索和了解自己的情绪和感受。Asaya情绪系列体验涵盖冥想、正念训练、正向心理学和表达艺术治疗，协助客人建立正确的价值观，以获得真正的快乐和满足感。

冥想

加强专注于当下的感觉，努力实现人生目标。 引导式冥想会教授简单的步骤，助您展开冥想练习或加强原有练习的效果。

正念冥想 | 脉轮冥想

60分钟

周一至周四港币1,880元

周五至周日港币2,180元

心理咨询

心理咨询能助您了解影响行为的思想和感受，从而增加感受正向情绪的频率，识别和培养自己的优点和独特才能。 您可以通过正向心理学课堂，加强实现目标的能力，同时塑造希望和幸福感，并学会感恩。

60分钟

周一至周四港币1,880元

周五至周日港币2,180元

表达艺术治疗

表达艺术治疗综合运用图像、故事、动作、音乐、戏剧和视觉艺术等元素，促进个人成长和发展，同时建立自我意识和实现情感疗愈。ASAYA会按照您的兴趣和接受程度调整活动内容。

90分钟

周一至周四港币2,280元

周五至周日港币2,580元

颂钵治疗

身体是一种乐器，体内每个能量中心也代表音阶中的一个音符或共鸣。 治疗师使用西藏颂**鉢**，让您重新校准能量场和达致和谐，从而提高个人意识和促进情绪平衡，让身心能彻底放松。

60分钟

周一至周四港币1,880元

周五至周日港币2,180元

催眠

催眠疗法运用引导式放松、高度集中注意力和集中于特定的想法或课题等技巧，协助您探索可能潜藏于意识内的感觉和记忆，同时也能治疗疼痛，以及改变感知和感觉。

90分钟

周一至周四港币2,280元

周五至周日港币2,580元

聚焦导向治疗

这种自我反思的疗法通过超越对行为、认知和情感的理解，寻找不同的角度审视问题，找出解决方案。

60分钟

周一至周四港币1,880元

周五至周日港币2,180元

家庭治疗

家庭治疗旨在帮助揭示隐藏于家庭或关系之中的矛盾，以便从不同角度理解问题，从而识别和解决任何可能影响复杂互联关系的压力因素。

60分钟

周一至周四港币1,880元

周五至周日港币2,180元

占星学

您出生时的行星位置会影响个性、人生路向、心灵目标，以至实现目标时可能面对的任何考验。 按照出生日期和时间制作及解读的出生图，助您深入了解独一无二的人生旅程。

60分钟

周一至周四港币1,880元

周五至周日港币2,180元

认知行为治疗

认知行为治疗是能助您找出影响行为的思想和情绪，通常用于治疗恐惧症、成瘾行为、抑郁症和焦虑症等各类行为障碍。

90分钟

周一至周四港币2,280元

周五至周日港币2,580元

正向心理学

正向心理学是一门专门研究性格优点和行为的学科，助您建立目标清晰的充实人生，活得精彩丰盛。 这节课堂将会教授提高人生满足感和幸福感的方法。

60分钟

周一至周四港币1,880元

周五至周日港币2,180元

投射绘画心理分析

投射绘画是一种协助释放情绪、抒发内心感受和忧虑、揭示思维方式的心理治疗工具。 透过互动的分析过程，助您了解和管理人际关系和心理状态。

60分钟

周一至周四港币1,880元

周五至周日港币2,180元

按摩
及
身体护理

AROMA ATELIER 香薰按摩疗程

治疗师会通过一对一咨询了解您的治疗目的和目标，助您挑选最合适的AROMA ATELIER香薰精油和度身设计的疗程，以达致最佳效果。

60分钟
周一至周四港币1,680元
周五至周日港币1,980元

90分钟
周一至周四港币2,180元
周五至周日港币2,480元

深层肌肉按摩

深层组织按摩着重于理顺深层的肌肉和结缔组织，对长期绷紧和收缩的部位尤其有效，例如颈部僵硬、腰部绷紧和肩部酸痛。

60分钟
周一至周四港币1,780元
周五至周日港币2,080元

90分钟
周一至周四港币2,280元
周五至周日港币2,580元

淋巴按摩

这项疗程有助促进血液循环、排出毒素和减少全身的水肿情况。 按摩的手法非常轻柔，沿着身体淋巴系统的自然走向轻轻按摩。

60分钟
周一至周四港币1,680元
周五至周日港币1,980元

90分钟
周一至周四港币2,180元
周五至周日港币2,480元

背部按摩

这项按摩疗程专门针对上半身（背部、颈部、肩部和手臂），使用ASAYA特色按摩精油放松肌肉，同时提升身心能量。

30分钟
周一至周四港币980元
周五至周日港币1,280元

60分钟
周一至周四港币1,680元
周五至周日港币1,980元

足部按摩

使用亚洲的传统足部按摩手法，重点按摩足部和双腿，刺激体内血气运行，有助全身放松和纾缓压力。

30分钟
周一至周四港币880元
周五至周日港币1,180元

60分鐘
週一至週四港幣1,580元
週五至週日港幣1,880元

*附加疗程

喜玛拉雅岩盐按摩

特选的岩盐蕴含铁、镁、钙和钾等84种矿物质，直接接触肌肤后能补充身体的天然矿物质。 治疗师会将岩盐放在身体的穴位轻柔地按摩，放松肌肉，达致纾缓减压的效果。

30分钟
周一至周四港币680元
周五至周日港币980元

产前按摩疗程

准妈妈可于产前享受放松身心的贴心疗程，纾缓怀孕期间的不适。 成分温和的按摩精油以山茶花和积雪草油为基底，加入玫瑰、依兰依兰和檀香木精华，深层滋润肌肤。按摩能纾缓腰背、颈部、髋部和关节疼痛，放松绷紧的肌肉，促进子宫的血液循环，让母亲与胎儿也更健康。 滋养身心的按摩更可刺激淋巴系统，有助增强免疫力、排出毒素和改善水肿。 身体深层放松时更会释放安多酚，改善睡眠质素和身体健康。

60分钟
周一至周四港币1,780元
周五至周日港币2,080元

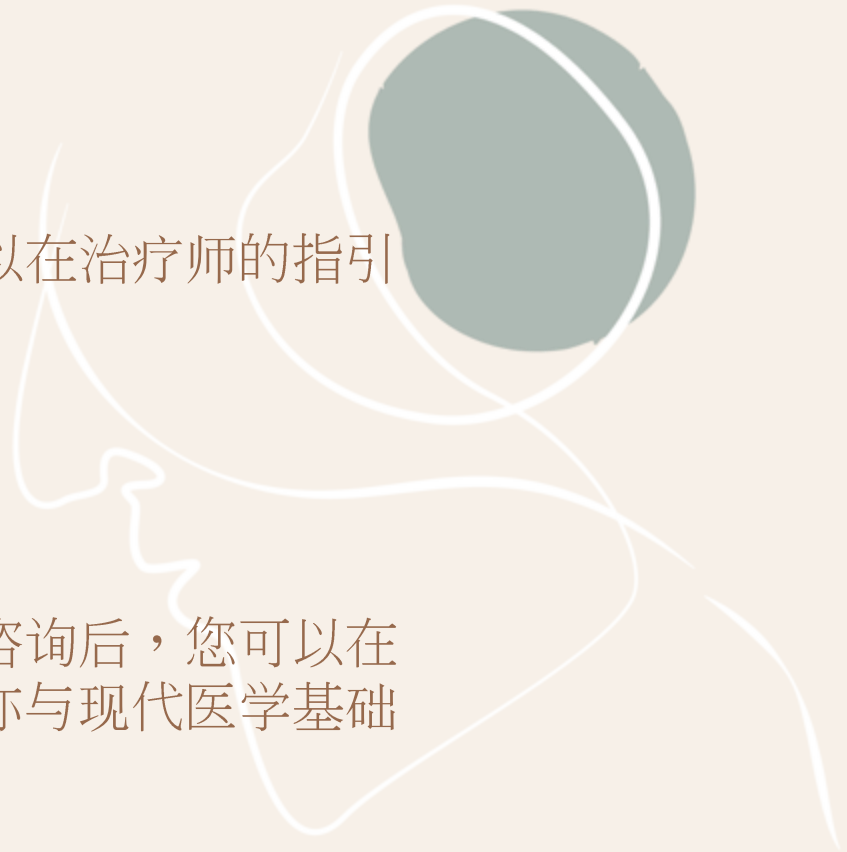
90分鐘
週一至週四港幣2,280元
週五至週日港幣2,580元

产后按摩疗程

这项纯按摩疗程，包括温暖的JAMU草药腹膜及高级暖肤精油按摩，是希望在分娩后首年内深化产后疗程效果的妈妈们的理想选择。

60分钟
周一至周四港币1,780元
周五至周日港币2,080元

90分鐘
週一至週四港幣2,280元
週五至週日港幣2,580元



TONIC ATELIER 磨砂

疗程的灵感源自天然的香草和海盐等材料。 在进行咨询后，您可以在治疗师的指引下挑选配合个人康体目标的身体磨砂。

30分钟

周一至周四港币880元

周五至周日港币1,180元

疗程的灵感源自天然的香草、海盐、黏土和泥土等材料。 在进行咨询后，您可以在治疗师的指引下挑选配合个人康体目标的身体磨砂及敷膜。 疗程亦与现代医学基础关系密切。

90分钟

周一至周四港币2,280元

周五至周日港币2,580元

助眠按摩疗程

VOTARY带来纾缓身心的助眠按摩疗程，协助患有失眠、难以熟睡、烦躁不安的人士，又或希望滋养身心的人士深度放松，安神助眠。

90分钟

周一至周四港币2,280元

周五至周日港币2,580元

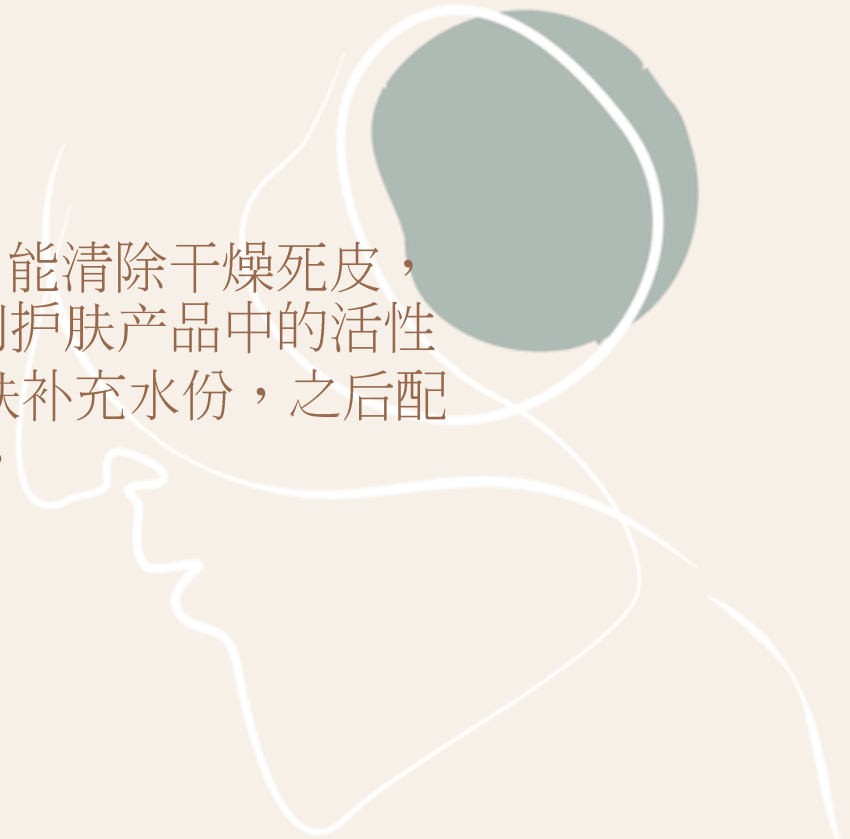
身体磨砂疗程

以高级砂糖磨砂膏去除全身老旧角质，同时促进血液循环和细胞更新，为身体注入能量，同时提振精神。 然后以温暖的精油软化肌肤，再进行力道适中的全身按摩。

90分钟

周一至周四港币2,280元

周五至周日港币2,480元



抗衰老身体护理疗程

疗程让身体得到全面放松与恢复活力，温和地去除全身老旧角质，能清除干燥死皮，促进血液循环，让肌肤充分吸收Dr. Sturm以科学为基础的独家研创护肤产品中的活性成分。 同时敷上有助排毒的背膜，清除身体毒素、杂质，并为皮肤补充水份，之后配合轻柔的全身按摩。 再以头皮按摩为疗程作结，让身心尽情放松。

60分钟

周一至周四港币2,280元

周五至周日港币2,580元

*附加疗程

塑身疗程

VENUS提供针对腰部和腹部或臀部与大腿的塑形疗程，令身体不同部位的线条更迷人。

30分钟

周一至周日港币3,850元

身体的健康状况对整体身心健康影响深远。 Asaya致力通过适当的指导和训练，让您增强敏捷性、力量和耐力，让您轻松享受人生。 除了沿用多个世纪的古老疗法，也有传统疗程和先进的健身体验。

私人训练/私人教练指导

透过一对一的专业训练，实现所有健身目标，例如烧脂减重、增加肌肉、提升特定运动的表现或挑战新的运动。我们提供各种不同程度的训练课程，让您能尽情投入运动乐趣。

60分钟

港币1,380元

新陈代谢训练 | 垫上普拉提 | 跑步 | 肌力与体能训练

功能性适体能训练

这种独特的训练方式结合冥想和体能健康锻炼，透过富有挑战性的功能性动作，助您净化心灵，让身体重拾活力。

90分钟

周一至周四港币2,280元

周五至周日港币2,580元

私人瑜伽班

ASAYA提供涵盖瑜伽式子（ASANA）、身心意识、呼吸训练（PRANAYAMA）和休息训练（NIDRA）的多元化瑜伽课程，既有团体课堂，也可以安排私人课堂。

60分钟

港币1,380元

哈达瑜伽|流动瑜伽|瑜伽呼吸法|阴瑜伽|空中瑜伽

面部护理

一系列疗程结合全面护肤理念与配合先进科技的天然疗法，为宾客重塑健康肌肤，散发自信光彩。

Asaya明白漂亮的肌肤源自内在，因此从情绪、营养以至身体等各方面着手，全面提升肌肤健康。

高科技护理

TRIBELLA FACIAL 终极活肌焕肤疗程 | 高科技护理

每月一次共四次的TriBella™护肤疗程

Venus Versa™的全新独家TriBella™终极活肌焕肤疗程利用多功能美容仪，缔造最全面的美容护理体验。 TriBella™疗程采用三款不同功能的导入仪，结集射频、彩光和焕肤三大技术，全方位活肌焕肤。

90分钟

周一至周四港币4,380元

周五至周日港币4,680元

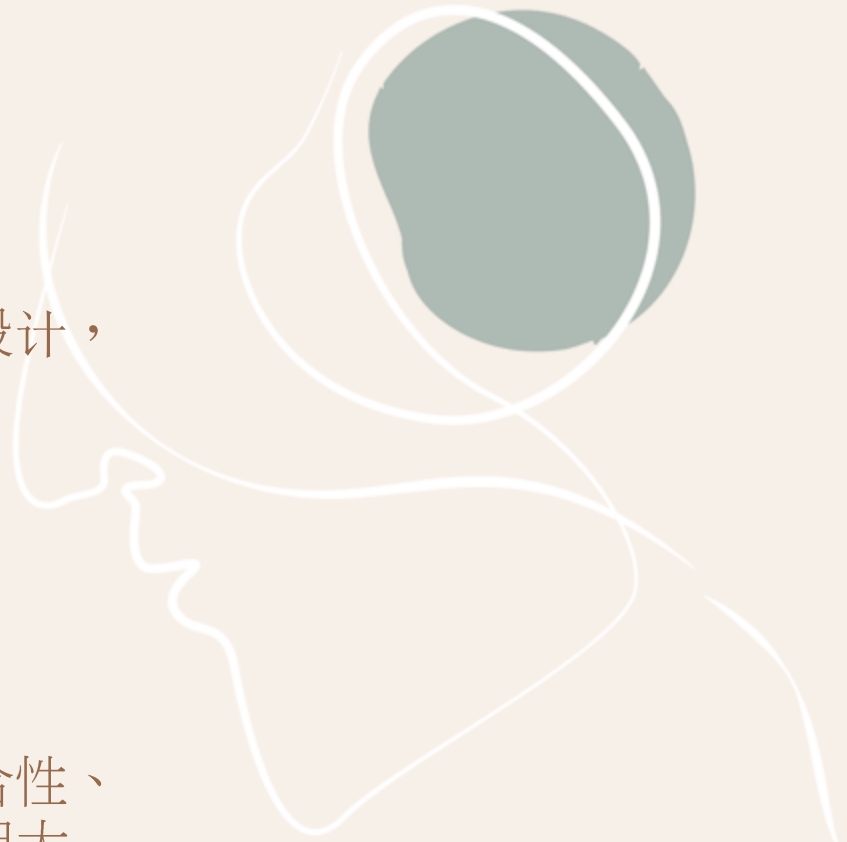
ROSEWOOD EXTREME 360 瑰丽极致360疗程|高科技护理

疗程针对面部最敏感的部位，能抚平岁月痕迹，重现极致美肌。 疗程特别为成熟、缺水、疲倦或肤色暗哑的肌肤而设，透过八个步骤修复肌肤，带来无可比拟的全方位奢华护理疗程，让肌肤重现透亮光泽，回复紧致。 透过彩光疗程针对性改善色素沉淀和细纹，有助促进胶原蛋白增生。

120分钟

周一至周四港币3,780元

周五至周日港币4,080元



ABSOLUTE RADIANCE RITUAL 活肤亮肌护理疗程|高科技护理

建议每周一次的护肤疗程
这项深层护肤疗程专为过度接触紫外线和色素沉淀增加的皮肤而设计，令面部、颈部和锁骨的皮肤回复原有健康的光泽。
120分钟
周一至周四港币3,080元
周五至周日港币3,380元

ESSENTIAL DETOX RITUAL 排毒美容疗程|高科技护理

这项深层净化美肌疗程从日本的无瑕净肌传统汲取灵感，协助混合性、油性和容易出现暗疮的肌肤类型纾缓油脂分泌过多、粉刺、毛孔粗大和泛红等问题。 透过彩光疗程针对性改善色素沉淀和细纹，有助促进胶原蛋白增生。
90分钟
周一至周四港币2,280元
周五至周日港币2,580元

THE GLOW 独家疗程|高科技护理

这项120分钟的进阶版高科技护理，在Dr. Barbara Sturm为Asaya度身设计的THE GLOW独家疗程之基础上，结合Asaya的胶原蛋白增生射频及LED光学疗程，有效滋养、提升和收紧肌肤，同时提拉面部肌肉，让肌肤丰盈紧致，焕发自然艳丽光彩。

120分钟

周一至周四港币3,780元

周五至周日港币4,080元

BRIGHTENING FACIAL 亮肌美容护理疗程|高科技护理

疗程采用天然温和成份，减轻色素沉淀，提亮肌肤，同时有效抵抗由氧化压力导致的过早衰老与黑斑增生现象。 这项非入侵性的护理专门为解决肤色暗沉不均问题而设，为肌肤补充养分，赋活肌肤，焕发年轻光彩。

75分钟

周一至周四港币2,580元

周五至周日港币2,880元

SUPER ANTI-AGING FACIAL抗衰老美容护理疗程|高科技护理

疗程为肌肤强效保湿锁水，建立天然屏障，时刻保持光泽细致，年轻亮丽。 透过与Dr. Barbara Sturm独家研创的重塑与反重力按摩，使护理功效深度注入肌肤底层，减少细纹及皱纹，让您回复青春，容光焕发。

90分钟

周一至周四港币3,080元

周五至周日港币3,380元

MEN'S FACIAL 男士美容护理疗程 |高科技护理

疗程专为男士肌肤的特定需要而设，清洁、调理、抚平及纾缓常因剃须而受刺激的皮肤。 疗程具去角质、镇静与滋养功效，改善粗糙或干燥肤质，加强肌肤天然屏障，对抗衰老、黑眼圈及眼部浮肿及色素。 护理更能镇静肌肤，让肌肤恢复年轻活力，显著减少男士较易出现的深层细纹及皱纹问题。

75分钟

周一至周四港币2,580元

周五至周日港币2,880元

射频疗程 | 提拉紧致

每周一次的护肤疗程

以非侵入性的方式加热深层皮肤，刺激胶原蛋白增生，重建皮肤结构。

45分钟

单次疗程 ： 港币1,800元

6次疗程： 港币9,720元

高触感护理

ROSEWOOD EXTREME「瑰丽极致360」疗程|高触感护理

疗程针对面部最敏感的部位，能抚平岁月痕迹，重现极致美肌。 疗程特别为成熟、缺水、疲倦或肤色暗哑的肌肤而设，透过八个步骤修复肌肤，带来无可比拟的全方位奢华护理疗程，让肌肤重现透亮光泽，回复紧致。

90分钟

周一至周四港币3,480元

周五至周日港币3,780元

ABSOLUTE RADIANCE 活肤亮肌护理疗程|高触感护理

建议每周一次的护肤疗程

这项深层护肤疗程专为过度接触紫外线和色素沉淀增加的肌肤而设计，令面部、颈部和锁骨回复原有的健康光泽。

90分钟

周一至周四港币2,780元

周五至周日港币3,080元

ESSENTIAL DETOX RITUAL 排毒美容疗程|高触感护理

这项深层净化美肌疗程从日本的无瑕净肌传统汲取灵感，协助混合性、油性和容易出现暗疮的肌肤类型纾缓油脂分泌过多、粉刺、毛孔粗大和泛红等问题。

60分钟

周一至周四港币1,980元

周五至周日港币2,280元

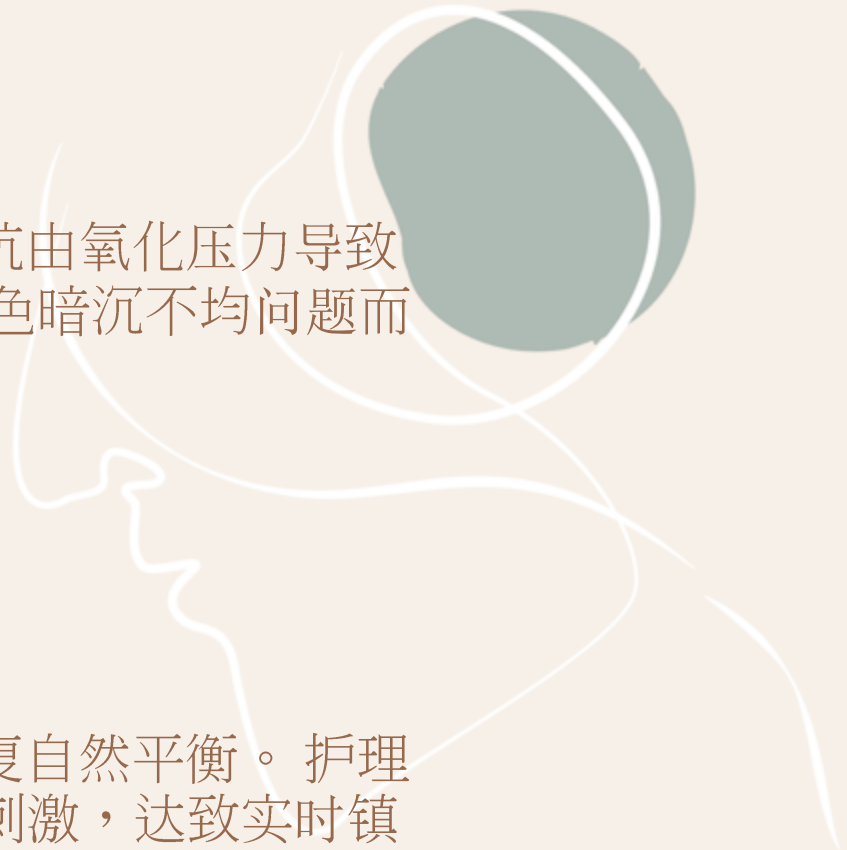
THE GLOW 独家疗程|高触感护理

首度在亚洲独家登场的THE GLOW疗程，是由Dr. Barbara Sturm为Asaya度身打造的专属护理。 这项90分钟美容疗程结合 Dr. Sturm的SIGNATURE STURMGLOW™ FACIAL，通过品牌独有的抗衰老按摩和通淋巴手法，结合Asaya的LED光学疗程，有效舒缓炎症、紧致轮廓，使肌肤丰盈饱满，焕然一新，达致最理想的逆龄效果。

90分钟

周一至周四港币3,480元

周五至周日港币3,780元



BRIGHTENING FACIAL 亮肌美容护理疗程|高触感护理

疗程采用天然温和成份，减轻色素沉淀，提亮肌肤，同时有效抵抗由氧化压力导致的过早衰老与黑斑增生现象。 这项非侵略性的护理专门为解决肤色暗沉不均问题而设，为肌肤补充滋润养分，更显光滑明亮与朝气活力。

60分钟

周一至周四港币2,380元

周五至周日港币2,680元

CLARIFYING FACIAL净肌美容护理疗程|高触感护理

疗程专为容易长暗疮的肤质配制，直接改善肌肤的保护屏障，回复自然平衡。 护理采用的活性成分结合Dr. Sturm的肌肤滋润产品，缓和肌肤敏感及刺激，达致实时镇静效果。 同时透过减淡细纹和皱纹，让肌肤清透水润，明净透亮。

60分钟

周一至周四港币2,380元

周五至周日港币2,680元

SUPER ANTI-AGING FACIAL抗衰老美容护理疗程|高触感护理

疗程为肌肤强效保湿锁水，建立天然屏障，时刻保持光泽细致，年轻亮丽。 透过与Dr. Barbara Sturm独家研创的重塑与反重力按摩，使护理功效深度注入肌肤底层，减少细纹及皱纹，让您回复青春，容光焕发。

60分钟

周一至周四港币2,780元

周五至周日港币3,080元

MEN'S FACIAL 男士美容护理疗程 |高触感护理

疗程专为男士肌肤的特定需要而设，清洁、调理、抚平及纾缓常因剃须而受刺激的皮肤。 疗程具去角质、镇静与滋养功效，改善粗糙或干燥肤质，加强肌肤天然屏障，对抗衰老、黑眼圈及眼部浮肿及色素。 护理更能镇静肌肤，让肌肤恢复年轻活力，显著减少男士较易出现的深层细纹及皱纹问题。

60分钟

周一至周四港币2,380元

周五至周日港币2,680元

蜜蜡脱毛

蜜蜡脱毛

小腿
周一至周四港币380元
周五至周日港币580元

大腿
周一至周四港币480元
周五至周日港币680元

全腿
周一至周四港币680元
周五至周日港币880元

腋下
周一至周四港币350元
周五至周日港币550元

前/上手臂
周一至周四港币380元
周五至周日港币580元

全手臂
周一至周四港币480元
周五至周日港币680元

比坚尼
周一至周四港币450元
周五至周日港币650元

巴西/荷里活式
周一至周四港币680元
周五至周日港币880元

眉部
周一至周四港币280元
周五至周日港币480元

唇部
周一至周四港币280元
周五至周日港币480元

下巴
周一至周四港币280元
周五至周日港币480元

胸部
周一至周四港币580元
周五至周日港币780元

面颊
周一至周四港币380元
周五至周日港币480元

背部
周一至周四港币780元
周五至周日港币980元

全面
周一至周四港币880元
周五至周日港币1,080元

线面

眼眉
周一至周四港币350元
周五至周日港币450元

唇部
周一至周四港币350元
周五至周日港币450元

下巴
周一至周四港币350元
周五至周日港币450元

全面
周一至周四港币980元
周五至周日港币1,080元

Asaya - The foundation of your wellbeing