



AYURMA



艺术家 简介

Bara Bhaskaran 于 1967 年出生于印度喀拉拉邦，是一位当代视觉记者和艺术家。受 AyurMa 委托，他专门创作出了极具视觉冲击力的系列作品《Rta: The Earth Mother》，充满活力的配色和巧妙的明暗对比令人心生愉悦。Bara Bhaskaran 希望通过这些作品引导人们探索天地万物之间的相互联系，从娇嫩花瓣，到渊源海流，不一而足。

根据印度古代圣贤的说法，地球诞生于 Rta 的摇篮中，Rta 是平衡能量、引导人与自然和谐相处的疗愈之母。Bhaskaran 在他的系列作品中探索了这个神圣的起源花园，并称他的作品“一半是草本植物集锦，一半是宇宙幻想”，其中每一处细节的设计都旨在与一种单一的律动产生共鸣，“从内而外疗愈身心，并让精神意识得到延展”。





关爱 自己

AyurMa 将引领您重置自己的意识, 踏上通往健康、和谐、幸福的新道路, 其中的重点在于引导您关爱自己, 也关爱地球。

AyurMa 以阿育吠陀、瑜伽理疗、身心健康和地球健康为四大支柱, 拥有一支由阿育吠陀医生、自然疗法专家和瑜伽理疗师组成的获奖团队, 专注于提供一系列促进您对自己、他人、海洋和整个地球予以关爱的个人体验和共同体验。

关爱 地球

理疗咨询

您正受到什么问题的困扰?

您是否因为肩袖疼痛而行动受限? 是否因为消化问题而影响到消化? 是否承受着睡眠不佳、脊椎疼痛、关节炎或偏头痛给您生活带来的负面影响?

我们的团队将运用多种替代医学体系的知识, 为您制定个性化的疗护计划。

敬请预约免费咨询, 了解我们可以为您提供哪些帮助。无论您是选择在酒店内接受护理治疗, 还是想学习实用的知识, 便于回家后继续自己的养生康健之旅, 我们都可以制定计划。



地球 健康

借助自然疗法（即相信大自然拥有自愈及疗愈人类的能力）深厚而有力的根基，我们提供免费咨询、开创性的体验和具有启发性的团体活动，鼓励人们更好地理解自然世界和我们在其中扮演的角色。

与我们的专家医生一起，从每天傍晚日落时的地球祝福集会开始，在全岛范围内探索合作、联系与守护之道的奥秘。

Rahumathuge Vaguthu (祝福地球)

每晚与岛民一起参加这项特别仪式为地球祝福。该仪式通过唱歌、跳舞和正念的方式，快乐地赞颂地球对人类的慷慨馈赠。

免费 30 分钟夜间聚会 — 欢迎所有人参加!

自然疗法咨询

根据自然疗法的六大原则提供一对一的生活方式建议，包括望、闻、问、切。

免费 45 分钟咨询。

满月和新月瑜伽

这个温和的流瑜伽体式序列与月盈月亏的日子同步，建立身体、能量和情感上的抵抗力，旨在实现绝对的平静与自由。

它与“水”元素对应，优美地诠释了令人振奋的月球引力，让我们记住自己与海洋的联系，同时抚慰身心。

每两个月一次的免费练习。具体日期请咨询 AyurMa 团队。

探索奇迹

在这场正念体验中感受微波荡漾的岛屿，拥抱新的曙光。在繁茂花园间的阿育吠陀护理中心，伴随着悦耳动听的鸟鸣，感受愉悦身心的护理带来的崭新活力。然后在 Blu 海滩愉快地投入到多项拜日式和呼吸练习中，感受自己与这个正在苏醒的、充满奇迹的世界之间的连接。

早上 6:30 私人课程。





地球 健康

五行练习小径

瑜伽能量练习小径上有五个站点对应人体的五行——金、木、水、火、土。整个练习包含瑜伽、锻炼、呼吸和瑜伽净化仪式（由我们的自然疗法医生主持）。

2 人以内的 60 分钟私人练习。

泥浆护理

在这座岛屿上具有疗愈之力的中心地带，于一棵古老的榕树下感受大自然的力量。在这项护理中，理疗师首先会在您的腹部和额头敷上泥浆进行净化排毒，并在手部和足部进行穴位按摩。接下来，再用泥浆裹敷您的全身，并在阳光下晒干。随后您将在露天环境下进行十分滋养的海岛药草浴。这项护理对于缓解偏头痛、消化疾病、皮肤不适和关节炎以及全面疗愈均有极佳的效果。

单人或双人 90 分钟私人护理。

针灸和艾灸

这是一项定制化私人护理，有助于遏制和舒缓特定部位的疼痛，解决您一直以来的困扰。包含温针灸和可选的拔罐疗法。由我们的自然疗法医生亲自提供服务。

包括咨询在内的 90 分钟私人护理（另有更长时间的套餐可供选择）。

水之精髓

这个具有疗愈功效的水疗是治疗高血压、缓解疲劳、增强活力和解决脊椎问题的理想疗法。在阿育吠陀护理亭，由我们的自然疗法医生提供指导，利用沐浴、蒸汽和冰块摩擦的方式进行护理。

单人 60 分钟私人护理。

夜间 水疗服务

安宁睡眠仪式

150 分钟

根据自然疗法的理念，良好睡眠是良好健康的基础。夜间水疗服务 — 安宁睡眠仪式可助您彻底放松身心并进入深度冥想状态，从而舒缓神经、放松脊椎、缓解压力，让您更容易进入恬静的梦乡。

幽静安眠 — 在夜晚前往酒店内的一处私密丛林空地，在室外浴缸与吊床营造的静谧氛围中享受我们精心设计的安宁睡眠仪式。

放松恢复 — 这项月色中的睡眠体验旨在联合七大脉轮之间的能量流动，帮助恢复内心的平静。

身心和谐 — 通过深度平衡的面部护理和石刻浴缸中的室外沐浴感受 内在的平静，与您身体的睡眠中心达成和谐统一。

每晚仅服务于一位或一对宾客，晚上 9:00 开始。须至少提前 24 小时预订，可能会因下雨取消。



阿育吠陀

所有生命都讲究和谐。当生命元素失去平衡时，就会造成紊乱和疾病。

阿育吠陀是一种人人可用的康健养生体系，在其长达 5,000 年的历史中都在追求实现平衡。您可以将它视为自然生存的指导法则：这套法则是您了解自己身体的极佳途经，也是您通过饮食、草药疗法和改正不良生活习惯来优化身体状况的良好途经。

开启您的阿育吠陀之旅，首先通过一次免费咨询确认您自己的身体特质，探究您在日常生活中可通过哪些简单的调整提升身心和谐。







阿育吠陀 护理

所有为时 120 分钟的护理都从温热的印度精油按摩开始，它能平衡特定的能量体质 (dosha)。

印度精油按摩

75 分钟

使用药草精油进行全身焕活按摩，体验从头到脚的放松，助您增强免疫力和血液循环，消解疲劳，延缓衰老。

Udvaartana 按摩

75 分钟

特选优质草药粉对身体进行按摩，可紧致健康肌肤，减少皱纹和多余脂肪，疏通血管。

草药头部滴油护理

120 分钟

让温热的草药精油滴流于前额的第三眼脉轮处，平静内心，缓解失眠，同时滋养头发与头皮。

Navarakkizhi 健康护理

120 分钟

使用在草药和牛奶中煎煮的温热米糊进行按摩，可缓解神经肌肉问题、增强肌肉力量并滋养皮肤和软组织。

Sarvangadhara 健康护理

120 分钟

让高度焕活的温热药油在皮肤上流动，滋养肌肉，并帮助熟龄肌或产后肌肤恢复弹性和光泽。

Elakkizhi 按摩

120 分钟

这项“叶子药糊”按摩将多种草药和香料置于草药油中煎煮，然后制成温热的草药包，可帮助调理皮肤并缓解关节炎和坐骨神经痛等问题。

针对性 解决方案

咨询我们的阿育吠陀医生，对准从堵塞到消化的各种特定需求进行针对性理疗。

Nasya 护理

30 分钟

将少量草药油引入鼻孔，可缓解鼻窦炎、偏头痛、头痛、感冒和鼻塞。

Karna Poorana 护理

30 分钟

将温热的草药油灌入双耳，帮助清除污垢，提高听力，缓解耳痛、耳鸣、头痛和头晕。

Kati Vasti 护理

30 分钟

这项背部滋养护理通过将温热的药油倾倒在背脊的下半部分，来增强脊背肌肉、润滑关节并缓解脊椎问题。

Tarpana 护理

30 分钟

将加入药物的印度酥油（净化黄油）轻轻滴入睁开的双眼内，有助于减少黑眼圈并缓解使用数码屏幕导致的眼睛干涩。

Avagaha Sweda 护理

30 分钟

这项排毒沐浴护理通过诱导排汗，帮助缓解压力，减少炎症，并改善消化（也可准备凉爽版）。

VEDASUTRA 简介

我们在所有阿育吠陀护理中都采用 Vedasutra 公司的产品。Vedasutra Herbal Healthcare Ltd. 坐落在印度喀拉拉邦的森林之中，由两位著名的阿育吠陀医师创立，以纯净、品质和可持续性为指导原则。





帕奇卡玛排毒疗法与 阿育吠陀护理计划

阿育吠陀旨在寻求平衡人体内部能量与外部世界的元素，从而预防疾病，最大限度地提高身心健康。首先，我们要了解自己的独特体质，以及饮食和周围环境如何影响我们的身体。

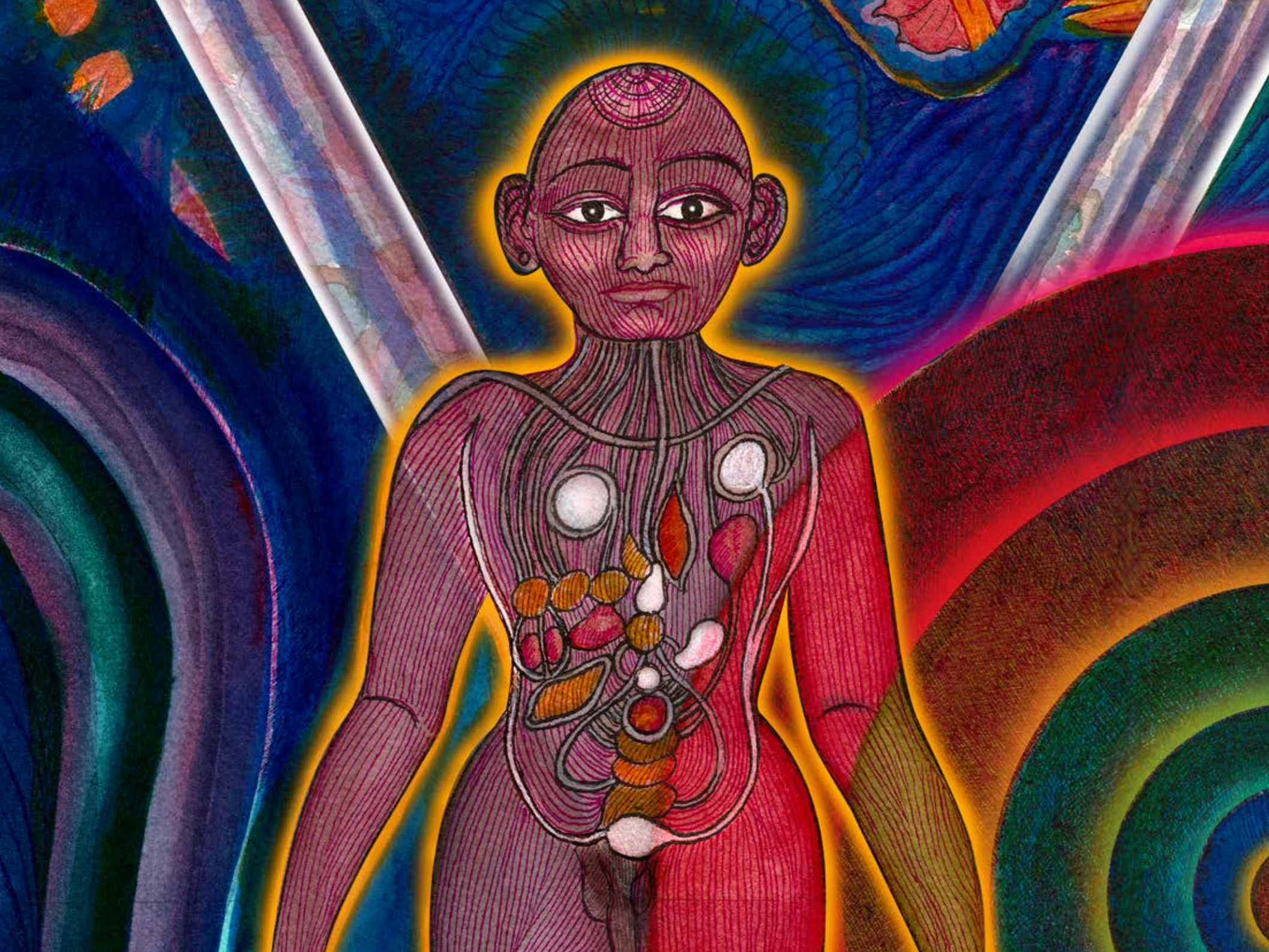
其次，我们所有的阿育吠陀护理计划——从半日计划到涵盖整个住宿时间的计划，都是在进行私人咨询后量身定制的。

我们的水疗中心经马尔代夫政府认证，提供帕奇卡玛排毒护理，帮助您恢复健康。这是一项为期 14 至 21 天的全身深度净化与焕活修复计划，可帮助您释放深层压力和排除会导致疾病的各种毒素，并

搭配排除饮食法和为排毒而设计的特殊饮食。

即便您只是想了解自己的能量体质类型 (dosha) 并享受我们餐厅的阿育吠陀体系美食，也可以预约我们的阿育吠陀医生，接受一次免费咨询，然后开启养生之旅。





瑜伽 理疗

与阿育吠陀一样，瑜伽也是人类历史上最古老的圣书之一《吠陀经》记述的吠陀科学的一部分。

我们开设了针对各种身体状况的瑜伽理疗课程，由全球首家“瑜伽大学”、科研型瑜伽理疗先驱机构 S-VYASA 的校友讲授，从医学角度解决特定的身体问题，揭示这门古老养生术的真正疗愈潜力。

无论您是刚接触瑜伽还是经常练习瑜伽，都可以与我们的一位瑜伽大师见面交谈，了解掌控自我身心健康所需的知识。

瑜伽理疗课程 (3 - 5 天)

我们的瑜伽医生会开具瑜伽处方，针对具体的病痛、目标、损伤或意向提供独属于您的个性化方案。

在三天或五天的时间里，通过专业咨询和一对一课程，学习量身定制的呼吸技巧和体式，做自己健康的主人。

起始课程针对特定的常见病痛和生活方式相关疾病。包括：

- 免疫力增强
- 压力管理
- 糖尿病保健
- 脊椎保健
- 甲状腺保健
- 男士保健
- 女士保健
- 成瘾管理

您也可以咨询我们的瑜伽师，为您定制适合其他症状或将上述项目进行组合的计划。

私人瑜伽

从定制体式到专人指导的冥想和呼吸技巧，私人瑜伽课程专为您量身设计。

提供私人课程。如需了解团体课程，请查看酒店活动指南。

AntiGravity®反重力瑜伽

这种 飞在空中 的瑜伽练习使用悬垂吊床来掌握反重力体式，有助于减缓年龄增长引起的各种疼痛不适、释放“快乐荷尔蒙”，并提高机体柔韧性。试问有谁能拒绝这一独特体验呢？

提供团体课程或私人课程。

水中瑜伽

在此课程中，您将在低冲击力的海水池中练习源自哈他瑜伽的体式，非常适合想要增强力量、平衡感和活动度，同时减少关节压力的客人。

提供团体课程或私人课程。

水上漂浮瑜伽

在我们海水池中的浮垫上练习一系列瑜伽体式，享受趣味与挑战，增强核心力量、平衡感、身体协调性和专注力。

提供团体课程或私人课程。

孕期瑜伽

这是一段专注于内在自我的宝贵时光，帮助准妈妈保持体形的同时，为分娩做准备。经过调整的轻柔体式可确保所有水平的准妈妈享受安全体验。

提供私人课程。

瑜伽能量练习小径

在这节专人引导的 75 分钟课程中，围绕 15 个独特的户外站点进行呼吸吐纳、拉伸及全身协调练习、力量锻炼和慢跑，适合 12 岁及以上、体质达到平均水平的客人。

提供团体课程或私人课程。

普拉提

遵循 核心、专注、控制、精确、呼吸、流畅 六大原则，在瑜伽垫上练习各种体式，提高灵活性，增强核心力量，并培养身体意识。

提供团体课程或私人课程。

居家瑜伽

在全球任何地点随心练习

瑜伽直播

英国时间每天早上
7:30 — 免费

在 30 分钟的直播课程中，跟随马尔代夫兰达吉拉瓦鲁岛四季度假酒店 AyurMa 的驻店瑜伽导师一起练习。欢迎加入我们的瑜伽大家庭。



私人瑜伽线上课程

在 60 分钟的私人定制直播课程中，跟随马尔代夫兰达吉拉瓦鲁岛四季度假酒店 AyurMa 的驻店瑜伽导师一起练习，您以邀请世界各地的亲朋好友免费加入。





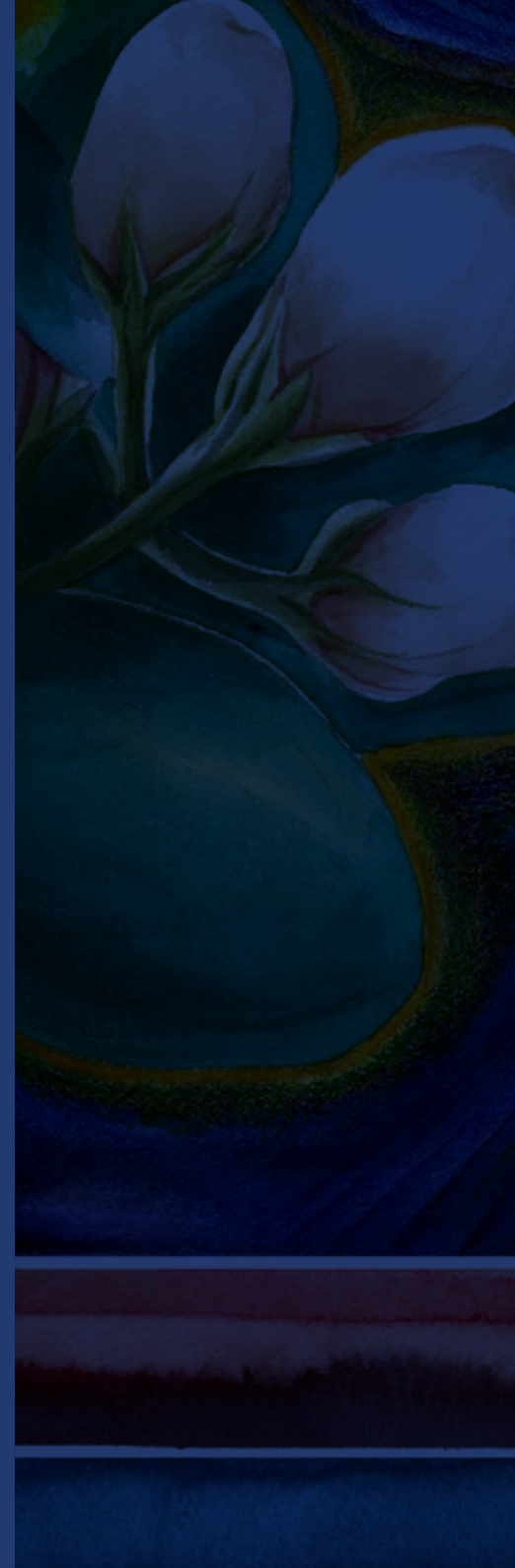
身心健康

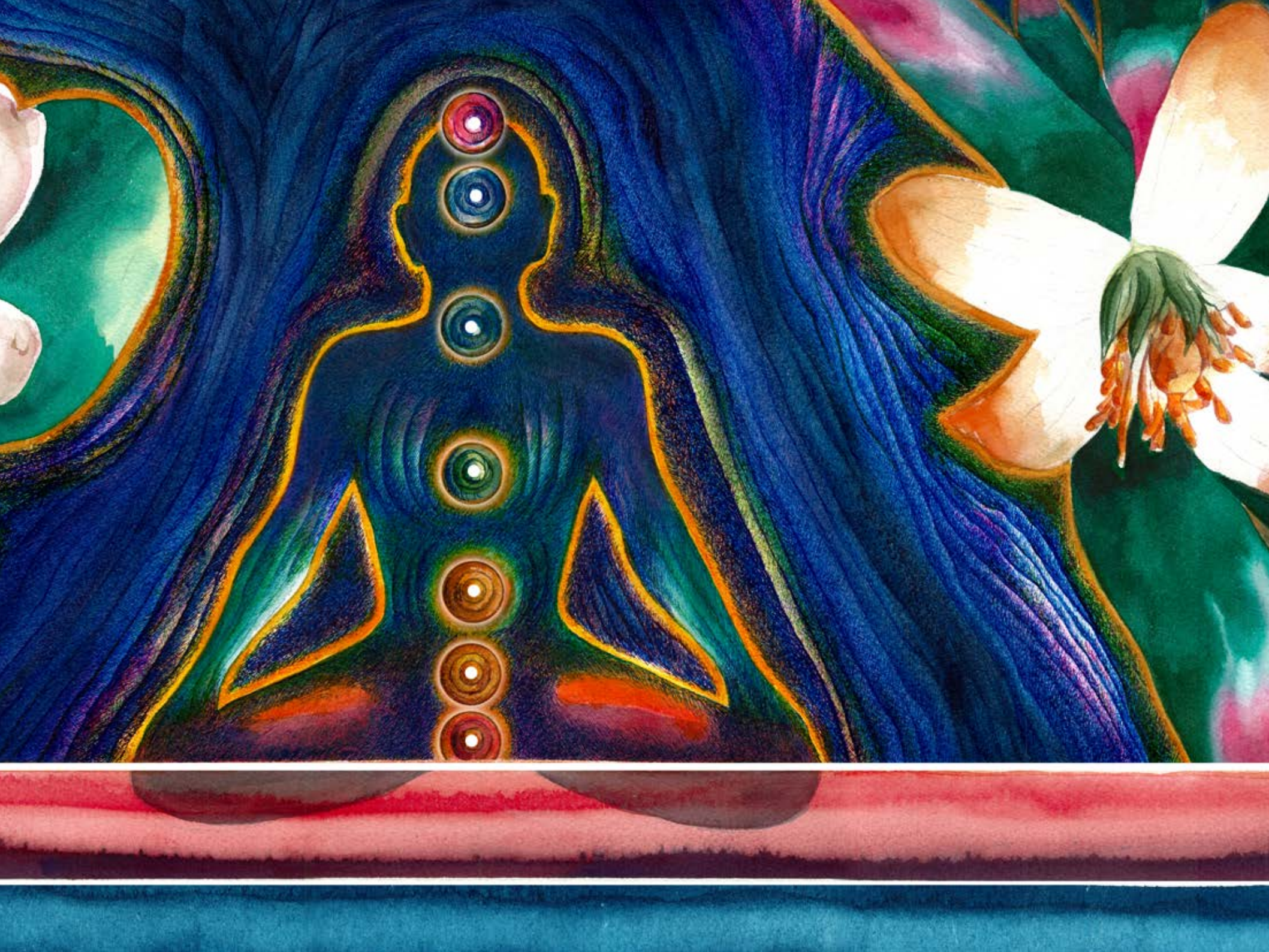
让健康与养生达到极佳状态，其核心在于处理好我们与内在自我以及周围环境的联系。

正念自我护理是关爱他人和关爱世界的第一步。外在的良好感觉有助于我们获得内在的放松，让我们更能散发正能量并产生积极影响。

关爱地球，从关爱自己开始。

与 AyurMa 团队谈论您的需求和目标，然后获得个性化护理及高科技美容建议，找到更好的自己状态。







能量连结 护理

通过我们的能量连结护理, 实现由内而外的自我呵护, 享受身心焕然一新的效果。七项多方位护理将打开并连结身体的脉轮 (即能量中心), 帮助达致情绪、身体、智力和精神的平衡状态。

选择最能引起您共鸣的护理, 或者向 AyurMa 团队寻求建议。

连结大地之力

120 分钟

这项深深扎根于大地的护理将加强您与地球母亲的连接, 助您感受下脊柱传来的稳定感。可以激发内在力量与核心知识, 引导您关爱自己和其他人, 敞开心扉拥抱充实圆满的生活。

这项护理将足浴、乳香香薰、音磬和舒缓按摩与扎根地下的香根草、生姜、广藿香和甘松相结合, 连接滋养大地的能量, 让您感受到大地的厚重与内心深处的宁静。

连结快乐之力

120 分钟

这项护理以水为灵感, 帮助您像鱼儿般畅游于自由喷薄的创造力和快乐源泉中。充分利用下腹部的能量, 释放身心并沉浸在生活的乐趣中, 从而提高生育能力和自我价值, 积极接纳改变。


这项护理结合了淋巴排毒磨砂、维淇浴、全身按摩、暖身脉轮与茉莉、广藿香、玫瑰和檀香香氛滋养精油, 可以重燃您对生活 and 爱情的激情, 非常适合情侣一同体验。

连结掌控之力

120 分钟

通过这项温暖心灵、提振精神的护理, 点燃您的内心之火, 绽放钻石般的闪耀光辉。挖掘人体能量之源太阳神经丛的力量, 激发生命活力与目标感。

这项振奋人心的护理可帮助您恢复身体活力, 激发昂扬情绪。其中结合了焕活排毒身体磨砂、生物能量泥裹敷和摩洛哥坚果油、杜松子、天竺葵和柠檬草按摩, 助您焕发内在力量与光彩。



连结爱之力

150 分钟

与纯粹的爱之能量连结。引导内心散发出无条件的爱：关爱自己、他人和地球。解放自我，挣脱自我强加的枷锁，唤醒与生俱来的神圣潜能，激发同情心。

这项美丽而温和的护理包括轻柔的磨砂、按摩和心肌调节，使用玫瑰精油和温热玫瑰石英来帮助恢复身心平衡。您将体验到与自我和周围一切融为一体的感觉，完全沉浸在幸福的生活之中。

连结真实之力

120 分钟

这项护理旨在以至真的形式促进与自我的沟通，向真实的自己敞开心扉。以诚实、清晰和有效的方式进行交流 — 通过声音为自己和他人赋能，跟随命运的创造性指引。

将瑜伽、音疗、烟熏棒与专业的玛尔玛面部按摩相结合，有助于释放自我，让思想重新连接到积极的能量流动，促进宁静的深度睡眠。醒来后，您将遇见完全焕然一新的自己。

连结直觉之力

120 分钟

这项协调护理旨在让您的心灵之眼更加明晰，帮助您挖掘直觉与内在智慧的力量。专注于前额的中心，开启心灵的第三只眼睛，磨练专注力，让您做出正确的决定，并看到生活中更广阔的天地。

呼吸技巧有助于保持内心专注，而檀香和茉莉精油则可打开内心并缓解情绪压力。舒缓镇静的背部按摩、流动的温热精油、紫水晶凝胶裹敷和玛尔玛穴位面部按摩让整个护理过程得到了升华，助您在广阔的心灵世界翱翔，“看见”新世界。

连结智慧之力

120 分钟

这项令人振奋的护理利用身体与广阔宇宙之间的联系，将您的理解力提升至全新水平。您将意识到人体的统一性并不止于头顶，从而达到更高的智慧境界.....

橙花和茉莉精油的美妙组合与光的振动产生共鸣，而旺盛的沙棘则可再生生命力。通过一系列有节奏的足部、背部和头部按摩，让体内的脉轮通畅，生命力流转不息，连接天地。

感受 连接

通过这些独特的滋养护理, 与 AyurMa 理念中的母爱之心建立连接。这些护理以各种各样的身心养护方法为特色, 可以唤醒人与人之间和个人内在的流动能量。

AyurMa 女士护理

150 分钟

这项护理由两位女性护理师提供, 通过使用神圣歌曲、音疗和温和的焕活按摩来滋养每位女性体内流动的神圣母亲生命能量。

Aailaa 家庭护理

120 分钟

Aailaa 在迪维希语中意为“家庭”, 这项护理最多可供四名家庭成员(父母和孩子)同时体验, 专门通过一系列身体滋养护理构建家庭纽带, 是一种别样的欢聚方式。

Kaumara 青少年护理

120 分钟

成长发育期是人一生中最难应对的阶段之一, 而这项结合磨砂、沐浴和面部护理的焕活体验将让您的肌肤倍感舒适(女孩专注于强心, 男孩专注于表达)。

儿童地球探索者护理

60 分钟

这项轻松舒缓的护理将瑜伽体式、人体彩绘、沐浴和歌曲相结合, 专门向儿童(最小七岁)介绍地球与我之间的重要联系, 以愉悦欢快的方式为他们注入稳定感和归属感。

Amma 准妈妈护理

120 分钟

这项护理将为准妈妈和她们的宝宝带来美好的亲密体验, 其中结合了温和的黑加仑和玫瑰果磨砂、缓解痉挛的薰衣草、天竺葵和玫瑰按摩, 以及协调平衡的玫瑰面部按摩。





按摩

AyurMa 按摩

90 分钟

结合使用温热膏剂、当地椰子油和引导共振的音叉，帮助缓解压力，培养爱与团结感。

兰达按摩

60 / 90 / 120 分钟

利用更高强度的兰达焕活按摩或更加放松的兰达修复按摩，帮助缓解疼痛，恢复内心平静。

泰式按摩

90 / 120 分钟

全身着衣进行的按摩，结合了拉伸和集中按压，可以帮助打开能量通道并缓解紧绷感。

五行按摩

90 分钟

运用手掌拔拍打、揉捏和水晶按摩技巧，平衡五种元素，恢复和谐平衡的能量流动。

能量连结按摩

75 分钟

这项温和的整体护理可带来令人惊讶的恢复效果，专注通过调动全身能量，达到强大的全面“高能”状态。

热贝壳按摩

90 分钟

这项舒缓疗愈的护理利用温热蛤壳进行身体按摩，促进血液循环，让身心焕发健康活力。

溶脂按摩

90 分钟

通过强有力的揉捏、拍打和拔罐护理，消除淤滞，促进新陈代谢，同时增加皮肤的弹性。

舒缓疗愈按摩

90 / 120 分钟

通过拇指、前臂和肘部施加的压力进行深层组织按摩，可缓解肌肉紧张，增加关节灵活性。

印式头部按摩

60 分钟

这项焕活净化的护理使用椰子油和阿育吠陀草药来平衡身体并调理头发。

印式足部按摩

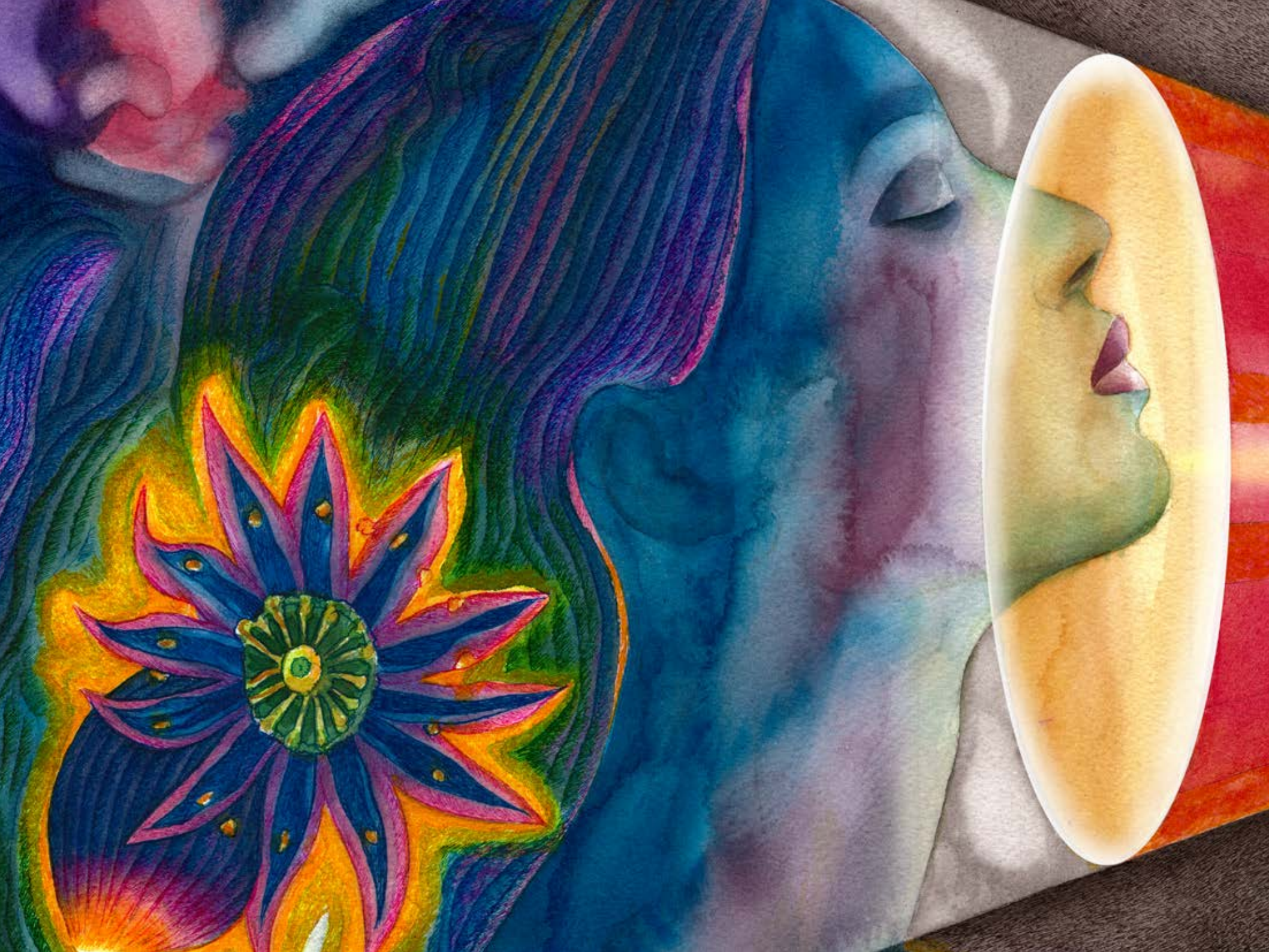
60 分钟

这项令人放松的足部按摩选用特制阿育吠陀精油，使疲惫双足恢复活力，促进血液循环并舒缓滋养干燥的皮肤。

孕期按摩

90 分钟

孕期按摩能够安全、有效地缓解孕妇的生理压力，包括痉挛、体位不适和背痛。





身体和面部
护理





磨砂 与裹敷

幸福磨砂护理

60 分钟

这款呵护备至的身体磨砂护理结合玫瑰、茉莉和檀香精油，有助于镇静身心，让肌肤焕发光彩。

焕活排毒磨砂护理

60 分钟

这套焕发活力的护理旨在减少脂肪团、减轻压力和舒缓疲劳，有助于排出毒素，刺激循环，并增强生物能量场。

海岛沁凉裹敷护理

60 分钟

裹上以新鲜芦荟、阿育吠陀草药和酸奶调制而成、具有修护功效的敷料，敷上香蕉叶，接着涂抹滋养身体霜，最后喷洒沁凉玫瑰喷雾。

干细胞塑形护理

90 分钟

再生磨砂护理、淋巴刺激护理、面部护理和依兰干细胞裹敷护理，让轮廓更明显、肌肤更水润。

ILA 品牌面部 护理

ila 在梵语中意为 大地，其产品结合了精纯原料、古老传统和可持续工艺，通过卓越的能量修护效果来焕活肌肤和改善健康。

Ananda 护理

60 分钟

Ananda 在梵文中的意思是 神圣的祝福。这项舒适的护理运用玛尔玛按摩和轻柔的按摩手法来打开面部的能量中心，让肌肤焕发动人光彩。

雨林护理

90 分钟

通过深层淋巴排毒、草药热敷按摩和热带雨林中的植物提取物，焕活肌肤。

细胞御龄护理

90 分钟

这项护理将三种珍贵的天然黄金与声波疗法相结合，令皮肤的细胞结构变得丰满而强韧。

高科技
康养服务
科学疗愈

TERESA TARMEY 面部护理

Teresa Tarmey 是全球最具影响力的护肤专家之一, 于 2019 年在我们位于兰达的度假酒店开设了个人首家度假酒店工作室。

我们酒店经过 TT 认证的高级护理师都在 Teresa 的伦敦诊所接受了她的专门培训, 他们将运用世界先进的全方位重力反转技术, 根据客人的肌肤需求量身定制方案, 帮助提亮、嫩滑和焕活肌肤, 这些护理技术还深受众多大牌明星客户的青睐, 包括维多利亚·贝克汉姆、西耶娜·米勒、凯特·摩斯和朱丽安·摩尔。

THE ULTIMATE TT 面部护理

75 分钟

包含: 轻微乳酸焕肤, 不会影响正常生活; 去除黑头粉刺和粟粒疹 (如有需要); 通过射频护理紧肤、提拉和塑形; 创新性的冷冻疗法和 LED 技术; 特色 TT 淋巴排毒和塑身按摩。

CRYO 提拉紧致护理

45 分钟

非常享受 The Ultimate TT 提拉紧致护理?

离开前, 额外体验这项护理, 获享除射频护理外 The Ultimate TT 面部护理项目的所有效果。



TDA 面部和身体 护理

非侵入式无针透皮 (TDA) 疗法使用计算技术支持的工具, 将高效成分输送至深层皮肤, 从而大幅改善护理效果。护理中将选用适合您肤质和需求的精华液。

女士面部护理

60 分钟

- Hyal N5 可保护皮肤并抚平早期细纹
- Hyal 10 可滋养所有类型的皮肤并促进胶原蛋白生成
- Mitocell 可滋养熟龄肌, 刺激细胞更新并减少皱纹
- Proderm 可治疗皮肤炎症、刺激和痤疮
- Dermacool 可舒缓受刺激或晒伤皮肤

男士面部护理

60 分钟

- 帮助紧致、滋润皮肤、减少细纹并促进细胞更新
- 拯救敏感、高压、剃须损伤或受刺激的皮肤

身体护理

60 分钟

- Cellulite Smoother 护理可收紧结缔组织并刺激淋巴液流动和排毒
- Feminine Focus 护理可提供温和的补水效果, 增进健康状态, 还能帮助改善更年期症状, 促进会阴切开术后恢复

附加项目

在 60 分钟面部护理后, 可提供 30 分钟的提升护理

如需了解多重护理结合方案的信息, 请咨询 AyurMa 前台。





VERJÚ 激光塑形

30 分钟

去除赘肉, 改善身姿, 提升自信, 就是如此简单!

结合有针对性的淋巴排毒按摩, 我们开创性的非侵入式绿色激光二极管技术可乳化皮下脂肪, 助您打造更加光滑紧实、曼妙流畅的身姿轮廓。为了获得更好的效果, 建议至少享受三次 30 分钟的护理, 每次间隔 48 小时。

为了优化塑身效果, 请与我们沟通交流, 以便为您量身定制专门的计划, 其中将结合溶脂按摩、干细胞塑形护理和 TDA 身体护理。我们还提供个性化的饮食咨询, 帮助您减轻体重。

兰达 美容护理

指甲护理

美甲

75 分钟

细节成就美：修型加抛光；去除干燥死皮和角质层；柔肤磨砂和滋养按摩。可选涂甲油。适合男女宾客。

美足

75 分钟

接受过足疗培训的美足技师将使用专业工具对趾甲和角质层进行修型，去除老茧，使粗糙皮肤变得柔滑如初。可选涂甲油。适合男女宾客。

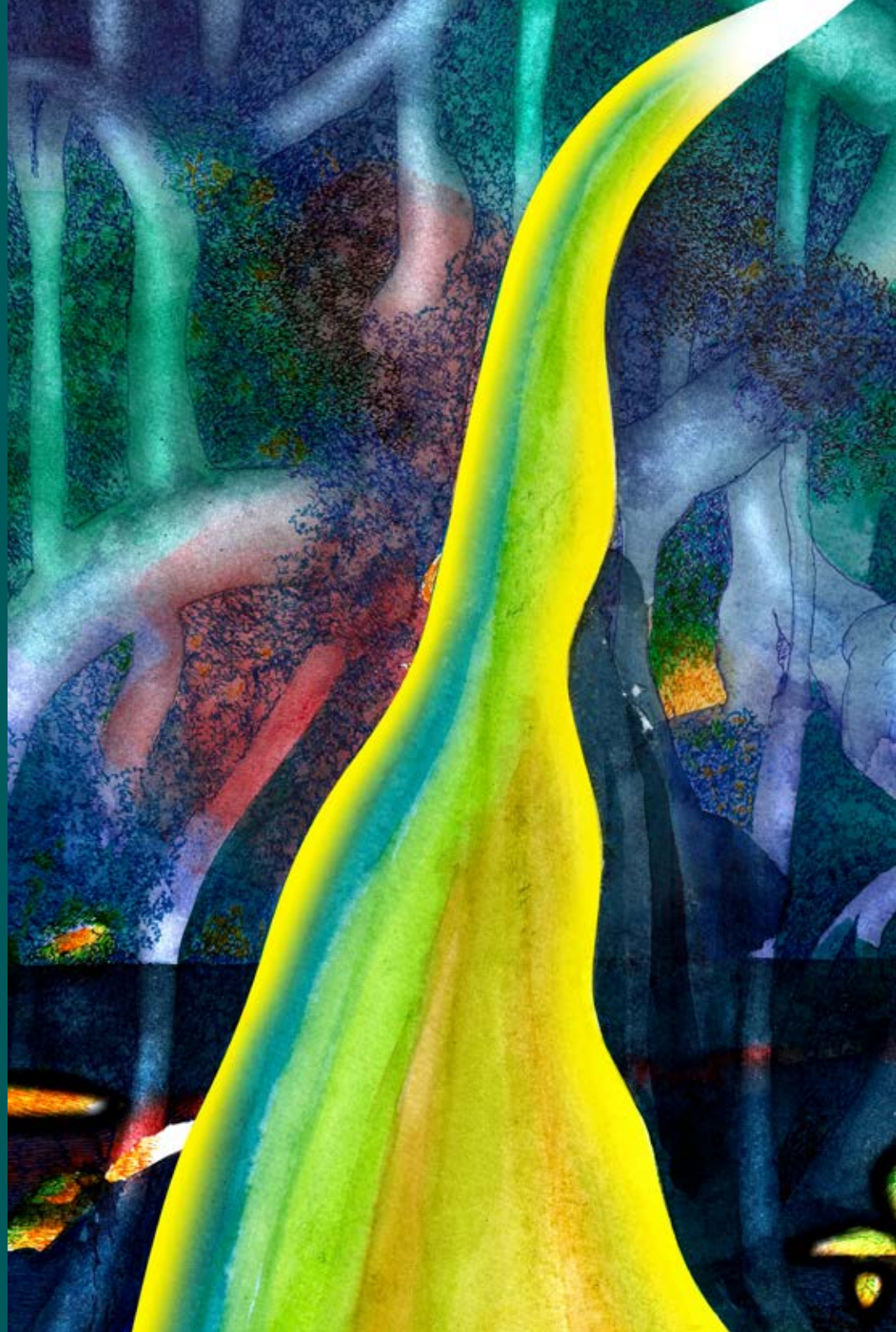
甲油胶

45 分钟

用高度耐磨的甲油胶提升您的美甲 / 美趾效果，可保持最长两星期不开裂、不脱落、不破损。

我们还提供其他指甲护理服务。详情请查看价目表。

我们还提供全身脱毛服务。欢迎垂询详情。



水疗中心 价目表

地球健康

	时长	价格
醒见奇迹	60	150
五行练习小径	60	150
泥浆护理	90	290
针灸和艾灸	90	290
水之精髓	60	290

安宁睡眠仪式

单人	150	750
双人	150	1,200

阿育吠陀

印度精油按摩	75	250
Udvaartana 按摩	75	250
草药滴油护理	120	420
Navarakkizhi 健康护理	120	420
Sarvangadhara 健康护理	120	420
Elakkizhi 按摩	120	420

针对性解决方案

Nasya 护理	30	100
Karna Poorana 护理	30	100
Kati Vasti 护理	30	100
Tarpana 护理	30	100
Avagaha Sweda 护理	30	150

帕奇卡玛排毒护理与 阿育吠陀护理计划

探索 计划	7 天	2,800
吸收 计划	14 天	5,200
实践 计划	21 天	6,900

瑜伽和瑜伽理疗中心

	时长	价格
瑜伽理疗课程	3 天	520
瑜伽理疗课程	5 天	820

AntiGravity® 反重力瑜伽

单人私教课	75	200
双人私教课	75	250
排期团体课程 (每人)	75	80
私人团体课 (最多 3 人)	75	375

其他瑜伽课

私人瑜伽课	60	140
	90	200
私人团体瑜伽课 (最多 4 人)	60	250
私人水中瑜伽	60	140
私人水上漂浮瑜伽 — 单人	60	200
私人水上漂浮瑜伽 — 双人	60	250
排期团体课程 (每人)	60	80
孕期瑜伽	60	140
垫上普拉提	60	140

瑜伽能量练习小径

单人私教课	75	200
双人私教课	75	250
排期团体课程 (每人)	75	80
私人团体课 (最多 3 人)	75	330

居家瑜伽 — 在全球任何地点随心练习

私人瑜伽线上课程	60	80
----------	----	----

康养服务

能量连结护理

	时长	价格
连结大地之力	120	420
连结快乐之力	120	420
连结掌控之力	120	420
连结爱之力	150	460
连结真实之力	120	420
连结直觉之力	120	420
连结智慧之力	120	420

感受连接

AyurMa 女士护理	150	550
Aailaa 家庭护理 (最多 4 人)	120	975
Kaumara 青少年护理	120	320
儿童地球探索者护理	60	135
Amma 准妈妈护理	120	390



AYURMA

康养服务

按摩	时长	价格
AyurMa 按摩	90	290
兰达按摩	60	195
	90	290
	120	350
泰式按摩	90	290
	120	350
五行按摩	90	290
能量连结按摩	75	240
热壳按摩	90	290
溶脂按摩	90	290
舒缓疗愈按摩	90	290
	120	350
印式头部按摩	60	195
印式足部按摩	60	195
孕期按摩	90	290

身体和面部护理

磨砂和裹敷	时长	价格
幸福磨砂护理	60	195
焕活排毒磨砂护理	60	195
海岛沁凉裹敷护理	60	195
干细胞塑形护理	90	290
ILA 品牌面部护理		
Ananda 护理	60	200
雨林护理	90	250
细胞御龄护理	90	290

高科技康养服务

TERESA TARMEY 面部护理		
The Ultimate TT 面部护理	75	380
Cryo 提拉紧致护理	45	280

TDA 面部和身体护理

女士面部护理	60	290 - 340
男士面部护理	60	290 - 340
身体护理	60	290 - 340
附加项目	30	130 - 150

VERJÚ 激光塑形

Verjú 激光	40	250
Verjú 激光搭配溶脂按摩	100	420
3 次 100 分钟护理		1,200
6 次 100 分钟护理		2,400

兰达美容护理

指甲护理	时长	价格
美甲	75	110
美足	75	130
美甲和美足	120	190
凝胶美甲	75	190
凝胶美足	90	220
甲油胶	45	85
甲油胶卸除	45	50
手部指甲修型和甲油涂抹	30	70
足部趾甲修型和甲油涂抹	45	90

脱毛服务

腋下	30	50
半腿	30	70
全腿	60	120
比基尼	30	90
巴西式脱毛	60	110
背部	60	110

价格和护理项目随时可能变更，恕不另行通知。所示价格需加收服务费和税费。

2023 年 1 月





ROSSANO FERRETTI 美发中心

Rossano Ferretti 造型师将秀发养护提升到了新的层次。

格外滋养的头皮护理可使您的秀发恢复如初，而革命性的定制精剪则会考虑到每个人的整体造型，从头发的自然垂落到发质类型、脸型结构和个性，同时确保对头发纤维的极致呵护。



梅托多 (Metodo) 整体造型设计

350 美元起

采用独特的定制发型“方法”，主打动态自然垂落，赋予灵动美感。

Prodigio 豪华再生护理

60 分钟 | 110 美元

适合干燥、烫染和受损发质

一种重塑护理，即使是严重受损发质，经过一次护理后也能变得格外闪亮丝滑。

Prodigio 护理 • RF 洗发水 (取决于发质)
• 护发素或发膜 (取决于发质) • Prodigio 护发精油

Intenso 保湿护理

30 分钟 | 75 美元

适合浓密、卷曲和凌乱的头发

一种强效美发护理，可使浓密的头发保持水润亮泽、柔软顺滑，易于打理。

Intenso 洗发水 • Intenso 发膜 • Intenso 精华
• Brillante 精油

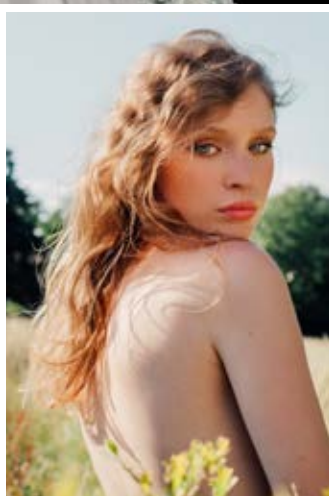
Vita 深度焕活护理

30 分钟 | 75 美元

适合细软、无生气的发质，可对抗头发衰老迹象

一种奢华的滋养强化护理，可让纤细、稀疏、无生气或失去活力的头发变得浓密强韧，亮泽有弹性。

Vita 洗发水 • Vita 发膜 • Vita 精华
• Prodigio 护发精油



Dolce 修护护理

30 分钟 | 75 美元

适合接发和极干发质

深层补水保湿，即使是重度干燥、缺水的头发也能在护理后变得水润柔滑、健康亮泽。

Dolce 洗发水 • Dolce 发膜 • Dolce 护发喷雾
• Brillante 精油

剪发、造型和吹干

女士剪发和造型	180 – 250 美元
男士剪发和造型	110 – 150 美元
洗发和吹干	90 – 160 美元
儿童剪发	50 美元起

日妆和晚妆发型设计

女士	250 美元
男士	150 美元

婚礼发型

新娘发型 90 分钟	550 美元
新郎发型 75 分钟	250 美元

化妆服务

日妆 45 分钟	150 美元
晚妆 45 分钟	150 美元
新娘妆 90 分钟	250 美元
新郎妆 75 分钟	85 美元

价格和护理项目随时可能变更，恕不另行通知。所示价格需加收服务费和税费。



探索
ayurma.life



在 Instagram
上关注 AyurMa





FOUR SEASONS
RESORT
MALDIVES AT LANDAA GIRAAVARU

Baa Atoll, Republic of Maldives

电话: +960 66 00 888

AyurMa.Maldives@fourseasons.com

www.ayurma.life

