



上海半岛酒店座落于洋溢着上海风情的外滩黄金地段，融合了优雅的装饰艺术风格，饱览黄浦江和城市迷人景色，经典又不失现代风范。

半岛水疗中心是一处闹中取静，放松身心的世外桃源。臻选定制了一系列水疗护理，结合东方、印度以及欧洲的理念，为宾客呈现全新的个性化水疗体验。采用享誉中外的水疗产品系列，天然的高品质护肤品、减压精油、活性海藻及清洁泥，让身心达到平静及平衡的状态，充满活力。







茶灵品牌由法国的LVMH集团创立，灵感源自生态之梦，以来自中国的珍稀普洱茶为主要原料，彰显纯正生活方式。既融合了中式的五行养生、经络按摩，亦采用了法式的水疗、沐浴、香薰，无论是脸部或身体水疗均可采用茶灵品牌的美容产品，让顾客流连忘返。



美肌蒙特卡洛的水疗产品结合了自然和生物技术，采用独特配方，由品牌位于瑞士山脉的专属实验室制造。创始人Margie Lombard女士是全球知名的护肤美容专家，拥有超过40年的行业经验，美肌蒙特卡洛的护肤品采用独特的配方结合先进的面部护理技术，对改善肌肤状态有明显的效果，让肌肤恢复元气。



Subtle Energies®

AYURVEDA AROMATHERAPY



微妙原力基于阿育吠陀原理创建了效果导向的芳香护理，天然护肤品和健康方案。该产品系列旨在缓解各种皮肤和身体问题，有利于改善身心健康。微妙原力是由著名临床芳香法治疗师Farida Irani女士于1993年在澳大利亚创立的护肤品牌，苛选纯净而独特的植物配方，经过临床研究精心研发而成，倡导“用心创造，为赋能而生”的品牌理念。上海半岛水疗中心经验丰富的团队基于微妙原力的产品特点，臻选了一系列护肤产品及水疗项目，为顾客呈现与众不同的水疗体验。



# VOYA

屡获殊荣的VOYA是源自爱尔兰的品牌，创造了一系列有机海藻产品。VOYA从海洋中汲取唤能的力量，利用海藻中蕴含的丰富矿物质与维生素，对改善身心平衡及肌肤状态有显著的效果。臻选的一系列水疗项目能有效地让宾客恢复元气，赋予内心的平静与安宁。

## 半岛经典水疗项目

### 竹韵和谐 2小时

---

运用传统竹子进行专业按摩，致力于缓解身心的压力和紧张感。

青竹，象征着长寿、幸运和力量。通过滑动、滚动和按压等技法，帮助身心恢复平衡和谐，舒缓紧张的肌肉，对疼痛和受压关节带来显著缓解的效果。

### 活“气”中式按摩及足底按摩 2小时

---

融合传统中式按摩技法，注重调和体内能量，即中国传统文化中的「气」。

人体经络遍布全身及足部，中式按摩可有效疏通经络，帮助身心恢复平衡。

结合针对足部和小腿的点压手法，更能强化效果，带来深层放松与舒缓体验。

### 东方热源 1小时50分钟

---

远离喧嚣，感受宁静，开启一场愉悦的水疗之旅。全新推出的东方热源中式按摩，为客人制定专属的按摩之旅，始于檀香、薰衣草和尤加利的足浴，配合点压穴位和经络热敷，有利于缓解紧绷的肌肉及神经，让身心恢复平衡，赋予能量。

## 半岛经典水疗项目

### 传统中式穴位按压按摩

60分钟

护理以檀香、薰衣草和尤加利的足浴开启，舒缓身心。随后结合传统推拿与中式按摩，有效缓解紧张情绪与身体疲劳，带来深度放松体验。为提升效果，技师还将提供健康与生活方式咨询，量身定制个性化护理方案。

### 中式经络按摩

60分钟/90分钟

根据客人的需求，量身打造专属按摩方案，开启一场深度放松的经络按摩体验。融合多种传统深层按摩技法，包括拿捏、滚动、拉伸与精准指压，并特别结合舒缓的头部按摩，让身体焕发活力，重拾内在平衡与光彩。

### 火山石平衡身体按摩

2小时

专为深度肌肉紧张的人群量身打造。

以柔软毛刷轻柔刷拭全身，有效去除角质并附带洁面护理；紧随着结合香薰精油与温热的火山石，进行深度全身按摩，将有效减轻肌肉紧张，消除压力。最后再配上头部按摩，带来深层的舒缓感受，让您的身心回归轻松与舒畅。

## 半岛经典水疗项目

### 四手按摩舒缓之旅

70分钟/100分钟

---

由两位资深按摩师联手呈现，将东方与西方的按摩手法完美融合。四手协同，无缝衔接，能够深入渗透到紧绷的肌肉，迅速释放肌肉的紧张感，达到深度放松，有效减轻压力和焦虑，重新焕发活力。

### 邂逅浪漫双人水疗护理

1小时45分钟

---

让情侣们远离喧嚣，享受宁静又浪漫的二人时光。始于60分钟的Voya奢华身体按摩，让情侣共同感受身心的舒缓与愉悦。紧接着可选择30分钟的面部护理或头皮按摩，让您从紧张的生活节奏中彻底放松，尽享娇宠呵护。最后情侣们将沉浸于一段静谧的旅程，通过15分钟的颂钵，让心灵在和谐的振动中感受到平静与安宁，与伴侣共同创造难忘浪漫的回忆。

## 面部护理

### 至臻活颜精粹面部护理

90分钟/120分钟

MARGY'S  
MONTE CARLO

美肌蒙特卡罗的水疗产品结合了自然和生物技术，高活性胶原蛋白面膜和专业按摩手法有助于恢复肌肤弹性，焕活肌肤状态，令肌肤焕发光彩，重现活力。

### 半岛定制焕活面部护理

90分钟

MARGY'S  
MONTE CARLO

为纪念与半岛酒店合作的10周年，美肌蒙地卡罗创始人MargieLombard为半岛酒店水疗中心特别定制了全新的焕活面部护理，配合专业独特的按摩手法，能有效促进皮肤的紧致度和亮度，成效卓越。

美肌蒙特卡罗的水疗产品结合了自然和生物技术，对于改善皮肤状态具有明显的效果。半岛定制焕活面部护理中所用到的产品有助于恢复肌肤弹性，呈现完美的轮廓和光泽。

### 胶原蛋白紧致面部护理

60分钟

MARGY'S  
MONTE CARLO

胶原蛋白紧致面部护理对于改善皮肤状态具有明显的效果，配合专业独特的按摩手法，能有效促进皮肤的紧致度和亮度，成效卓越。以纯胶原蛋白及Botolift 胶原蛋白为特色的高活性面膜有助于恢复肌肤弹性，呈现完美的轮廓和光泽。

### 靓白面部护理

60分钟

MARGY'S  
MONTE CARLO

高端定制的护理采用效果极佳的滋润紧致面膜，天鹅绒般的柔软质地能让肌肤恢复水润光泽，提亮肤色。护理中的高浓度活性成分，让肌肤在深层清洁补水的同时焕然一新，恢复清爽与活力。

## 面部护理

### 唤醒肌肤面部护理 30分钟

MARGY'S  
MONTE CARLO

采用美肌蒙特卡洛品牌的经典洁面配方、以效果为导向的面部按摩手法和高效的奢华护理产品。短短30分钟的面部护理，能有效地让肌肤恢复活力，焕然一新。

### 眼部强化护理 30分钟

CHA  
LING  
L'ESPRIT  
DU THÉ

专为精致的眼部娇嫩肌肤设计。结合指压的按摩手法快速去除浮肿、平滑皱纹、减轻黑眼圈，增强眼周肌肤活性。

### 面部致臻护理—能量节律平衡 50分钟/80分钟

CHA  
LING  
L'ESPRIT  
DU THÉ

- 晨间护理肌肤唤醒
- 午间护理肌肤排浊
- 晚间护理肌肤修复

面部致臻护理融合强效中式技法与纯正法式按摩，专为打造光滑细腻的面部肌肤而定制。此护理旨在顺应肌肤的自然生物节律，通过激活面部能量循环，有效恢复肌肤弹性，焕发肌肤光彩。无论是晨间的焕活、午间的排浊，还是晚间的修复，都能满足不同时间段肌肤的独特需求。

## 按摩

### 平衡舒压按摩

90分钟/120分钟



护理由滋养足底的按摩仪式温柔开启，缓解肌肉紧绷，为全身放松做好准备。随后，采用温热的薰衣草精油进行全身舒压按摩，有效释放日常积累的紧张与疲惫，带来深层的身心放松。中式头部按摩为这场舒缓之旅画上完美句点。护理最后搭配蕴含印度玫瑰精华的微妙原力纯露，进一步安抚情绪，助您身心安宁，酣然入眠。

### 深层组织按摩

60分钟/90分钟



深层组织按摩专为肌肉疼痛和局部肌肉僵硬的客人量身打造，旨在缓解并放松紧绷的神经。采用精准有力的手法，严格且细致，有效舒缓顽固性疼痛，重现活力。

### 香薰按摩

60分钟/90分钟



通过微妙原力香薰精油以柔和的手法进行全身及头部按摩，让肌肤恢复光滑，改善皮肤状态。采用的微妙原力精油含有圣罗勒和野生姜黄等成分，通过阿拉伯茉莉和露兜树所富含的植物成分所释放的精致香气，有助于舒缓提神，平衡皮肤状况，赋予肌肤有效能量。

## 按摩

### 足底反射按摩

60分钟/90分钟



本护理专注于足部与小腿的放松按摩。足部拥有丰富的神经末梢和反射区，与全身各系统息息相关。通过有节奏、深浅适宜的按摩手法，促进循环，舒缓紧张感，让身心焕然一新，重拾轻盈与活力。

### 航海家之旅经典按摩

90分钟/2小时

**VOYA**

一场全方位呵护的放松之旅，从轻柔的头皮按摩、舒缓的面部护理，到舒展拉伸以及深层的身体按摩。根据宾客的需求量身打造，融合多种按摩手法，能迅速舒缓紧绷的肌肉，让身心得到彻底的放松和平衡。

### 舒眠憩梦护理

60分钟/90分钟

**VOYA**

专为提高睡眠质量的人群量身打造，旨在带来一场舒适与宁静的体验，助您安然入睡。通过精心调配的产品，结合独特的按摩手法和冥想方法，有助您忘却白日的疲惫与压力，感受内心的宁静和平和，帮助实现深度的高品质睡眠。

### 产前及产后护理

90分钟

**VOYA**

精选的产前及产后护理旨在帮助准妈妈们放松身心，同时深度滋养和呵护肌肤。轻柔而全面的身体磨砂可有效去除暗沉，让您焕发亮丽光彩。紧接着涂抹滋养按摩油，进一步缓解压力和紧张感，舒缓身体、搭配面部和头皮按摩，让疼痛及僵硬感减轻，尽情享受静谧的时光。

## 身体护理

舒体净化护理

60分钟

VOYA

---

体验一段身心焕新的旅程，寻找并恢复平衡与健康的美好状态。以全身干刷的方式轻轻唤醒肌肤，快速恢复活力，以饱满状态迎接生活。随后，用洋溢着香橙和柑橘清香的精油轻轻涂抹于每一寸肌肤，带来清新怡人的芳香体验，让您沉浸于轻松与惬意的氛围之中。护理以腹部按摩结束，使用冷暖石交替的手法来恢复身体活跃的状态。

薰衣草助眠裹肤护理

60分钟

VOYA

---

沉浸于宁静的睡眠护理中，让身心恢复平衡的状态，为皮肤迅速补充水分，焕发光彩。以VOYA薰衣草精油磨砂温柔开启，细致呵护肌肤。随后，舒缓的薰衣草海藻身体面膜被轻柔地涂抹于全身，并将您轻裹于柔软的纱布之中，仿佛置身一片温暖云朵，静谧而安心。此时，再配合一场放松的头皮按摩，助您身心沉入深层放松，在宁静中释放疲惫，感受彻底的舒适与安宁。

## 身体护理

### 臀腿曲线重塑身体护理

60分钟

VOYA

---

有助于重新塑造臀腿的优美轮廓，使用海盐磨砂膏，有效地刺激循环，在冷手套的作用下进一步强化去水肿效果。随后通过使用按摩工具对重点区域进行按摩，使肌肤呈现光滑且紧致的美好状态，焕发光彩，尽显优雅与美丽。

### 滋养身体磨砂护理

45分钟

VOYA

---

双重功效的泡沫磨砂膏使用精细研磨的核桃壳，温和去角质效果极佳。同时更融入了杏仁油、富含海洋能量的海藻和生姜提取物等，全方位呵护与滋养您的肌肤。温和且有效的护理可去除粗糙，让暗淡无光的皮肤重新焕发柔软、丝滑的光彩。

### 甜润光彩身体磨砂护理

45分钟

VOYA

---

薰衣草油、海藻和热带砂糖的美妙融合将带来一次独特的双重护肤体验。热带砂糖能温和地去除死皮，而海藻提取物和薰衣草精油的丰富营养则能有效地深层滋养并舒缓肌肤，使其焕发活力与光彩。

## 附加护理

肩背按摩  
30分钟



本护理专注于深层舒缓紧绷的肌肉，尤其针对背部、颈部与肩部的压力与不适。通过专业的按摩手法，有效释放深层紧张感，缓解因久坐、压力或姿势不当引发的僵硬与酸痛，带来由内而外的全身心舒缓体验。

足底反射按摩  
30分钟



本护理专注于足部与小腿的放松按摩。足部拥有丰富的神经末梢和反射区，与全身各系统息息相关。通过有节奏、深浅适宜的按摩手法，促进循环，舒缓紧张感，让身心焕然一新，重拾轻盈与活力。

舒缓颂钵

15分钟/30分钟

VOYA

采用源自尼泊尔的手工颂钵进行声音疗愈。在颂钵深沉而悠长的振动声中，让身体和情绪随之波动，每一次体验都是独一无二的旅程，感受颂钵带来的独特放松与内心平静。

头部滋养按摩护理

30分钟

VOYA

采用薰衣草与迷迭香精油精心调配，为头皮进行深层按摩，缓解紧张情绪，唤醒头部活力。接着，将滋养护发素均匀涂抹于发丝，再以温热毛巾包裹，让营养充分渗透至发根，深层滋润、持久锁水，使秀发柔顺亮泽，焕发健康光彩。

## 半岛健康半日水疗之旅

远离喧嚣经典护理

2小时30分钟

VOYA

逃离喧嚣的日常，沉浸在一次奢华的呵护之旅中。旅程始于30分钟的全身磨砂护理，轻轻唤醒肌肤的自然光彩。紧接着沉浸于巴厘岛式按摩的深邃宁静之中，让轻柔的按摩手法带走紧张与压力，达到身心的深度放松状态。以一次醒肤面部护理结束您的惬意体验，让您焕然一新，展现活力。精心准备的健康美味且营养丰富的餐食，将为这呵护之旅画上圆满的句号。

## 半岛健康全日水疗之旅

古印度水疗之旅

4小时

MARGY'S  
MONTE CARLO

包含：火山石平衡护理120分钟，至臻活颜精粹面部护理120分钟及半岛健康午餐。

将热石护理与香薰精油和印度古法护理融为一体，重焕身心平衡。采用细致面部护理专业的按摩技巧，有助于恢复弹性，使肌肤彻底地焕发光彩。

## 半岛健康全日水疗之旅

焕然新生臻选护理

3小时

VOYA

沉浸于一场全方位的护理体验，尽享宁静时光。以薰衣草身体磨砂膏轻柔开启呵护的序章，拂去疲惫，唤醒肌肤的自然光彩。随后，沉浸于巴厘岛式按摩的深邃宁静中，释放紧张，舒缓身心。充满活力的海洋面部护理将为肌肤注入生机，焕发年轻光彩。最后，以足部反射按摩作为完美的收尾，让您得到彻底的放松。水疗护理后将享用健康美味且营养丰富的餐食，让您度过一个惬意的时光。

## 水疗服务详情

### 营业时间

上午10时至晚上10时

### 享受水疗前准备

建议在预约时间前六十分钟抵达中心，慢慢更衣、放松和先享用水疗中心内各项专享设施。敬请留意，迟到会缩短水疗时间。

### 热能设施

体验豪华的冷热水疗旅程，充分洁净肌肤、松弛神经和缓解肌肉酸痛，为接下来的护理体验作好准备。男女宾客可分别享用下列独立设施：

- 蒸汽浴室
- 清爽淋浴间
- 冰水喷泉
- 桑拿室
- 独立男、女休息室
- 独立男、女更衣室

### 水疗按摩服务

专业水疗按摩服务，满足您的各种需求，提供各项细致精华护理、热石水疗、印度古法水疗、全身按摩、裹肤水疗、专业半岛水疗以及半日和全日水疗之旅。

所有水疗服务均包括使用水疗中心设施、亚洲茗茶室、热能设施以及休息室。

### 私人水疗套间

体验水疗之旅。如需了解详情，请扫描最后一页二维码以获得详细水疗服务。

### 预约水疗护理

如欲预约享受完美的水疗服务，水疗中心接待处的专业人员随时乐意提供协助，挑选合适您的护理服务。酒店住客请用客房电话拨打分机6864。店外人士请致电+86 (21) 2327 6599。

为确保可于拟定时间享受服务，建议提前预约。

## 水疗中心礼仪

水疗空间洋溢祥和安宁的氛围。请尊重水疗中心所有宾客的隐私及安宁。有见及此，水疗中心范围内禁止使用手机。

热能设施分为男宾区和女宾区，宾客可选择是否携带泳衣。

酒店宾客可穿上客房提供的浴袍和拖鞋前往水疗中心，及将贵重物品留在保险箱内。

水疗中心备有毛巾、拖鞋、浴帽以及所有必要用品供您享用疗程时使用。

惠顾半岛水疗服务之顾客，年龄须为十六岁及以上。

## 健康状况

在预约水疗中心服务时，请向我们说明健康状况，如过敏症或其它损伤等，以免影响阁下之护理服务。

## 孕期

为怀孕女士及哺乳母亲提供特别护理服务。请咨询我们的服务团队，为阁下挑选合适之护理服务。

## 取消预约

取消任何水疗服务均需于24小时前提出，否则将收取百份之五十的有关费用；少于12小时前提出取消，将收取有关费用之全数。

## 水疗礼券

为亲朋好友送上水疗套餐礼券，共同分享水疗乐趣，尽显您的体贴心思。请联系半岛水疗中心了解详情。

## 水疗产品

所有在护理中使用的护理产品均可于半岛水疗接待处购买，送礼自用两皆相宜。

## 收费

所有收费以人民币计算，需额外加收16.6%附加费。收费如有调整，恕不另行通知。

如有任何争议，半岛酒店集团拥有法律允许范围内的解释权。

# THE PENINSULA

---

S H A N G H A I

上海半岛酒店

The Peninsula Shanghai Waitan Hotel Co., Ltd.

Correspondence address: No. 32, The Bund, 32 Zhongshan Dong Yi Road, Shanghai 200002, China

上海外滩半岛酒店有限公司 通讯地址：中国上海外滩中山东一路32号，邮政编码：200002

+86 21 2327 2888 psh@peninsula.com peninsula.com

HONG KONG · SHANGHAI · BEIJING · TOKYO · NEW YORK · CHICAGO · BEVERLY HILLS

LONDON · PARIS · ISTANBUL · BANGKOK · MANILA