



MANDARIN ORIENTAL
SPA AND WELLNESS

上海精选

龙凤呈祥—双人

2小时

工作日

3,380

周末

3,480

“龙凤以藻绘呈瑞，虎豹以炳蔚凝姿”。充满神秘色彩的龙与凤自古以来即为帝王雍后之化身，赤龙之烈与金凤之贵相融，诠释着至高权力与能量。龙凤呈祥之图腾寓意着花好月圆，万家和美，象征着繁荣昌盛，爱意融融，预示着鸿运当头，富甲四方。文华东方“龙凤呈祥”疗法将以舒缓的足部呵护与充满玫瑰和茉莉的迷醉芳香的全身沐浴为开始，随后为您奉上刮痧风格的身体按摩。按摩工具由特制的玛瑙精心制作而成，为身体祛除长期淤积的湿气与风寒，改善与提高身体自然治愈之机能。

蝶裳之梦

2小时

工作日

2,100

周末

2,200

昔者庄周梦为蝴蝶，栩栩然蝴蝶也，自喻适志与！不知周也。俄然觉，则遽遽然周也。不知周之梦为蝴蝶与，蝴蝶之梦为周与？周与蝴蝶则必有分矣。此之谓物化。选自《庄子·齐物论》。

阁下的“蝶裳之梦”将由汉方草本深层浸浴开启，入浴中草药由富含天然美容养颜功效的玫瑰和茉莉组成。随后将为您提供面部护理。在面部护理过程中，您的全身将由高保湿体膜包裹。面部护理将与艾灸结合，使用热刺激原理获得理疗效果。同时，化蝶之旅将配以耳部、头皮及手部特定反射区的穴位按压，疏通体内淤阻，改善与提高身体自愈之机能。

丝绸之路

3小时

工作日

2,620

周末

2,720

奢华的“丝绸之路”疗法将以足部呵护为开端，随后为您带来全身去角质体膜养护。体膜成分由三种丝绸之路中广为交易的原料—莲籽、胡椒及大枣组成。在体膜养护过程之中，身体将被“丝绸之茧”包裹，体内的自发热源将驱动体膜养份的扩散，药效的充分吸收将增强于巩固内循环系统，获得绝佳疗效。同时，理疗过程中的水润面部清洁护理也将使面部肌肤崇焕光彩。

体膜及面部呵护之后，将为您呈上由玫瑰及茉莉组成的深层浸浴。沐浴之中，您可享受温润的竹叶芥麦清茶，帮助古方养分充分渗透于肌理之中，收获疗养与修复筋脉之功效。此外，沐浴结束后，将奉上为您度身打造的具有养眼、放松经络或活力再生功效的按摩养护。



特色护理

时光之旅	工作日	周末
2小时	2,300	2,400
3小时	2,880	2,980

文华东方的“时光之旅”将引导宾客打破固有范式，由“享受定制服务”转变为“享受定制时间”。宾客可拟定理疗时长而非固有理疗项目，从而享受度身定制且完全满足个人需求的理疗服务。“时光之旅”将以舒缓的足部呵护为开端，将身心引领至无限泰然与平衡之中。

安然舒缓	工作日	周末
2小时	1,480	1,580

安然舒缓理疗从个性化睡眠咨询开始,以轻柔呼吸引导与淡雅芳香疗法开篇，先安抚感官，再转入舒缓修复式按摩手法，旨在促进高质量睡眠。帮助身心逐渐平静，顺畅过渡至深层、连续的安眠状态。

智慧运动按摩	工作日	周末
1小时30分	1,480	1,580

智慧运动按摩专为忙碌的都市一族设计，帮助重点改善体态与肢体活动度。疗程融合经络指压、深层组织按摩与辅助拉伸，有效释放肌肉紧张、促进循环，带来持久的身体轻盈感及舒缓疲累的身体。

内在平衡	工作日	周末
1小时30分	1,480	1,580

内在平衡汲取传统中医理念，融合芳香精油、指压疗法与轻柔拉伸，释放身心压力，重塑内在平衡。该护理能帮助情绪安定、心智清明，为追求身心稳态的宾客提供宁静呵护，并重焕平衡状态。

电子疗愈	工作日	周末
1小时30分	1,480	1,580

专为现代生活方式打造的全身按摩疗程，重点针对因长时间使用电子设备而受影响的身体部位。通过多种按摩手法的协同作用，缓解肌肉及精神紧张，并有效抵御电子疲劳带来的影响。

身体按摩

脉轮赋能 1小时30分	单人	工作日 3,280	周末 3,380
	双人	5,880	5,980

护理以脉轮颂钵仪式开始，依据脉轮辅以七色水晶能量石置于身体相应部位，辅助能量流动，配合轻柔按摩，释放身体负能量，促进深层净化与平衡，提升气血循环及整体能量达到身心和谐状态。

沉香之旅 1小时30分	工作日 2,580	周末 2,680
----------------	--------------	-------------

伴随着七脉轮颂钵仪式，慢慢地开启感知，感受当下的能量磁场，沉淀身与心，逐渐进入沉层的放松状态，随之以热钵温热身体，使肌肉变得松软并温暖，最后以沉香精油润泽肌肤，提升气血循环。

东方精髓 1小时30分	工作日 1,480	周末 1,580
----------------	--------------	-------------

“东方精髓”按摩理疗为文华东方经典疗法之一，特别为疲惫的旅客、压力的上班族或想舒缓肩颈紧绷状态的宾客而设计。该按摩理疗将聚焦身体各主要承压部位，使您的思绪放飞，令身心收获无限舒张与放松。

深层肌肉按摩 1小时30分	工作日 1,480	周末 1,580
------------------	--------------	-------------

深层肌肉按摩又名保健按摩，是文华东方酒店集团致力为血液循环不畅，四肢僵硬的顾客设计的护理。理疗师将使用肘部及前臂配合精油推拿，通过推按压，激发身体的深层次能量。

芳香热石 1小时30分	工作日 1,480	周末 1,580
----------------	--------------	-------------

芳香热石疗法使用加热后石块的热能产生热量，并营造和谐与安适的意境，使体内深层肌肉得到舒缓与放松。“石疗”疗法源自美洲印地安，早在古时即开始被应用于缓解疼痛与治愈肌理的理疗之中。

芳香疗法 1小时30分	工作日 1,480	周末 1,580
----------------	--------------	-------------

该护理将精油的力量与醇致的东西方按摩技术完美融合，可使身心获得深度理疗与全面呵护，创造身体的无限放松与安畅，帮助您振奋精神及净化心灵。

中式经络按摩 1小时30分	工作日 1,480	周末 1,580
------------------	--------------	-------------

中式经络按摩将专注于人体穴位及体内“气”的循环与流畅。中式经络按摩不再拘泥于单一的放松与缓压，将深度聚焦于体内各器官影响精气流通的种种微能量，并通过走经络的传统按摩手法，使多种病痛得到缓解。如果您有需要，我们也可以将拔罐护理融合在该护理中。

中式足部反射区 1小时30分	工作日 1,480	周末 1,580
-------------------	--------------	-------------

人们认为足底穴位与身体各器官脏腑息息相关，传统的经络理论中也含有“全身之脉络终于双足”之说。通过对足底穴位的按摩即可平衡肌理能量，全身受益。

焕生系列

玫瑰水因子裹敷

1小时

工作日

1,180

周末

1,280

“玫瑰水因子裹敷”理疗将为您提供全身深层滋润裹敷养护，并包含全身祛角质护理，使肌肤倍加柔嫩，重焕新生。您的肌肤将尊享的高浓度精油及身体乳液之呵护。同时我们将为您提供舒适的头部按摩，使至尊裹敷呵护增添鲜靓色彩。

附加疗程

东方海盐角质护理

30分钟

工作日

580

周末

680

奢适舒爽的“东方海盐角质护理”由柠檬及天竺葵调制而成的文华东方精萃身体护理油，同时与富含有机矿物质的海盐相融合，使肌肤柔润细腻，芬芳四溢，活力焕发。

天泉护理

30分钟

工作日

580

周末

680

这是一款蒸汽淋浴体验，将通过祛除坏死皮肤细胞，使深层细嫩且富有活力的皮肤焕发光亮。这种去角质及死皮的养护方式，可使皮肤细腻柔润，重获健康，它在缓解压力和肌肉疼痛、增加血液循环、排毒和打开毛孔方面特别有益，使后续治疗中使用的任何精油和护肤品都能被皮肤有效吸收。

浸浴之愉

30分钟

工作日

580

周末

680

放开所有心绪，尽情欢醉与沉醉于奢适的沐浴于潺潺水流之中，您可尊享文华东方招牌式浸浴精油，也可享用眼膜，在深层沐浴中将烦恼抛之云霄。水浴系统的丝丝水流轻触肌肤，可起到祛除肌体劳顿与压力之功效。同时，“浸浴之愉”将成为您在享受预定理疗服务之前放松身心的至佳方式。

拔罐

30分钟

工作日

580

周末

680

拔罐是一种古法治疗式按摩，好处是令体内静止的“气”运行，从而令整个经络系统畅通。将灯泡形的玻璃罐或传统竹罐固定在身体各个位置，罐子形成的吸力和负压能够舒缓肌肉，促进血液流动，并安抚神经系统。

艾灸

30分钟

工作日

580

周末

680

是中式理疗里最古老，最常用的医学疗法之一，点燃由艾叶制的艾柱，熏烤人体的穴位，以达到祛湿除寒，通经活络等防病保健的一种自然疗法。

额外30分疗程

30分钟

工作日

580

周末

680

可以在已有项目上额外增加时间或者其他疗程。

法国宝黎研萃第二肌肤

2小时

工作日

4,880

周末

4,980

护理使用针对受损肌肤的抗衰面膜，能帮助提升轮廓并促进肌肤自我更新。一种创新的专业美容护理，以静电纺丝技术制成的面膜，含80%药用级透明质酸，有助于延缓衰老状态。面膜接触肌肤同时，精华能够深度渗透。护理后，肌肤水润饱满，亮丽光彩。

法儿曼精选面部护理 - 瑞士高端护肤品牌

胶原再生护理

1小时30分钟

工作日

2,880

周末

2,980

任何肤质，特别暗哑及疲倦肌肤，因空气污染，导致皮肤抵抗力失衡，易起敏感。抗氧化功效，更新细胞，刺激细胞活动性功能，瞬间褪减暗哑肤色，肌肤亮白通透。

娇柔美肤护理

1小时

工作日

1,480

周末

1,580

适合任何肤质，特别是繁忙女性的急救护理，瞬速改善干燥的肌肤，瞬即回复细腻质感，重拾紧致及亮泽的肌肤。

精致男士面部护理

1小时

工作日

1,480

周末

1,580

净化 · 平滑 · 活化

深层洁净肌肤，焕活肤色。此款面部护理在缓解压力的同时滋润和平滑肌肤，使其状态健康充满活力。护理帮助清除肌肤杂质，黑头，为肌肤补充水分，恢复亮度和光泽。

水润补湿护理

1小时

工作日

1,480

周末

1,580

适用于任何肤质，特别是干燥缺水、易敏感的肌肤。双重面膜，修复受损的细胞及肌肤水脂膜，为皮肤建造一道稳固的健康屏障；提升肌肤的储水量，使肌肤水润丰盈，饱满Q弹。

澈净洁肤护理

1小时

工作日

1,480

周末

1,580

任何肤质，特别是闭塞及油脂过多的肤质。温和洁净过多的油脂，平衡油脂分泌，有效深层净化粗糙毛孔。

眼部臻美局部护理

30分钟

工作日

580

周末

680

适合任何眼部疲劳，循环差，眼纹及黑眼圈，特别是繁忙工作女性的急救护理。本护理需和任意面部护理叠加选择。





特别护理

文华东方美甲
45分钟

工作日
580

周末
680

该全套的美甲体验包括有手部清洁，去角质及滋养护理。

文华东方美足
1小时

工作日
1,080

周末
1,180

该全套的美足体验包括有足部清洁，去角质及滋养护理。

整体手部护理
45分钟

工作日
580

周末
680

该护理是一款放松护理，给玉手去除老废角质后，利用热石及精油进行手部按摩。

整体足部护理
1小时

工作日
1,080

周末
1,180

柔润的足部去角质护理后，使用精油用点穴的方式来按摩及放松您的足部。

DOSE温热科技SPA

Dose温热科技SPA是以PUREINFRA®（低温无磁纯远红外）科技为技术核心的多功能家居温热SPA设备。在全球拥有多项注册专利，超过50年应用于医疗级婴儿保温箱，Dose开启后，温和且均匀释放出低温无磁纯远红外能量，直达皮下，使人体细胞充分吸收，犹如享受早晨7点钟的阳光一样，让体验者感受到婴儿回到母体中一样舒适。

DOSE温热科技SPA

30分钟

工作日

880

周末

980

Dose纯远红外是目前国际医学界认可在无磁辐射并且在不灼烧皮肤的前提下，直接提升人体核心体温的高科技。人体内核心体温的提升将会启动人体内HSP90（热休克蛋白），达到激活人体自身免疫系统的功效。

DOSE脉轮护理

2小时

工作日

3,880

周末

3,980

Dose纯远红外线均匀释放，如同清晨8、9点钟的太阳光，为我们的人体补充自然能量，抵御体内自由基，预防氧化。通过温和的温度，调和人体五脏平衡，扶阳抑阴，提升体内元气，祛除湿寒，改善亚健康以及疲劳状况。伴随之后的脉轮赋能护理，释放身体负能量，促进深层净化与平衡，提升气血循环及整体能量达到身心和谐状态。

DOSE音疗课程

1小时

工作日

1,680

周末

1,780

在排汗的过程中，将体内堆积的毒素以及淤堵疏通，减缓周身疲劳、酸痛感以及水肿现象。在纯远红外作用下，血液运行通畅，借助音钵的频率震动，更能帮助我们进入深度睡眠，提高睡眠质量。

DOSE私教教练课程

1小时

工作日

1,380

周末

1,480

Dose纯远红外线可直达人体的皮下脂肪细胞，体内脂肪细胞被充分激活并分离；同时我们的心率将会随着体温的上升，达到燃脂心率，基础代谢率可提高1.5倍，整个过程相当于一次长有氧运动，可消耗最高约600-800大卡。跟随教练一对一的练习，更能达到事半功倍的效果。燃烧卡路里，打开能量缺口，提高身体基础代谢率，减少体脂率及内脏脂肪含量，瘦身排除水肿。

DOSE茶冥想

1小时

工作日

1,380

周末

1,480

Dose纯远红外线可激活皮肤中所含的胶原蛋白，与皮下细胞产生共振，在提高基础代谢的同时，细胞活性不断增强，修复受损肌肤，佐以茶冥想，在方寸之间感受茶艺带来的新体验。



健身与康养

颂钵疗愈

1小时

通过颂钵所发出的特定频率的振动，能够深入地作用于人体的各个层面，从而有效地净化身体和心灵。颂钵的振动频率能够与人体内的能量场产生共鸣，进而帮助清除体内的负面能量和情绪，促进血液循环，缓解肌肉紧张，提升整体的身心健康状态。同时，这种振动还能够作用于心灵层面。

工作日

1,380

周末

1,480

普拉提

1小时

普拉提运动是低冲击锻炼，强化核心，提升平衡与柔韧注重呼吸协调，改善姿势，减压促健康。适合各年龄段，有专用设备提供使用。

工作日

650

周末

650

太极

1小时

太极课程旨在传授太极拳的基本理论、动作和养生功效，通过系统学习，学员能掌握太极拳的套路、呼吸和意念，提升身体协调性和柔韧性，达到强身健体、减压放松的效果。

工作日

650

周末

650

瑜伽

1小时

瑜伽课程旨在通过一系列精心设计的体式 and 呼吸练习，提升身体柔韧性和肌肉力量，同时促进身心的和谐统一。该课程将有专业的瑜伽教练带领，面向不同年龄段和体能水平的学员，致力于提供一个全面、平衡的锻炼体验。

工作日

650

周末

650



SPA水疗整体方案

半日计划

阴阳乾坤 - 双人

4小时

工作日

5,880

周末

5,980

牵起挚爱的TA，共同迈入放松身心与重铸活力的伊甸园。

- 迎宾足部呵护
- 天泉疗法
- 龙凤呈祥
- 水润补湿护理

半日闲

4小时

工作日

3,300

周末

3,500

终日错错碎梦间，忽闻春尽强登山。因过竹院逢僧话，偷得浮生半日闲。放飞思绪，开始您的半日回春灵唤之旅。唐代诗人李涉《题鹤林寺壁》

- 迎宾足部呵护
- 人体成分分析
- 个人训练课程
- 智慧运动按摩
- 水润补湿面部护理

自我赋能 - 全日尊享

8小时

工作日

8,800

周末

8,900

- Zest自助早餐
- 体质检测
- 私人定制一对一私人教练课程 (传统太极/八段锦/冥想/瑜伽/拳击/音钵疗愈/游泳课程)
- Zest健康套餐
- 时光之旅2小时
- 草本茶
- 冥想及音钵一对一私教课程
- 雍颐庭单人晚餐



健身中心

私人训练课程

- 650++ / 节
- 5800 / 10节
- 9800 / 20节

团体课程自由搏击/循环训练/有氧健康操/瑜伽/尊巴健身舞

- 200++ / 节 (3位起)

泳池单次入场

- 600 / 次 / 3小时

营业时间

健身中心：
每日早上 7:00 - 晚上 11:00
*健身中心为酒店及行政公寓宾客24小时开放

水疗中心：
每日早上 10:00 - 晚上 11:00

游泳池：
早上 7:00 - 晚上 23:00

* 以上价格单位为人民币，需加收15%服务费



服务条款与注意事项

价格须知

以上价格单位为人民币，需要加收15%服务费

预约取消

为了给您带来更贴心的服务体验，本水疗中心实行无罚金政策。若您的行程有变，需要修改或取消预订，烦请提前12小时告知我们。我们将全力协助，确保您的需求得到妥善处理。

电子联系

请关闭您的手机和各类电子设备，并保存在您的更衣柜内，以便于提供一个轻松的水疗氛围。

到店须知

如果您第一次来我们水疗中心，我们建议您护理前30分钟到达水疗中心，我们将会提供完善水疗设施介绍和参观。请理解任何的迟到将不会延长您的既定护理时间。

年龄限制

文华东方SPA水疗中心与健身中心的入场年龄限制为16岁。

家居护理

您可在我们的精品店购买到生活方式及纪念品，也可以在精品店选购心仪的护肤品作为日常家居护理。

全球礼品卡

我们的全球礼品卡支持线上购买，您可以通过该网站自行购买或咨询水疗前台购买。

<http://www.mandarinoriental.com/gift-cards/>





MANDARIN ORIENTAL
PUDONG SHANGHAI

111 Pudong Road(S), Pudong, Shanghai 200120, China Telephone +86 (21) 2082 9888 Facsimile +86 (21) 2082 9000
中国上海浦东新区浦东南路111号 邮编 200120 电话 +86 (21) 2082 9888 传真 +86 (21) 2082 9000
mandarinoriental.com/shanghai