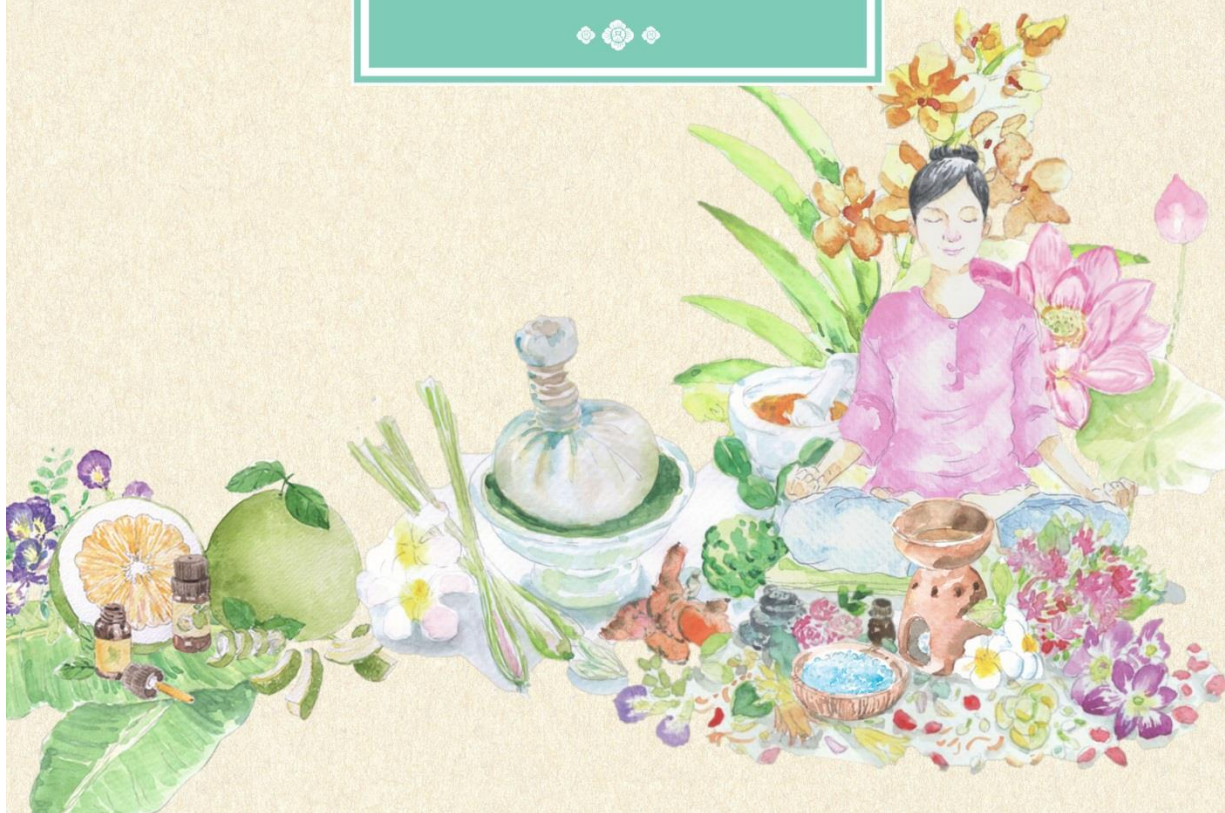


DATABASE

Thai version

Discover Thainess
Through
*Thai
Wellness*



คำนำ

ตามนโยบายของรัฐบาลที่มุ่งส่งเสริมการท่องเที่ยวให้ป็นวาระแห่งชาติ โดยการพลิกมิติการนำเสนอประเทศไทย จากการนำเสนอสินค้าและบริการ (Product Approach) เป็นการนำเสนอในเชิงคุณค่า (Value) ที่นักท่องเที่ยวจะได้รับจากการมาท่องเที่ยวในประเทศไทย และการเพิ่มอัตราการรับรู้ว่าคุณภาพลักษณ์ของประเทศไทย เป็นแหล่งท่องเที่ยวแห่งความสุขผ่านวิถีไทย ที่มีความเป็นเอกลักษณ์โดดเด่นไม่เหมือนใครในโลก รวมถึงการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ การสร้างกระแสการรับรู้ และการกระตุ้นการเดินทางของนักท่องเที่ยวต่างชาติ ให้เดินทางมาเที่ยวยังประเทศไทย

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) จึงมีแผนการดำเนินงานส่งเสริมสินค้าการท่องเที่ยว เพื่อสุขภาพของประเทศไทย เป็นการสร้างสรรค์ส่งเสริมสินค้ากลุ่มสุขภาพและความงาม ที่เน้นคุณค่าและการสร้างคุณค่าเพิ่ม โดยพิจารณาจากแนวโน้มความต้องการของนักท่องเที่ยว ที่หันมาให้ความสนใจ และใส่ใจกับสุขภาพ บ่งบอกว่าประเทศไทยยังเป็นอีกหนึ่งจุดหมายปลายทาง สำหรับนักท่องเที่ยวที่ใส่ใจในเรื่องสุขภาพ โดยเดินทางมาเพื่อพักผ่อน พร้อมๆ กับการดูแลสุขภาพกาย (Body) และสุขภาพใจ (Mind)

ที่สำคัญสินค้าและบริการเพื่อสุขภาพของประเทศไทย มีมาตรฐาน ความเป็นสากล อีกทั้งยังมีการนำภูมิปัญญาไทยและสมุนไพรไทยมาช่วยในการบำบัดและดูแลสุขภาพ ซึ่งเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของประเทศไทย งานส่งเสริมสถานบริการ กองส่งเสริมการบริการท่องเที่ยว เห็นว่าควรจัดทำฐานข้อมูลแพ็คเกจ และเส้นทางสินค้าบริการท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพและความงามที่สะท้อนความเป็นไทยในแต่ละภูมิภาค สำหรับนักท่องเที่ยวผู้รักสุขภาพกลุ่มตลาด Health & Wellness

พร้อมกับผนวกบริการต่างๆ ในทุกมิติอันจะนำมาซึ่งความสุข สงบ และการได้รับพลังจากธรรมชาติเข้าสู่จิตวิญญาณแห่งการพักผ่อน รวมถึงสุขภาพกายใจที่ดีของนักท่องเที่ยวที่มารับบริการ นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างมูลค่าและประสบการณ์อันทรงคุณค่าในการเดินทางมาพักผ่อนของนักท่องเที่ยว เกิดเม็ดเงินที่เพิ่มขึ้นในอุตสาหกรรมท่องเที่ยว ตลอดจนการสร้างกระแสการรับรู้และเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ เพื่อส่งเสริมการขายสินค้าการท่องเที่ยวของไทยสู่นานาชาติ



สารบัญ

MUST SEE

1. **Wat Pho Inscription**, Bangkok 5
2. **Chao Phya Abhaibhubejhr Hospital and Ban Dong Bang Village**, Prachin Buri 7
3. **Organic Agriculture Project**, Sukhothai Airport, Sukhothai 9
4. **Nong Hoi Royal Project**, Chiang Mai 11

MUST DO

CENTRAL

1. **Functional Thai Massage**, Vareena Spa, The Westin Grande Sukhumvit Hotel, Bangkok 14
2. **Royal Thai Treat**, Banyan Tree Spa Bangkok, Banyan Tree Bangkok, Bangkok 16
3. **Serenity of the Five Elements**, So Spa, Sofitel So Bangkok Hotel, Bangkok 18
4. **Siam 2482 Signature Massage**, Anantara Spa, Anantara Siam Bangkok Hotel, Bangkok 21
5. **Simply Peninsula Royal Thai Massage with Herbal Compress**, Peninsula Spa, Peninsula Hotel, Bangkok 23
6. **The Massage of Ancient Female Courtiers**, Sonne Secret Spa, Bangkok 25
7. **Thor-Saeng Brightening Body Treatment**, Pañpuri Organic Spa, Bangkok 28
8. **Traditional Thai Massage**, Wat Pho, Bangkok 31
9. **Mango Sticky Rice Treatment**, Breeze Spa, Amari Hua Hin Hotel, Prachuap Khiri Khan 34
10. **Organic Mon Rose Revival**, Arusaya Spa, Sampran Riverside, Nakhon Pathom 36
11. **Sea Salt Treatment**, Kanghunting Sea Salt Spa, Phetchaburi 39
12. **Amphawa Heritage**, Supanniga Spa, Baan Amphawa Resort and Spa, Samut Songkhram 41
13. **Thai Herbal Compress Massage**, The Barai Spa, The Barai Suites and Spa at Hyatt Regency Hua Hin, Prachuap Khiri Khan 44

EAST

14. **Four Elements Massage**, Paradee Resort and Spa, Ko Samet, Rayong 46
15. **The Heavenly Nantha Garden Experience**, Devarana Spa, Dusit Thani Hotel, Pattaya, Chon Buri 49
16. **Pattaya Exotic Treatment**, Na Spa, Pattaya, Chon Buri 52
17. **Rejuvenating Herbal Steam-bath**, Abhaibhubejhr Day Spa, Prachin Buri 54

NORTH

- | | |
|---|----|
| 18. Chii-Shan Therapy , Chiida Spa, Chiang Mai | 56 |
| 19. Healing Harmony Chi Nei Tsang Tok Sen , Tao Garden Health Spa and Resort, Chiang Mai | 59 |
| 20. Lanna Exotic Treatment , Lanna Come Spa, Chiang Mai | 62 |
| 21. Thainess for Wellness , Jirung Health Village, Chiang Mai | 65 |
| 22. The Voyage of Golden Lanna Treatment , Oasis Spa, Chiang Mai | 68 |

NORTH EAST

- | | |
|---|----|
| 23. Half Day of Bliss-Brightening Grape Exfoliate , Tuscan Senses Spa,
Toscana Valley Khao Yai, Nakhon Ratchasima | 71 |
|---|----|

SOUTH

- | | |
|--|----|
| 24. Kinnaree Experience , Wareerak Hot Spring Spa, Krabi | 74 |
| 25. Phangan Unique Package , Panviman Spa, Panviman Resort, Ko Phangan, Surat Thani | 76 |
| 26. Dvaravati Traditional Energy Retreat , Sukko Spa, Phuket | 78 |
| 27. Thai Nora Therapy , Tarn Tara Spa and Health Cuisine, Phuket | 81 |
| 28. Tin Stone Treatment , Raintree Spa, Phuket | 84 |
| 29. An Indigenous Coconut Experience , Melati Beach Resort and Spa, Ko Samui, Surat Thani | 86 |
| 30. Salt Pot Massage Compress , Bandara Resort and Spa, Ko Samui, Surat Thani | 89 |
| 31. Shiva Ashram , Cave Rai Ra Beach Spa, Royal Muang Samui Villas, Ko Samui, Surat Thani | 92 |
| 32. Siam Ten Senses Treatment , Natural Wing Health Spa and Resort, Ko Samui, Surat Thani | 95 |
| 33. Thai Silk Facial , Six Senses Samui, Ko Samui, Surat Thani | 98 |

MUST BUY

- | | |
|-------------------------|-----|
| 1. Herbal Ball | 102 |
| 2. Thai Herbal Medicine | 103 |
| 3. Thai Cosmetics | 104 |
| 4. Organic Products | 105 |

MUST TASTE

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. Herbal Tea | 107 |
| 2. Organic Food | 108 |
| 3. Vegetarian Food | 109 |



1. WAT PHO INSCRIPTION, BANGKOK



จารึกแห่งความทรงจำ

แผ่นศิลามากมายที่เรียงราย ในอาณาบริเวณวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม หรือที่รู้จักกันดีว่าวัดโพธิ์ หากมองเพียงผิวเผิน ก็คงคิดว่าเป็นเพียงแผ่นหิน ที่ถูกนำมาวางประดับ เป็นส่วนหนึ่งในภูมิทัศน์ของวัด ทว่าแท้จริงแล้ว ศิลานี้คือ ภูมิปัญญาไทย อันทรงคุณค่า ทั้งที่เป็นศาสตร์และศิลป์ที่สืบทอดมาแต่โบราณกาล ที่สำคัญเมื่อวันที่ 27 พฤษภาคม พ.ศ.2554 องค์การยูเนสโกได้ขึ้นทะเบียนจารึกวัดโพธิ์จำนวน 1,440 ชิ้น ในทะเบียนนานาชาติว่า เป็นมรดกแห่งความทรงจำของโลก (Memory of the World) เป็นความล้ำค่าหนึ่งเดียวในไทย และในโลกที่มีอาจหาสิ่งใดมาทดแทนได้

จากประวัติศาสตร์เมื่อครั้งพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ทรงย้ายราชธานีจากกรุงธนบุรีมายังรัตนโกสินทร์ หรือ กรุงเทพมหานครในปัจจุบัน ทรงปฏิสังขรณ์วัดโพธิ์ขึ้นเป็นอารามหลวง และทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ รวบรวมการแพทย์แผนโบราณ และศิลปวิทยาการครั้งกรุงศรีอยุธยาไว้ นอกจากนั้นพระองค์ยังทรงมีพระราชดำริให้นำเอาทำถุณีตัดตนอันเป็นการพักผ่อน อิริยาบถแก้มือตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย และประยุกต์กับคติไทย ที่ยกย่องฤๅษีเป็นครูผู้ประสิทธิ์ประสาทวิทยาการต่างๆ เป็นรูปฤๅษีแสดงท่าตัดตนไว้ที่วัด บริเวณเขาฤๅษีตัดตน หรือสวนสุขภาพใกล้วิหารด้านทิศใต้ เพื่อให้ประชาชนทั่วไปได้ศึกษา เล่าเรียน การบำบัดโรคได้อย่างกว้างขวาง ซึ่งในสมัยแรกสร้างนั้นปั้นด้วยดิน

ต่อมาในสมัยรัชกาลที่ 3 ในปี พ.ศ.2379 พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงปฏิสังขรณ์ใหม่ทั้งวัด และโปรดเกล้าฯ ให้ กรมหมื่นนครสวรรค์พิริย (พระราชโอรสในรัชกาลที่ 1) เป็นแม่กอง กำกับช่างหล่อรูปฤๅษีแสดงท่าตัดตน ด้วยสังกะสีผสมดีบุก จำนวน 80 ท่า เสร็จแล้วโปรดเกล้าฯ ให้พระราชวงศ์ เสนาอำมาตย์ และนักปราชญ์ราชบัณฑิต ร่วมกันแต่งโคลงประกอบ รูปฤๅษีตัดตน โดยพระองค์เองก็ทรงพระราชนิพนธ์ด้วยและได้จารึกโคลงเหล่านั้นลงบนแผ่นศิลา ติดไว้ตามผนังศาลารายรอบวัด โดยแบ่งเป็นหลายหมวดด้วยกัน อาทิ หมวดวรรณคดีที่จารึกโคลงภาพเรื่องรามเกียรติ์ หมวดประเพณีที่จารึกเรื่องมหาสงกรานต์ จารึกเรื่องรามัญหูกษาฬิพย์ จารึกกระบวนแห่พระกฐินพยุหยาตราทางสถลมารค เหล่านี้เป็นต้น

โดยเฉพาะจารึกตำรับยาโบราณนั้น ถือว่าเป็นไฮไลต์สำคัญที่นำพาให้อารามแห่งนี้ กลายเป็นมหาวิทยาลัยแห่งแรกของเมืองไทย อีกทั้งยังตอกย้ำศาสตร์แห่งการบำบัดรักษาในวิถีไทย ให้คนรุ่นหลังได้สัมผัสมรดกทางภูมิปัญญาอันล้ำค่า อย่างที่ไม่มีดินแดนใดในโลกนี้เทียบได้

ที่อยู่

วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ราชวรมหาวิหาร

เลขที่ 2 ถนนสนามไชย แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร 10200

โทรศัพท์: 0 2226 0335, 0 2225 9595

เปิดให้บริการเวลา: 08.30 - 18.30 น.

2. CHAO PHYA ABHAIBHUBEJHR HOSPITAL AND BAN DONG BANG VILLAGE, PRACHIN BURI



พลังแห่งสมุนไพรไทย

แม้ตึกสีเหลืองหลังงามอันเป็นสถาปัตยกรรมสมัยรัชกาลที่ 5 เป็นที่ชื่นชมของผู้พบเห็น ที่มักจะหยุดก้าวแล้วยืนดื่มด่ำความคลาสสิกนั้นราวกับว่าต้องการเก็บทุกรายละเอียดไว้ในความทรงจำให้มากที่สุดก็ตาม ทว่าสิ่งที่ชุกซ่อนอยู่ภายในตึกงามหลังนั้น กลับทรงคุณค่ายิ่งกว่ารูปลักษณ์ภายนอก เพราะสถานที่แห่งนี้ คือแหล่งเรียนรู้ เรื่องราวของแพทย์แผนไทย อันเป็นศาสตร์แห่งการรักษาสุขภาพที่คนไทยยึดถือ นับจากอดีตสู่ปัจจุบัน พร้อมๆกับนำไปผสมผสานร่วมกับแพทย์แผนปัจจุบันได้อย่างน่าทึ่ง

โดยสมุนไพรหลากหลายชนิดที่ถูกนำมาใช้นั้น มาจากแหล่งผลิตที่สำคัญคือ หมู่บ้านดงบัง หมู่บ้านเล็กๆ แต่เต็มไปด้วยพลังอันยิ่งใหญ่ของชาวบ้าน ที่ปรารถนาสืบสานศาสตร์เพื่อสุขภาพแห่งสมุนไพรไทยให้คงอยู่ตราบนานเท่านาน

กระบวนการผลิตสมุนไพรของบ้านดงบังแห่งนี้ ยังคงมีแก่นแกนจากภูมิปัญญาไทย ที่ได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ ตั้งแต่การเพาะ การปลูก แล้วนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกับแนวทางการเกษตรอินทรีย์ ที่เจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลอภัยภูเบศรได้แนะนำผลผลิตที่ได้ จึงเป็นสมุนไพรคุณภาพปราศจากสารปนเปื้อนอย่างแท้จริง

ในปี พ.ศ.2548 หมู่บ้านดงบัง ได้รับการจัดตั้งให้เป็นหมู่บ้านท่องเที่ยว และนับเป็นหมู่บ้านท่องเที่ยวสมุนไพรแห่งแรกของเมืองไทย ซึ่งนักท่องเที่ยวจะได้ทั้งกับภูมิปัญญาไทย ที่กลมกลืนในวิถีธรรมชาติ เรียนรู้ในเส้นทางการผลิตสมุนไพรตั้งแต่ การปลูก การตาก การอบ จนถึงการแปรรูปไปสู่ผลิตภัณฑ์ต่างๆ อย่างครบวงจร พร้อมกับความเพลิดเพลิน เพื่อสุขภาพที่จัดเตรียมต้อนรับผู้มาเยือนอย่างอบอุ่น ทั้งสปาไทย เดินเล่นชมสวนสมุนไพร ชิมเมนูสุขภาพ เช่น ยำผักกระสังที่หากินได้ยาก รวมทั้งโฮมสเตย์สำหรับผู้ที่ต้องการก้าวเข้าไปเรียนรู้ โลกมหัศจรรย์แห่งสมุนไพรไทยอย่างแท้จริง

ที่อยู่

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

เลขที่ 32/7 หมู่ที่ 12 ถ. ปราจีนอนุสรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี 25000

ห่างจากตัวเมืองปราจีนบุรีประมาณ 2.5 กม.

โทรศัพท์: 0 3721 1088

เว็บไซต์: www.cpa.go.th

เปิดให้บริการเวลา: 08.30 - 16.30 น.

หมู่บ้านสมุนไพรดงบัง

เลขที่ 34 หมู่ที่ 6 บ้านดงบัง ตำบลดงขี้เหล็ก อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี 25000

โทรศัพท์: 08 7087 5039

เว็บไซต์: www.tat8.com/thai/pj/a_homedongbang.htm

เปิดให้บริการเวลา: 09.00 - 17.00 น.

3. ORGANIC AGRICULTURE PROJECT, SUKHOTHAI AIRPORT, SUKHOTHAI



ฟาร์มสุขปลอดภัย

สนามบินแห่งนี้มีเรื่องเหลือเชื่อ...และเรื่องเหลือเชื่อนั้นก็คือ การพลิกพื้นที่โดยรอบของสนามบิน ที่มีเพียงความว่างเปล่า กับพื้นที่คอนกรีต สู่การเป็นพื้นที่สีเขียวแสนจะชุ่มฉ่ำ ไปด้วยมนต์เสน่ห์แห่งวิถีเกษตรกรรมไทย ซึ่งเต็มไปด้วยเรื่องเล่าจากท้องนา ผุงควาย เป็ดไก่ และพันธุ์ไม้นานาชนิด และความน่ารักเหล่านี้ได้ถูกนำมาจัดเรียงโมเลกุลใหม่ จนกลายเป็น “โครงการเกษตรอินทรีย์สนามบินสุโขทัย” ที่อัดแน่นด้วยความรู้ในวิถีไทยบนพื้นที่ 400 ไร่อันกว้างใหญ่ไพศาล

โดยนำเสนอวิถีพอเพียง เพื่อความสุขที่เรียบง่ายของชีวิต ซึ่งผ่านห้องเรียนกลางแจ้ง ที่เปิดโอกาสให้ทุกคนได้ใช้ชีวิตหลังสู้ฟ้า หน้าสู้ดิน เช่น ชาวนาเพื่อสัมผัสถึงความเป็นเกษตรกรให้ซึมซาบเข้าสู่หัวใจ และรู้ซึ่งถึงความอดสาหัสของพวกเขา เพื่อปลูกข้าวให้เรากินตั้งแต่เดินย่ำป่าต้นกล้า หัดจับเคียวเกี่ยวข้าว ท่ามกลางบรรยากาศเป็นมิตรของฝูงเจ้าทุยที่กำลังนอนแช่ปลักอย่างสบายอารมณ์ คอยส่งสายตาเอาใจช่วย

ไม่เพียงเท่านั้น คุณยังจะได้เรียนรู้ชีวิตที่ดีงาม และตั้งมั่นในความพอเพียงด้วยแนวคิด “กินสิ่งที่ปลูก และปลูกสิ่งที่กิน” ได้ลงมือปลูกผัก เก็บผักสดจากแปลง จนถึงเรียนรู้วิธีการทำปุ๋ยจุลินทรีย์ ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

นอกจากนี้ยังจะได้ชมฟาร์มเลี้ยงสัตว์ โรงทอผ้า โรงเครื่องปั้นดินเผา โรงสีข้าว ก่อนชวนไปชิมอาหารออร์แกนิกที่ร้าน “ข้าวหอมสุโข” ซึ่งเต็มไปด้วยความอร่อยเพื่อสุขภาพมากมาย โดยเฉพาะข้าวหอมสุโข ข้าวอินทรีย์ระดับพรีเมียมที่มีให้เลือกทั้งข้าวกล้องหอมดำ ข้าวกล้องหอมแดง ข้าวกล้องหอมผสม และข้าวซ้อมมือสีชมพู คือของฝากเพื่อสุขภาพที่พลาดไม่ได้เลยทีเดียว

ที่นี่ยังมีบริการที่พักแบบโฮมสเตย์ ที่ครบครันด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกสบาย และต้อนรับทุกคนที่เต็มใจอยากเข้าไปเรียนรู้ว่าแท้จริงแล้วสุขภาพดีกับวิถีธรรมชาติมันคือเรื่องเดียวกัน

ที่อยู่

โครงการเกษตรอินทรีย์สนามบินสุโขทัย

เลขที่ 99 ตำบลคลองกระจง อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย 64110

โทรศัพท์: 0 5564 7290

เปิดให้บริการเวลา: 08.00 - 17.00 น.

ร้านอาหารครัวสุโข

เลขที่ 99 ตำบลคลองกระจง อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย 64110

โทรศัพท์: 0 5564 7144

เว็บไซต์: www.kaohomsukhothai.in.th

เปิดให้บริการเวลา: 08.00 - 17.00 น.

4. NONG HOI ROYAL PROJECT, CHIANG MAI



กินดี หายใจดี ชีวิตดี

ไอนหาวย สายลม และแสงแดดอุ่น คือมนต์เสน่ห์แห่งภาคเหนือซึ่งที่ไหนๆ ก็คงมีเหมือนกัน แต่อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ นั้น ความหนาวเย็นเป็นเพียงองค์ประกอบ ที่มาเติมเต็มความสมบูรณ์แบบ ให้กับแปลงผักปลอดสารพิษ ที่พากันอวดสีเขียวเย็นสบายตา จนกลายเป็นความน่าหลงใหลของศูนย์พัฒนาโครงการหลวงหนองหอย ซึ่งเปิดต้อนรับนักท่องเที่ยวทุกคนที่รักความรื่นรมย์ และดีต่อสุขภาพไปพร้อมๆ กัน

แน่นอนว่าคุณจะได้สูดอากาศบริสุทธิ์เต็มปอด พักสายตาไปกับทัศนียภาพแห่งขุนเขา รวมทั้งได้สนุกกับกิจกรรมเพื่อสุขภาพมากมาย อย่างการเก็บผักปลอดสารจากแปลงผัก ที่ทอดตัวกว้างไกลบนเนินเขาสูงแล้วสูงเล่า ทำให้อาจจะต้องย่ำดินและทะเลาะเปรอะเปื้อนไปบ้าง แต่เชื่อเถอะว่าหัวใจจะถูกระบายไปด้วยความสุข ชับไล่ความเครียดตัวร้ายให้อันตรธานหายไป เมื่อจิตสบายกายก็พลอยสบายตามไปด้วย

ทั้งนี้ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงหนองหอยแห่งนี้ ตั้งขึ้นมาเพื่อเป็นศูนย์วิจัยบ่มเพาะความรู้วิถีเกษตรกรรมที่ไม่ทำร้ายธรรมชาติ และนำความรู้ที่เผยแพร่สู่ราษฎรในพื้นที่ อันเป็นพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดชฯ หนึ่งในกลางใจราษฎรผู้เป็นที่รักยิ่งอย่างไม่มีวันเสื่อมคลาย

ที่อยู่

ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงหนองหอย

เลขที่ 22/8 บ้านหนองหอยเก่า หมู่ 7 ตำบลแม่แรม อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ 50180

โทรศัพท์: 08 1951 7981

เว็บไซต์: <http://royalprojectthailand.com/nonghoi>

เปิดให้บริการเวลา: 08.00 - 17.00 น. (หยุดทุกวันเสาร์)



1. FUNCTIONAL THAI MASSAGE

VAREENA SPA, BANGKOK



คืนพลังด้วยการนวดบำบัดอย่างล้ำลึก

วิถีชีวิตแบบไทยโบราณที่ผูกพันกับสายน้ำ ถูกหยิบมาเป็นแรงบันดาลใจ สำหรับชื่อเรียกของสปากลางเมืองแห่งนี้ “วารี” เป็นคำไทยมีความหมายว่า “น้ำ” และยังสะท้อนถึงความเป็นไทย ที่ถูกหยิบมาไว้ในกรนวดบำบัดหลายๆ เมนูของวารีนาสปา ซึ่งมีการบำบัดด้วยน้ำอย่างครบวงจร ไม่ว่าจะเป็นการอบไอน้ำ หรือการแช่บำบัดด้วยน้ำวน เป็นต้น สปาชั้นนำมาตรฐานหลายรางวัลแห่งนี้ ยังจำลองเอาบรรยากาศไทยร่วมสมัยมาไว้ใจกลางเมือง เพื่อให้เราได้หลีกเลี่ยงจากความวุ่นวายได้ชั่วขณะอีกด้วย

ที่วารีนา สปา นอกจากจะนำมรดกตกทอดของไทย อย่างการนวดไทยตำรับโบราณแล้ว ยังทำการวิจัยที่หยิบเอาการรักษาด้วยกายภาพบำบัด เข้ามารวมผสมผสานกับการนวดไทย เพื่อให้เกิดเป็นการนวดพิเศษเฉพาะของที่นี่ เช่น การนวดไทยฟังก์ชันนอลขึ้นโดยไม่เฉพาะเพียงแต่จะสร้างความผ่อนคลายให้กับผู้นวดแล้ว การนวดไทยที่ให้สัมผัสล้ำลึกในการดูแลสุขภาพนี้ ยังช่วยบำบัดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และจุดที่มีอาการปวด โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณคอ หลัง และไหล่ ซึ่งมักเกิดอาการออฟฟิศซินโดรม ด้วยการปรับสมดุลให้การไหลเวียนของโลหิตเป็นไปได้ด้วยดี

นวดไทยในแบบของภาคกลาง ที่ใช้พื้นฐานการบำบัดสรีระให้กับเราด้วยหลักการเส้นประธานสิบ ถูกหยิบมาใช้เป็นส่วนหนึ่งร่วมกับทำในกรนวดกายภาพบำบัด ให้กับผู้ป่วยจากเธอรพิสต์ผู้ชำนาญการ สองชั่วโมงแห่งการผ่อนคลายและได้รับสุขภาพที่ดีกลับไป เริ่มต้นขึ้นด้วยการยืดเส้นทั้งสิบเพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมที่จะรับการนวดบำบัดเฉพาะจุด โดยการยืดกล้ามเนื้อเพื่อแก้อาการเมื่อยล้า การนวดจะเริ่มจากฝ่าเท้า หัวเข่า แขน ฝ่ามือ และลำตัว จากนั้นจึงใช้เทคนิคการนวดแบบกายภาพบำบัดจากหลักการแพทย์มาช่วยจัดการจุดที่มีปัญหาบริเวณกล้ามเนื้อ คอ บ่า ไหล่ หลังและไหล่ไปถึงต้นขา ต่อด้วยขาและบริเวณด้านข้างลำตัว แบ่งเป็นซีกซ้ายและขวาทีละด้าน ก่อนที่จะทำการนวดผ่อนคลายด้วยท่านวดไทย เป็นการปิดท้ายไปจนถึงนวดศีรษะและใบหน้าเพื่อให้อาการผ่อนคลายความกระชุ่มกระชวย ให้กับผู้นวดตามลำดับ ตามชื่อเทคนิคที่ใช้ คือการนวดแบบกระชุ่มกระชวยนั่นเอง เมื่อร่างกายปวดเมื่อยและอ่อนล้า การบำบัดดูแลสุขภาพจากการนวดไทยฟังก์ชันนอล ดูจะเป็นทางออก ที่คืนพลัง และคืนสมดุลให้กับร่างกายได้อย่างสมบูรณ์แบบ

รางวัล

- รางวัล Thai Gold Spa Award World Class Standard 2011 โดยกระทรวงสาธารณสุข

แพ็คเกจ

Functional Thai Massage 120 นาที ราคา 2,400++ บาท

ที่อยู่

Vareena Spa

The Westin Grande Sukhumvit Hotel ชั้น 8, Bangkok

เลขที่ 259 ระหว่างสุขุมวิทซอย 17-19 ถนนสุขุมวิท กรุงเทพมหานคร 10110

โทรศัพท์: 0 2207 8000 ต่อ 8450

โทรสาร: 0 2254 4989

อีเมล: vareenainfo@yahoo.com

เว็บไซต์: www.westin.com/Bangkok

เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 23.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

- **หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ** เรียนรู้พุทธปรัชญาพร้อมชมกิจกรรมที่เต็มไปด้วยสาระมากมาย ซึ่งทั้งคนไทยและชาวต่างชาติให้ความสนใจ เพราะไม่เพียงแต่สะท้อนถึงวิถีพุทธที่น่าสนใจเท่านั้น หากยังนำเสนอศาสนาทำให้เกิดเป็นเรื่องใกล้ตัวและมีความร่วมสมัย
 - ที่ตั้ง: สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ถนนนิคมรถไฟสาย 2 แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900
 - โทรศัพท์: 0 2936 2800
 - เว็บไซต์: www.bia.or.th
- **พิพิธภัณฑ์วัฒนธรรมดอกไม้** เรียนรู้เรื่องราวของดอกไม้ไทย ที่เล่าขานความยิ่งใหญ่ทางวัฒนธรรมได้น่าทึ่ง เมื่อดอกไม้ดอกเล็กๆ นำไปสู่การร้อยเรียงอดีตของไทยได้อย่างน่าฉงน โดยฝีมือศิลปินดอกไม้ไทยที่มีชื่อเสียง ภายในเต็มไปด้วยห้องหับต่างๆ จัดแสดงวัฒนธรรมการจัดดอกไม้ในยุคต่างๆ
 - ที่ตั้ง: เลขที่ 315 ถนนสามเสน ซอย 28 แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10300
 - โทรศัพท์: 0 2669 3633
 - เว็บไซต์: www.floralmuseum.com
- **ตลาดนัดจตุจักร** ซุปเปอร์มาร์เก็ตในที่สุดสัปดาห์ที่โด่งดังที่สุดของกรุงเทพฯ สนุกกับการจับจ่ายของที่ระลึกสารพัดชนิด มีให้เลือกตั้งแต่เสื้อผ้า ของตกแต่งบ้าน จนถึงข้าวของกระจุกกระจิกสไตล์ไทย
 - ที่ตั้ง: ถนนกำแพงเพชร 2 แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900
 - โทรศัพท์: 0 2272 4440-1
 - เว็บไซต์: www.chatuchak.org
- **ย่านเก่าสามแพร่ง** เดินเล่นในย่านที่เต็มไปด้วยของอร่อยเจ้าเก่ามากมาย ละลานตาด้วยเมนูควาหวานตำรับไทยที่ยินยงจากอดีตสู่ปัจจุบัน อย่างขนมถ้วยตะไล ข้าวเหนียวมูน รวมทั้งกาแฟสดแบบไทยๆ ในบรรยากาศของตึกเก่าสไตล์โคโลเนียลที่ได้รับความนิยมในช่วงสมัยรัชกาลที่ 5-6
 - ที่ตั้ง: ถนนแพร่งภูธร ถนนแพร่งนรา และถนนแพร่งสรรพศาสตร์ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร 10200

2. ROYAL THAI TREAT

BANYAN TREE SPA BANGKOK, BANGKOK



ปรนนิบัติผิวด้วยมหัศจรรย์ข้าวหอม

ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าคนไทยมีวิถีชีวิตผูกพันกับข้าว ตามคำกล่าวโบราณที่ว่า “ในน้ำมีปลาในนามีข้าว” ซึ่งแสดงถึงความอุดมสมบูรณ์ของบ้านเมืองเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้าวหอมมะลิ นับเป็นอาหารหลักของไทย นอกจากความอร่อย ทั้งหุงรับประทานเนื้อนุ่มและกลิ่นหอมพิเศษแล้ว ข้าวยังอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ที่มีสรรพคุณช่วยคงความอ่อนเยาว์ให้กับผิวได้ดี

บันยันทรี สปา จึงได้แรงบันดาลใจในการสร้างประสบการณ์ใหม่ให้ท่านได้สัมผัส ด้วยการนำข้าวหอมมะลิสุกมาปรนนิบัติผิว พร้อมมอบสุขภาพที่ดีจากการนวด โดยใช้ลูกประคบสมุนไพรตามตำรับไทยโบราณ ทำให้เกิดเป็นรอยัลไทยทรีต ทรีตเมนต์พิเศษ ซึ่งประกอบไปด้วยการปรนนิบัติผิว การนวดผ่อนคลาย รวมทั้งการใช้ลูกประคบสมุนไพรมาบำบัดเพื่อสุขภาพ

ก่อนเข้าสู่ประสบการณ์แห่งบันยันทรี สปา เธอราพิสต์จะค่อยๆ บรรจงล้างเท้าให้กับท่าน ด้วยการใช้ชาเขียวและน้ำผึ้ง ซึ่งนอกจากจะมีกลิ่นหอมแล้ว ยังมีคุณสมบัติในการช่วย ฆ่าเชื้อโรคได้ดี หลังจากนั้นชั่วโมงแห่งความสุขสำหรับความผ่อนคลาย จึงเริ่มต้นขึ้นตลอดสองชั่วโมงนับจากนี้

การนวดผ่อนคลายโดยใช้ลูกประคบสมุนไพร จากภูมิปัญญาของไทยที่บรรจุส่วนผสมหลัก ได้แก่ เมล็ดผักชี กานพลู และตะไคร้แห้ง ซึ่งนับเป็นเอกลักษณ์สำคัญของบันยันทรี สปา น้ำมันงาอ่อนๆ จะช่วยให้การประคบนั้นราบรื่นและบำรุงผิวไปในตัว โดยค่อยๆ สัมผัสไปตามจุดต่างๆ ของร่างกาย ผสานเทคนิคการนวดที่มีรูปแบบตะวันตก และตะวันออกไว้ด้วยกันอย่างลงตัว เพื่อสร้างความสมดุลให้กับร่างกายและจิตใจ ไออุ่นจากลูกประคบสมุนไพร จะช่วยเปิดรูขุมขนบนร่างกาย นับเป็นการเตรียมพร้อมให้ผิวได้ดีมีด้าประโยชน์จากสมุนไพรธรรมชาติ รวมทั้งการขัดและบำรุงผิว ด้วยการใช้น้ำข้าวหอมมะลิร่วมกับขมิ้นและน้ำผึ้งซึ่งช่วยให้ผิวชุ่มชื้นอ่อนโยนเนียนนุ่ม นอกจากนี้กลิ่นอัมเนียงได้คลายความตึงเครียดและอ่อนล้าอย่างเต็มอิม

สุดท้ายเติมเต็มประสบการณ์สปาเหนือระดับและสร้างความประทับใจมิรู้ลืมนี้ ด้วยการนวดใบหน้าและศีรษะ เพื่อความผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์แบบ

รางวัล

- รางวัล Best Spa Operator (10th Grand Year) 2014 โดย TTG Travel
- รางวัล Global Winner: Best Luxury Spa Group Awards 2014 โดย World Luxury Spa

แพ็คเกจ

Royal Thai Treat 120 นาทีสำหรับทรีตเมนต์ และช่วงเวลาตีหมาและผ่อนคลาย 30 นาที ราคา 7,000++ บาท

- นวดด้วยลูกประคบสมุนไพร รอยัล บันยัน 60 นาที
- บอดี้ทรีต (บำรุงและขัดผิว) 45 นาที
- นวดหน้าและศีรษะ 15 นาที

กรุณาจองทรีตเมนต์ล่วงหน้า 1 วัน (และยกเลิกการจองอย่างน้อย 4 ชั่วโมงก่อนเวลานัดหมาย)

ที่อยู่

Banyan Tree Spa Bangkok

Banyan Tree Bangkok, Bangkok

เลขที่ 21/100 ชั้น 21 อาคารไทวา 2 ถนนสาทรใต้ แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพมหานคร 10120

โทรศัพท์: 0 2679 1200, 0 2679 1054

อีเมลล์: spa-bangkok@banyantree.com

เว็บไซต์: www.banyantreespa.com

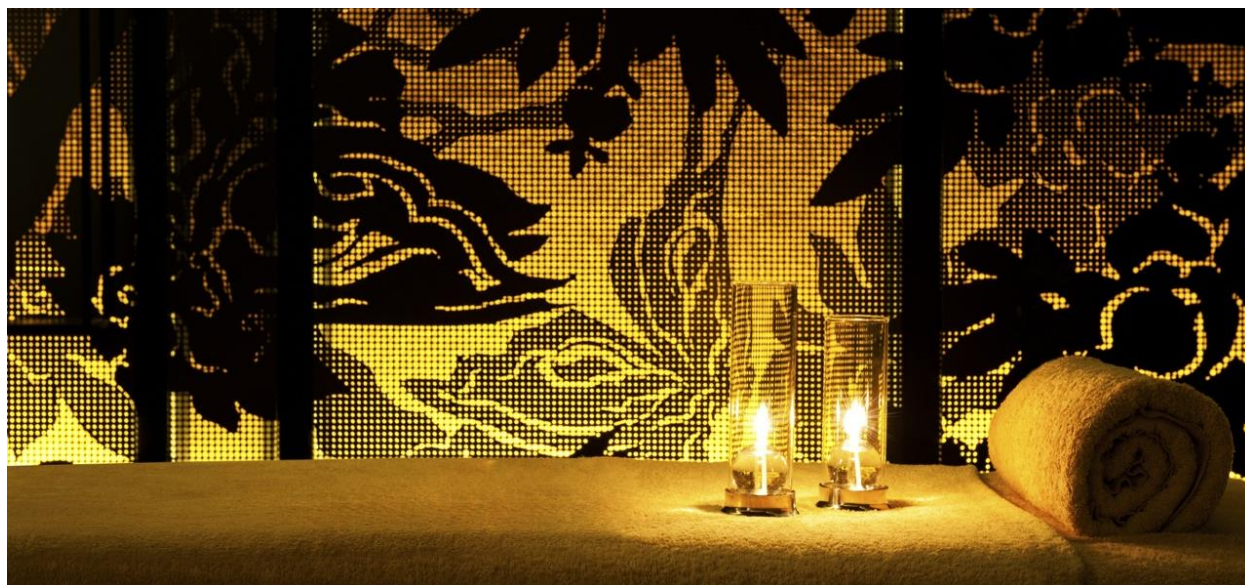
เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 22.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

- **พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติเรือพระราชพิธี** ตี๋มตำผลงานของช่างไทย ที่ยังคงความล้ำเลิศในศิลปะทุกแขนง รวมถึงแสดงความวิจิตรตระการตานัน้ ผ่านเรือพระราชพิธีอันงดงาม โดยที่นั้คือที่เก็บรักษาความงาม ไว้ให้คนรุ่นหลังได้ชื่นชม
 - ที่ตั้ง: เลขที่ 80/1 ถนนอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700
 - โทรศัพท์: 0 2424 0004
- **คลองบางหลวง** วิถีริมคลองคือมนต์เสน่ห์น่าประทับใจฉันใด คลองบางหลวงก็คือวิถีที่น่าหลงใหลฉันนั้น เดินเล่นชมชีวิตไทยๆ ริมสองฝั่งคลอง ตัน้ตากับการแสดงหุ่นละครเล็ก ที่มีขึ้นเฉพาะวันเสาร์กับอาทิตย์ และยังได้สนุกกับผลงานศิลปะริมคลองบางหลวงที่มาสร้างสีสันให้สายน้ำแห่งนี้
 - ที่ตั้ง: ถนนเพชรเกษม ซอย 28 แขวงคูหาสวรรค์ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร 10160
- **ถนนสีลม** ไม่เพียงเป็นย่านกินดื่มที่สร้างสีสันยามราตรีกาลเท่านั้น หากยังเป็นแหล่งช้อปปิ้งอีกแห่งหนึ่งของกรุงเทพฯ ที่นักท่องเที่ยวจักกันดี ที่นั้เรียงรายด้วยร้านค้าริมถนนที่จำหน่ายสินค้าที่ระลึก ตั้งแต่เสื้อยืดน่ารักไปจนถึงผ้าไหมไทยสวยเก๋
 - ที่ตั้ง: เขตสีลม กรุงเทพมหานคร 10500
- **ดินเนอร์ครุชกลางลำน้ำเจ้าพระยา** เมื่อสายน้ำเจ้าพระยากับความเป็นไทย ดูคล้ายจะเป็นหนึ่งเดียวกัน และการได้สัมผัสมหานทีแห่งนี้คือครั้งหนึ่งในความทรงจำที่คุณพลาดไม่ได้ ดินเนอร์ครุชกลางลำน้ำเจ้าพระยา เป็นประสบการณ์ที่จะพาคุณเข้าถึงวัฒนธรรมริมน้ำ และได้ตี๋มตำวิถีไทยในมุมใหม่น่าจดจำ
 - ที่ตั้ง: สามารถลงเรือได้ตามท่าเรือใหญ่ๆ ริมแม่น้ำเจ้าพระยา และบริษัททัวร์ รวมทั้งโรงแรมชั้นนำของกรุงเทพมหานคร ที่มีบริการนั้ เช่น ท่าเรือริเวอร์ซิตี้ (ช.เจริญกรุง 30)

3. SERENITY OF THE FIVE ELEMENTS

SO SPA, BANGKOK



ผ่อนคลายให้พลังตามคุณลักษณะเบญจธาตุ

แม้ โซ สปา จะเป็นส่วนหนึ่งของโรงแรมชื่อดังระดับโลก และยังตั้งอยู่ใจกลางเมืองใหญ่ แต่เอกลักษณ์ของความเป็นไทย ได้ถูกหยิบมาใช้เป็นส่วนหนึ่ง สำหรับสร้างความโดดเด่นของที่นี่ โดยผสมผสานเป็นหนึ่งเดียวกับความทันสมัยของวิถีคนเมืองได้อย่างลงตัว

นวดแบบไทยและศาสตร์แห่งความงามจากประเทศฝรั่งเศส ได้รับการผสมผสานกันให้เป็นหนึ่งเดียว ความเป็นสากลที่กล่าวถึงนั้น คือมาตรฐานของบริการระดับโลก และผลิตภัณฑ์สปาจากฝรั่งเศสอย่าง Cinq Mondes ร่วมกับผลิตภัณฑ์ไทยซึ่งได้รับการรับรองจากมาตรฐานสากล อย่าง Ytsara หรือ “อิสระ” ที่ใช้ส่วนผสมธรรมชาติทั้งหมด

เพื่อปรับสมดุลผิวหน้าและผิวกาย ส่วนมรดกตกทอดของไทยที่ถูกหยิบมาใส่ในทรีตเมนต์ เป็นการบำบัดที่จัดเพื่อเพิ่มพลังให้ร่างกาย โดยยึดตามหลักธาตุทั้ง 5 ได้แก่ ดิน น้ำ ไม้ โลหะ และไฟ ใช้การประคบสมุนไพรเพื่อการผ่อนคลายอย่างเต็มอิม และได้ผลการบำบัดอย่างมีประสิทธิภาพที่สุด ประกอบเข้ากับการนวด “ตอกเส้น” ภูมิปัญญาชาวบ้านภาคเหนือของไทย ด้วยเทคนิคจากการบำบัดสไตล์ล้านนา

เริ่มต้นด้วยการนวดน้ำมันที่สะท้อนถึงธาตุน้ำ ตามด้วยการใช้ลูกประคบร้อน ที่มีสมุนไพรหลากหลายชนิด โดยความร้อนเป็นตัวแทนของธาตุไฟ ส่วนสมุนไพรจากลูกประคบเป็นตัวแทนของธาตุดิน จากนั้นเธอร่าพิสต์จึงใช้ไม้สำหรับ “ตอกเส้น” เพื่อเป็นพลังงานตัวแทนของธาตุไม้ ส่งแรงสั่นสะเทือนเบาๆ ด้วยการทุบจากการ “ตอกเส้น” นี้ช่วยผ่อนคลายความเมื่อยล้าบริเวณกล้ามเนื้อไปทั่วร่างกายให้กับเรา

ก่อนที่จะปิดท้าย ด้วยการนวดด้วยลูกเหล็กที่สื่อถึงธาตุโลหะ พร้อมช่วยให้ร่างกายสบายจิตใจรู้สึกสงบได้ดี ไม่เฉพาะเพียงแต่ Serenity of the Five Elements ซึ่งมีเรื่องของธาตุทั้ง 5 นั้น จะเป็นทริตเมนต์เอกลักษณ์สำคัญของที่นี่ แต่ โซ สปา ยังมีการบำบัดที่น่าสนใจอื่นๆ อีก อาทิ ทริตเมนต์ที่ใช้การนำผ้ามาห่อตัวเพื่อช่วยในการทำท่ายืดเส้น แล้วหยดน้ำมันเพิ่มความผ่อนคลาย ด้วยกลิ่นลาเวนเดอร์ ตามด้วยการนวดน้ำมันที่ใช้กลิ่นพริกไทยดำ ช่วยกระตุ้นการหมุนเวียน ในระบบร่างกายให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ทริตเมนต์บำบัดด้วยแร่หายาก 32 ชนิด เพื่อปรับสมดุลร่างกาย หรือการขัดผิวด้วยเครื่องเทศและเกลือทะเล เป็นต้น อีกทั้งยังมีการปรนนิบัติ สำหรับความเมื่อยล้าของคนเมืองให้เลือก อาทิ ทริตเมนต์ Keyboard Mania Massage บรรเทาความอ่อนล้า จากการทำงานที่ยาวนาน ด้วยการนวดและประคบสมุนไพรบริเวณแผ่นหลัง

เมื่อก้าวเท้าเข้าสู่ โซ สปา บรรยากาศจำลองป่าหิมพานต์ ตามจิตกรรมฝาผนังของวรรณคดีไทย คือสิ่งที่จะทำให้ท่านหลงหนีจากความวุ่นวายใจกลางเมือง ไปสู่ความสงบของธรรมชาติ เสมือนได้อยู่ท่ามกลางป่าจริง ด้วยการออกแบบบรรยากาศและแสงไฟ ที่ให้รายละเอียดประหนึ่งมีเงาของต้นไม้ลอดออกมาจากผนังห้อง

นอกจากนั้นสระน้ำในวรรณคดีไทย 7 สระ ได้แก่ สระอินทาดต สระกัณณมุนฑะ สระรถการะ สระฉัททันตะ สระกุนาละ สระมัททากิณี และสระสีหปาดตะ จึงถูกหยิบมาใช้เป็นชื่อห้องทริตเมนต์ ภายในสปาสำหรับการใช้สอยที่แตกต่างกันไปด้วย

รางวัล

- รางวัล Thailand Spa and Well-being Awards 2014 ประเภท Innovative Spa Menu โดยสมาคมสปาไทย
- รางวัล Thailand Spa and Well-being Awards 2013 ประเภท Creative Spa Design และ Innovative Spa Treatment (Serenity of Five Elements) โดยสมาคมสปาไทย
- รางวัล Thailand Spa and Well-being Awards 2012 ประเภท New Spa โดยสมาคมสปาไทย

แพ็คเกจ

Serenity of the Five Elements 90 นาที ราคา 4,000 บาท (net)
กรุณาจองทริตเมนต์ล่วงหน้า 1 วัน

ที่อยู่

So Spa
Sofitel So Bangkok Hotel ชั้น 11, Bangkok
เลขที่ 2 ถนนสาทรเหนือ เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร 10500
โทรศัพท์: 0 2624 0000
อีเมลล์: H6835-TH2@sofitel.com
เว็บไซต์: www.sofitel-so-bangkok.com
เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 22.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

- **พิพิธภัณฑ์ชาวบางกอก** อยากรู้ว่าสมัยก่อนชาวบางกอกนั้น มีชีวิตวิถีไทยเพียงใด ต้องแวะมาชมที่นี้ พิพิธภัณฑ์เล็กๆ อันเกิดจากหัวใจยิ่งใหญ่ ที่ต้องการเก็บรักษาเรื่องราวมรดกหนึ่ง ณ บางกอกเอาไว้ให้ลูกหลานรุ่นหลังได้ชื่นชม
 - ที่ตั้ง: เลขที่ 273 ซอยเจริญกรุง 43 ถนนเจริญกรุง เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร 10500
 - โทรศัพท์: 0 2234 6741, 0 2233 7027
- **พิพิธภัณฑ์บ้านจิม ทอมป์สัน** ตีมูลค่าคุณค่าของความเป็นไทยผ่านพิพิธภัณฑ์ ที่จัดแสดงข้าวของเครื่องใช้ ซึ่งล้วนมีรายละเอียดอันงดงาม รวมทั้งการจัดแสดงเครื่องเบญจรงค์ เครื่องเคลือบต่างๆ ที่รวบรวมจากทั้งในไทยและในทวีปเอเชีย และอีกหนึ่งไฮไลต์ คือ ภาพวาดพุทธประวัติ 100 ชั้นที่เขียนบนผืนผ้าซึ่งหาดูได้ยากนัก
 - ที่ตั้ง: ซอยเกษมสันต์ 2 ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330
 - โทรศัพท์: 0 2216 7368
 - เว็บไซต์: www.jimthompsonhouse.com/thai
- **ซอญละลายทรัพย์** ซอปปิ้งกันให้กระจาย กับหลากหลายสินค้าในกรุงเทพฯ ที่รวมมาไว้ที่นี่ทีเดียว สนุกไปกับบรรยากาศ การซื้อขายของพ่อค้าแม่ค้า ที่ต่างเชิญชวนให้ลูกค้า แวะเวียนเข้ามาเลือกซื้อสินค้าของตน โดยเฉพาะในช่วงกลางวันนั้น ที่นี้จะคึกคักเป็นพิเศษกลายเป็นฉากชีวิตคนเมือง ที่คุณพลาดไม่ได้เลยทีเดียว
 - ที่ตั้ง: สีสลมซอย 5 ถนนสีลม เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร 10500
 - ตลาดเปิดวันจันทร์ – วันศุกร์
- **ย่านบางรัก** มาฝึกบริหารพื้นที่กระเพาะอาหาร กับหนึ่งในย่านกินชื่อดังของเมืองกรุง ที่เรียงรายด้วยร้านอาหารเจ้าเก่ามากมาย ตั้งแต่ควายนหวาน ทั้งทับทิมกรอบ ซ่าหริ่มสุตรเด็ด จนถึงอาหารชาวมุสลิมอย่างข้าวหมกไก่ ที่นี่ก็มีต้นตำรับให้คุณได้ชิม เบียด่างประจักษ์ ข้าวหมกไก่ร้านอาหารมุสลิม ร้านทิพย์หอยทอดภูเขาไฟ
 - ที่ตั้ง: เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร 10500

4. SIAM 2482 SIGNATURE MASSAGE

ANANTARA SPA, BANGKOK



ผ่อนคลายได้งดงามอย่างสยาม

ประเทศไทยในอดีต เคยใช้ชื่อว่าสยามประเทศ จนมาในปีพุทธศักราช 2482 จึงได้เปลี่ยนชื่อเป็นประเทศไทยดังเช่นปัจจุบัน ชื่อสยามประเทศเราใช้กันมาตั้งแต่อดีตกาล หลักฐานที่พบตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 4 ที่เราลงนามสนธิสัญญากับต่างประเทศ รายละเอียดเหล่านี้ล้วนเป็นความผูกพัน ที่ปัจจุบันนั้นเป็นส่วนหนึ่งของประวัติศาสตร์อย่างขาดกันไม่ได้

อนันตราสปา สปาที่เต็มไปด้วยเรื่องเล่าสำคัญ ของเมืองที่ตั้งสาขาในแต่ละแห่ง มักผสมผสานเอาวัฒนธรรมท้องถิ่น เข้ากับบริการในระดับหรูหรา อีกทั้งยังให้บรรยากาศของความเป็นพื้นเมือง ท่ามกลางวิถีไทย ไม่ว่าจะเป็ชื่อของ “อนันตรา” นั้นก็เป็นภาษาสันสกฤตโบราณ ที่หมายถึง ความไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งสื่อถึงน้ำใจและความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ อันนับเป็นเอกลักษณ์ไทยอย่างหนึ่งได้ดี ในส่วนของการนวด ที่นี้จึงหยิบเอาจารึกทางประวัติศาสตร์ดังกล่าว มาเรียบเรียงเป็นการบำบัดที่เรียกว่า “นวดสยาม 2482” เพื่อรำลึกถึงปี พ.ศ.2482 และเหตุการณ์สำคัญของไทยดังกล่าว ในระหว่างที่ท่านได้รับการบำบัดให้ร่างกาย และจิตใจเกิดความสมดุลกัน

นวดสยาม 2482 ยังใช้เลข 2482 เพื่อเป็นการรำลึกของ พ.ศ.ที่เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยเลข “2” นั้น มาจากไม้ไผ่สองชิ้นที่นำมาใช้นวดตัว วิถีไทยโบราณมีความผูกพันกับไผ่ ทั้งการนำไม้ไผ่มาใช้สร้างบ้านเรือน รวมไปถึงหน่อไม้ยังเป็นส่วนหนึ่งของวัตถุดิบทำอาหารคู่ครัวไทยเสมอมา เลข “4” เป็นเทคนิคการนวดถึงสี่แบบ ได้แก่ นวดไทยผสมผสานเข้ากับการนวดไม้ไผ่ดังกล่าว นวดกดจุดฝ่าเท้า และยังมีนวดประคบสมุนไพร ด้วยลูกประคบพิเศษขนาดเล็กใหญ่ถึงแปดลูกด้วยกัน ซึ่งเป็นความหมายของเลข “8”

ในขณะที่หมายเลข “2” อีกเลขหนึ่งนั้น คือการใช้แผ่นทองคำเปลวบริสุทธิ์สองแผ่น สำหรับช่วยบำบัดเพื่อบำรุงจิตใจสงบ นวดไทยจะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับร่างกาย ในขณะที่นวดไม้ไผ่และการนวดประคบสมุนไพรนั้น เป็นศาสตร์โบราณจะช่วยคลายกล้ามเนื้อที่ตึง นวดกดจุดฝ่าเท้าจะช่วยบำบัดรักษาถึงภายใน ส่วนการใช้น้ำมันหอมระเหยในการนวดเพื่อมอบความผ่อนคลายการบำบัดนี้อย่างสมบูรณ์แบบ ส่วนอุปกรณ์สำคัญ ที่เรอราพิสต์นำมาใช้ประกอบการนวด ล้วนเป็นวัสดุตามธรรมชาติ อย่างไม้ไผ่ หรือภายในลูกประคบขนาดต่างๆ นั้น มีสมุนไพรธรรมชาติสรรพคุณเลิศ ที่ใช้ฝ้ายอมมือสีฟ้าครามจากดอกอัญชันมาห่อไว้ ถือเป็นอีกความพิเศษเฉพาะตัวที่สร้างสรรค์มาเป็นอย่างดี

ที่สำคัญ นวดสยาม 2482 นี้จะเน้นสร้างความสบาย ให้กับท่านโดยตลอดทั่วทั้งตัว อีกทั้งยังสร้างสมดุลให้กับร่างกายและจิตใจ เรียกว่า ดูแลสร้างความผ่อนคลายให้ทั้งภายนอกและภายใน ด้วยเทคนิคการนวดทั้งสี่แบบ ที่มีคุณลักษณะประสานกันอย่างลงตัวนั้น ต้องการให้ร่างกายผ่อนคลาย พร้อมด้วยกระตุ้นการไหลเวียนของพลังงานได้ดีเป็นอย่างยิ่ง จนเมื่อร่างกายหลุดพ้นจากความตึงเครียดโดยผ่านขั้นตอนการนวดทั้งหมดแล้ว เธอราพิสท์จะค่อยบรรจงปิดแผ่นทองคำเปลว ให้ที่ด้านในของข้อมือนำขึ้นซ้ายกับที่หน้าอกข้างซ้าย เพื่อเป็นสัญลักษณ์ในการสนับสนุน ให้เกิดความสงบภายในจิตใจนั่นเอง

แพ็คเกจ

Siam 2482 Signature Massage 90 นาที ราคา 4,900++ บาท
กรุณาจองทรีตเมนต์ล่วงหน้าอย่างน้อย 1 วัน

ที่อยู่

Anantara Spa
Anantara Siam Bangkok Hotel, Bangkok
เลขที่ 155 ถนนราชดำริ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330
โทรศัพท์: 0 2126 8866 ต่อ 1525, 0 2651 9312 (สายตรง)
อีเมล: spa.asia@anantara.com
เว็บไซต์: www.anantara.com
เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 22.00 น.
บริการทรีตเมนต์จนถึงเที่ยงคืนหากทำการสำรองก่อนล่วงหน้า

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

- **พระราชวังพญาไท** ชมความงดงามของพระราชวังที่ได้ชื่อว่าสวยงามไม่แพ้ใคร ซึ่งมีพระที่นั่งน่าสนใจมากมายให้ได้เรียนรู้ อาทิ พระที่นั่งพิมานจักรี พระที่นั่งไวกุณฐเทพยสถาน พระที่นั่งศรีสุทธธานิवास เป็นต้น เรียกได้ว่าที่แห่งนี้เป็นหนึ่งในคุณค่าอันงดงามของเมืองไทยที่ไว้ที่จริงจัง
 - ที่ตั้ง: ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400
 - โทรศัพท์: 0 2354 7987
 - เว็บไซต์: www.phyathai.org
- **สถานีรถไฟหัวลำโพง** ตีมด้าสถาปัตยกรรมจากสถานีรถไฟที่เก่าแก่ที่สุดของเมืองไทย ซึ่งสร้างขึ้นมาตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5 แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของตะวันตกที่มีต่อไทยในยุคนั้น ชีวิตและความวุ่นวายในหัวลำโพง คือความจริงของชีวิตไทยที่นักท่องเที่ยวต้องมาชม เพื่อเก็บภาพมุมหนึ่ง ณ เมืองไทยไว้เป็นที่ระลึก
 - ที่ตั้ง: แขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330
 - โทรศัพท์: 1690
 - เว็บไซต์: www.railway.co.th
- **สยามสแควร์** ซอปปิ้งกันให้สนุกสนาน กับย่านซอปปิ้งที่มีชื่อเสียงมากที่สุดของเมืองไทย ที่มีห้างสรรพสินค้าใหญ่ๆ กระจุกตัวอยู่ในบริเวณนั้น และที่นี่คุณจะได้สัมผัสกับเสื้อผ้าแบรนด์ไทย ไอเดียดีไซเนอร์ไทยในสไตล์เก๋ไก๋สะกดตาไม่แพ้ต่างชาติเลยทีเดียว
 - ที่ตั้ง: บริเวณถนนพญาไทต่อถนนพระราม 1 แขวงปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330

5. SIMPLY PENINSULA ROYAL THAI MASSAGE WITH HERBAL COMPRESS

PENINSULA SPA, BANGKOK



สุขสัมผัสด้วยนวดราชสำนัก

หากต้องการหลบหนีจากความวุ่นวายใจกลางเมืองผ่านสถาปัตยกรรมของตึกใหญ่ และเดินข้ามสะพานไม้เพื่อก้าวไปสู่อาคารสวย 3 ชั้น รูปทรงไทยผสมผสานสไตล์โคโลเนียลริมน้ำ คำตอบสำหรับความสงบ และผ่อนคลายรอคอยอยู่ที่นี่

ที่เพนินซูลา สปา สปาหรูที่มอบบรรยากาศอบอุ่น ภายใต้บริการมาตรฐานสากล ได้นำเอาเทคนิคการนวดราชสำนัก มรดกไทย สืบทอดต่อกันจากรุ่นสู่รุ่น ซึ่งเป็นการนวดไทยตำรับโบราณ ที่ใช้ปรณินิบัติเจ้านายชั้นสูง มาผสมผสานด้วยการนวดประคบสมุนไพร ที่ช่วยเรื่องของความสมดุลในร่างกาย เพื่อให้สุขภาพดีมาเป็นแรงบันดาลใจให้เกิดเป็น Simply Peninsula Royal Thai Massage with Herbal Compress การนวดพิเศษเฉพาะของที่นี่

ทั้งนี้ แต่เดิมการนวดราชสำนักของไทย เป็นการนวดที่สืบทอดมาแต่โบราณ เพื่อการบำบัดโรคและบรรเทาอาการเจ็บปวด โดยการนวดแบบราชสำนักจะต้องมีความสุภาพ ผู้นวดต้องมีกิริยามารยาทเรียบร้อย จะใช้เฉพาะมือ หรือนิ้วหัวแม่มือในการนวดเท่านั้น ซึ่งการนวดแบบราชสำนักจะไม่ใช้การตัด หรืองอข้อ งอหลังหรือส่วนใดของร่างกาย และเว้นจากการใช้เท้าซึ่งเป็นการให้เกียรติและเคารพต่อผู้เข้ารับบริการด้วยเสมือนปรณินิบัติแต่เจ้านายชั้นสูงตามแบบฉบับโบราณ โดยวัตถุประสงค์ของการนวดนี้เพื่อต้องการให้เกิดผลต่ออวัยวะและเนื้อเยื่อที่อยู่นิ่งเพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือดและการทำงานของระบบประสาท ทำให้กล้ามเนื้อที่ตึงคลายตัวลง ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายความเมื่อยล้าได้เป็นอย่างดี

เธอรพิตส์ของที่นี่ ไม่เพียงแต่จะมีความชำนาญในการบำบัด ตามตำรับการนวดไทยตำราเดียวกับของที่วัดโพธิ์ ยังสามารถให้การบริการนวดประคบได้อย่างมืออาชีพ ลูกประคบสมุนไพรสำหรับ Simply Peninsula Royal Thai Massage with Herbal Compress นั้นมีความพิเศษ คือเป็นลูกประคบขนาดกะทัดรัด จำนวน 2 ลูก ซึ่งช่วยบำบัดอาการปวดเมื่อย มีส่วนผสมของสมุนไพรทั้งหมด 11 ชนิด อาทิ ขมิ้น ไพล เถาไม้เลื้อยพิเศษที่หายาก สมุนไพรที่มีสรรพคุณฤทธิ์ร้อน ฤทธิ์เย็น ประสานกันช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อเมื่อผ่านไอร้อน นำมาประคบไล่ไปตามเส้นและจุดสำคัญทั่วร่างกาย นอกจากการคลายเส้นแล้ว คุณประโยชน์ของสมุนไพรจะสามารถซึมผ่าน ช่วยบำรุงผิวพรรณระหว่างการนวดประคบด้วย

หลังจากเสร็จทรีตเมนต์ ทางสปายังมอบลูกประคบสมุนไพรให้ท่านนำไปใช้ส่วนตัวในอ่างอาบน้ำส่วนตัวได้อีกด้วย เหมือนหนึ่งเป็นการดูแลปรนนิบัติ ตั้งแต่มาบริการบริการภายในสปาไปจนถึงการกลับไปพักผ่อนส่วนตัวเลยทีเดียว ความสุขจากความผ่อนคลายที่เกิดขึ้น ผ่านการประคบประหมจจากทรีตเมนต์นี้ จึงสร้างความประทับใจให้ได้อย่างมีรูปลิม

รางวัล

- รางวัลดีเด่น ประเภทการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Hotel & Resort Spa) รางวัลอุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทย ครั้งที่ 8 พ.ศ. 2553 โดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

แพ็คเกจ

Simply Peninsula Royal Thai Massage with Herbal Compress 150 นาที ราคา 5,400++ บาท
กรุณาจองทรีตเมนต์ล่วงหน้า 1 วัน

ที่อยู่

Peninsula Spa
Peninsula Hotel, Bangkok
เลขที่ 333 ถนนเจริญนคร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร 10600
โทรศัพท์: 0 2626 1946
อีเมล: spapbk@peninsula.com
เว็บไซต์: www.peninsula.com/bangkokspa
เปิดให้บริการเวลา: 09.00 - 23.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

- **พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ พระนคร** สถานที่รวบรวมเรื่องราวความเป็นไทยไว้มากที่สุดแห่งหนึ่ง ที่ที่คุณจะได้เรียนรู้ทุกแง่มุมของวิถีไทยจากอดีตสู่ปัจจุบัน ทั้งภาพถ่ายต่างๆ โบราณวัตถุชิ้นสำคัญ รวมทั้งศิลปวัตถุจากต่างประเทศ
 - ที่ตั้ง: เลขที่ 4 ถนนหน้าพระธาตุ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร 10200
 - โทรศัพท์: 0 2224 1402
 - เว็บไซต์: www.facebook.com/nationalmuseumbangkok
- **ชุมชนกุฎีจีน** นี่คือนชุมชนชาวไทยเชื้อสายโปรตุเกส ที่อพยพเข้ามาตั้งรกรากตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา และก่อร่างสร้างชุมชนที่มีเอกลักษณ์ในตัวเอง โดยเฉพาะชุมชนกุฎีจีนที่ร้านขนมฝรั่งกุฎีจีน (ป่าเล็กลอย 9) นั้น ถือว่าเป็นขนมโบราณอย่างหนึ่งของกรุงเทพฯ ที่ควรค่าแก่การแวะชิม
 - ที่ตั้ง: อยุธยาแม่น้ำเจ้าพระยา แขวงวัดกัลยาณ์ เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร 10600
- **ย่านพาหุรัด** ย่านช้อปปิ้งที่สำคัญอีกแห่งหนึ่งของกรุงเทพฯ ที่มีตั้งแต่เสื้อผ้าตามสมัยนิยม เครื่องประดับกระจุกกระจิก ผืนผ้าหลากหลายสไตล์ อุปกรณ์ตัดเย็บ ชุดไทยแบบต่างๆ ท่ามกลางบรรยากาศที่แสนจะคึกคักตั้งแต่เช้าจดค่ำ
 - ที่ตั้ง: แขวงวังบูรพาภิรมย์ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร 10200
- **คลองบางกอกน้อย** ทำความรู้จักกับกรุงเทพมหานคร ผ่านมุมมองของสายน้ำอย่างคลองบางกอกน้อย ที่จะพาคุณย้อนรอยไปกับความสุขริมน้ำผ่านเรือนไม้เก่าแก่ ชีวิตสองฝั่งคลองที่น่ารัก วัฒนาอารามเก่าแก่ ในมุมมองอันเรียบบ้าง แต่จะทำให้คุณหลงรักมหานครแห่งนี้มากขึ้น
 - ที่ตั้ง: เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700สามารถใช้บริการนำเที่ยวคลองบางกอกน้อยได้ที่สถานีบีทีเอส ตากสิน จะมีเคาน์เตอร์ทัวร์หลายเจ้าให้บริการ หรือสามารถซื้อทัวร์นี้จากบริเวณท่าช้างได้เช่นกัน

6. THE MASSAGE OF ANCIENT FEMALE COURTIER

SONNE SECRET SPA, BANGKOK



สปาว่านไขความลับสุขภาพดี

ความเชื่อโบราณผานหลักการของวาริบำบัด โดยจำลองการแช่น้ำพุร้อนในบ่อธรรมชาติ มาเป็นการแช่น้ำว่านสูตรลับตำรับโบราณ ผวนกเอาเทคโนโลยีไฮโดรของปัจจุบันมาใช้ ให้สรรพคุณช่วยฟื้นคืนพลังชีวิตบำบัดสุขภาพ และดูแลการไหลเวียนของเลือด ทั้งภายในและภายนอก ขณะเดียวกันยังช่วยดูแลความงามได้ดี

ว่านเป็นสมุนไพรไทยที่มีสรรพคุณเป็นยา นับเป็นภูมิปัญญาการแพทย์ดั้งเดิมของไทย อีกทั้งว่านยังเป็นไม้มงคล และเป็นของ คักดิ์สิทธิ์สำหรับพิธีกรรมต่างๆ ผวงว่านจะถูกปรุงขึ้นอย่างศักดิ์สิทธิ์ โดยผู้ปรุงนอกจากจะเป็นผู้มีความรู้เชี่ยวชาญแล้ว ยังต้องเป็น ผู้ใส่ใจในการบำบัด และรักษาตัวอย่างเคร่งครัดด้วย

ซอนเน่ ซีเคร็ต สปา สปาเล็กๆ ที่ให้ความอบอุ่นเหมือนบ้าน และเต็มไปด้วยความสงบ ท่ามกลางแหล่งสวนสวยกลางเมืองแห่งนี้ เปี่ยมไปด้วยศรัทธาตามความเชื่อโบราณ ที่ว่าพลังของว่านสามารถใช้บำบัดชีวิตได้ การที่ลงแช่น้ำว่านวาริบำบัด ซึ่งเป็นสูตรว่าน ตำรับโบราณเคยช่วยชีวิต และบรรเทาปัญหาโรคธาลัสซีเมียที่ไม่อาจรักษาหายได้ ให้กับเจ้าของของที่นี่มาแล้วอย่างน่ามหัศจรรย์

ไม่เพียงเท่านั้น ในประวัติศาสตร์การใช้พลังของว่านยา ยังเป็นไปทั้งผลทางเสน่ห์เมตตา ความคงกระพันชาตรี บรรดานางใน ที่จะต้องถวายงานภายในวัง จำเป็นจะต้องได้รับการดูแลให้ร่างกาย และจิตใจใสสะอาดบริสุทธิ์ ด้วยการลงแช่น้ำว่านนี้ โดยจะ ส่งผลต่อการไหลเวียนของเลือด ปรับสมดุลธาตุและฮอร์โมนในร่างกาย รวมถึงการสร้างเซลล์ผิวใหม่ที่ช่วยให้สุขภาพดีขึ้น

น้ำว่าน ถูกปรุงขึ้นจากสมุนไพรธรรมชาติ กว่า 21 ชนิด โดยปราศจากสารเคมี แต่ละชนิดมีสรรพคุณที่แตกต่างกัน ถูกนำมาปรุง รวมกันเพื่อใช้เป็นยา ว่านกระเจาะจันทร์ช่วยบำรุงเลือด และว่านเสน่ห์จันทร์หอมแก้สิ่วฝ้า เป็นต้น

ผู้ได้รับการบำบัดจะผ่านการวิเคราะห์สุขภาพจากนักปรู่งว่าน การนวดที่เกิดขึ้นจึงเหมาะสำหรับแต่ละบุคคล ส่วนเทคนิคการนวดฟื้นฟูสุขภาพตามวิถีของแพทย์ โดยเป็นการนวดในน้ำอุ่นนั้น จะช่วยเปิดรูขุมขนพร้อมปรับสมดุลให้กับร่างกาย น้ำว่านจะนำพาแร่ธาตุที่มีประโยชน์เข้าสู่ร่างกาย ในขณะที่เดียวกันยังช่วยกระตุ้นในเรื่องการหมุนเวียนเลือด และเมื่อร่างกายขับเหงื่อก็เป็นการดีที่ออกซิเจนหรือเซลล์ที่เสื่อมสภาพออกไป จึงช่วยทำให้ร่างกายมีสุขภาพองค์รวมที่ดีขึ้น

การได้รับการบำบัดการนวดต้อนรับนางในน้ำว่านอุ่นนี้ ไม่เพียงแต่จะทำให้รู้สึกเหนื่อยจากการเสียเหงื่อ แต่ให้ความรู้สึกสุขภาพดี และให้สัมผัสผ่อนคลายตัวเบาสบายแล้ว ความสดชื่นอย่างเต็มที่จะเกิดขึ้นในภายหลังจากนั้น นับเป็นการคืนพลังและคืนสมดุลให้กับร่างกายอย่างคุ้มค่าเป็นที่สุด

แพ็คเกจ

The Massage of Ancient Female Courtiers 140 นาที ราคา 4,350 บาท (net)

- รับเครื่องตีสมุนไพรมาน้ำว่านเพื่อสุขภาพ
- ผู้เชี่ยวชาญหรือนักปรู่งว่านสอบถามพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน โรคประจำตัว และข้อมูลส่วนตัวของผู้มารับการบำบัด เพื่อทำการวิเคราะห์ความบกพร่องของสุขภาพ และแนะนำขั้นตอนการดูแลที่เหมาะสม
- คัดเลือกธอราพิสต์ที่เหมาะสมกับผู้รับการบำบัด
- ลงแช่น้ำว่านสูตรโบราณ พร้อมเปิดระบบไฮโดรเพื่อช่วยนำคุณค่าจากน้ำว่าน และออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย
- ธอราพิสต์นวดขณะแช่น้ำว่าน
- รับการขัดตัวด้วยสมุนไพรรูขุมขนเฉพาะ เพื่อช่วยขจัดเซลล์ผิวเก่าออกจากผิวหนัง เพื่อเผยผิวใหม่ที่ดูมีชีวิตชีวขึ้น
- ลงแช่น้ำว่านสูตรโบราณอีกครั้ง ขัดและนวดตัว พร้อมระบบไฮโดรช่วยกระตุ้นการหมุนเวียนซ้ำอีกครั้ง
- รับเครื่องตีสมุนไพรมาน้ำว่าน เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้ร่างกาย หลังจากเสียเหงื่อจากการแช่น้ำว่านร้อน

ที่อยู่

Sonne Secret Spa, Bangkok

เลขที่ 129/3 ทองหล่อซอย 7 แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110

โทรศัพท์: 0 2712 5853, 08 6105 7878, 08 3666 6154

โทรสาร: 0 2712 6143

อีเมล: sonnesecretspa@gmail.com

เว็บไซต์: www.sonnesecretspa.com

เปิดให้บริการเวลา: 10.00 – 19.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

- **พิพิธภัณฑ์บ้านคำเที่ยง** ชมบ้านไม้สักโบราณศิลปะแบบทางเหนืออายุกว่า 200 ปี ที่ซ่อนตัวอยู่ในย่านถนนสุขุมวิท ภายในนั้นจัดแสดงพืชพันธุ์ดอกไม้ไทย รวมทั้งสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ในชีวิตประจำวันของชาวนาและชาวประมงพื้นบ้านไทย
 - ที่ตั้ง: เลขที่ 131 ซอยอโศก (ถนนสุขุมวิท 21) แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110
 - โทรศัพท์: 0 2661 6470
 - เว็บไซต์: www.siam-society.org

- **วังสวนผักกาด** หมู่เรือนไทยโบราณ 8 หลัง ที่เจ้าของบ้านพร้อมเปิดต้อนรับนักท่องเที่ยว ให้เข้ามาชื่นชมของเก่าเก็บที่เป็นทั้งศิลปวัตถุและของโบราณมากมายซึ่งอัดแน่นด้วยสาระความรู้ที่พาคณย้อนยุคไปสู่อดีตอันรุ่งเรืองของเมืองไทย
 - ที่ตั้ง: ถนนศรีอยุธยา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400
 - โทรศัพท์: 0 2245 4934
 - เว็บไซต์: www.suanpakkad.com
- **ตลาดน้ำขวัญเรียม** เดินเที่ยวชมบรรยากาศตลาดไทยย้อนยุค พร้อมกินของอร่อยทั่วไทยกันอย่างจุใจ ทั้งชาไทยโบราณ ผักไทยเจ้าเก่า และอีกสารพัดของกินที่ชวนให้ระลึกถึงความหลังเมื่อครั้งวันวานที่น่ารักของเมืองไทย
 - ที่ตั้ง: ซอยรามคำแหง 187 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร 10510
 - โทรศัพท์: 08 3056 1903
 - เว็บไซต์: www.kwan-riamfloatingmarket.com
- **อาหารไทยโบราณ** เมื่อถนนสุขุมวิทไม่ได้เป็นเพียงย่านท่องเที่ยวสำคัญ หากยังเป็นย่านธุรกิจชั้นนำอีกด้วย ที่นี้จึงเต็มไปด้วยร้านรวงมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารไทยโบราณ เช่น แกงรัญจวน แกงคั่วเนื้อปลาใบส้มแป้น ฯลฯ บางเมนูแทบไม่ค่อยมีแล้วในปัจจุบัน ก็สามารถหารับประทานได้ในย่านนี้เช่นกัน
 - ที่ตั้ง: ย่านสุขุมวิท ร้านแนะนำ เช่น เดอะ โลคัล บาย ออมทอง สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110

7. THOR-SAENG BRIGHTENING BODY TREATMENT

PAÑPURI ORGANIC SPA, BANGKOK



ชุมทรัพย์ธรรมชาติบำบัดผิวด้วยมะขาม

นานนับศตวรรษมาแล้วที่คนไทยรู้จักการนำมะขามมาใช้เป็น “ยา” ไม่ว่าจะช่วยเรื่องระบบย่อยหรือขับเสมหะ และมะขามยังเป็นเคล็ดลับสูตรพิเศษ ในการดูแลความงามของหญิงไทยในอดีตมารุ่นต่อรุ่น มะขามเป็นพืชที่นิยมปลูกกันแทบทุกครัวเรือน เนื่องจากอาหารไทยหลายเมนูประจำบ้าน ใช้มะขามเปียกเป็นส่วนผสมในการปรุง แต่ประโยชน์ที่เกินคณานับกว่านั้น ทำให้มะขามยังถูกหยิบมาเพื่อดูแลผิวพรรณได้อีก เพราะนอกจากกลิ่นหอมพิเศษแล้ว มะขามยังมีสรรพคุณเป็นสารขัดผิวตามธรรมชาติ จากองค์ประกอบของกรดผลไม้กับวิตามินซีที่สมบูรณ์นั้น ขจัดรอยหมองคล้ำต่างดำ ทำให้ผิวสะอาดเปล่งปลั่งและมีสุขภาพดีได้

ที่ปัญญาบุรี ออร์แกนิก สปา สถานที่โดดเด่น ด้วยการออกแบบหรูหราให้ความรู้สึกน่าค้นหา และนำเสนอความเป็นไทยในรูปแบบสากล อีกทั้งยังเป็นสปาที่ชูความเป็น “ออร์แกนิก” เพื่อสร้างความประทับใจให้กับผู้มาเยือน ด้วยผลิตภัณฑ์ที่มีความบริสุทธิ์จากธรรมชาติโดยปราศจากสารเคมีใดๆ ได้หยิบเอาความลับจากอดีตกาลข้อนี้ มาผสมผสานเข้ากับการนวดไทยแบบพิเศษที่เรียกว่า “ปราณ” ซึ่งมีความหมายถึงลมหายใจและชีวิต ที่สะท้อนถึงการมอบความสุข และการคืนชีวิตชีวาให้กับท่าน

มะขามเปียกและน้ำผึ้งออร์แกนิก ถูกหยิบมาใช้ร่วมกับโยเกิร์ตในการขโลมผิวกายให้ทั่ว เพื่อเป็นการดีท็อกซ์ผิวด้วยพลังการบำบัดจากธรรมชาติ ก่อนที่เธอราพิสต์จะเริ่มทำการนวดตัว ผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ และคืนพลังให้ร่างกายเต็มไปด้วยความสดชื่นจากการนวดปราณ ซึ่งหยิบเอาเอกลักษณ์ของการนวดแผนไทย ในเรื่องตัดตัวคลายเส้นให้ผ่อนคลายตลอดทั้ง 150 นาที การบำบัดนี้ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และเพิ่มความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อ สลายความตึงเครียดทุกส่วน ทำให้ร่างกายและจิตใจได้รับการคืนสมดุลอย่างเต็มที่

นอกจากนี้ ปัญญาบุรี ออร์แกนิก สปา ยังมีทริตเมนต์ตำรับธรรมชาติที่มีกลิ่นหอมหรือสรรพคุณพิเศษอื่นๆ น่าสนใจอีก โดยสามารถเลือกรูปแบบทริตเมนต์ ลักษณะการนวดปรนนิบัติที่ต้องการและกลิ่นหอมของน้ำมันนวดที่ชื่นชอบ ได้จากปัญญาบุรี ออร์แกนิก แพ็คเกจ การนวดที่ช่วยผ่อนคลาย และปรนนิบัติผิวให้เนียนนุ่มด้วยผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ 100% ในหนึ่งเดียวเช่นนี้ นับเป็นประสบการณ์ที่มอบความสบายที่สุดได้อย่างไม่รู้ลืม

รางวัล

- รางวัล Best Concept Treatment Awards 2015 โดย Gala Spa
- รางวัล Best Facial Spa Awards 2014 โดย Irish Tatler
- รางวัล Day Spa of the Year Awards 2014 โดย Asia Spa
- รางวัล Best Thai Brand Awards 2014 โดย Prime Minister's Business Enterprise
- รางวัล Thailand Spa and Well-being Awards 2013 ประเภทผลิตภัณฑ์ออร์แกนิกยอดเยี่ยม โดยสมาคมสปาไทย

แพ็คเกจ

Thor-Saeng Brightening Body Treatment 150 นาที ราคา 3,500++ บาท

- รับเครื่องตี๋มตี๋มด้วยชาดอกไม้ออร์แกนิกและผ้าเย็นสูตรเฉพาะของ ปัญญาปุรี ออร์แกนิก สปา
- แช่เท้าด้วยเกลือออร์แกนิก
- ขัดตัวและมาร์กด้วยมะขามออร์แกนิก โยเกิร์ตและน้ำผึ้ง
- นวด “ปราณ”
- รับเครื่องตี๋มซาร์ออนออร์แกนิก

กรุณาจองทรีตเมนต์ล่วงหน้า 1 วัน

ที่อยู่

Pañpuri Organic Spa, Bangkok

เลขที่ 999 ศูนย์การค้าเกษร ชั้นล๊อบบี้ ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330

โทรศัพท์: 0 2656 1199

อีเมลล์: organicspa@panpuri.com

เว็บไซต์: www.panpuriorganicspa.com, www.panpuri.com

เปิดให้บริการเวลา: 10.30 – 20.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

- **ศาลท้าวมหาพรหม เอรಾವัณ** สักการะองค์เทพ อันเป็นศูนย์รวมศรัทธาของชาวกรุงเทพมหานคร ทุกวันสถานที่แห่งนี้คละคลุ้งไปด้วยควันธูป และผู้เดินทางเข้ามาขอพรมากมาย อีกทั้งยังมีการแสดงรำกั๊บนอยู่เสมอ สะท้อนให้เห็นถึงความศักดิ์สิทธิ์ของที่นี่
 - ที่ตั้ง: บริเวณสี่แยกราชประสงค์ ถนนราชดำริ แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330
 - โทรศัพท์: 0 2252 8750
 - เว็บไซต์: www.mahaprom.org
- **พิพิธภัณฑ์วารีอาร์ มิวเซียม** เรื่องราวของพระพุทธรูปยุคสมัยต่างๆ ของเมืองไทย ถูกนำมาเล่าผ่านการจัดแสดงที่ผสมผสานมัลติมีเดียได้อย่างน่าสนใจ ตั้งแต่พระเครื่องชิ้นสำคัญ ที่ประเมินค่าไม่ได้จนถึงพระพุทธรูปปางต่างๆ ที่ล้วนแล้วเก็บรักษาไว้อย่างดี และเปิดให้นักท่องเที่ยวได้เข้าไปเยี่ยมชม
 - ที่ตั้ง: คิง เพาเวอร์ คอมเพล็กซ์ ถนนรางน้ำ เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400
 - โทรศัพท์: 0 2677 8899

- **หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร** หอศิลปวัฒนธรรมที่สะท้อนความร่วมมือของกรุงเทพมหานครได้ดีที่สุดใน
ภายในเต็มไปด้วยนิทรรศการ และการแสดงผลงานศิลปะจากศิลปินไทยมากมาย ที่สลับสับเปลี่ยนหมุนเวียนให้ได้เลือก
ชมกันตลอดทั้งปี
 - ที่ตั้ง: เลขที่ 939 ถ.พระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330
 - โทรศัพท์: 0 2214 6630-8
 - เว็บไซต์: www.bacc.or.th
- **ย่านประตูน้ำ** ตลาดสินค้าที่ระลึกในรูปแบบขายปลีกและส่ง ที่มีชื่อเสียงมากที่สุดแห่งหนึ่งของกรุงเทพฯ สินค้าที่นี่
มีให้เลือกสารพัด ตั้งแต่เสื้อผ้า เครื่องประดับ ของแต่งบ้าน ข้าวของเครื่องใช้ ผ้าไหม เครื่องไม้ และอีกมากมาย
ที่ทำให้รู้ว่าเมืองไทย คือแหล่งงานหัตถกรรมชั้นดีเลยทีเดียว เช่น แพลทตินัม พาลาเดียมเวิร์ลด์ เป็นต้น
 - ที่ตั้ง: ประตูน้ำ กรุงเทพมหานคร 10400
- **ย่านเยาวราช** เดินกินของอร่อยกันให้เต็มอ้ม ในแหล่งกินช็อกกิ้งของกรุงเทพฯ นั่นคือ ไข่น้ำทาวน์ หรือ ย่านเยาวราช
ที่เต็มไปด้วยอาหารริมทางเลิศรสให้ได้เลือกชิม ไม่ว่าจะเป็น กระเพาะปลา หูฉลาม ก๋วยจั๊บน้ำข้น และอีกสารพัดความอร่อย
ต้นตำรับที่ไปกินครั้งเดียวไม่เคยพอ
 - ที่ตั้ง: ถนนเยาวราช เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร 10100

8. TRADITIONAL THAI MASSAGE

WAT PHO, BANGKOK



นวดไทยแบบดั้งเดิม

ในฐานะที่เป็น “มหาวิทยาลัย” ทางการแพทย์แห่งแรกของประเทศไทย วัดโพธิ์ถือว่าเป็นแหล่งเรียนรู้ สำหรับผู้ปรารถนาจะลงลึกให้ถึงรากของการแพทย์แผนไทย และวิถีของการนวดดั้งเดิม ในอดีตวัดโพธิ์เคยเป็นวัดหลวง ระหว่างรัชสมัยของรัชกาลที่ 1 และที่นี่ยังเป็นสถานที่รวบรวมตำรับสรรพวิชา และองค์ความรู้หลากหลาย โดยสลักเก็บไว้บนแผ่นหิน จนเมื่อมาถึงรัชสมัยของรัชกาลที่ 3 พระองค์จึงมีรับสั่งให้นำศิลาจารึกอันทรงคุณค่าแห่งภูมิปัญญาเหล่านั้น มาตั้งแสดงบริเวณโถงกลางของวัด เพื่อเป็นวิทยาทานแก่ทุกคน

คุณค่าอันเกื้อหนุนตำราแพทย์ และการนวดไทยโบราณนี้ ในภายหลังจึงได้รับการพิสูจน์ ถึงการทรงคุณค่าเหนือกาลเวลา และ ในปี พ.ศ. 2554 แผ่นศิลาจารึกเก่าแก่เหล่านั้น รวมทั้งตำรับฤชาชีวิตดัดตนที่เป็นภาพวาดมือของดั้งเดิม ยังได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกความทรงจำของโลกโดยองค์การยูเนสโกด้วย

นอกเหนือจากการซึมซับจากรูปสลัก และที่น่าตื่นตาตื่นใจภายในวัดแล้ว นักท่องเที่ยวยังสามารถลองนวดไทย ซึ่งเป็นต้นตำรับที่วัดโพธิ์ได้ ที่นี้เริ่มก่อตั้งมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2498 โรงเรียนสอนนวดและการแพทย์แผนไทยโบราณ นับเป็นโรงเรียนตำรับแพทย์แผนไทยแห่งแรกของประเทศ ที่ได้รับการรับรองจากกระทรวงศึกษาธิการ มีเปิดสอน 4 คอร์สพื้นฐานหลัก ได้แก่ คอร์สตำรับยาไทยคอร์สปฏิบัติการทางการแพทย์ไทย คอร์สหมอด้ายตำรับไทย และคอร์สการนวดตำรับไทย โดยที่นี้เป็นแห่งแรก และเป็นต้นตำรับที่อยู่ภายในวัดโพธิ์เอง นอกจากนั้นยังมีเปิดสอนที่เชียงใหม่ด้วย สามารถเลือกรับบริการนวดที่ใช้เวลาหนึ่ง หรือสองชั่วโมงตามความต้องการ บริการนวดมีให้เลือกทั้งแบบนวดไทยต้นตำรับ (ใช้เวลา 30 นาทีหรือ 1 ชั่วโมง) นวดประคบสมุนไพร และนวดเท้า ส่วนใครที่อยากเรียนการนวดไทยแบบต้นตำรับ โรงเรียนเปิดสอนการนวดระยะสั้นที่มีคอร์สให้เลือกหลากหลาย

รางวัล

- รางวัลดีเด่น ประเภทองค์กรและโครงการส่งเสริมและพัฒนาการท่องเที่ยว รางวัลอุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทย ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2541 โดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

แพ็คเกจ

Traditional Thai Massage

- นวดแผนไทย 30 นาที ราคา 260 บาท (net)
- นวดแผนไทย 60 นาที ราคา 420 บาท (net)
- นวดประคบสมุนไพร 60 นาที ราคา 520 บาท (net)
- นวดเท้า 30 นาที ราคา 280 บาท (net)
- นวดเท้า 60 นาที ราคา 420 บาท (net)

ที่อยู่

โรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดพระเชตุพน

วัดโพธิ์ (วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ราชวรมหาวิหาร), กรุงเทพมหานคร

เลขที่ 392/33-34 ถนนมหาธาตุ พระบรมมหาราชวัง แขวงพระนคร กรุงเทพมหานคร 10200

โทรศัพท์: 0 2622 3551, 0 2622 3533

เว็บไซต์: www.watpomassage.com

เปิดให้บริการเวลา: 08.00 – 18.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

- ย่านท่าช้าง-ท่าพระจันทร์-ท่าเตียน ต้องเรียกว่าเป็นสามแหล่งกินของอร่อยขึ้นชื่อของกรุงเทพฯ อาทิเช่น โรตีมะตะบะ เต้าฮวยสูตรโบราณ ขนมปังกรอบสไตล์ไทย และอีกสารพัดของกินละลานตา โดยมีบรรยากาศริมเจ้าพระยามาเป็นตัวชูรสในความอร่อยล้ำ
 - ที่ตั้ง: ท่าช้าง ท่าพระจันทร์ และท่าเตียน เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร 10200
- เอเชียติก เดอะ ริเวอร์ฟรอนท์ สนุกกับแหล่งช้อปปิ้งชั้นนำริมแม่น้ำเจ้าพระยา ที่ไม่เพียงให้คุณเพลิดเพลินกับสินค้าและของที่ระลึกมากมาย หากยังได้บรรยากาศเย็นๆ ริมฝั่งน้ำมาเติมเต็มอารมณ์คนรักช้อปปิ้งให้รื่นรมย์ถึงขีดสุด
 - ที่ตั้ง: เลขที่ 2194 ถ.เจริญกรุง แขวงวัดพระยาไกร เขตบางคอแหลม กรุงเทพมหานคร 10120
 - โทรศัพท์: 0 2108 4488
 - เว็บไซต์: www.thaiasiatique.com
- มิวเซียมสยาม สนุกกับมิวเซียมที่เต็มไปด้วยการสร้างสรรค์เทคโนโลยี ฝีมือคนไทย เล่าเรื่องเมืองไทย ด้วยการสร้างสรรค์เทคนิคมีเดีย และมีสารพัดความสนุกบรรจุอยู่ภายในนั้น ที่นี้จะทำให้คุณมองเห็นมุมมองใหม่ของเมืองไทยที่ไม่เหมือนเดิม
 - ที่ตั้ง: เลขที่ 4 ถนนสนามไชย แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร 10200
 - โทรศัพท์: 0 2225 2777
 - โทรสาร: 0 2225 2775
 - อีเมลล์: webmaster@ndmi.or.th
 - เว็บไซต์: www.museumsiam.org

- **อาคารนิทรรศน์รัตนโกสินทร์** สถานที่เดียวที่จะทำให้คุณรู้จักความเป็นไทย ในยุครัตนโกสินทร์ได้ดีที่สุด โดยแบ่งเป็นห้องต่างๆ มีการใช้มัลติมีเดียมาผสมผสานในการนำเสนอ เพื่อให้เกิดความน่าสนใจ รวมทั้งยังมีห้องแสดงพระราชกรณียกิจของพระมหากษัตริย์องค์ปัจจุบัน
 - ที่ตั้ง: เลขที่ 100 ถ.ราชดำเนินกลาง แขวงบวรนิเวศ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร 10200
 - โทรศัพท์: 0 2621 0044, 0 2226 5047-8
 - โทรสาร: 0 2621 0043
 - เว็บไซต์: www.nitasrattanakosin.com
- **พิพิธภัณฑ์ผ้าในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์** ตีพิมพ์ความงามจากศิลปะแห่งผ้าไทย ที่ถักทอขึ้นด้วยความประณีตใส่ใจ และคงไว้ซึ่งเอกลักษณ์น่ายกย่อง ด้วยผ้าไทยที่จะทำให้คุณตกหลุมรัก
 - ที่ตั้ง: หอรัษฎากรพิพัฒน์ พระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร 10200
 - โทรศัพท์: 0 2225 9430
 - เว็บไซต์: www.qsmthailand.org

9. MANGO STICKY RICE TREATMENT

BREEZE SPA, HUA HIN, PRACHUAP KHIRI KHAN



หอมหวานสัมผัสไทยให้ผิวสวย

ข้าวเหนียวมะม่วง ขนมหวานไทยยอดนิยมที่ทั่วโลกหลงรัก ของอร่อยที่ประกอบไปด้วยข้าวเหนียวมูนที่หุงด้วยกะทิรสหวานเค็มมันรับประทานกับมะม่วงสุก ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ประจำฤดูร้อนของไทย เนื่องจากฤดูร้อนเป็นฤดูกาลของมะม่วงนั่นเอง ปัจจุบันมะม่วงสามารถปลูกได้ทุกฤดูกาล ข้าวเหนียวมะม่วงจึงมีให้รับประทานกันตลอดทั้งปีและกลายเป็นขนมหวานไทยยอดนิยมทุกฤดูกาล

ในขณะเดียวกันมะม่วงก็เป็นผลไม้ที่สามารถหยิบนำมาบำรุงผิวพรรณได้เป็นอย่างดี เนื่องจากอุดมด้วยวิตามินสำคัญ ช่วยฟื้นฟูผิวพร้อมทั้งให้ความสดชื่นและกระจ่ายสดใส

บริษัท สปา สปากอนเซ็ปต์ทันสมัย นอกจากจะมีบริการมาตรฐานระดับสากลแล้ว ยังมีลูกเล่นมากมายในการคิดสร้างสรรค์เมนูสปาที่หลากหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งทรีตเมนต์สูตรพิเศษ ที่ได้แรงบันดาลใจจากขนมหวานไทย อย่างข้าวเหนียวมะม่วงแสนอร่อย ด้วยการใช้น้ำมันก๊ากัทเทอร์ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันรำข้าว น้ำกะทิสด ผสมกับสครับเมล็ดข้าวละเอียดยืดและกะลามะพร้าวปั่น ทรีตเมนต์แมงโก้สติกก็โรชั่นนี้ ช่วยให้สัมผัสขนมหวานไทยที่จะเนรมิตผิวสวยกับเรา มอบทั้งความผ่อนคลายพร้อมความหอมละมุน และผิวเปล่งปลั่งในเวลาสี่สัปดาห์อย่างคุ้มค่า

ไม่เพียงแต่สครับข้าวเหนียวมะม่วงจะช่วยแก้ปัญหาหริ้วรอยเหี่ยวย่น หรือรอยต่างด้าต่างๆ ให้กับผิวพรรณ แต่ยังอุดมด้วยวิตามินซีกับวิตามินอีสูง พร้อมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ จึงช่วยให้ผิวพรรณสดใส ส่วนผสมของน้ำมันรำข้าว น้ำมันมะพร้าวและน้ำกะทียังช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น และเป็นเกราะป้องกันผิวจากความแห้งกร้าน กะลามะพร้าวปั่นและเมล็ดข้าวช่วยขจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้ว และช่วยให้ผิวเรียบเนียนขึ้นได้

เธอร่าพิศบรรจงใช้สัมผัสที่นุ่มนวล ช่วยปรับนับัติให้เรามีสุขภาพผิวดีและผ่อนคลาย ภายใ้เวลาเพียงไม่ถึงหนึ่งชั่วโมง เมื่อการปรับนับัติครบถ้วนทั้งหมดแล้ว เรียกได้ว่าเป็นทรีตเมนต์ที่มอบความรู้สึกประทับใจจากกลิ่นหอมติดผิว ซึ่งเป็นกลิ่นหอมสดชื่นของผลไม้ผสมสัมผัสกับกลิ่นหอมอโรยกลมกล่อมของกะทิ แน่แน่นอนว่าที่ บริษัท สปา ยังมีทรีตเมนต์เอกลักษณ์ที่นำเสนออีกไม่น้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งทรีตเมนต์ในหัวข้อของ Thai Delight ที่มอบสัมผัสความเป็นไทยที่รื่นรมย์ให้กับลูกค้าได้อย่างเต็มอิม

แพ็คเกจ

Mango Sticky Rice Treatment 45 นาที ราคา 1,650 บาท (net)

- รับเครื่องตีม้ต้อนรับ
- ขึ้นตอนปรนนิบัติเท้า
- รับบริการขัดตัวบำรุงผิว 45 นาที

กรุณาจองทรีตเมนต์ล่วงหน้า อย่างน้อย 1 วัน

ที่อยู่

Breeze Spa

Amari Hua Hin Hotel, Prachuap Khiri Khan

เลขที่ 117/74 ถนนตะเกียบ ตำบลหนองแก อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77110

โทรศัพท์: 0 3261 6600

อีเมลล์: huahin@breeze-spa.com

เว็บไซต์: www.breeze-spa.com

เปิดให้บริการเวลา: 11.00 - 20.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

- **หมู่บ้านศิลปิน** ทักทายศิลปินไทย ในหมู่บ้านแห่งศิลปะที่พวกเขาใช้ชีวิต และสร้างผลงานให้ทุกคนได้ประจักษ์ สนุกกับการเลือกซื้อสินค้าที่ระลึกพร้อมกับชมงานอาร์ต ที่จะทำให้คุณต้องทึ่ง โดยเฉพาะภาพพระบรมสาทิสลักษณ์ของในหลวงรัชกาลปัจจุบันนั้น งดงามเกินคำบรรยาย
 - ที่ตั้ง: เลขที่ 81 หมู่ 14 ตำบลหินเหล็กไฟ อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77110
 - โทรศัพท์: 0 3253 4830, 08 7167 3895
 - อีเมลล์: baansillapinhuahin@yahoo.co.th
 - เว็บไซต์: <http://huahinartistvillage.wordpress.com>
- **ขนมไทย** มาถึงหัวหินแล้ว ต้องได้ชิมขนมหวานไทยโบราณ ทั้งหม้อแกง เม็ดขนุน ฝอยทอง และสารพัดความหวานที่เรียงรายมาให้ชิมจนอิ่มเอม ในหัวหินเองมีให้เลือกชิมอยู่สองสามร้าน ล้วนฝากเสน่ห์ที่ปลายจวักไว้กับความหวาน และความหอมของขนมเหล่านั้นได้อย่างน่าชื่นชม เช่น ร้านขนมแม่เก็บ ร้านขนมมีชัย
 - ที่ตั้ง: อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77110
 - โทรศัพท์: 0 3253 2740
- **ตลาดฉัตรไชย** ซุปปิ้งในบรรยากาศย้อนยุค กับตลาดเก่าแก่ที่มีชื่อเสียงมากที่สุดของหัวหิน สร้างขึ้นมาตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 7 ซึ่งพลเอกพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระกำแพงเพชรอัครโยธิน ทรงเป็นหัวหน้าจัดสร้างขึ้นน้อมเกล้าฯ
 - ที่ตั้ง: อยู่ริมถนนเพชรเกษม ในตัวอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77110
- **สถานีรถไฟหัวหิน** หนึ่งในสถานีรถไฟที่สวยงามที่สุดของประเทศไทย และถ้ามาถึงหัวหินแล้วไม่ได้ไปเยือนที่นี่ล่ะก็ ถือว่ามาไม่ถึงเมืองหัวหินจริงๆ และไม่ไกลกันนักยังมีห้องสมุดรถไฟ ที่ชวนคุณนั่งอ่านหนังสือในโบกี้เก่า ที่ยังคงความคลาสสิกเอาไว้ได้อย่างน่าทึ่ง
 - ที่ตั้ง: ถนนพระปกเกล้า ตำบลหัวหิน อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77110
 - โทรศัพท์: 0 3251 1073

10. ORGANIC MON ROSE REVIVAL

ARUSAYA SPA, NAKHON PATHOM



หวานคืนกลับสู่ธรรมชาติ

หากต้องการเรียนรู้วัฒนธรรมไทยอย่างแท้จริง เป็นไปไม่ได้ที่จะไม่เอ่ยถึงการเกษตรออร์แกนิก รากไทยที่ยังลึกของบ้านเมืองเรา สมัยก่อนนั้นประเทศไทยเป็นที่รู้จัก ในฐานะพื้นดินอันอุดมและธรรมชาติสมบูรณ์ นับตั้งแต่ทุ่งนาข้าวเขียวข่มไปสองด้านของชายทะเลทั้งสองฝั่ง ไปจนถึงที่ราบสูงของภูเขา ที่เต็มไปด้วยความอุดมสมบูรณ์ตามธรรมชาติที่เป็นเอกลักษณ์ ประเทศไทยเคยใช้วิถีเกษตรอินทรีย์มาโดยตลอด จนกระทั่งเราปรับเอาวัฒนธรรมของการทำอุตสาหกรรมเข้ามาผสมผสาน และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทุกอย่างที่มีอยู่

แต่ที่ สามพรานริเวอร์ไซด์ ท่านยังสามารถท่องสวนเกษตรอินทรีย์ เรียนรู้และสัมผัสประสบการณ์จริงอีกฝั่งของแม่น้ำท่าจีน ตรงข้ามโรงแรม สามพรานริเวอร์ไซด์จึงกลายเป็นต้นแบบในการนำเอารากเหง้าการทำเกษตรอินทรีย์ดั้งเดิมกลับมา พร้อมทั้งสวนผัก ผลไม้ นาข้าวที่ได้รับประกาศนียบัตรรับรองระบบงานเกษตรอินทรีย์ IFOAM (International Federation of Organic Agriculture Movements) หรือสหพันธ์เกษตรอินทรีย์นานาชาติ ซึ่งผลผลิตที่ได้ นำส่งโรงแรมเพื่อใช้ในห้องอาหารและกิจกรรมต่างๆ ของโรงแรม

นอกจากจะได้ท่องเที่ยวแบบไทยๆ บริเวณ “หมู่บ้านไทย” สถานที่ซึ่งถ่ายทอดวัฒนธรรมไทยอันงดงามราวกับเป็นพิพิธภัณฑ์ที่มีชีวิตแล้ว ท่านยังสามารถรับการปรนนิบัติ เพื่อความสดชื่นและผ่อนคลายได้ที่อุทยานสปาอีกด้วย การดูแลของสปาที่นี้หยิบเอาการบำบัดด้วยธรรมชาติตามตำรับโบราณมาใช้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกุหลาบมอญอินทรีย์ นับเป็นทริตเมนต์พิเศษที่ได้รับความนิยม กลีบกุหลาบมอญถูกนำไปสกัดน้ำมันหอมระเหย ซึ่งมีคุณสมบัติในการสร้างสมดุล และให้ความรู้สึกผ่อนคลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อใช้ร่วมกับสมุนไพรสดชนิดอื่นๆ และผลิตภัณฑ์สปาที่ปลูกในพื้นที่ท่ามกลางบรรยากาศเรือนไม้ริมน้ำ ที่มีเสน่ห์ไม่เหมือนใคร มาไว้ที่นี่ นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมอื่นๆ ให้ท่านได้เลือกเติมอิมกับวิถีสุขภาพดีแบบไทยอย่างแท้จริง

รางวัล

- รางวัลมาตรฐานการนวดไทยระดับดีเยี่ยม พ.ศ.2556 โดยกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

แพ็คเกจ

Organic Mon Rose Revival 120 นาที ราคา 2,800 บาท (net)

- Herbal Steambath 15 นาที ราคา 400 บาท (net)
- Organic Rice Scrub 30 นาที ราคา 800 บาท (net)
- นวดด้วยน้ำมันกุหลาบมอญออร์แกนิก 75 นาที ราคา 1,600 บาท (net)

สามารถเลือกบริการแยกตามความสนใจได้

ที่อยู่

Arusaya Spa

Sampran Riverside, Nakhon Pathom

กิโลเมตรที่ 32 ถนนเพชรเกษม อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม 73110

โทรศัพท์: 0 3432 2544, 0 3432 5478 (สายตรง)

อีเมล: spa@rosegardenriverside.com

เว็บไซต์: www.sampranriverside.com

เปิดให้บริการเวลา: 12.00 - 22.00 น. (หยุดทุกวันพุธ)

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

- **ตลาดสุขใจ** ซอปปิงผักผลไม้สดๆ ปลอดสารพิษจากสวน สนุกกับสีสันของชีวิตที่เรียบง่าย และเป็นกันเอง ชิมขนมไทย ทั้งรุ่นกะทิ ขนมชั้น ข้าวเหนียวปากหม้อ ที่ปรุงกันสดฝีมือ นับเป็นการสัมผัสวิถีไทย ที่เต็มไปด้วยความเบิกบานอย่างแท้จริง
 - ที่ตั้ง: สามพราน ริเวอร์ไซด์ กม.32 ถนนเพชรเกษม อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม 73110
 - โทรศัพท์: 0 2295 3261-4, 0 3432 2588-93
 - เว็บไซต์: www.sampranriverside.com
- **พระราชวังสนามจันทร์** ตระการตา หมู่พระที่นั่งที่งามล้ำแห่งหนึ่งของเมืองไทย ตีมูลค่าความประณีตในทุกรายละเอียดของสถาปัตยกรรมสมัยรัตนโกสินทร์ มรดกทางภูมิปัญญา ที่ควรค่าแก่การอนุรักษ์ให้คนรุ่นหลังได้ชื่นชม
 - ที่ตั้ง: อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม 73000
 - โทรศัพท์: 0 3424 4236-7
- **คลองมหาสวัสดิ์** ชีวิตริมคลองที่แสนสนุกสนาน เริ่มต้นขึ้นที่นี่ นั่งเรือหางยาวลัดเลาะไปตามลำน้ำ ซอปปิงผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรจากกลุ่มแม่บ้าน อร่อยกับข้าวตังโรตซ์เบอร์รี่ และปิดทริปกลางอ้อมกอดของนาบัวอันไพศาล สุขอย่างนี้คงหาไม่ได้ที่ไหนอีกแล้ว
 - ที่ตั้ง: อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170
 - โทรศัพท์: 0 3429 7152, 08 1495 9091

- **พิพิธภัณฑ์หุ่นขี้ผึ้งไทย** ชมความละเอียดละออของฝีมือคนไทย ผ่านการปั้นหุ่นขี้ผึ้งไฟเบอร์กลาส ซึ่งเหมาะสมกับภูมิอากาศของเมืองไทย โดยจำลองบุคคลน่ายกย่องในแวดวงต่างๆ ของเมืองไทย นับเป็นประติมากรรมแห่งชีวิตที่ควรค่าเรียนรู้
 - ที่ตั้ง: เลขที่ 43/2 หมู่ 1 ถนนบรมราชชนนี กม. 31 ตำบลขุนแก้ว อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม 73120
 - โทรศัพท์: 0 3423 2820
 - เว็บไซต์: www.thaiwaxmuseum.com
- **ตลาดน้ำลำพญา** ริมน้ำท่าจีนอันแสนสงบ คุณจะพบกับความอึมเอมที่ไร้ขีดจำกัด กับหลากหลายเมนูอาหารในตลาดน้ำลำพญา ที่ไม่เพียงพ่อค้าแม่ค้ามาวางขาย ประจักษ์ตวยังมีผลไม้ และของกินขึ้นชื่อแถบนั้น เช่น ส้มโออนครปฐม ข้าวหลาม มาให้เลือกซื้อกันอย่างจุใจ
 - ที่ตั้ง: วัดลำพญา ตำบลลำพญา อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม 73130
 - โทรศัพท์: 0 3496 7084
 - อีเมลล์: t_sk118@hotmail.com
 - เว็บไซต์: www.lumphaya.com

11. SEA SALT TREATMENT

KANGHUNTONG SEA SALT SPA, PHETCHABURI



เกลือสมุทรสมุนไพรมีประโยชน์

ชายฝั่งทะเลอันดามันของอ่าวไทยนั้น นับเป็นแหล่งสำคัญ ที่นับเป็นต้นทางสำหรับเกลือสมุทรหรือเกลือทะเลของไทย แม้จะเป็นวัตถุดิบอาหารสำคัญที่กันครัวของเรา ถึงแม้จะมีคุณสมบัติที่มีคุณค่าทางอาหารตามธรรมชาติอันอุดม เกลือสมุทรธรรมชาตินั้นกลับเป็นไปได้ยากที่จะพบเจอกับความรุ่งเรืองเหมือนอย่างวัตถุดิบชนิดอื่นๆ ราคาขายของเกลือสมุทรนั้น ยังคงตกต่ำทั้งที่มีมาตรการกำหนดราคาสำหรับความต้องการในการผลิตเกลือด้วยแล้วก็ตาม

ย้อนหลังกลับไปในอดีต สมัย พ.ศ.2546 เมื่อราคาเกลือสมุทรเกิดตกต่ำถึงขีดสุด กลุ่มเกษตรกรผู้ทำนาเกลือสมุทรจึงรวมตัวกันขึ้นเพื่อหาทางแก้ไขปัญหาดังกล่าว ในฐานะเป็นคนที่้องถิ่นของแหล่งผลิตเกลือธรรมชาติ ที่เต็มไปด้วยความภูมิใจ กลุ่มเกษตรกรเหล่านี้ จึงคัดเลือกตัวแทนมาเป็นทีมคิดหาคุณสมบัติเพิ่มเติมด้านอื่นๆ ให้เกลือสมุทรท้องถิ่นของพวกเขาด้วย

เกลือสมุทรอุดมไปด้วยประโยชน์ทางธรรมชาติมากมาย นอกจากจะทำหน้าที่เสริมรสชาติ และช่วยเพิ่มความเข้มข้นให้กับอาหารแล้ว ยังสามารถนำมาทำผลิตภัณฑ์ธรรมชาติสำหรับขัดผิวได้ดี ในขณะที่เดียวกันก็ยังช่วยปรับสมดุลให้ความชุ่มชื้นกับผิว พร้อมให้ความกระจ่างใสอีกด้วย อำเภอบ้านแหลมแห่งจังหวัดเพชรบุรี ซึ่งเป็นที่รู้จักดีในฐานะแหล่งผลิตเกลือสมุทรใหญ่ที่สุด จึงเริ่มต้นสปาที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ภายใต้ผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นอันอุดมสมบูรณ์นี้ มาเป็นวัตถุดิบหลักในการบำบัด

สปาทั้งหันทองหิบบาเกลือสมุทรคุณภาพดีเม็ดสวย มาใช้ในทรีตเมนต์ร่วมกับวัตถุดิบธรรมชาติอื่นๆ อาทิ โพล ที่ช่วยบรรเทาอาการอักเสบ มะขามที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ และขมิ้นที่ช่วยล้างพิษให้ร่างกาย และกลิ่นหอมยังช่วยปลอบประโลมใจ ผู้มารับการบำบัดจะได้รับการนวด และขัดเท้าด้วยเกลือหอม อีกทั้งยังจะได้รับประสบการณ์พิเศษ จากผลิตภัณฑ์ที่ใช้เกลืออื่นๆ ของที่นี่ ไม่ว่าจะเป็นสบู่เกลือสมุนไพรมะขาม และสครับขัดผิว ก่อนหน้าที่จะได้รับการบำบัดด้วยนวดไทย ที่มีให้เลือกแบบหนึ่งหรือสองชั่วโมงตามความพึงพอใจของท่าน ภายใต้บรรยากาศของสปาแสนผ่อนคลาย ที่มองเห็นทิวทัศน์ของนาเกลือ

ผู้ที่อยากแวะมาหาความผ่อนคลาย ที่สปาแห่งนี้ ตั้งอยู่ระหว่างทางไปชะอำและหัวหิน ท่านจึงสามารถผสมผสานการเดินทางท่องเที่ยว และการผ่อนคลายเข้าไว้ด้วยกันได้อย่างลงตัว

แพ็คเกจ

Sea Salt Treatment

- แช่เท้าด้วยเกลือ + นวดเท้า 60 นาที ราคา 300 บาท (net)
- แช่เท้าด้วยเกลือ + นวดไทย 60 นาที ราคา 300 บาท (net)
- ขัดหน้าด้วยเกลือ 3 ขั้นตอน (ขัด นวด พอก) คอร์สละ 300 บาท (net)

กรุณาโทรติดต่อจองล่วงหน้า 1 วัน

ที่อยู่

Kanghunting Sea Salt Spa, Phetchaburi

เลขที่ 90 หมู่ 7 ตำบลบางแก้ว อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี 76110

โทรศัพท์: 0 3240 5100, 08 6544 4473, 09 1705 0926

อีเมล: kanghunting@hotmail.com

เว็บไซต์: www.kanghunting.com

เปิดให้บริการเวลา: 08.00 - 17.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

- **วัดใหญ่สุวรรณาราม** จัดเป็นหนึ่งในวัดที่มีความงดงามที่สุดของเพชรบุรี ด้วยอาคารไม้ที่สร้างเป็นสถาปัตยกรรมสมัยอยุธยา สะท้อนให้เห็นถึงฝีมืออันประณีตของช่างเมืองเพชร ที่หลายคนยกย่องให้เป็นหนึ่งในเมืองไทย
 - ที่ตั้ง: ถนนพงษ์สุริยา อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี 76000
 - โทรศัพท์: 0 3241 2714
- **อุทยานประวัติศาสตร์พระนครคีรี** ชมโบราณสถานเก่าแก่คู่บ้านคูเมืองเพชรบุรีที่รู้จักกันว่า “เขาวัง” ตั้งอยู่บนยอดเขาโดดเด่นเป็นสง่ามาแต่ไกล บนนั้นเต็มไปด้วยความทรงจำที่มีคุณค่า สะท้อนผ่านสถาปัตยกรรมในสมัยรัชกาลที่ 4 รวมทั้งพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติพระนครคีรี อันเป็นแหล่งรวบรวมประวัติศาสตร์มรดกหนึ่งของไทยที่น่าทึ่ง
 - ที่ตั้ง: อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี 76000
 - โทรศัพท์: 0 3242 5600, 0 3240 1006
- **ข้าวแช่เมืองเพชร** ต้นตำรับของข้าวแช่ เมนูเอกลักษณ์ของไทย ต้องยกให้เมืองเพชรนี้แหละ โดยเฉพาะเครื่องเคราที่กินกับข้าวแช่นั้น เรียกว่าละเมียดละไมทุกขั้นตอน และต้องปรุงด้วยน้ำตาลโตนดเท่านั้น ถึงจะได้ชื่อว่า ข้าวแช่เมืองเพชรแท้ๆ
 - ที่ตั้ง: มีอยู่หลายร้านในอำเภอเมือง เจ้าดังๆ เช่น ข้าวแช่แม่เอื้อน ตรงข้ามกาชาดเมืองเพชร
 - โทรศัพท์: 0 3247 1005-6 ททท.สำนักงานเพชรบุรี
 - อีเมล: tatphet@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/phetchaburi
- **ขนมหม้อแกง เมืองเพชร** ของฝากที่ขึ้นชื่อที่สุดของเพชรบุรีที่จัดมาให้คุณได้ซื้อปิ้งก่อนกลับบ้านกัน โดยเฉพาะมีร้านจำหน่ายขนมหม้อแกงมากมาย เรียงรายริมถนนเพชรเกษม นอกจากขนมหม้อแกงแล้ว ยังมีขนมไทยอื่นๆ ให้เลือกชิมและซื้อกลับบ้านอีกด้วย อาทิ ขนมชั้น ขนมตาล วันกะทิ ฯลฯ เช่น หม้อแกงแม่ปิ่น หม้อแกงแม่กิมเล้ง
 - ที่ตั้ง: ริมถนนเพชรเกษม ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี เช่น หม้อแกงแม่ปิ่น หม้อแกงแม่กิมเล้ง ฯลฯ
 - โทรศัพท์: 0 3247 1005-6 ททท.สำนักงานเพชรบุรี
 - อีเมล: tatphet@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/phetchaburi

12. AMPHAWA HERITAGE

SUPANNIGA SPA, SAMUT SONGKHRAM



บำบัดความเมื่อยล้าจากมรดกอำพวา

เรือนไทยในสวนร่มรื่นริมน้ำ ใกล้เคียงวิถีชีวิตคนไทยกลุ่มแม่น้ำแม่กลองของอำพวา ซึ่งสะท้อนความเป็นไทยที่ยังคงอยู่ นอกจากนั้น ชุมชนอำพวายังภาคภูมิใจว่า ที่นี่เคยเป็นสถานที่พระราชสมภพของพระมหากษัตริย์ไทยรัชกาลที่ 2 และอุทยานประวัติศาสตร์นั้น ก็ยังเป็นแหล่งเรียนรู้ และชื่นชมพระบารมีของพระองค์จนถึงปัจจุบัน

สุพรรณนิการ์ สปา ตั้งอยู่ที่บ้านอำพวารีสอร์ท แอนด์ สปา แวดล้อมด้วยธรรมชาติของพรรณไม้ไทยพร้อมให้บริการระดับมาตรฐานสากลารันดีจากรางวัลต่าง ๆ สืบสานมรดกดังกล่าวไว้ด้วยการนำบรรยากาศวิถีชีวิตริมแม่น้ำ มาผนวกเข้ากับการใช้ชีวิตในปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ ผ่านการสร้างสรรค์ทริตเมนต์ ซึ่งนำเอกลักษณ์ที่สำคัญของอำพวา มาไว้ด้วยกันอย่างกลมกลืน

สุพรรณนิการ์ สปา ปูร์งน้ำมันนวดที่เป็นส่วนผสมจากธรรมชาติร้อยเปอร์เซ็นต์ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของทริตเมนต์อำพวาเฮอริเทจ น้ำมันจากเปลือกส้มโอพันธุ์ขาวใหญ่ ซึ่งเป็นส้มโอพันธุ์ที่เป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดสมุทรสงคราม ที่มีสรรพคุณช่วยให้หลับสบาย ช่วยแก้เวียนศีรษะ ลดอักเสบพร้อมบำรุงผิวให้เนียนนุ่มชุ่มชื้น และเหงือกปลาหมอ สมุนไพรไทยท้องถิ่นที่ขึ้นริมน้ำนั้น จะถูกนำมาประคบเพื่อช่วยรักษาผิว นอกจากนั้นยังมีส่วนผสมของน้ำมันมะพร้าวที่ช่วยบำรุงผิวอีกด้วย

ทริตเมนต์อำพวาเฮอริเทจ จะพาเราไปสัมผัสสุนทรีแห่งการบำบัดและการนวดผ่อนคลาย ที่ผสมผสานเทคนิคการนวดเพื่อการบำบัดอาการ ร่วมกับสมุนไพรธรรมชาติจากท้องถิ่นอำพवादังกล่าว เพื่อแก้ไขอาการปวดเกร็งของกล้ามเนื้อ เน้นส่วนคอ บ่า ไหล่ และแผ่นหลัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาการออฟฟิศซินโดรมจากความเครียด การนั่งทำงานหรือทำกิจกรรมซ้ำ ๆ ติดต่อกันด้วยการยืด กล้ามเนื้อ นวดกดจุดโดยศาสตร์แผนไทย จากนั้นเธอราพิสต์จะรีดเส้นนวดคลึงด้วยน้ำมัน ตามแบบแผนจีนและ ตะวันตก เพื่อคลายความตึงตัวของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน เมื่อกกล้ามเนื้อที่ตึงเครียดผ่อนคลายลง จึงประคบด้วยถุงสมุนไพรเปลือกส้มโอ และเหงือกปลาหมอสมุนไพรธรรมชาติจากท้องถิ่นอำพวา ที่มีสรรพคุณช่วยลดอาการปวดเมื่อย พร้อมกลิ่นหอมสดชื่นซึ่งเป็นตำรับเฉพาะของสุพรรณนิการ์ สปา

หากใครต้องการสัมผัสที่ล้ำลึกในเรื่องของสุขภาพ สุพรรณิการ์ สปา ยังมีทรีตเมนต์ที่ใช้สมุนไพรจากพืชท้องถิ่นของอัมพวาดังกล่าว โดยบำบัดเพิ่มเติมเพื่อการล้างสารพิษสิ่งตกค้างในผิวไปพร้อมกับคลายความเมื่อยล้า อย่าง อัมพวาเอ็กซ์พลอเรอร์ (Amphawa Explorer) เมื่ออยู่ในการปรนนิบัติท่ามกลางวิถีไทยริมน้ำเช่นนี้ ชีวิตเต็มไปด้วยความสุข และเหมือนเวลารอบตัวเราจะหมุนช้าลง นับตั้งแต่น้ำอุ่นใบเตยเวลคัมทริงก์แก้วนั้น

รางวัล

- รางวัลยอดเยี่ยม ประเภทการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (ที่พักนักท่องเที่ยว โรงแรมตากอากาศ) รางวัลอุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทย ครั้งที่ 9 พ.ศ. 2556 โดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย
- รางวัลมาตรฐานใบไม้เขียว 3 ใบ พ.ศ. 2555 โดยมูลนิธิใบไม้เขียว
- รางวัลดีเด่น ประเภทการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (ที่พักนักท่องเที่ยว โรงแรมตากอากาศ) รางวัลอุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทย ครั้งที่ 8 พ.ศ. 2553 โดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย
- รางวัลชมเชย SMEs National Awards 2010 ครั้งที่ 3 โดยสำนักส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม

แพ็คเกจ

Amphawa Heritage

- 90 นาที ราคา 2,200 บาท (net)
- 120 นาที ราคา 2,500 บาท (net)

กรุณาจองทรีตเมนต์ล่วงหน้า

หากต้องการจองเป็นหมู่คณะ กรุณาจองล่วงหน้า 15 วัน

ที่อยู่

Supanniga Spa

Baan Amphawa Resort and Spa, Samut Songkram

เลขที่ 22 ถนนบางกะพ้อม-แก้วฟ้า ตำบลอัมพวา อำเภอัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม 75110

โทรศัพท์: 0 3475 2222

อีเมล: reservations@baanamphawa.com

เว็บไซต์: www.baanamphawa.com

เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 20.00 น. (จันทร์ - พฤหัสบดี), 10.00 - 22.00 น. (ศุกร์ - อาทิตย์)

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

- **โครงการอัมพวา ชัยพัฒนานุรักษ์** เปิดประตูบานใหญ่สู่ความสุนทรีย์น้อยนิมิตมหาศาลของชาวอัมพวา ที่ควรค่าแก่การอนุรักษ์ ทำความรู้จักกับห้องแถวไม้ริมคลองอันมีเอกลักษณ์ สัมผัสชีวิตเรียบง่ายของคนในชุมชนที่น่าหลงใหล
 - ที่ตั้ง: เลขที่ 185-191 ตำบลอัมพวา อำเภอัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม 75110
 - โทรศัพท์: 0 3475 2245
 - เว็บไซต์: www.amphawanurak.com
- **ชุมชนบ้านบางพลับ** ร้อยหัวใจคนรักวิถีชีวิตสงบ ด้วยความรื่นรมย์จากชุมชนเล็กๆ แต่มีหัวใจยิ่งใหญ่ เรียนรู้เกษตรกรรมเชิงอินทรีย์ ปั่นจักรยานไต่ร่มเงาไม้ในสวนสวย ชิมผลไม้กลับชาติ ภูมิปัญญาชาวบ้านที่กินได้
 - ที่ตั้ง: หมู่ 4 ตำบลบางพรม อำเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงคราม 75120
 - โทรศัพท์: 0 3476 1985, 08 9829 7100

- **ตลาดน้ำอัมพวา** ซอปปิ้งกันให้จุกกับนานาสินค้าที่ระลึกจากอัมพวา ไม่ว่าจะเป็นเสื้อยืดสกรีนลายน่ารัก กระเป๋าผ้า ดีไซน์สวย โปสการ์ดฝากความคิดถึง ไปจนถึงสารพัดอาหารการกินของอัมพวา พร้อมๆ กับดื่มด่ำบรรยากาศสองฝั่งคลอง อันเป็นหัวใจของเมืองแห่งสายน้ำสามเวลาแห่งนี้
 - ที่ตั้ง: ตั้งอยู่ใกล้วัดอัมพวันเจติยาราม อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม 75110
 - โทรศัพท์: 0 3475 2847-8 ททท.สำนักงานสมุทรสงคราม
 - อีเมลล์: tatsmsk@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/samutsongkhram
- **ดอนหอยหลอด** สมุทรสงครามคือแหล่งอาหารซีฟู้ด และที่ที่จะทำให้คุณสนุกกับการจับจ่าย และอิมมอร์รอยกับซีฟู้ดอย่างเต็มอิมคือที่นั่นเอง ด้วยบรรยากาศริมทะเล พ่อค้าแม่ขายจัดสารพัดของกินมาให้คุณเลือกละลานตา ทั้งปลาหมึกแห้ง ปลาทุเค็ม กุ้งแห้ง ขนมจาก ฯลฯ
 - ที่ตั้ง: สันดอนปากแม่น้ำแม่กลอง อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม 75000
 - โทรศัพท์: 0 3475 2847-8 ททท.สำนักงานสมุทรสงคราม
 - อีเมลล์: tatsmsk@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/samutsongkhram
- **ตักบาตรริมคลอง** ว่ากันว่าถ้ามาถึงเมืองแห่งสายน้ำแล้ว ไม่ได้สัมผัสวิถียามเช้าของคนท้องถิ่น คงถือว่ามาไม่ถึง ลองให้ตื่นเช้าสักนิด คุณจะพบอีกมิติความงามของวิถีพื้นถิ่น เมื่อพระสงฆ์ออกมาพายเรือรับบาตรจากชาวบ้าน ช่างเป็นภาพหายากที่จะลึ้มเลียน
 - ที่ตั้ง: ริมคลอง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม 75110
 - โทรศัพท์: 0 3475 2847-8 ททท.สำนักงานสมุทรสงคราม
 - อีเมลล์: tatsmsk@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/samutsongkhram

13. THAI HERBAL COMPRESS MASSAGE

THE BARAI SPA, HUA HIN, PRACHUAP KHIRI KHAN



การเดินทางของจิตวิญญาณ

เดอะ บาราย เปรียบเสมือนการเดินทาง ที่ได้พบความสุขสงบภายในจิตใจของตนเอง ความงดงามของสถาปัตยกรรมและสิ่งก่อสร้าง เดอะ บาราย เป็นรีสอร์ทสปาหรู ซึ่งมีห้องสวีตจำนวนเพียง 8 ห้อง อยู่ภายใต้การดูแลของโรงแรมไฮแอท รีเจนซี่ หัวหิน ผู้ใช้บริการสามารถทำสปาทริตเมนต์ได้ภายในห้องพักอย่างเป็นส่วนตัว ส่วนห้องสปาทริตเมนต์ของรีสอร์ทได้จัดสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ไว้ให้บริการอย่างมากมาย

เดอะ บาราย มีจุดเด่นในเรื่องของลูกประคบ ที่ใช้ส่วนผสมของสมุนไพรไทยมากกว่า 9 ชนิด มีการใช้แบบดั้งเดิมในการบำบัดโรค บรรเทาอาการเจ็บปวดกล้ามเนื้อ เป็นต้น ลูกประคบแต่ละลูกจะทำจากสมุนไพรสด ปรับแต่งให้ตรงกับธาตุเกิด (ดิน น้ำ ลม ไฟ) ของผู้เข้ารับบริการแต่ละท่าน เช่น ธาตุน้ำ ที่เพิ่มสมุนไพรที่เป็นดอกบัวและเปลือกส้มลงไปลูกประคบ ซึ่งดอกบัวมีคุณสมบัติช่วยในเรื่องการเต้นของหัวใจ เพิ่มระบบการไหลเวียนของเลือด เปลือกส้มมีสารต้านอนุมูลอิสระ หรือในธาตุอื่นๆ ที่เพิ่มสมุนไพรไทยลงไปลูกประคบ เช่น ขิง ลดอาการเจ็บปวด, ตะไคร้ ช่วยบำรุงผิว กระตุ้นการไหลเวียนของน้ำในร่างกาย และกลั่นยังช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย, ยูคาลิปตัส ช่วยต้านการอักเสบ ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย และน้ำมันหอมระเหยของยูคาลิปตัสยังช่วยบรรเทาความเจ็บปวด, อบเชย ช่วยต้านการอักเสบ บรรเทาอาการปวดตึงของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ลดอาการปวดหัวที่เกิดจากความหนาวเย็นได้ดีอีกด้วย

รางวัล

- รางวัลดีเด่น ประเภทการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Hotel & Resort Spa) รางวัลอุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทย ครั้งที่ 9 พ.ศ. 2556 โดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย
- รางวัลยอดเยี่ยม ประเภทการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Hotel & Resort Spa) รางวัลอุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทย ครั้งที่ 8 พ.ศ. 2553 โดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย
- รางวัลสุดยอดสปาใหม่ที่ตีที่สุด พ.ศ. 2550 โดยนิตยสาร ทีทีจี เอเชีย

แพ็คเกจ

Thai Herbal Compress Massage 90 นาที

วันจันทร์-พฤหัสบดี ราคา 3,500++ บาท / วันเสาร์-อาทิตย์ ราคา 3,700++ บาท

ที่อยู่

The Barai Spa

The Barai Suites and Spa at Hyatt Regency Hua Hin, Prachuap Khiri Khan

เลขที่ 91 ถนนหัวหิน - เขาตะเกียบ อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77110

โทรศัพท์: 0 3251 1234

โทรสาร: 0 3252 1233

อีเมล: huahin.regency@hyatt.com

เว็บไซต์: www.thebarai.com

เปิดให้บริการเวลา: 10.00-20.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

- **สวนสนประดิพัทธ์** เสน่ห์ของหาดสวนสนประดิพัทธ์จากการสัมผัส คือ ความเงียบสงบร่มรื่นตลอดแนวทิวสนประดิพัทธ์ ชายหาดมองดูเป็นเวียงโค้งสวยงามทรายขาวสะอาด ระดับน้ำทะเลไม่ลึกเหมาะสำหรับการลงเล่น
 - ที่ตั้ง: ถนนเพชรเกษม ตำบลหนองแก อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77110
 - โทรศัพท์: 0 3253 6581-3
 - เว็บไซต์: www.suanson.infantry-center.com
- **ตลาดจ๊กจั่น หรือ Cicada Market** ตลาดนัดยามเย็น ที่รวมเอาชิ้นงานศิลปะร่วมสมัยแขนงต่างๆ รวมถึงสิ่งประดิษฐ์ งานแฮนด์เมด ของตกแต่งบ้าน เสื้อผ้า สิ่งของเครื่องใช้มือสอง สินค้าเอสเอ็มอีที่มีแนวคิดสร้างสรรค์ เพื่อนำมาแสดงและจำหน่าย ในสไตล์เปิดเสื้อ อีกทั้งเปิดตาและเปิดใจร่วมทำกิจกรรม workshops จากชมรมต่างๆ เช่น กลุ่มเล่านิทาน กลุ่มละคร กลุ่มเต้นรำ กลุ่มถ่ายภาพ กลุ่มนักแสดงเปิดหมวก
 - ที่ตั้ง: เดอะเวนิวแอทสวนศรี (The Venue at Suan Sri) เขาตะเกียบ หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์ 77110
 - โทรศัพท์: 08 0650 4334, 0 3253 6606
 - เว็บไซต์: www.cicadamarket.com
- **ตลาดใต้รุ่งหัวหิน** หลากๆ คนคงจะรู้จัก และคุ้นเคยกันเป็นอย่างดีนั้น ตั้งอยู่บนถนนเดชานูชิต หรือซอยหัวหิน 72 นั้นเอง ซึ่งในเวลากลางวัน ถนนสายนี้เป็นถนนที่ใช้สัญจรไปมาของรถราง ที่วิ่งกันขวั๊กไขว้ในเมืองหัวหิน แต่พอเข้าช่วงเย็นเมื่อไหร่ ถนนสายนี้ก็จะมีคนน้อยๆ ถูกแทนที่ด้วยแผงร้านค้ามากมาย ที่เรียงรายเต็มสองข้างทาง และไม่ว่าใครที่มาถึงหัวหินแล้ว ก็คงจะไม่ยอมพลาดการมาเดินจับจ่ายซื้อของ หรือหาของกินอร่อยๆ บนถนนสายนี้แน่นอน
 - ที่ตั้ง: ถนนเดชานูชิต (ซอยหัวหิน 72) อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77110
- **พระราชนิเวศน์มฤคทายวัน** เป็นพระตำหนักเก่าแก่ที่ตั้งอยู่ริมทะเล ซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้โปรดเกล้าฯ ให้หรือพระตำหนักหาดเจ้าสำราญมาปลูกขึ้นใหม่ เมื่อปี พ.ศ.2466 และได้ขนานนามว่า “พระราชนิเวศน์แห่งความรักและความหวัง” พระตำหนักสร้างด้วยไม้สักทอง เป็นอาคารทรงไทยผสมยุโรป เรียกได้ว่าเป็นสถาปัตยกรรมที่สวยงาม ควรค่าแก่การไปเยี่ยมชมเป็นอย่างมากเลยทีเดียว
 - ที่ตั้ง: เลขที่ 1281 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120
 - โทรศัพท์: 0 3250 8444-5

14. FOUR ELEMENTS MASSAGE

PARADEE RESORT AND SPA, KO SAMET, RAYONG



ความสุขบนเกาะสวรรค์ ผ่านการบำบัดธาตุเจ้าเรือน

การแพทย์แผนไทยโบราณ มีความเชื่อว่าร่างกายคนเราประกอบด้วยธาตุทั้งสี่ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม และไฟ ธาตุแต่ละชนิดในร่างกายของเราจะมากหรือน้อยนั้นแตกต่างกัน แต่เมื่อรวมกันแล้วส่วนผสมสุดท้ายต้องสมดุล ร่างกายจึงจะไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ทั้งนี้ธาตุเจ้าเรือนจะถูกกำหนด ตามธาตุประเภทที่มีอยู่มากที่สุด จากทั้งธาตุเจ้าเรือนเกิดที่ติดตัวเรามา ประกอบกับธาตุเจ้าเรือนปัจจุบัน ที่มาจากการใช้ชีวิต อย่างไรก็ตาม ธาตุเจ้าเรือนตามหลักดังกล่าวนั้น ส่งผลกับสุขภาพอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ปารดี สปา ภายในรีสอร์ทหรูที่ได้ชื่อว่าเป็น “สวรรค์ชั้น 6” ริมหาดสวยที่สุดของเกาะเสม็ด คือเกาะต้นแบบของ “เกาะแก้วพิสดาร” ในวรรณคดีไทยเรื่องสำคัญ และที่ตั้งอยู่ที่หาดทรายแก้ว หาดสวยที่สุดด้วยทรายเม็ดละเอียดสีขาวสะอาด ของทะเลฝั่งตะวันออกของไทย ซึ่งวิวดังกล่าวนี้จะเป็นฉากหลังของการบำบัดท่ามกลางธรรมชาติ นอกจากการนวดอบแสงแรกของอาทิตย์ยามเช้าและนวดยามอาทิตย์อัสดง การบำบัดด้วยแสงอาทิตย์ซึ่งเป็นทริตเมนต์เด่นของที่นี่ ปารดี สปา พัฒนาการนวดพิเศษ Four Elements Massage โดยนำภูมิปัญญาพื้นบ้านของไทย ที่เป็นตำรับที่ดูแลสุขภาพด้วยการปรับสมดุล ให้กับธาตุเจ้าเรือนโดยนำการนวดไทย ประสานการนวดอโรมามาใช้

ลักษณะการนวด คือจะนวดทั่วทั้งตัว และเน้นการประคบเฉพาะจุด ตามธาตุของแต่ละบุคคล การบำบัดผู้มี **ธาตุไฟ** จะได้รับการนวดและประคบสมุนไพรบริเวณขาอ่อนล่างและฝ่าเท้า เนื่องจากเป็นธาตุที่มักมีการเคลื่อนไหวในร่างกายอย่างรวดเร็ว น้ำมันหอมระเหยที่เหมาะสมกับผู้ที่เกิดธาตุไฟ จึงควรเป็นพวกตระกูลดอกไม้ เช่น มะลิ กระดังงา เพื่อไม่ให้ความรู้สึกร้อนเกินไป ทำให้จิตใจระมุน อ่อนโยนขึ้น **ธาตุดิน** จะได้รับการนวดและเน้นการประคบสมุนไพรบริเวณท้องและต้นขาทั้งสองข้าง เนื่องจากมักมีปัญหาท้องอืดท้องเฟ้อ กลิ่นของน้ำมันที่ใช้จึงควรเป็นพวก กะเพรา ตะไคร้หอม มะกรูด **ธาตุน้ำ** จะนวดและเน้นการประคบที่บริเวณหน้าอก แขน และขา น้ำมันหอมระเหยที่ใช้จึงควรเป็นพวกตระกูลของส้ม มะนาว ซึ่งให้ความรู้สึกรื่น สดชื่น เปรียบได้กับสายน้ำ ส่วน **ธาตุลม** จะนวดและเน้นการประคบสมุนไพรเฉพาะแผ่นหลังและไหล่ซึ่งเป็นบริเวณที่มักจะมีปัญหา น้ำมันหอมระเหยที่ใช้ควรเป็นกลิ่นจำพวก กายาน ไพล เป็นกลิ่นที่ให้ความรู้สึกรถึงความแข็งแกร่งเหมือนผืนดิน

ทั้งนี้เนื่องจากลักษณะที่แตกต่างกันไปของธาตุเจ้าเรือนทั้งสี่ ส่งผลให้เกิดลักษณะการนวดที่แตกต่าง ด้วยพื้นฐานของปัญหาสุขภาพนั้นแตกต่างกัน จึงเลือกใช้กลิ่นบำบัดจากน้ำมันหอมที่เหมาะสมกับธาตุเจ้าเรือนของแต่ละคนด้วยการอบและประคบสมุนไพรเป็นส่วนหนึ่งของทรีตเมนต์นี้ พร้อมด้วยหลักของการนวดไทย ที่มีทั้งการดัดตนร่วมกับการทำสมาธิ เพื่อสร้างการผ่อนคลายและสบายที่สุดให้กับเรา ความสุขสมบูรณ์แบบจึงเกิดขึ้นได้จากการบำบัด ที่สร้างสมดุลของธาตุเจ้าเรือนทั้งสิ้นนั่นเอง

รางวัล

- รางวัล SMEs National Award 2014 ประเภท Health Business โดยสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (สสว.)
- รางวัล Thailand Spa and Well-being Awards 2014 ประเภท Green Spa โดยสมาคมสปาไทย
- รางวัล Thai Spa World Class “Gold” 2009-2013 โดยกระทรวงสาธารณสุข
- รางวัล SMEs National Award 2010 ประเภท Health Business โดยสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (สสว.)
- รางวัลยอดเยี่ยม ประเภทการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Destination Spa) รางวัลอุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทย ครั้งที่ 7 พ.ศ. 2551 โดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

แพ็คเกจ

Four Elements massage 80 นาที ราคา 5,280 บาท (net)

ที่อยู่

Paradee Resort and Spa, Ko Samet, Rayong

เลขที่ 76 หมู่ 4 ตำบลเพ อำเภอเมือง จังหวัดระยอง 21160

โทรศัพท์: 0 3864 4283-7

อีเมลล์: spa@paradeeresort.com

เว็บไซต์: www.paradeeresort.com

เปิดให้บริการเวลา: 09.00 - 20.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

- **พระเจดีย์กลางน้ำ** สักการะองค์พระเจดีย์อายุนับร้อยปี ที่ตั้งอยู่บนเกาะกลางแม่น้ำระยอง รายล้อมด้วยป่าชายเลนสีเขียวชอุ่ม นอกจากเป็นศูนย์รวมศรัทธาของชาวระยองแล้ว ยังเป็นสัญลักษณ์ของเมืองระยองอีกด้วย ราวกลางเดือน 12 ของทุกปีจะมีพิธีห่มผ้าพระเจดีย์กลางน้ำองค์นี้
 - ที่ตั้ง: ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง จังหวัดระยอง 21000
 - โทรศัพท์: 0 3865 5420-1, 0 3866 4585 ททท. สำนักงานระยอง
 - อีเมลล์: tatryong@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tat-rayong.com, www.tat-kanthaburi.com
- **พิพิธภัณฑ์หนังใหญ่วัดบ้านดอน** หนึ่งในวัฒนธรรมที่ควรค่าแก่การอนุรักษ์ของระยอง เมื่อหนังใหญ่เป็นศิลปะที่เคยสร้างชื่อให้กับจังหวัด แม้ปัจจุบันหนังใหญ่ระยองหาชมได้ยากเต็มที แต่ที่นี่ก็ยังเก็บรวบรวมหนังใหญ่ของระยองกว่า 100 ตัวที่มีอายุมากกว่า 200 ปีเลยทีเดียว
 - ที่ตั้ง: หมู่ 4 วัดบ้านดอน ตำบลเชิงเนิน อำเภอเมือง จังหวัดระยอง 21000
 - โทรศัพท์: 0 3862 0127, 08 9401 2012

- **ถนนยมจินดา** เดินทอดน่องย้อนเวลา ไปบนถนนสายแรกของเมืองระยอง ที่สร้างเลียบบนนาไปกับแม่น้ำระยอง แวะชมพิพิธภัณฑ์เมืองระยอง วิถีชีวิตเรียบง่ายของคนแถวนั้น ดูตึกเก่าที่ยังคงสถาปัตยกรรมคลาสสิก และต้องไม่ลืมแวะร้านขนมชื่อดังของเมืองระยอง อย่างร้านขนมหวานเจ้าสุภาพ ร้านกาแฟร่าอึ้ง ฯลฯ
 - ที่ตั้ง: อำเภอเมือง จังหวัดระยอง จากถนนสุขุมวิท เลี้ยวเข้า ถนนภัคดีบริรักษ์ ถนนยมจินดาจะอยู่แยกที่ 2 ซ้ายมือ
 - โทรศัพท์: 0 3865 5420-1, 0 3866 4585 ททท. สำนักงานระยอง
 - อีเมลล์: tatryong@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tat-rayong.com, www.tat-chanthaburi.com
- **ตลาดผลไม้ตะพง** เลือกซื้อผลไม้กันให้จุใจ ทั้งทุเรียน มังคุด เงาะ และอีกสารพัด ที่สะท้อนถึงความเป็นแหล่งปลูกผลไม้ไทยของระยอง นอกจากนี้ในฤดูกาลผลไม้หลายสวนบริเวณนั้น ยังเปิดให้นักท่องเที่ยวเข้าไปช้อป และชิมผลไม้สดๆ จากสวนกันอย่างเต็มอิ่ม
 - ที่ตั้ง: อำเภอเมือง จังหวัดระยอง 21000
 - โทรศัพท์: 0 3865 5420-1, 0 3866 4585 ททท. สำนักงานระยอง
 - อีเมลล์: tatryong@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tat-rayong.com, www.tat-chanthaburi.com
- **ทอดมันย่าง** เอร็ดอร่อยไปกับรสชาติของเครื่องเทศ เผ็ดร้อนเจือความหวานปะแล่มๆ ของแจงลอน หรือทอดมันย่างที่เป็นเอกลักษณ์ของระยอง ซึ่งหาชิมจากที่อื่นไม่ค่อยได้ รสชาติเหมือนทอดมัน แต่ไม่มีน้ำมันเลยสักนิด เพราะเขาปั้นเป็นก้อนกลมๆ เสียบไม้ย่างบนเตาถ่านหอมกรุ่น
 - ที่ตั้ง: ตลาดหลายแห่งในระยอง
 - โทรศัพท์: 0 3865 5420-1, 0 3866 4585 ททท. สำนักงานระยอง
 - อีเมลล์: tatryong@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tat-rayong.com, www.tat-chanthaburi.com

15. THE HEAVENLY NANTHA GARDEN EXPERIENCE

DEVARANA SPA, PATTAYA, CHON BURI



เสน่ห์บำบัดจากกลิ่นดอกไม้ไทย

สวนนันทาเป็นอุทยานดอกไม้ที่ตั้งอยู่ ณ ประตูสวรรค์ ส่งกลิ่นหอมพร้อมสร้างความผ่อนคลายให้กับนางฟ้าและเทวดาตามเรื่องราวของวรรณคดีไตรภูมิพระร่วง อันเป็นจุดเริ่มต้นและแรงบันดาลใจสำหรับทริตเมนต์ เดอะ เฮเวนลี่ นันทาคารเด็น เอ็กซ์พีเรียนทริตเมนต์ที่สรรค์สร้างประสบการณ์ผ่อนคลายด้วยกลิ่นหอมของดอกไม้หลากหลายชนิดด้วยกัน

โดยเฉพาะอย่างยิ่งความงดงามพิเศษของดอกบัวสีชมพูและดอกจำปี กับกลิ่นหอมชวนใจของดอกกระดังงาและดอกมะลิ ซึ่งนับเป็นเสน่ห์ของดอกไม้ไทยที่มอบความรื่นรมย์และผ่อนคลายผ่านกลิ่นหอม เป็นดอกไม้ที่ถูกหยิบมาอยู่ในทริตเมนต์นี้ ทริตเมนต์พิเศษจากเทวาริณย์สปา ผสานการบำบัดสามขั้นตอน เริ่มจากการสร้างความผ่อนคลายผ่าน วารีบำบัดแบบเทวาริณย์ ตามด้วยทริตเมนต์ดูแลผิวด้วย เทวาริณย์ สครับ และปิดท้ายบำบัดความผ่อนคลายด้วยนวดเทวาริณย์ โดยทั้งหมดนี้มีความงามและกลิ่นหอมของดอกไม้ เป็นจุดเชื่อมโยงมาช่วยสร้างความผ่อนคลายสูงสุดให้กับผู้มาเยือน

เธอร่าพิสต์ผู้เชี่ยวชาญจะเริ่มใช้ความงามของดอกบัวสีชมพู มาช่วยคลายความเครียด ผ่านการแช่น้ำที่มีทั้งความหอม และพร้อมบำรุงผิวด้วยน้ำมันสกัดจากดอกไม้ไทยหลากหลายชนิด จากนั้นจึงนำเกลือบริสุทธิ์ที่ผสมน้ำมันหอมระเหยจากดอกไม้มาขัดผิวร่วมกับความหอมจากกลีบดอกบัวและดอกจำปีสด ซึ่งจะช่วยลดความหมองคล้ำ ความมันส่วนเกินให้ผิวสะอาดและสดใส ขณะเดียวกันน้ำมันในส่วนผสมยังช่วยคงความชุ่มชื้นให้ผิวนุ่มนวลกระจ่างใส ก่อนที่สัมผัสสุดท้ายแห่งการผ่อนคลายด้วยการนวดแบบเทวาริณย์ที่ผสมผสานเทคนิคการนวดจากทั้งตะวันตกและตะวันออกเข้าด้วยกัน จังหวะการนวดที่แตกต่างกันของแต่ละเทคนิคจะช่วยผ่อนคลายความเมื่อยล้าให้กล้ามเนื้อได้อย่างลึกซึ้ง และยังช่วยทำให้ผิวสดใสด้วยการกระตุ้นการหมุนเวียนของเลือดนั่นเอง

ประสบการณ์พิเศษที่เกิดขึ้น ระหว่างการบำบัด คือ กลิ่นหอมจากอ่างสมุนไพรร้อน ที่ช่วยสร้างสมดุลให้กับร่างกาย และจิตใจสงบ ช่วยผ่อนคลายได้ดีท่ามกลางบรรยากาศ เสมือนดินแดนแห่งสวรรค์ของเทวาริณย์สปา นี้ จะมอบประสบการณ์ที่ราวกับให้เราได้ก้าวเท้าขึ้นสู่วิมานของเทวดานางฟ้า ส่วนการดูแลสุขภาพที่หยิบเอาตำราโบราณมาผสานความรู้ใหม่ๆ ร่วมกับหลักของการบำบัด นั้นเป็นความเฉพาะตัวของทริตเมนต์ของที่นี่

รางวัล

- รางวัล Country Winner: Best Luxury Spa Group Awards 2012 โดย World Luxury Spa
- รางวัล Crystal Awards 2004 ประเภท Best Scrub โดยนิตยสาร Spa Asia

แพ็คเกจ

The Heavenly Nantha Garden Experience 150 นาที ราคา 5,768 บาท (net)

- วารีบำบัดแบบเทวาริณย์...แช่ตัวในน้ำกลีบดอกบัวสีชมพู พร้อมบำรุงผิวด้วยน้ำมันหอมระเหยสกัดจากดอกไม้ไทย
- เทวาริณย์ สครับ...ขัดผิวสะอาดและบำรุงผิวด้วยเกลือบริสุทธิ์ และน้ำมันหอมระเหยสกัดจากดอกไม้
- นวดเทวาริณย์...นวดน้ำมันตำรับเฉพาะของเทวาริณย์ สปา โดยใช้กลิ่นหอมช่วยสร้างสมดุลให้กับร่างกายและจิตใจ

กรุณาจองทริตเมนต์ล่วงหน้า 1 วัน (หากห้องว่างให้บริการได้เลย หรือโทรมาสอบถามก่อนได้)

ที่อยู่

Devarana Spa

Dusit Thani Hotel, Pattaya, Chon Buri

เลขที่ 240/2 หมู่ 5 ตำบลนาเกลือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี 20150

โทรศัพท์: 0 3837 1044 หรือ 0 3842 5611 ต่อ 2483 – 2484

อีเมล: pattaya@devaranaspa.com

เว็บไซต์: www.devaranaspa.com

เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 20.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

- **ปราสาทสังขารธรรม** หนึ่งในสุดยอดแหล่งท่องเที่ยวไทย ที่นอกจากความอลังการของงานแกะสลักไม้สักวิจิตรพิสดาร และเทคนิคการปลูกสร้าง ด้วยการมีส่วนร่วมของไม้ทั้งหมด อันเกิดจากฝีมือประณีตของคนไทยแล้ว ที่นี้คุณจะได้เรียนรู้ปรัชญาชีวิตที่แทรกอยู่ทุกซอกทุกมุม
 - ที่ตั้ง: เลขที่ 206/2 หมู่ 5 ซอยนาเกลือ 12 ตำบลนาเกลือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี 20150
 - โทรศัพท์: 0 3836 7229-30, 0 3836 7815
 - เว็บไซต์: www.sanctuaryoftruth.com
- **ศูนย์แสดงเรือพระราชพิธีจำลอง 4 มิติ** ความงดงามของเรือจำลอง ที่สะท้อนถึงวัฒนธรรมไทย ใกล้ชิดกับสายน้ำ จากอดีตสู่ปัจจุบันมากมาย ถูกจัดแสดงผ่านสื่อมัลติมีเดียในรูปแบบทันสมัย โดยเฉพาะขบวนเรือพยุหยาตราทางชลมารค นั้นคือไฮไลต์ที่ไม่ควรพลาด
 - ที่ตั้ง: เลขที่ 353/54 หมู่ 9 ถนนสุขุมวิท อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี 20150
 - โทรศัพท์: 08 1865 5353
 - เว็บไซต์: www.miniaturethairoyalbarge.com

- ตลาดลานโพธิ์นาเกลือ ปลาเค็ม ปลาหมึกแห้ง กุ้งแห้ง อาหารทะเลที่สะอาดวิธีประมง งามุมหนึ่งของพัทยาคุณจะได้พบความอร่อยเหล่านั้นได้จากที่นี่ ตลาดท้องถิ่นที่ตั้งอยู่ใกล้กับชุมชนนาเกลือ ซึ่งเป็นชุมชนเก่าแก่แห่งหนึ่งของพัทยา
 - ที่ตั้ง: ถนนพัทยา-นาเกลือ ตำบลนาเกลือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี 20150
 - โทรศัพท์: 0 3842 7667, 0 3842 8750, 0 3842 3990, 0 3842 9113 ททท. สำนักงานพัทยา
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/Pattaya
- ตลาดน้ำสี่ภาค ซุปปิ้งกันให้สนุกสนาน กับตลาดที่พาคุณย้อนไปสู่วันวานที่วิถีไทย กับสายน้ำเป็นหนึ่งเดียวกัน นอกจากสินค้าที่ระลึกมากมายจากร้านค้าบนบก ยังมีแม่ค้าพายเรือมาขายของกินสารพัดมาให้เลือกสรร หรือจะลองนั่งเรือล่องชมบรรยากาศ ที่นี่ก็มีบริการเช่นกัน
 - ที่ตั้ง: เลขที่ 451/304 หมู่ 12 ถนนสุขุมวิท ตำบลหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี 20150
 - โทรศัพท์: 0 3870 6340
 - เว็บไซต์: www.pattayafloatingmarket.com

16. PATTAYA EXOTIC TREATMENT

NA SPA, PATTAYA, CHON BURI



สปาแห่งความงาม

“พัทยา” เมืองท่องเที่ยวทั่วโลกต่างรู้จักกันเป็นอย่างดี ตั้งอยู่ในดินแดนตะวันออกของไทย อุดมด้วยผลไม้มีนานาชนิดรวมทั้ง มังคุด “ราชินีแห่งผลไม้” ซึ่งมีฉายาในแถบ French Caribbean ว่า “อาหารของพระเจ้า” คนไทยรู้จักมังคุดเป็นอย่างดี รู้ว่ามังคุดเป็นยาเย็น หรือตามการแพทย์จีนเรียกว่ามีฤทธิ์ “หยิน” หลังจากกินทุเรียนที่มีรสร้อน หรือมีฤทธิ์เป็น “หยาง” แล้วต้องกินมังคุดตาม เพื่อให้ร่างกายเกิดความสมดุล นอกจากจะมีรสชาติที่แสนอร่อยแล้ว คนไทยเรายังใช้ประโยชน์ดูแลสุขภาพ และความงามมาตั้งแต่โบราณ ปัจจุบันมีการศึกษาแล้วว่า มังคุดที่เรียกว่า “แซนโทน” ซึ่งมีอยู่มากถึง 43 ชนิด มีสารฝาดสมานทำให้ผิวหนังแข็งแรง มีสารต้านออกซิเดชัน มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ในการฆ่าเชื้อแบคทีเรียอย่างกว้างขวาง

ณ สปา (NA SPA) จึงมีความภูมิใจนำเสนอ พัทยา เอ็กโซติก ทรีตเมนต์ (Pattaya Exotic Treatment) ซึ่งนำคุณสมบัติของการปรนนิบัติผิวด้วยผลิตภัณฑ์สปาที่มีส่วนผสมของสารสำคัญจากมังคุด ในการบริการทั้งการดูแลผิวด้วยการขัด และพอกผิว การนวดด้วยน้ำมันมังคุด การประคบมังคุด วันนี้พัทยาไม่ได้มีเพียง ทะเล หาดทราย และแสงแดดเท่านั้น “พัทยา” ยังมี “สปา” ที่จะทำให้การพักผ่อนในวันหยุด เป็นช่วงเวลาที่ได้พักผ่อน และดูแลสุขภาพไปพร้อมๆกัน

รางวัล

- รางวัลรองชนะเลิศ Spa Expo in Pattaya 2012-2013 โดยองค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี ร่วมกับเมืองพัทยาและกรมพัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดชลบุรี ภาค 3

แพ็คเกจ

Pattaya Exotic Treatment 180 นาที ราคา 4,500 บาท (net)

ที่อยู่

Na Spa, Pattaya, Chon Buri

เลขที่ 571/31 หมู่ 5 ซอยนาเกลือ 16/2 ถนนพญา – นาเกลือ ตำบลนาเกลือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี 20150

โทรศัพท์: 08 2450 1558

เว็บไซต์: www.naspapattaya.com

เปิดให้บริการเวลา: 11.00 - 21.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

- **สวนสัตว์เปิดเขาเขียว** ตั้งอยู่ในป่าแห่งเดียวในจังหวัดชลบุรี สวนสัตว์แห่งนี้มีสัตว์ป่าหลากหลายพันธุ์ ทั้งพันธุ์พื้นเมืองและต่างประเทศ รวมถึงสัตว์ป่าที่ใกล้สูญพันธุ์นานาชนิด หนึ่งในไฮไลต์ของสวนสัตว์แห่งนี้คือ กรงนกขนาดใหญ่ โครงสร้างทำจากเหล็ก คลุมด้วยตาข่าย ครอบคลุมพื้นที่ถึง 5 ไร่ สวนสัตว์แห่งนี้เป็นสวนสัตว์ที่ใหญ่ที่สุดในประเทศซึ่งกินพื้นที่ประมาณ 5000 ไร่
 - ที่ตั้ง: เลขที่ 235 หมู่ 7 ตำบลบางพระ อำเภอสัตร์ราชา จังหวัดชลบุรี 20111
 - โทรศัพท์: 0 3829 8270, 0 3829 8195
- **วัดใหญ่อินทาราม** เป็นวัดสำคัญเก่าแก่คู่บ้านคู่เมือง สันนิษฐานว่าสร้างขึ้นในสมัยอยุธยาตอนปลาย ภายในโบสถ์มีภาพจิตรกรรมฝาผนังที่งดงาม และยังมีพลับพลาตรีมุข สร้างด้วยไม้ประดู่ฐานพระพุทธรูปหล่อสำริดทรงเครื่องกษัตริย์ ที่ขนานนามว่า “หลวงพ่อเฉย” นอกจากนี้ยังมีพระนิกิชาการ พานาฆมและอธิบายให้ความรู้ด้วย
 - ที่ตั้ง: เลขที่ 858 ถนนเจตนจำนงค์ ตำบลบางปลาสร้อย อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี 20000
- **เขาสามมุข** มีศาลเจ้าแม่สามมุข เป็นศาลเจ้าจีนที่ตั้งอยู่ภายใต้หีบผาหิน บริเวณเชิงเขาสามมุขด้านทิศเหนือหันหน้าออกสู่ทะเล โดยย้ายมาจากบริเวณด้านตะวันตกของเขาสามมุข ศาลแห่งนี้มีผู้คนแวะมากราบไหว้ขอพร และบนบานกันอยู่เสมอ ชั้นบนของศาลเจ้าแม่ฯ เป็นวิหารพระพุทธรูป และพระโพธิสัตว์ให้สักการะ บริเวณหน้าวิหารมีระเบียงชมวิวทะเลด้วย
 - ที่ตั้ง: หมู่ 13 ซอย 1 แสนสุข อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี 20130
- **หมู่บ้านช้างพญา** ศึกษาวิถีชีวิตการอยู่ร่วมกันระหว่างคนกับช้าง การให้อาหารช้าง วิธีการฝึกช้าง พร้อมสนุกสนานเพลิดเพลินไปกับการนั่งช้างชมหมู่บ้าน การแสดงช้าง และกิจกรรมอีกมากมาย
 - ที่ตั้ง: 48/120 หมู่ 7 ตำบลหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี 20150
 - โทรศัพท์: 0 3824 9818, 0 3824 9853, 0 3873 4470
 - เว็บไซต์: www.elephant-village-pattaya.com

17. REJUVENATING HERBAL STEAM-BATH

ABHAIBHUBEJHR DAY SPA, PRACHIN BURI



เมืองแห่งสุขภาพดี ปราจีนบุรี

หัวเมืองตะวันออก กับการพัฒนาสมุนไพรและการแพทย์แผนไทย เพื่อเป็นเมืองสุขภาพด้านสมุนไพรโดยโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ซึ่งมีศักยภาพการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม และการวิจัยพัฒนาสมุนไพรที่ได้รับการยอมรับ มุ่งเน้นการส่งเสริมการใช้สมุนไพรให้ประชาชนพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน เป็นอีกหนึ่งสถานที่ที่ไม่ควรพลาด ท่านจะได้สัมผัสกับกลิ่นอายของการมีสุขภาพดี ด้วยบริการตรวจรักษา ปรึกษาสุขภาพโดยแพทย์แผนไทย เลือกซื้อผลิตภัณฑ์สมุนไพรหลากหลายที่ได้คุณภาพ และรับบริการส่งเสริมสุขภาพด้วยศาสตร์การนวดไทยอภัยภูเบศร พร้อมให้คุณเข้าถึงการมีสุขภาพดีได้ทุกวันโดยอภัยภูเบศร เดย์ สปา

อภัยภูเบศร เดย์ สปา สถานที่รวบรวมองค์ความรู้แพทย์แผนไทยและภูมิปัญญาพื้นบ้าน ผสมผสานกับกลิ่นอายอารยธรรมตะวันตกอย่างลงตัว เพื่อการปรับสมดุลของร่างกายสไตล์อภัยภูเบศร พลัดไม่ได้กับหลากหลายทรีตเมนต์สุขภาพ โดยเฉพาะ “สปาหน้ารีแฟร์” ร่างกายจะกระชับในทุกสัดส่วน จากซิลิกาธรรมชาติ ที่ช่วยฟื้นฟูโครงสร้างผิวให้แข็งแรง ช่วยสมานแผล บำรุงผิว กระชับรูขุมขน แก้ปวดเมื่อย อีกทั้งยังช่วยให้ ความสาวกลับคืนมาอีกครั้ง และซิกเนเจอร์ของสปา อภัยภูเบศร นั่นก็คือ สปาสมดุลลำไส้ โดยมีการเผายาที่หน้าห้อง เพื่อปรับเลือดลมคืนความสมดุลให้กับร่างกายอีกด้วย

รางวัล

- รางวัลดีเด่น ประเภทการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (สถานพยาบาลที่ส่งเสริมสนับสนุนการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ) รางวัลอุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทย ครั้งที่ 7-8 พ.ศ. 2551/2553 โดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย
- รางวัลดีเด่น ประเภทองค์กรและโครงการส่งเสริมและพัฒนการท่องเที่ยว รางวัลอุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทย ครั้งที่ 4 และ 7 พ.ศ. 2545/2551 โดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

แพ็คเกจ

Rejuvenating Herbal Steam-bath

- ออบสมุนไพรญี่แปร์ 30 นาที ราคา 800 บาท
- แช่สมุนไพรญี่แปร์ 30 นาที ราคา 800 บาท

ที่อยู่

Abhaibhubejhr Day Spa, Prachin Buri

เลขที่ 32/7 หมู่ 12 ตำบลท่างาม อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี 25000

โทรศัพท์: 0 3721 1088 ต่อ 3123, 0 3721 7127 (สายตรง)

เว็บไซต์: www.abhaiherb.com

เปิดให้บริการเวลา: 08.30 - 18.00 น.

แหล่งท่องเที่ยวใกล้เคียง

- **หมู่บ้านสมุนไพรดงบัง** หมู่บ้านสมุนไพรที่เต็มไปด้วยชีวิตชีวา และสมุนไพรไทยนำเรียนรู้ เป็นหัวใจสำคัญต่อการแพทย์แผนไทย ที่นี้ไม่เพียงมีสวนสมุนไพรและเส้นทางชมธรรมชาติน่าศึกษา หากยังได้เห็นกระบวนการแปรรูปสมุนไพรในวิถีชาวบ้านที่น่าสนใจ ซึ่งส่งผลผลิตที่มีคุณภาพให้กับโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร และอย่าลืมตบท้ายด้วยการชิมยาผักกระสัง เมนูสุขภาพตามตำรับวิถีไทยในหมู่บ้านแห่งนี้
 - ที่ตั้ง: เลขที่ 34 หมู่ 6 ตำบลดงบังเหล็ก อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี 25000
 - โทรศัพท์: 08 7087 5039
- **พิพิธภัณฑ์อยู่สุขสุวรรณ** ชมความคลาสสิกของตะเกียงโบราณ ที่ถูกเก็บรักษาไว้อย่างดี และมีมากมายมหาศาลที่ชวนให้คนรักของเก่าเป็นต้องเคลิ้ม โดยภายในแบ่งเป็นห้องต่างๆ ซึ่งอัดแน่นไปด้วยของเก่าจากวันวาน ทำให้เราซึ่งถึงคุณค่าของความเป็นไทย
 - ที่ตั้ง: เลขที่ 135 ถนนปราจีนตคาม ตำบลดงบังเหล็ก อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี 25000
 - โทรศัพท์: 0 3721 7551-2
- **วัดแก้วพิจิตร** สักการะหลวงพ่อบางอภัยทานหนึ่งเดียวในโลก พร้อมกับชมอุโบสถที่ผสมผสานศิลปะถึง 4 ชาติ จากพระอารามหลวงเก่าแก่ที่สร้างขึ้นมาตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5 และเต็มไปด้วยเอกลักษณ์ที่ไม่เหมือนใคร ชุกช่อนอยู่กลางเมืองปราจีนบุรีแห่งนี้เอง
 - ที่ตั้ง: ตั้งอยู่ในเขตหมู่ที่ 4 ตำบลบางบริบูรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี 25000 (บนริมฝั่งขวาของแม่น้ำปราจีนบุรี)
 - โทรศัพท์: 0 3721 2795
- **ตลาดผลไม้หนองชะอม** ซอปปิ้งของฝากจากปราจีนบุรี โดยเฉพาะบรรดาผลไม้คุณภาพดีจากพ่อค้าแม่ขาย ที่เรียงรายริมทาง ทั้งสละ ทุเรียน ส้มโอ หน่อหน่า และหน่อไม้ซึ่งเป็นอีกหนึ่งของฝากที่ขึ้นชื่อของที่นี่ ตลาดแห่งนี้จึงเต็มไปด้วยความคึกคักจากนักท่องเที่ยว ที่แวะมาเลือกซื้อของฝากกันอยู่เป็นประจำ
 - ที่ตั้ง: อยุธยาทางหลวงหมายเลข 33 อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี 25000

18. CHII-SHAN THERAPY

CHIIDA SPA, CHIANG MAI



ศิลปะสองศาสตร์บำบัดจากไทยใหญ่-ไทยล้านนา

จากศาสตร์ของการบำบัด แบบภูมิปัญญาล้านนาโบราณ ซึ่งมีที่มามีอันยาวนานกว่าพันปี ก่อให้เกิดเป็นทริตเมนต์เฉพาะตัว ที่หยิบเอาเทคนิคคนวดล้านนา 2 แบบมาไว้ด้วยกัน โดยนำเทคนิคคนวดแบบไทยใหญ่ในรัฐฉาน เรียกว่า ชิฉานหรือชีฉาน ซึ่งคำว่า “ชี” แปลว่าลมปราณ และฉานคือชนเผ่าไทยใหญ่โบราณ มาผสมผสานเข้ากับการนวดประคบสไตร์ล้านนาแบบจู้ซาง

การใช้สมุนไพรจากเทคนิคล้านนาแบบจู้ซาง มาผนวกกับการนวดแบบไทยใหญ่ ที่เน้นการยืดส่วนต่างๆ คล้ายกับการตัดตัวตามลักษณะของโยคะโดยเธอราพิสต์ผู้ชำนาญ ต่างจากการนวดของภาคกลาง ที่จะเน้นการใช้นิ้วกดมากกว่า ที่ชิฉานสปานี้ เน้นหนักไปที่ความผ่อนคลายอย่างลึกซึ้ง และการดูแลสุขภาพตามปรัชญาที่ชิฉาน นำคำว่า “ชี” มาใช้ร่วมกับคำว่า “ล้านนา” เพื่อสื่อถึงการสร้างอัตลักษณ์ ในแบบของไทยภาคเหนือนั่นเอง

นอกจากนั้น ยังมีการนำสมุนไพรออร์แกนิกท้องถิ่นของทางเหนือ ซึ่งวิเคราะห์ตามหลักธาตุเจ้าเรือนของศาสตร์การแพทย์แผนไทย มาทำลูกประคบสมุนไพรสูตรล้านนา ให้ธาตุทั้งสี่ในร่างกายเกิดความสมดุล พร้อมกับเสริมการบำบัดด้วยน้ำมันเขียว ที่ปรุงขึ้นจากสมุนไพรไทย มีสรรพคุณคลายกล้ามเนื้อโดยเฉพาะ หลังจากการนวดชิฉานด้วย

จากนั้นจึงเป็นช่วงเวลาของการ “จู๋ข้าง” ที่ทางล้านนา หมายถึงการบำบัดด้วยความร้อน ที่นี้จะใช้ลูกประคบที่มีสมุนไพรอยู่ภายใน ซึ่งถูกอุ่นจนมีความร้อนที่เหมาะสม นำมาจุ่มน้ำมันเขียวอุ่นในขามทองเหลืองแทน “ข้าง” ภาชนะตามแบบโบราณประยุกต์ ก่อนจะไปประคบหรือ “จู๋” ตามภาษาพื้นถิ่น ตามจุดต่างๆ ของร่างกาย เพื่อคลายความเมื่อยล้า โดยไล่จากแผ่นหลังด้านบน ลงไปยังปลายแขน และตลอดทั่วไปจนถึงบริเวณขาและปลายเท้า

จึงไม่เพียงแต่จะมีลีลาตั้งงานศิลป์แล้ว ยังให้ผลการบำบัดที่เปี่ยมประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะเป็นการคลายกล้ามเนื้อ ปรับโครงสร้างกระดูกสันหลังให้เข้ารูป เพิ่มความสามารถของข้อต่อ ปรับสมดุลให้กับธาตุเจ้าเรือนภายในร่างกาย และยังช่วยให้เลือดลมเดินได้อย่างสะดวกด้วย

เสียงน้ำตกและสีเขียวของธรรมชาติของซิดา สปา สร้างความร่มรื่นและมอบความสงบผ่อนคลายให้ ก่อนหน้าที่จะการนวดซิณานเธอราก็จะเริ่มต้นขึ้น ซิดาสปายังใช้เรื่องของสีบำบัดมาตกแต่งห้องที่ให้บริการทำทรีตเมนต์อีกด้วย

แพ็คเกจ

Chii-Shan Therapy 120 นาที ราคา 4,500++ บาท
กรุณาจองทรีตเมนต์ล่วงหน้า 3 วัน

ที่อยู่

Chiida Spa, Chiang Mai

เลขที่ 12/2 หมู่ 8 ถนนแมริม อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ 50200

โทรศัพท์: 08 1928 8511

โทรสาร: 08 1884 7404

อีเมลล์: service@chiidaspa.com, jirapan.sugunasil@chiidaspa.com

เว็บไซต์: www.chiidaspa.com

เปิดให้บริการ: 10.00 - 22.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

- **วัดต้นเกว๋น** ตีมดำความคลาสสิกของวัดเก่าแก่ในเชียงใหม่ ที่ไม่ยากให้คุณพลาด ด้วยสถาปัตยกรรมงดงามจับตา โดยเฉพาะศาลาจัตุรมุข ที่พบเพียงหลังเดียวของภาคเหนือ ถือเป็นต้นแบบสถาปัตยกรรมล้านนา ที่มีคุณค่าสมบูรณ์จนได้รับการประกาศ ให้เป็นอาคารอนุรักษ์ดีเด่นจากสมาคมสถาปนิกสยามฯ
 - ที่ตั้ง: หมู่ที่ 4 ตำบลหนองควาย อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ 50230
 - โทรศัพท์: 0 5311 2671, 08 1884 9566
- **คุ้มเจ้าบุรีรัตน์** ชมคุ้มโบราณที่จะพาคุณย้อนกาลเวลา ไปสู่ความรุ่งเรืองของล้านนาในอดีต ด้วยเอกลักษณ์ที่ผสมผสานระหว่างตะวันตกและล้านนาพื้นถิ่น ซึ่งเป็นสถาปัตยกรรมตะวันตก ที่สร้างขึ้นในเชียงใหม่ยุคแรกๆ
 - ที่ตั้ง: ถนนพระปกเกล้า ด้านที่ติดกับถนนราชดำเนิน ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000
 - โทรศัพท์: 0 5327 7855

- **กาตวโรรส อิ่มท้อง อิ่มตา** กับตลาดที่มีชื่อเสียงมากที่สุดของเชียงใหม่ที่เต็มไปด้วยของกินพื้นเมืองละลานตา ไล่จากเจ้าอร่อย แหนมหม้อรสเด็ด หมูยอช็อกก่อง รวมทั้งผลิตภัณฑ์ทางการเกษตร อันเป็นของฝากจากภาคเหนือ ทั้งเห็นหอม สตรอว์เบอร์รี่ และอื่นๆ อีกมากมาย
 - ที่ตั้ง: ถนนช่วงเมรุ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000
 - โทรศัพท์: 0 5324 8604-5 ททท.สำนักงานเชียงใหม่
 - อีเมลล์: tatchmai@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/chiangmai, www.tourismchiangmai.org
- **ย่านริมปิง** เดินเล่นในย่านเก่าที่เรียงรายด้วยห้องแถวไม้โบราณ ปะปนกับตึกปูนสไตลโคโลเนียล ซึ่งยังคงดูเด่นเป็นสง่า ท่ามกลางเวลา หลายแห่งปรับเป็นร้านขายของที่ระลึก คาเฟ่น่ารัก รวมทั้งร้านอาหารสุดแนว ที่จะให้คุณเพลิดเพลินกับสายน้ำปิงในอีกมุมมอง
 - ที่ตั้ง: เลขที่ 105/1 ถนนเชียงใหม่ - ลำพูน ตำบลวัดเกต อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000
 - โทรศัพท์: 0 5324 8604-5 ททท.สำนักงานเชียงใหม่
 - อีเมลล์: tatchmai@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/chiangmai, www.tourismchiangmai.org

19. HEALING HARMONY CHI NEI TSANG TOK SEN

TAO GARDEN HEALTH SPA AND RESORT, CHIANG MAI



ฟื้นฟูสุขภาพด้วยสมดุลแบบไทย-จีน

คนไทยในภาคเหนือของไทย และเชียงใหม่เองนั้น มีความผูกพันกับชาวจีนมาแต่โบราณ เกิดเป็นวัฒนธรรมผสมผสานที่หลากหลาย เรื่องของสุขภาพก็เช่นกัน ความเชื่อตามลัทธิเต๋า ที่เชื่อมโยงกับไทยด้วยศาสนาพุทธนั้น มีว่า “เต๋า” เป็นพลังงานชีวิตและต้นกำเนิดของทุกสิ่ง ดังนั้นหัวใจของการบำบัดนี้ จึงอธิบายได้ด้วยการทำสมาธิและเดินลมปราณ ร่วมกับศาสตร์ “จี้” หรือ ชี่กงทางการแพทย์แผนจีนนั่นเอง

เต๋า สปา ตกแต่งสถานที่ตามสีของอัญมณีที่มีความหมายถึงพลังในการบำบัด ประดับด้วยรูปปั้นเซียนองค์ต่างๆ ตามความเชื่อของลัทธิเต๋าต่างกันไปแต่ละห้องไม่ซ้ำกัน สปาสุขภาพที่เต๋า การ์เด็นฯ แห่งนี้ผสมผสานการแพทย์แผนตะวันออกทั้งไทย จีน อินเดีย และการแพทย์แผนตะวันตกไว้ด้วยกันอย่างลงตัว ที่นี้ยังเป็นต้นแบบของการนวดผสมผสานโดยมีการนวดตอกเส้น มรดกพื้นบ้าน ซึ่งเป็นนวดไทยแบบล้านนา ที่ใช้แรงสั่นสะเทือนเบาๆ จากการตอกด้วยเครื่องมือไม่ไปตามเส้นทั่วร่างกายนั้น มาผสมผสานเข้ากับการนวดชี่เนจิงของเต๋า การ์เด็นฯ ซึ่งเป็นผู้คิดค้นออกแบบการนวดชี่เนจิงรายแรกของโลก จนเป็นที่นิยมแพร่หลายไปทั่วโลก เป็นการนวดหน้าท้อง เพื่อช่วยกระตุ้นทั้งระบบการย่อยให้ร่างกายแล้ว ยังเป็นการระบายความเครียดอีกด้วย

ขณะที่แพทย์แผนไทยนั้น เชื่อว่าสะดือเป็นศูนย์รวมพลังของร่างกาย ในฐานะจุดรวมเส้นประสาท เมื่อร่างกายเครียดเส้นท้องจะตึง ทำให้ไม่สบายได้ จนเป็นที่มาของนวดปรับสมดุลชี่เนจิงตอกเส้นซึ่งมีเฉพาะที่นั่นเท่านั้น เริ่มต้นที่การนวดเปิดประตูลมที่บริเวณท้องแล้วจึงกดไล่จุดจากหัวไหล่ ไหลบราห์ และอก เพื่อเปิดประตูลมในช่องปอดและหัวใจ ก่อนจะเป็นช่วงของการนวดเน้นบริเวณช่องท้อง ด้วยการใช้น้ำมันอุ่นนวดบริเวณท้อง เพื่อไล่ของเสียภายในร่างกายออกทางสะดือ ขยับไล่ไล่ให้เข้าที่ ขับลมในท้อง กระตุ้นระบบการดูดซึมอาหาร และช่วยปรับให้ร่างกายขับถ่ายได้ดีขึ้น

สปาเธอรากิฟิสด์ผู้มีความชำนาญสูง ใช้นิ้วและฝ่ามือกดน้ำหนักลงแบบหมุนวน เน้น นิ่งและไล่ไปบริเวณรอบสะดือและหน้าท้องให้เรา ในจังหวะที่แตกต่าง หนักเบาไม่เท่ากันในแต่ละจุด หลังจากนั้น จึงเป็นส่วนของการนวดตอกเส้น เริ่มต้นที่บริเวณรอบท้องด้วยเช่นกัน แล้วจึงตอกเส้นไล่ไปจากบริเวณไหล่ ไหล่ปลาร้า เรื่อยลงมาจนถึงต้นขา ปิดท้ายด้วยการนวดประคบสมุนไพรทั้งด้านหน้าและด้านหลัง

ไม่เฉพาะเพียงการผ่อนคลาย แต่ยังเป็นการบำบัดที่ลงลึกถึงสุขภาพภายใน ที่นี่ยังมีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ที่น่าสนใจ อีกหลายกิจกรรมด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นโปรแกรมล้างพิษ การรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพที่ปลอดสารพิษตามกรุ๊ปเลือด โปรแกรมทรีตเมนต์ในห้องมืด (Dark Retreat) ที่ให้เราใช้ชีวิตในความมืด เพื่อให้ร่างกายพักผ่อนได้อย่างลึก เป็นต้น หรือหาก ต้องการตรวจสอบสุขภาพอย่างละเอียดโดยรับคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพที่ปากัวคลินิก (Pakua Clinic) ที่ด้านหนึ่ง เป็นที่ตั้งของสปาแห่งนี้ ซึ่งอยู่ท่ามกลางธรรมชาติที่รายล้อมไปด้วยต้นไม้ใหญ่มากมาย ซึ่งจะได้รับการฟื้นฟูสุขภาพให้สมดุลด้วย วิถีแห่งเต๋า พร้อมกลับบ้านไปในเวลาเดียวกัน

รางวัล

- รางวัลยอดเยี่ยม ประเภทการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Destination Spa) รางวัลอุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทย ครั้งที่ 8-9 พ.ศ. 2553/2556 โดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย
- รางวัลดีเด่น ประเภทการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Destination Spa) รางวัลอุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทย ครั้งที่ 7 พ.ศ. 2551 โดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

แพ็คเกจ

Healing Harmony Chi Nei Tsang Tok Sen 80 นาที ราคา 3,000 บาท (net)
กรุณาจองทรีตเมนต์ล่วงหน้า 1 วัน

ที่อยู่

Tao Garden Health Spa and Resort, Chiang Mai
เลขที่ 274/1 หมู่ 7 ตำบลลวงเหนือ อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ 50220
โทรศัพท์: 0 5392 1200, 0 5392 1211 (สายตรง)
โทรสาร: 0 5349 5852
อีเมลล์: pakua@tao-garden.com
เว็บไซต์: www.tao-garden.com/pakua-clinic
เปิดให้บริการเวลา: 08.00 - 19.00 น.

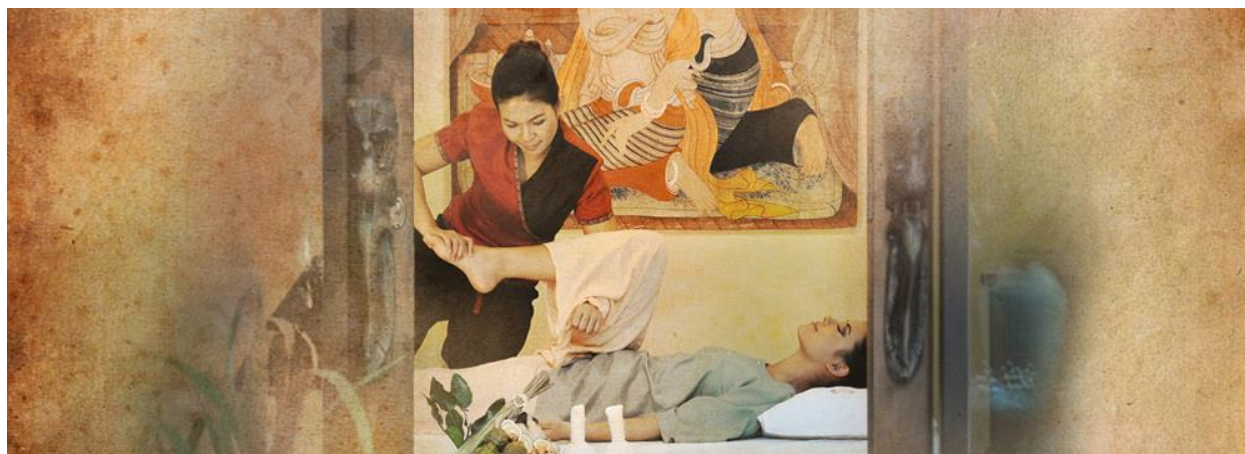
แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

- ข้าวซอย อาหารเหนือสุดยอดนิยม ที่ทุกคนรู้จักเป็นอย่างดี ในเชียงใหม่เองก็มีข้าวซอยเจ้าเด็ดเจ้าดังอยู่หลายแห่ง ความหอมหวานของน้ำซุ๊ปเข้มข้นด้วยเครื่องเทศ ไม่ว่าจะเป็นข้าวซอยไก่หรือข้าวซอยเนื้อ จะทำให้คุณติดใจ
 - ที่ตั้ง: เจ้าดังๆ อยู่ในอำเภอเมือง จ.เชียงใหม่ 50000 ฯลฯ เช่น ข้าวซอยลำดวนฟ้าฮ่าม ข้าวซอยเสมอใจ
 - โทรศัพท์: 0 5324 8604-5 ททท.สำนักงานเชียงใหม่
 - อีเมลล์: tatchmai@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/chiangmai, www.tourismchiangmai.org

- **ล่องเรือหางแมงป่อง** นั่งเรือไม้โบราณ ที่จะพาคุณล่องลำน้ำปิงอันเป็นแม่น้ำสายหลักของเชียงใหม่ และมีวัฒนธรรมมากมาย ร้อยเรียงเคียงข้างไปกับสายน้ำแห่งนี้ สัมผัสสายลมยามเย็น ชมวิวสองฝากฝั่งที่สะพรั่งไปด้วยวิถีชีวิต
 - ที่ตั้ง: อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000
 - โทรศัพท์: 0 5324 8604-5 ททท.สำนักงานเชียงใหม่
 - อีเมลล์: tatchmai@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/chiangmai, www.tourismchiangmai.org
- **หัตถกรรมร่มบ่อสร้าง** สนุกไปกับการเพนต์ร่มหลากสีสัน อันเป็นงานหัตถกรรมที่อยู่คู่เชียงใหม่มาตั้งแต่ครั้งอดีต และได้สร้างชื่อเสียงจนกลายเป็นหนึ่งในเอกลักษณ์ของเชียงใหม่ทุกวันนี้ ร่มบ่อสร้าง คือความงามที่คุณสัมผัสได้
 - ที่ตั้ง: ศูนย์อุตสาหกรรมทำร่มบ่อสร้าง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ 50130
 - โทรศัพท์: 0 5333 8195
 - เว็บไซต์: www.handmade-umbrella.com
- **กาดต้นลำไย** ตรงข้ามกับกาดไวรัส คือกาดที่มีขนาดเล็กกว่า แต่ก็ยังคงอัดแน่นด้วยสินค้า ให้คุณได้ช้อปปิ้งกันสนุกสนาน ก่อนกลับบ้าน ทั้งผลไม้อบแห้ง ผ้าทอผืนสวย และของฝากจากเมืองเหนือ
 - ที่ตั้ง: ถนนวิชัยนันท ตำบลช้างม้อ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000
 - โทรศัพท์: 0 5324 8604-5 ททท.สำนักงานเชียงใหม่
 - อีเมลล์: tatchmai@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/chiangmai, www.tourismchiangmai.org

20. LANNA EXOTIC TREATMENT

LANNA COME SPA, CHIANG MAI



เสน่ห์ล้านนาแห่งความภาคภูมิใจ

เมื่อศาสตร์แพทย์แผนไทยให้ความสนใจ เรื่องการไหลเวียนของเลือดลมทั่วร่างกาย การรักษาในทางปฏิบัติจึงมุ่งเน้น เรื่องการรักษาสมดุลให้ระบบดังกล่าวทำงานได้ดี นอกเหนือจากการนวดแผนไทยที่ช่วยคลายเส้นให้แล้ว การนวดของที่นี่ ยังมีเทคนิคบำบัดตามตำรับโบราณที่เรียกว่า “ตอกเส้น” ซึ่งนับเป็นเทคนิคการนวดเก่าแก่นับศตวรรษของทางเหนือ โดยใช้ เครื่องมือเฉพาะตอกตามเส้นแบบเบาๆ เพื่อช่วยคลายเส้นเอ็นที่ติดขัดตามจุดต่างๆ ทั้งยังช่วยกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อ และ ระบบการทำงานที่สำคัญต่างๆ ของร่างกายอีกด้วย

ล้านนาเอ็กซ์โซติก ทรีตเมนต์ที่มีความเฉพาะตัว และการช่วยบำบัดได้เป็นอย่างดี ทรีตเมนต์ล้านนาเอ็กซ์โซติก จะช่วยปรับนิบัติ ผู้รับการบำบัด ด้วยสัมผัสที่ใช้สัมผัสทำทางทั้งดงาม และยังทำให้การผ่อนคลาย ทรีตเมนต์ 2 ชั่วโมงนี้ จะเริ่มต้นด้วยการนวดแบบ ตอกเส้น ซึ่งมีเอกลักษณ์และยังศักดิ์สิทธิ์ ตามลักษณะการนวดบำบัดสไตล์ล้านนา หลังจากนั้น ยังมีการอบไอน้ำสมุนไพรไทยที่มี กลิ่นหอม รวมทั้งการขัดผิวเพื่อเป็นการเตรียมเข้าสู่ช่วงผ่อนคลาย ด้วยการนวดไทยอโรมา ท่ามกลางบรรยากาศของสถานที่และ เสียงดนตรีไทยสไตล์ล้านนา

ว่านสาวหลงอินทรีย์ สมุนไพรไทยที่อุดมไปด้วยความชุ่มชื้นธรรมชาติ และแอนตี้ออกซิแดนต์ ทรีตเมนต์นวดล้านนาเอ็กซ์โซติก นับเป็นแพ็คเกจที่มอบความผ่อนคลาย และบำบัดได้อย่างลึกซึ้ง การนวดไทยช่วยผ่อนคลายร่างกาย จากความตึงเครียดต่างๆ การใช้วิธีตอกเส้นนั้น ช่วยขจัดกล้ามเนื้อที่เกร็งทั่วร่างกายได้ดี อีกทั้งยังช่วยให้ผิวเปล่งปลั่งในขั้นตอนสุดท้าย

รางวัล

- รางวัลดีเด่น ประเภทการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (สปาภูมิปัญญาไทย) รางวัลอุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทย ครั้งที่ 9 พ.ศ. 2556 โดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย
- รางวัลดีเด่น ประเภทการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Day Spa) รางวัลอุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทย ครั้งที่ 8 พ.ศ. 2553 โดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย
- รางวัลคุณภาพสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2553 โดยกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข

แพ็คเกจ

Lanna Exotic Treatment 120 นาที ราคา 2,500++ บาท

- เริ่มต้นด้วยการล้างขัดเท้า
- อบไอน้ำสมุนไพร 10-15 นาที
- ขัดตัวด้วยสมุนไพรโดยใช้ครีมไม้ไผ่ธรรมชาติ 45 นาที
- นวดน้ำมันโรมาด้วยน้ำมันหอมสกัดจากว่านสาวหลง
- การนวดแบบตอกเส้นสไตล์ล้านนา 10 นาที

ที่อยู่

Lanna Come Spa, Chiang Mai

เลขที่ 88/4 ถนนศรีดอนไชย ตำบลช้างคลาน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000

โทรศัพท์: 0 5327 4377, 0 5328 4092

โทรสาร: 0 5323 5768

อีเมล: info@lannacomespa.com

เว็บไซต์: www.lannacomespa.com

เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 22.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

- **วัดอุโมงค์** หนึ่งในวัดเก่าแก่ของเชียงใหม่ที่ต้องไปเยี่ยมชม จุดเด่นของวัดนี้คืออุโมงค์ที่พาททุกคนเดินไปสู่ความสงบสำรวมภายในพร้อมๆ กับชมผนังเก่าคร่ำที่บางแห่งยังคงปรากฏจิตรกรรมฝาผนัง แม้ค่อนข้างเลือนลางเต็มที ขณะที่ภายนอกมีสวนพุทธธรรมร่มรื่น
 - ที่ตั้ง: เลขที่ 135 หมู่ 10 ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000
 - โทรศัพท์: 0 5332 8054
 - เว็บไซต์: www.watumong.org
- **ถนนนิมมานเหมินท์** สัมผัสความเก่าร่วมสมัย ในถนนสายฮิปตลอดกาลของเชียงใหม่ และเป็นแหล่งช้อปปิ้งที่คุณต้องใช้เวลานัดชม ที่นี่เต็มไปด้วยแกลเลอรี คอมมิวนิตีมอลล์ คาเฟ่น่ารัก ร้านชาเก๋ๆ รวมทั้งที่พักแนวอาร์ตๆ สำหรับคนที่อยากสัมผัสเชียงใหม่ในมุมล้ำสมัยสุดๆ
 - ที่ตั้ง: ถนนนิมมานเหมินท์ ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000
 - โทรศัพท์: 0 5324 8604-5 ททท.สำนักงานเชียงใหม่
 - อีเมล: tatchmai@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/chiangmai, www.tourismchiangmai.org
- **อาหารเหนือ** รู้ไหมว่าเชียงใหม่ คือแหล่งกินอาหารเหนือแสนอร่อย ทั้งแกงแค แกงโชะ แกงฮังเล น้ำพริกหนุ่ม ลาบคั่ว ซึ่งคุณจะได้ซาบซึ้งกับวิถีการกินของชาวเหนือ ที่ส่งผ่านกลิ่นเครื่องเทศ กรรมวิธีการปรุง และความละเมียดละไมในทุกขั้นตอนการคัดสรรวัตถุดิบ ที่ล้วนเป็นของหาได้ง่ายในท้องถิ่นนั่นเอง
 - ที่ตั้ง: ร้านดังหลายแห่งอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ เช่น เอือนใจยอง อรุณไร
 - โทรศัพท์: 0 5324 8604-5 ททท.สำนักงานเชียงใหม่
 - อีเมล: tatchmai@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/chiangmai, www.tourismchiangmai.org

- **สะดือเมือง** ตี๋มด้าอารยธรรมกลางเมืองเชียงไหม ที่ตี๋มไปด้าวยอารามเก้าแก่มากมาย เช่น วัดพระสิงห์ วัดพันเตา วัดอินทขีล วัดเจดีย์หลวง แล้วจะเข้าใจล้านนาอย่างลึกซึ้ง
 - ที่ตี๋ง: ครอบคลุมบริเวณคูเมืองด้านใน ถนนสิงหาราช ถนนราชด้าเนิน ถนนอินทวโรรส ถนนพระปกเกล้า อยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงไหม
 - โทรศัพท์: 0 5324 8604-5 ททท.สำนักงานเชียงไหม
 - อีเมลล์: tatchmai@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/chiangmai, www.tourismchiangmai.org

21. THAINESS FOR WELLNESS

JIRUNG HEALTH VILLAGE, CHIANG MAI



มหัตถจารย์แห่งสุขภาพดีวิถีไทย

ล้านนาเป็นวัฒนธรรมเก่าแก่ และตั้งมาประจำภาคเหนือของไทย วัฒนธรรมล้านนาคือรากเหง้าของนิยาม ที่ทำให้ภาคเหนือของไทยเป็นภูมิภาคที่มีความแตกต่างจากภาคอื่นๆ ด้วยคุณลักษณะที่โดดเด่นทั้งหลาย หนึ่งในบรรดาตัวอย่างของความเป็นไทยล้านนา คือ ฟ้อนเจิง ซึ่งเป็นศิลปะการต่อสู้เก่าแก่กว่า 700 ปี ที่แทบจะสูญหายไปกับกาลเวลา และปัจจุบันได้รับการฟื้นฟูอย่างค่อยเป็นค่อยไป การฟ้อนเจิงเป็นเทคนิคปลูกใจและเตรียมร่างกายให้พร้อมกับการต่อสู้ โดยได้รับการกล่าวขวัญว่าเป็นศิลปะที่ช่วยปกป้องดินแดนอันงดงามแห่งล้านนาในอดีต เอาไว้จากผู้บุกรุกเป็นเวลามากกว่าหลายศตวรรษด้วยกัน

ทว่าฟ้อนเจิงในปัจจุบันนั้น มิได้ย้อนรอยกลับไปสู่เรื่องราวของสงครามแต่อย่างใด ชาวล้านนาหยิบเอาศิลปะพื้นบ้านนี้กลับคืนมา เพื่อเป็นการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งในชีวิตประจำวัน ฟ้อนเจิงแบบดั้งเดิมยังต้องใช้ความแข็งแรง ผนวกความสวยงามและการออกแรงที่มีความว่องไวด้วย ขณะเดียวกันก็ผสมผสานท่วงท่าที่งดงาม เข้ากับการเคลื่อนไหวจากศิลปะการต่อสู้และการรำ ที่กระตุ้นให้เกิดการออกกำลังกายจากภายใน (เรื่องของการหายใจอย่างถูกต้อง) สู่ภายนอก (ส่งผลต่อกลไกการทำงานต่างๆ ของร่างกาย) ก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีต่อสุขภาพนั่นเอง ปัจจุบันมีผู้คนจำนวนมาก หันมาสนใจฝึก “ฟ้อนเจิง” ซึ่งเป็นที่รู้จักดีในนาม “จิ้งสไตล์ไทยล้านนา”

ฟ้อนเจิงที่กล่าวถึงนี้เป็นส่วนหนึ่งของ แพ้คเกจ “Thainess for Wellness” ที่จีรัง เฮลธ์ วิลเลจ ซึ่งตั้งอยู่ท่ามกลางวิวงามของแม่ริมเมืองเชียงใหม่ ซึ่งท่านจะได้เรียนจากผู้เชี่ยวชาญโดยตรง พร้อมกับกิจกรรมสุขภาพและวัฒนธรรมไทยต่างๆ มากมาย ที่จัดขึ้นเพื่อให้ท่านได้สัมผัส และเรียนรู้สุขภาพวิถีธรรมชาติ ตามแบบฉบับของไทยโบราณนั่นเอง

ไม่เฉพาะเพียงแต่ฟอนเจิงใน Thainess for Wellness แพ้คเกจแนะนำ ที่จีรัง เฮลธ์ รีสอร์ท ยังมีทรีตเมนต์แบบไทยดั้งเดิมให้เลือกอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นนวดแบบตอกเส้นตามจุดต่างๆ ซึ่งเป็นความพิเศษของสไตล์ล้านนา ท่านยังสามารถเลือกจุดได้ตามต้องการแล้ว ยังมีนวดยำช่าง การนวดด้วยน้ำมันร้อนสไตล์ล้านนา ไปจนถึงมวยไทย มีกิจกรรมทำสมาธิ สวดมนต์ ฤกษ์ตัดตน ปลูกผัก จัดดอกไม้ ทำอาหาร การล้างพิษทางอารมณ์ และการวินิจฉัยสุขภาพตามลักษณะของธาตุเจ้าเรือนทั้งสิ้นด้วย

แพ้คเกจดังกล่าวใช้เวลาเริ่มตั้งแต่ 2 คืน 3 วัน โดยมีรายละเอียดที่น่าสนใจแนะนำ ซึ่งท่านสามารถเลือกมาจัดตารางได้ตามต้องการ

รางวัล

- รางวัลผู้ส่งออกสินค้าและบริการดีเด่น ประเภทธุรกิจบริการยอดเยี่ยม พ.ศ. 2550 โดยสำนักนายกรัฐมนตรี

แพ้คเกจ

Thainess for Wellness

ราคาต่อท่าน : 34,500 บาท (net) / 3 วัน 2 คืน

จองล่วงหน้า 3 วันทำการ

เหมาะสำหรับกรุ๊ป 4-12 ท่านขึ้นไป

รวมค่ากิจกรรม อาหารที่พัก ไม่รวมค่าเดินทาง

- วันที่ 1
 - 12.00 - 13.00 น. อาหารกลางวัน
 - 13.00 - 14.00 น. ช่วงพักผ่อน
 - 14.00 - 15.00 น. วิเคราะห์สุขภาพวิถีไทยตามหลักธาตุเจ้าเรือนทั้งสิ้น
 - 15.00 - 18.00 น. สปาตามหลักธาตุเจ้าเรือนทั้งสิ้น (นวด อบไอน้ำ ประคบสมุนไพรและอาบสมุนไพร)
 - 18.00 - 19.00 น. อาหารค่ำ
 - 20.00 - 21.00 น. ทำสมาธิในพระมิตเพื่อปรับสมดุลกายและใจ
- วันที่ 2
 - 08.00 - 09.00 น. อาหารเช้า
 - 09.30 - 12.00 น. โยคะไทยและรับประทานอาหารว่าง
 - 12.00 - 13.00 น. อาหารกลางวัน
 - 13.30 - 15.30 น. ฟอนเจิง เพื่อยืดกล้ามเนื้อ และรับประทานอาหารว่าง
 - 16.00 - 17.00 น. สัมผัสทรีตเมนต์บำบัดแบบไทยล้านนา อาทิ ตอกเส้น และยำช่าง
 - 18.00 - 19.00 น. อาหารค่ำ
 - 20.00 - 21.00 น. นวดน้ำมันอโรมาตามหลักธาตุเจ้าเรือน
- วันที่ 3
 - 08.00 - 09.00 น. อาหารเช้า
 - 09.30 - 12.00 น. เลือกกิจกรรมโยคะไทยหรือทำอาหารไทย
 - 12.00 - 13.00 น. อาหารกลางวัน
 - 14.00 - 16.00 น. นวดน้ำมันอโรมาตามหลักธาตุเจ้าเรือน
 - 16.30 น. ถ่ายภาพรวมและเช็คเอาท์

ที่อยู่

Jirung Health Village, Chiang Mai

เลขที่ 99 หมู่ 7 ตำบลริมใต้ อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ 50180

โทรศัพท์: 0 5386 1511, 08 0802 6622

อีเมลล์: reservations@jirunghhealthvillage.com

เว็บไซต์: www.jirunghhealthvillage.com

เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 19.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

- **ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงหนองหอย** ลัดเลาะไปตามถนนคดเคี้ยว ชมวิวทะเลภูเขา ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงที่เต็มไปด้วยกิจกรรมมากมาย ทั้งซื้อผักผลไม้สดๆ จากโครงการ ชมวิวดอยม่อนจอง เรียนรู้ชีวิตชาวไทยภูเขา
 - ที่ตั้ง: บ้านหนองหอยเก่า หมู่ 7 ตำบลแม่แรม อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ 50180
 - โทรศัพท์: 08 1950 9767 , 08 3324 0610
 - เว็บไซต์: www.thairoyalprojecttour.com
- **ฟาร์มช้างภัทร** ฟาร์มช้างคุณภาพนำพาคุณเข้าไปสัมผัส และเรียนรู้ความผูกพันระหว่างความผูกพันกับความผูกพัน แนบแน่นกันแค่นั้น เป็นหนึ่งในประสบการณ์ดีๆ ของเมืองไทยที่ไม่ควรพลาด
 - ที่ตั้ง: บ้านแม่ฮะ ตำบลบ้านปาง อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ 50230
 - โทรศัพท์: 08 1992 2551, 08 1671 0958
 - อีเมลล์: pataraelephantfarm@hotmail.com
 - เว็บไซต์: www.pataraelephantfarm.com
- **พิพิธภัณฑ์พระตำหนักดาราภิรมย์** เรียนรู้ศิลปวัฒนธรรมอันละเอียดละไม สัมผัสความเป็นไทยในอดีต ผ่านข้าวของเครื่องใช้โบราณ ที่บอกเล่าความทรงจำได้ดียิ่งกว่าสิ่งใด
 - ที่ตั้ง: อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ 50180
 - เปิดให้เข้าชมวันอังคาร-วันอาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 09.00 - 17.00 น.
 - อัตราค่าเข้าชม ผู้ใหญ่ 20 บาท เด็ก/นักเรียนในเครื่องแบบ 10 บาท พระสงฆ์และนักเรียนในเครื่องแบบเข้าชมฟรี
 - โทรศัพท์: 0 5329 9175
- **สวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์** แหล่งรวมพันธุ์ไม้ไทยและต่างประเทศ อีกทั้งยังเป็นศูนย์อนุรักษ์พันธุ์พืชประจำถิ่น และไม้หายากในภาคเหนือ เดินชมพันธุ์ไม้นานาชนิดในเรือนกระจก ที่แต่ละแห่งจัดแสดงได้อย่างมีศิลปะน่าสนใจ
 - ที่ตั้ง: เลขที่ 100 หมู่ 9 อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ 50180
 - โทรศัพท์: 0 5384 1000
 - เว็บไซต์: www.qsbg.org
- **กาดตันหย่อม** ชิมอาหารพื้นเมืองแสนอร่อย ละลานตาไปกับของฝากของกินในตลาด ที่อาจไม่ได้มีขนาดใหญ่มากนัก แต่ก็จัดว่าสะดวกสบายไม่แพ้ที่อื่น โดยเฉพาะไส้อั่ว แคบหมู น้ำพริกหนุ่มนั่นที่นี้ไม่เป็นรองใครจริงๆ
 - ที่ตั้ง: เลขที่ 363 ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200
 - โทรศัพท์: 0 5324 8604-5 ททท.สำนักงานเชียงใหม่
 - อีเมลล์: tatchmai@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/chiangmai, www.tourismchiangmai.org

22. THE VOYAGE OF GOLDEN LANNA TREATMENT

OASIS SPA, CHIANG MAI



ความลับแห่งสมุนไพรและพลังบุปผา

การบำบัดรักษาแบบแผนไทยนั้นมีความเกี่ยวข้องกับการใช้สมุนไพรและดอกไม้ท้องถิ่น ตำรับสำคัญหนึ่งในนั้น เป็นสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมและดอกไม้ ซึ่งไม่ได้ให้เฉพาะกลิ่นหอมเท่านั้น แต่ยังประกอบด้วยสรรพคุณในการบำบัดอีกด้วย ยกตัวอย่างเช่น กลิ่นหอมผ่อนคลายของใบมะกรูด หรือกลิ่นอ่อนโยนของดอกกระดังงา ที่ช่วยในเรื่องของสุขภาพหลายอย่างด้วยกัน ได้กลายเป็นสององค์ประกอบสำคัญ ที่ใช้อย่างแพร่หลายในการบำบัดสุขภาพตำรับไทย ใบมะกรูดนั้น อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหาร ส่วนน้ำมันหอมสกัดจากดอกกระดังงานั้น ช่วยให้ผ่อนคลายอารมณ์

ที่ โอเอซิส สปา ท่านจะได้ผ่อนคลายด้วยการนวดสี่มือสูตรต้นตำรับ ที่นำกลิ่นหอมพร้อมสรรพคุณพิเศษของสมุนไพรดังกล่าวนี้มาบำบัด พร้อมกับการสดับเสียงดนตรีไพเราะท่ามกลางบรรยากาศร่มรื่นในสวน ทริตเมนต์ 90 นาทีนี้ จะนำท่านไปสัมผัสความพิเศษกลิ่นอายวัฒนธรรมล้านนา ผ่านบริบททั้งดงาม ผ่านรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส โดยแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอนในการบำบัด ไม่ว่าจะเป็นด้วยเสียงของระฆังดังจากวัดดอยสุเทพ สัญลักษณ์สำคัญของเมืองที่ช่วยสร้างความสงบผ่อนคลายให้กับจิตใจ หรือแม้แต่ลำนำเพลงแบบล้านนาที่จะพาเราย้อนกลับไปสู่อดีตกาล เสียงลมกระซิบผ่านทุ่งข้าว และเสียงร้องของไก่ขันยามรุ่งอรุณ เป็นต้น ตลอดเวลาของการนวดสี่มือนี้จึงเต็มไปด้วยความรื่นรมย์ ให้ความผ่อนคลายนั่นเอง

การนวดสี่มือพร้อมด้วยสรรพเสียงช่วยบำบัดเหล่านี้ เป็นส่วนสำคัญจากแพ็คเกจ เดอะ โวยาจ ออฟโกลเด้น ลันนา The Voyage of Golden Lanna เรียกได้ว่า เป็นองค์รวมของสุขภาพแผนไทยนั้น นับเป็นการบูรณาการภูมิปัญญาการรักษาของไทยเอาไว้เป็นอย่างดี การนวดไทยจะช่วยเรื่องการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเป็นหลัก ส่วนกลิ่นหอมของสมุนไพร เป็นองค์ประกอบสำคัญของสรรพคุณนำมาช่วยเรื่องการบำบัด ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่สร้างผลลัพธ์ของความสบายตัวจากศีรษะจรดเท้า ทริตเมนต์นี้ยังออกแบบมาให้ช่วยขจัดความอ่อนล้าได้ดี โดยคืนพลังให้ทั้งร่างกายและจิตใจ จากเสียงดนตรีอันไพเราะ ซึ่งจะพาเราย้อนกลับไปหาความรุ่งเรืองของอาณาจักรล้านนา

รางวัล

- รางวัลยอดเยี่ยม ประเภทการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Day Spa) รางวัลอุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทย ครั้งที่ 7-9 พ.ศ. 2551/2553/2556 โดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย
- รางวัล Thailand ICT Excellence Awards for implementing an innovative Spa Management System™ in customer service 2010 โดยสมาคมการจัดการธุรกิจแห่งประเทศไทย (TMA) ร่วมกับวิทยาลัยนวัตกรรมมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- รางวัล Thai Spa Gold Class 2009 โดยกระทรวงสาธารณสุข
- รางวัล Thailand Prime Minister's Award 2007 ประเภท Best Service Provider as the Most Recognised Service โดย Foreign Patrons
- รางวัล SMEs Best brand Award 2007 ประเภท Thailand Most Outstanding Brand โดยสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (สสว.) ร่วมกับสมาคมการจัดการธุรกิจแห่งประเทศไทย (TMA)

แพ็คเกจ

The Voyage of Golden Lanna Treatment 90 นาที ราคา 5,900++ บาท

เป็นการนวดแบบใช้เฮอร์ราพิสต์ 2 คนที่จะแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอนของความผ่อนคลายดังนี้

1. ต้อนรับ เข้าสู่ความสงบ ด้วยเสียงลมพัดจากคอยสุเทพ ที่จะนำท่านเข้าสู่ความผ่อนคลายจากการเริ่มนวด
2. ผ่อนคลาย ด้วยดนตรีล้านนาดั้งเดิมที่ผสมผสานไปกับการนวดแบบไล่เส้น
3. บำบัด การนวดแบบล้าลึกจากเฮอร์ราพิสต์ 2 คนพร้อมกัน
4. ให้พลังงาน ด้วยเสียงลมธรรมชาติที่ราวกับกระซิบผ่านรวงข้าว เสียงใบไม้ไหวท่ามกลางสายลม จากสัมผัสที่คืนพลังงานและให้การผ่อนคลายจากเฮอร์ราพิสต์ 2 คน
5. ตื่นรู้ ด้วยเสียงปลุกของวันใหม่ เสียงไก่ก่วงขันและเสียงสรรพสิ่งที่กำลังเริ่มต้น ด้วยการนวดที่ปลุกท่านสู่แสงอาทิตย์ของวันใหม่ที่สดใสยิ่งขึ้น

ที่อยู่

Oasis Spa, Chiang Mai

เลขที่ 4 ถนนสามล้าน ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000

โทรศัพท์: 0 5392 0111

เว็บไซต์: www.oasisspa.net

เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 22.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

- **วัดศรีสุพรรณ** หนึ่งในเมืองไทย กับอุโบสถเงินที่ประดับภายในด้วยการดุนลาย อันเป็นเอกลักษณ์ของถนนวัวลาย ถนนสายเครื่องเงินของเชียงใหม่ ที่นับวันจะหาชมศิลปะเช่นนี้ได้ยากเต็มที
 - ที่ตั้ง: ถนนวัวลาย ตำบลหายยา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000
 - โทรศัพท์: 0 5320 3332
 - เว็บไซต์: watsrisuphan.org

- **พิพิธภัณฑ์วัดเกต** คันทหาอดีตซ่อนเร้นของชุมชนริมน้ำปิง ย่านวัดเกต ที่เคยรุ่งเรืองในสมัยอดีต เนื่องจากเป็นชุมชนโบราณริมฝั่งน้ำที่มีการแลกเปลี่ยนสินค้า และที่นี่คุณจะได้ย้อนอดีตกลับไปหาช่วงเวลาอันแสนสุขนั้น
 - ที่ตั้ง: วัดเกตการาม บ้านวัดเกต ถนนเจริญราษฎร์ ตำบลวัดเกต อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000
 - เปิดเวลา 08.00 - 16.00 น.
 - โทรศัพท์: 08 9850 1252
- **พิพิธภัณฑ์จิตวิญญาณร่วมสมัย ศตวรรษที่ 31** ตีมดำจิตวิญญาณแห่งพุทธศาสนาที่สะท้อนผ่านศิลปะร่วมสมัยภายในตู้คอนเทนเนอร์ที่นำมาดัดแปลงเป็นห้องแสดงผลงานของศิลปินที่เก๋ไก๋ที่สุด
 - ที่ตั้ง: เลขที่ 100/6 หมู่ 10 ซอยวัดอุโมงค์ 11 ถนนสุเทพ ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000
 - โทรศัพท์: 0 5381 1555
 - เว็บไซต์: <http://31century.org>
- **อาราภิกาจากชาวเขา** หอมกรุ่นกลิ่นกาแฟที่เกิดจากพลังของชุมชนอย่างแท้จริง ที่ร้านอาฮาอามา ซึ่งกาแฟอาราภิกาของที่นี่สร้างสรรค์โดยลูกหลานชาวอาข่า ทุกผลิตภัณฑ์ที่ได้รับ คือรางวัลแห่งความภาคภูมิใจของชุมชน ทั้งยังเคยคว้ารางวัลระดับโลกมาแล้ว
 - ที่ตั้ง: ปัจจุบันมีสองสาขา คือ สาขาถนนหัตถิเสวี ซอย 3 และสาขาใกล้วัดพระสิงห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000
 - โทรศัพท์: 08 6915 8600
 - เว็บไซต์: www.akhaama.com
- **ถนนคนเดินท่าแพ** ซอปปิ้งถนนคนเดินเชียงใหม่ในวันอาทิตย์ นอกจากได้ซื้อของที่ระลึกแล้ว คุณจะได้เห็นความรื่นเริงในวัฒนธรรมของคนท้องถิ่น ที่ชนกันมาอวดนักท่องเที่ยว
 - ที่ตั้ง: ถนนท่าแพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000
 - จัดขึ้นเป็นประจำทุกวันอาทิตย์ เวลา 17.00 - 22.00 น.
 - โทรศัพท์: 0 5324 8604-5 ททท.สำนักงานเชียงใหม่
 - อีเมลล์: tatchmai@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/chiangmai, www.tourismchiangmai.org

23. HALF DAY OF BLISS-BRIGHTENING GRAPE EXFOLIATE

TUSCAN SENSES SPA, KHAO YAI, NAKHON RATCHASIMA



ตกหลุมรักองุ่นบำบัดในป่าใหญ่

ท่ามกลางขุนเขา ผืนป่า และสายน้ำที่โอบล้อมไว้ในบรรยากาศสงบ เย็นฉ่ำ เราได้รับมอบความสุขจากการสัมผัสธรรมชาติอย่างแท้จริง การแวะมาเยือนที่นี่ นับเป็นความผ่อนคลายตั้งแต่ก้าวแรกที่เข้ามา

เขาใหญ่ผูกพันกับการปลูกองุ่นเพื่อการทำไวน์ เมื่อเอ่ยถึงทัสคานีในอิตาลี ไวน์ชั้นเลิศก็เป็นผลผลิตสำคัญที่เป็นที่รู้จักในสากล ความพิเศษของทั้งองุ่นเขียวและองุ่นแดงคือมีสรรพคุณดูแลสุขภาพที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยดูแลทั้งสุขภาพและความงามได้เป็นอย่างดี ให้ผิวมีความกระชับและเก็บกักความชุ่มชื้นไว้ได้ นอกจากการบำรุงผิว ให้ผิวไม่แห้งกร้าน ลดริ้วรอย เพิ่มความยืดหยุ่น และชุ่มชื้นแล้ว ยังบำรุงผมช่วยให้ผมนุ่มเป็นเงางามได้ด้วย

ทัสคานี เซนเซส สปา ท่ามกลางเขาใหญ่แห่งนี้ ได้รับแรงบันดาลใจจากวิถีชีวิตของเมืองทัสคานีของอิตาลีซึ่งเชื่อมโยงกันด้วยธรรมชาติ แวดล้อมกับวัฒนธรรมอันน่าตื่นตาของไวน์ องุ่นพันธุ์ขาวและแดงจึงถูกหยิบมาสร้างแรงบันดาลใจให้กับทริตเมนต์อันเป็นเอกลักษณ์ของที่นี่ ไม่ว่าจะเป็นการทำทริตเมนต์หน้าหรือขัดผิวกายที่พลาดไม่ได้เมื่อได้มาเยือน

การบำบัดด้วยองุ่นและไวน์พิเศษด้วยทริตเมนต์ Half Day of Bliss-Brightening Grape Exfoliate เราจะได้ปล่อยความผ่อนคลายอย่างเต็มที่ด้วยการนวดไทยและบำรุงความงามอย่างเต็มอิ่ม

น้ำองุ่นสดถูกนำมาต้อนรับเรา นับเป็นสัมผัสของเขาใหญ่ที่เป็นเอกลักษณ์ ประโยชน์ในการรับประทานองุ่น นอกจากจะช่วยแก้กระหายได้ดีแล้ว ยังช่วยแก้ปวดและบำรุงหัวใจด้วย หลังจากนั้นจึงเป็นชั่วโมงแห่งการจัดความเมื่อยล้าและดูแลผิวพรรณอย่างแท้จริง ทักคันเซ้นส์สปาหิบบาการนวดไทยประยุกต์ ที่ผสมผสานเทคนิคนวดไทยราชสำนัก ทำนวดไทยเคลย์ศักดิ์ และภูมิปัญญานวดไทย โดยมีสัมผัสของเธอร่าพิสต์ที่ควบคุมน้ำหนักในการนวดได้อย่างเหมาะสม เพื่อช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดลมภายในร่างกาย

เมื่อล้าเมื่อยได้รับการผ่อนคลายจากการนวดแล้ว ทรีตเมนต์องุ่นสดจึงถูกนำมาใช้ปรับสมดุลให้กับผิว เริ่มต้นที่การบำบัดผิวหน้า ประโยชน์อันอุดมไปด้วยน้ำมันสกัดจากเมล็ดองุ่นนั้น จะช่วยยกกระชับผิว เพิ่มเติมนิยามินซีและวิตามินอีให้กับผิว ช่วยให้ผิวเปล่งปลั่งไม่แห้งตึง ตามมาด้วยการขัดผิวกายด้วยผลองุ่นที่ช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนในชั้นผิวหนัง ขณะเดียวกันก็ช่วยจัดเซลล์ผิวตายแล้วและฝุ่นละอองตกค้างให้หมดไป ช่วยให้เผยผิวใหม่ที่กระจ่างใสและสุขภาพดีได้

ตลอดเวลาของการบำบัดนี้ เต็มไปด้วยความสุข จิตใจสบาย ร่างกายหายปวดเมื่อย ผิวพรรณสุขภาพดี เพราะมีกลิ่นหอมอ่อนๆ จากองุ่นธรรมชาติ ช่วยสร้างความรู้สึกเบิกบาน เรียกว่าช่วยเติมพลังให้กับวันที่อ่อนล้าได้เป็นอย่างดี

แพ็คเกจ

Half Day of Bliss-Brightening Grape Exfoliate 180 นาที ราคา 3,999 บาท (net)

- รับเครื่องดื่มต้อนรับเป็นน้ำองุ่นสด
- นวดไทยล้านนาประยุกต์ 60 นาที
- นวดหน้าด้วยทรีตเมนต์องุ่น (Gorgeous Grape Facial) 60 นาที
- ขัดผิวกายจากผลองุ่น (Brightening Grape Exfoliate) 60 นาที

กรุณาจองทรีตเมนต์ล่วงหน้า 2 วัน

ที่อยู่

Tuscan Senses Spa

Toscana Valley Khao Yai, Nakhon Ratchasima

เลขที่ 223 หมู่ 11 บ้านเนินทอง ตำบลโป่งตาลอง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา 30130

โทรศัพท์: 0 4475 6664, 09 1069 0366 (สำหรับจองเวลาทำทรีตเมนต์สปา)

อีเมลล์: spa@toscanavalley.com

เว็บไซต์: www.toscanavalley.com/spa

เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 19.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

- **เขาใหญ่ อาร์ต มิวเซียม** พิพิธภัณฑ์ที่รวบรวมงานศิลปะจากศิลปินไทยแท้ๆ แต่สร้างสรรค์ผลงานได้ร่วมสมัย และมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว มีทั้งภาพวาดงานประติมากรรมให้เลือกชมในหอศิลป์ที่มีพื้นที่ใหญ่ถึง 1,700 ตารางเมตร
 - ที่ตั้ง: ตำบลหมูสี อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา 30130
 - โทรศัพท์: 0 4475 6060-6
 - เว็บไซต์: www.khaoyaiartmuseum.com

- **ฟาร์มโชคชัย** ชิมนมวัวสดๆ จากฟาร์มที่สร้างขึ้นโดยฝีมือคนไทย ผู้มีความตั้งใจพลิกแผ่นดินเขาใหญ่ให้มีชีวิต สนุกกับหลากหลายกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงเกษตร นั่งรถแทรกเตอร์และรถม้าชมบรรยากาศรอบๆฟาร์ม ดูการแสดงของสัตว์แสนรู้ และอีกสารพัดความสุขสำหรับทุกคนในครอบครัว
 - ที่ตั้ง: ถนนมิตรภาพ ตำบลปากช่อง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา 30130
 - โทรศัพท์: 0 4432 8485
 - เว็บไซต์: www.farmchokchai.com
- **ข้าวโพดหวานไร่สุวรรณ** ชิมสุดยอดน้ำนมข้าวโพดสดๆ จากไร่ที่ขายหมดเกลี้ยงทุกวันอีกด้วย รวมทั้งข้าวโพดหวานที่จัดมาให้เลือกซื้อทั้งแบบสดและแบบต้ม ไม่เพียงเท่านั้น ยังจะได้เลือกซื้อของฝากของกินมากมาย อาทิ กุนเชียง หมูหยอง หมูแดดเดียว สารพัดน้ำพริก เป็นต้น
 - ที่ตั้ง: เลขที่ 298 หมู่ 1 ถนนมิตรภาพ ตำบลกลางดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา 30130
 - โทรศัพท์: 0 4421 3030, 0 4421 3666 ททท.สำนักงานนครราชสีมา
 - อีเมล: tatsima@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/nakhonratchasima
- **ตลาดเกษตรไทยสามัคคี** สำหรับคนรักสุขภาพแล้ว ต้องไม่พลาดตลาดไทยสามัคคี ตลาดพืชผักปลอดสารพิษที่ใหญ่ที่สุดแห่งหนึ่งในเมืองไทย เลือกซื้อกันได้จุใจ ทั้งองุ่นไร้เมล็ด เห็ดหอมสด เห็ดนางฟ้า พุทราวมสด ผักสลัด และอีกมากมาย สารพัดสินค้าน่าซื้อหาไปหมด
 - ที่ตั้ง: ปากทางเข้าตำบลไทยสามัคคี อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา 30370
 - โทรศัพท์: 0 4421 3030, 0 4421 3666 ททท.สำนักงานนครราชสีมา
 - อีเมล: tatsima@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/nakhonratchasima

24. KINNAREE EXPERIENCE

WAREERAK HOT SPRING SPA, KRABI



น้ำพุร้อนวาริบำบัด

ภาพจารึกผนังอันประณีตงดงาม ที่ได้รับการขึ้นทะเบียนจากองค์การยูเนสโกของวัดโพธิ์ เป็นที่รู้จักดีในนาม ฤๅษีตัดตน ซึ่งแสดงถึงทำยิตเส้นพื้นฐานและมีประสิทธิภาพ ในการบำบัดอาการปวดเมื่อยตามร่างกายตามวิถีโบราณนั้น มีนับเป็นร้อยๆ ทำด้วยกัน ทั้งท่วงท่าที่ใช้ความว่องไว หรือเนิบช้าล้วนอาศัยพลังภายใน และจังหวะการหายใจที่ยาวนานหนักแน่น ฤๅษีตัดตนได้รับการฟื้นฟูร่วมกับรูปแบบการยิตเส้นชั้นครูอื่นๆ ทั่วประเทศ

ที่วาริรัก ฮ็อทสปริง สปา ในอำเภอคลองท่อม จังหวัดกระบี่นั้น ได้คัดเลือกทำฤๅษีตัดตนจำนวนหนึ่ง มาผสมผสานกับการใช้วาริบำบัดสมัยใหม่ ที่นี้ตั้งอยู่ท่ามกลางบริเวณอันอุดมสมบูรณ์ ด้วยธรรมชาติของจังหวัดยอดนิยมในภาคใต้ของไทย จึงมีน้ำพุร้อนที่เปี่ยมไปด้วยแร่ธาตุธรรมชาติ คุณภาพของน้ำพุร้อนดังกล่าวได้รับการตรวจสอบว่า มีคุณสมบัติเทียบเท่ามาตรฐานของห้องปฏิบัติการ Labor Romeis Bad Kissenger ประเทศเยอรมนี วาริรัก ฮ็อทสปริง สปา รวมเอาการผ่อนคลาย การออกกำลังกาย ด้วยทำฤๅษีตัดตนในบ่อน้ำพุร้อนที่มีการควบคุมอุณหภูมิร้อนสลับอุ่นและเย็น โดยการบริการที่เปี่ยมไปด้วยความเชี่ยวชาญ และประโยชน์จากการยิตเส้นตามแบบไทยโบราณไว้ในสถานที่แห่งเดียว

แพ็คเกจสปาแบบเต็มวันของที่นี่ มอบสัมผัสวัฒนธรรมไทยอย่างเต็มอิม การบำบัดแบบเต็มวัน ที่มีทั้งการยิตเส้นตามลักษณะของฤๅษีตัดตนในตำรับไทยดั้งเดิม การสครับผิวด้วยสมุนไพรสดเพื่อเปิดรูขุมขนก่อนการวาริบำบัดในบ่อน้ำพุร้อน ก่อนที่ลูกค้าจะได้ผ่อนคลายกับการนวดไทยท่ามกลางธรรมชาติ หลังการรับประทานอาหารสุขภาพและเดินย่อยในสวนผลไม้ ผู้สนใจที่แวะมากระบี่ไม่จำเป็นต้องพักอยู่ที่นี่ แต่จะจองเวลาทำสปาแช่น้ำพุร้อนที่วาริรักมาก็ได้ หรือหากต้องการจะเลือกค้างคืนที่นี่ เพื่อดื่มด่ำสุนทรีย์แห่งการบำบัดตามวิถีไทยดั้งเดิมก็ได้ด้วยเช่นกัน

รางวัล

- รางวัล Thailand Spa and Well-being Awards 2012 ประเภท Amazing Day Spa โดยสมาคมสปาไทย
- รางวัล Thailand Spa and Well-being Awards 2012 ประเภท Traditional Thai Experience โดยสมาคมสปาไทย

แพ็คเกจ

Kinnaree Experience: กินรีลางสรอง จำนวนขั้นต่ำ 2 ท่าน

แพ็คเกจกินรีลางสรอง ผู้ใหญ่ 2,800 บาท (net), เด็กอายุไม่เกิน 12 ปี 2,000 บาท (net)

แพ็คเกจนี้รวมการนำชมตลาดผลไม้พื้นเมือง ลงแช่น้ำ (วารีบำบัด) การทำโยคะแบบไทย บริการนวดที่คาบานาริมน้ำ เยี่ยมชมน้ำตกน้ำพุร้อน และสวนเขตร้อน อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ กับเครื่องดื่มสมุนไพร และชา รถรับส่งไป-กลับ ระหว่างที่พัก และวารีรักษา ระหว่างเวลา 09.00 – 16.00 น.

สิ่งที่จัดเตรียมให้ ได้แก่ ชุดว่ายน้ำ อาหารกลางวันสมุนไพร ผลไม้ น้ำดื่ม รองเท้าสำหรับเดิน อุปกรณ์ปฐมพยาบาล ประกันภัย และมัคคุเทศก์ภาษาอังกฤษ สิ่งที่ต้องนำมาด้วย ได้แก่ แว่นกันแดด โลชั่นกันแดด กล้องถ่ายรูป และเสื้อผ้า สำหรับเปลี่ยนชุดหลังการใช้วารีบำบัด

ที่อยู่

Wareerak Hot Spring Spa, Krabi

หมู่ 5 ตำบลคลองท่อมเหนือ อำเภอคลองท่อม จังหวัดกระบี่ 81000

โทรศัพท์: 0 7563 7136, 09 8017 9680

อีเมล: wareerak@vacationvillage.co.th

เว็บไซต์: www.vacationvillage.co.th

เปิดให้บริการเวลา: 09.00 - 17.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

- **บ้านเกาะกลาง** เรียนรู้วิถีชุมชนมุสลิมแห่งบ้านเกาะกลาง ลองหัดเพนต์ผ้าบาติก สนุกกับกิจกรรมทำเรือหัวโทงจำลอง ชิมรสชาติพิเศษของข้าวสังข์หยด และสัมผัสชีวิตพื้นบ้านปักษ์ใต้ที่ลึกซึ้งไปด้วยเรื่องราวร้อยพัน
 - ที่ตั้ง: ตำบลคลองประสงค์ อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ 81000
 - โทรศัพท์: 08 5788 4546, 08 1569 0224, 08 6072 7860
- **ผลิตภัณฑ์กะลาและเรือหัวโทง บ้านนาติน** ซอปปิงผลิตภัณฑ์กะลาที่มีคุณค่าเกินความคาดหมาย ดีไซน์ของหลากหลายกะลา จากบ้านนาตินจะทำให้คุณแปลกใจ อดไม่ได้ที่ต้องซื้อเก็บไว้เป็นที่ระลึก นอกจากนี้ยังมีเรือหัวโทงจำลองที่ประดับ ด้วยงานฝีมือและความใส่ใจ
 - ที่ตั้ง: ตำบลอ่าวนาง อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ 81000
 - โทรศัพท์: 0 7563 7390
 - เว็บไซต์: www.artofkingdom.com
- **ตลาดใต้รุ่ง** ทำเทียบเรือเจ้าฟ้า มาถึงที่นี่ถ้าไม่อิม ก็ถือว่าไม่ถึง เพราะเต็มไปด้วยอาหารพื้นเมืองเจ้าเด็ดแสนอร่อย มากมาย เรียงรายมาให้คุณเลือกสรรกันจุใจ ทั้งไอศกรีม เต้าฮวย ผัดไทย อาหารพื้นเมือง อาหารมุสลิม เป็นต้น
 - ที่ตั้ง: บริเวณท่าเทียบเรือเจ้าฟ้า ถนนคงคา ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ 81000
 - โทรศัพท์: 0 7562 2163, 0 7561 2811-2 ททท.สำนักงาน กระบี่
 - อีเมล: tatkrabi@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/krabi
- **พิพิธภัณฑ์ลูกปิดคลองท่อม** แวะศึกษาลูกปิดอำเภอคลองท่อมอันเลื่องชื่อ ชมมรดกทางวัฒนธรรมที่เก่าแก่และทรงคุณค่าของกระบี่ ซึ่งมีอายุราว 5,000 ปี อันสะท้อนถึงการเป็นชุมชนเมืองท่าของที่นี่ในอดีต
 - ที่ตั้ง: บริเวณวัดคลองท่อม บนถนนเพชรเกษม หลักกิโลเมตรที่ 71-72 ห่างจากที่ว่าการอำเภอคลองท่อม ประมาณ 1 กิโลเมตร
 - โทรศัพท์: 0 7569 9223, 08 4992 2879

25. PHANGAN UNIQUE PACKAGE

PANVIMAN SPA, KO PHANGAN, SURAT THANI



สัมผัสบำบัดอบอุ่นจากธรรมชาติ

ความเป็นสปาอยู่ริมทะเล ผูกพันกับวิถีชีวิตชาวเล และธรรมชาติงดงามที่รายล้อม การหิยวัตถุดิบท้องถิ่นจากธรรมชาติมาใช้ จึงเป็นแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ทรีตเมนต์ดูแลผิวพรรณ และการมอบความผ่อนคลายอย่างล้ำลึก คือความปรารถนาสูงสุด จากความโดดเด่นดังกล่าว

มะพร้าวและใบตอง วัตถุดิบธรรมชาติของไทยซึ่งเป็นสากล และเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับทุกครัวเรือนของชาวเกาะพะงัน ในขณะเดียวกัน อุตลักษณ์เฉพาะตัวของวัตถุดิบทั้งคู่นั้น ต่างให้ประโยชน์สำคัญในการบำบัด นำมาสู่อุตลักษณ์สปาแพ็คเกจ ซึ่งปานวิมานสปา ได้ริเริ่มขึ้นมา

ไม่เพียงแต่มะพร้าวจะช่วยบำรุงผิวสดใส เนื่องจากมีสารต้านอนุมูลอิสระแล้ว ยังช่วยให้ผิวเนียนนุ่ม ส่วนใบตองอ่อนจะมีสรรพคุณ ช่วยสมานผิว กำจัดคราบและรอยต่างดำได้ดี ในขณะเดียวกันทั้งกลิ่นของมะพร้าวและกลิ่นใบตอง ต่างเป็นกลิ่นหอมพิเศษเฉพาะตัว ซึ่งช่วยสร้างความผ่อนคลาย ด้วยกลิ่นบำบัดให้กับท่านอีกด้วย

เธอราพิสต์จะนำเอามะพร้าวสด มาผสมเข้ากับโยเกิร์ตและงาดำ ซึ่งจะช่วยเสริมในเรื่องคอลลาเจน และความยืดหยุ่นของผิว กระชับรูขุมขนได้เป็นอย่างดี เมื่อนำส่วนผสมธรรมชาติสด มาบรรจุจนพองตัวแล้ว จึงค่อยนำใบตองที่ผ่านการรมควันมาห่อตัวไว้อีกที การห่อตัวด้วยใบตองรมควัน นับเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นสำหรับการแพทย์ตำรับโบราณ ที่จะช่วยให้ผิวได้รับโปรแทสเซียมกับ วิตามินอี และเพื่อเป็นการบำบัดบำรุงผิวในระดับที่ล้ำลึก ทำให้ผิวสวยสดใส เปล่งปลั่ง ขาวนวลขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ พร้อมกับ ช่วยลดอาการอักเสบให้กับกล้ามเนื้อได้

หลังจากการปรนนิบัติผิวพรรณผ่านไปแล้ว จึงเป็นช่วงเวลาของการนวด ซึ่งใช้เทคนิคพิเศษของปานวิมาน สปา นำเอากะลามะพร้าว นับเป็นศาสตร์บำบัดธรรมชาติแบบโบราณ มากดตามจุดสัมผัสต่างๆ ทั่วร่างกาย ร่วมกับการใช้น้ำมันมะพร้าว ตามหลักของการนวด โดยใช้น้ำมันหอมระเหย เพื่อความผ่อนคลายอย่างทั่วถึง

เรียกได้ว่า อัตลักษณ์สปาแพ็คเกจ ของปานวิมาน สปานี้ให้ความสุขเป็นที่สุด “ราวกับอยู่บนสวรรค์” สมชื่อตามความหมายของ “ปานวิมาน” อย่างแท้จริง นอกจากจะมอบความผ่อนคลายความเมื่อยล้า ให้กับร่างกายของท่านแล้ว ยังช่วยให้ผิวพรรณสดใส อย่างเป็นธรรมชาติ ด้วยสัมผัสที่อบอุ่นนั่นเอง

รางวัล

- รางวัล Hotel Panviman Resort 2014 ประเภทสปาดีเด่น โดย HolidayCheck.com
- รางวัล Thailand Spa and Well-being Awards 2014 ประเภท Winner Amazing Resort Spa โดยสมาคมสปาไทย

แพ็คเกจ

Phangan Unique Package 150 นาที ราคา 1,900++ บาท
กรุณาจองทริตเมนต์ล่วงหน้า 1 วัน

ที่อยู่

Panviman Spa

Panviman Resort, Ko Phangan, Surat Thani

เลขที่ 22/1 หมู่ 5 หาดทองนายปานน้อย ตำบลบ้านใต้ อำเภอเกาะพะงัน จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84280

โทรศัพท์: 0 7744 5101-9, 09 2270 6100 (สายตรง)

โทรสาร: 0 7744 5100

อีเมล: Panvimanspa_kohphangan@panviman.com

เว็บไซต์: www.panviman.com

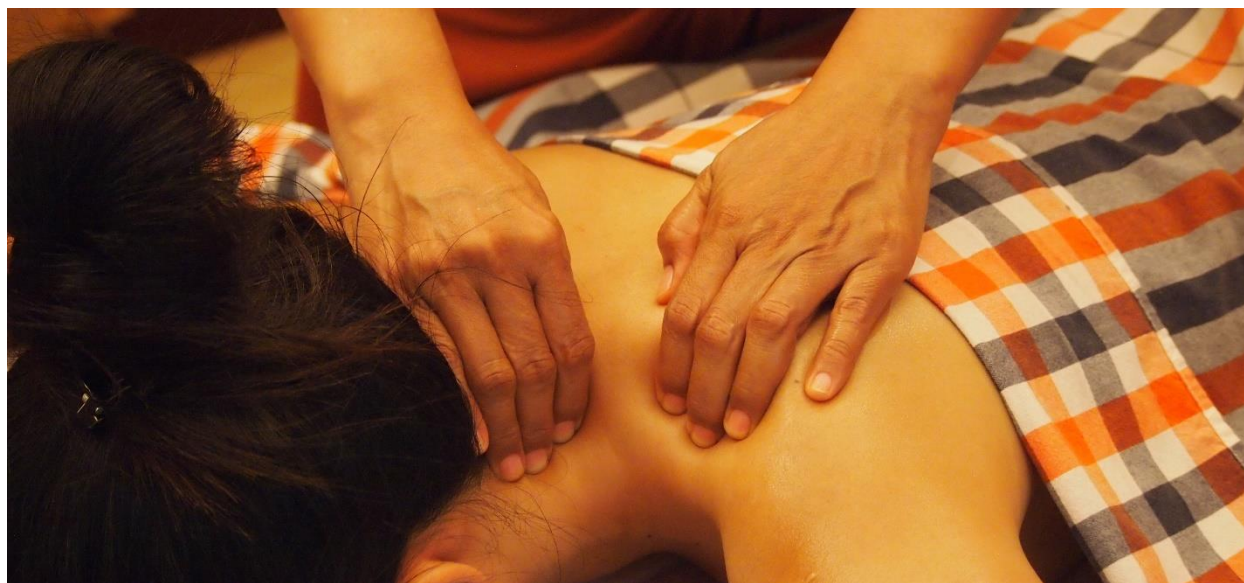
เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 19.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

- **วัดเขาถ้ำ (สวนสุวรรณโชติการาม)** สถานที่สงบเงียบที่คนไทยนิยมขึ้นมาเพื่อค้นหาความสงบภายในจิตใจ บริเวณวัดมีความร่มรื่นสวยงาม อีกทั้งภายในยังมีพระพุทธรูปปางบำเพ็ญ และพระพุทธรูปปางป่าเลไลยก์ นับเป็นจุดชมวิวของเกาะพะงันที่สวยงามอีกมุมหนึ่ง
 - ที่ตั้ง: ตั้งอยู่บนยอดเขาหัวแหลม หมู่ 1 ตำบลบ้านใต้ อำเภอเกาะพะงัน จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84280
- **น้ำตกธารเสด็จ ร.5** เรียนรู้ความผูกพันระหว่างคนไทยกับพระพุทธเจ้าหลวง รัชกาลที่ 5 ผ่านเรื่องราวการเสด็จประพาสของพระองค์ ซึ่งได้เคยเสด็จฯ มาเยือนน้ำตกแห่งนี้มากถึง 16 ครั้ง โดยมีจารึกอักษร ภปร. สลักอยู่บนหินเป็นที่ประจักษ์รวมทั้งรัชกาลที่ 6 และรัชกาลที่ 7 ก็ยังเคยเสด็จประพาสเยือนน้ำตกนี้ด้วยเช่นกัน
 - ที่ตั้ง: อยู่ในท้องที่ตำบลเกาะพะงันและตำบลบ้านใต้ อำเภอเกาะพะงัน จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84280
 - โทรศัพท์: 08 1796 3902
 - เว็บไซต์: http://park.dnp.go.th/visitor/nationparkshow.php?PTA_CODE=9143
- **กะปิเกาะพะงัน** ลองหาโอกาสแวะชิมของกินพื้นบ้านอย่างกะปิ ซึ่งทำจากเคยหรือกุ้งเล็กที่ได้จากท้องทะเลแล้วนำมาหมักกับเกลือจนหอมฟู ที่สำคัญกะปิเกาะพะงันนั้น นอกจากมีรสชาติดีแล้ว ยังได้ชื่อว่าเป็นกะปิที่ราคาสูงอีกด้วย
 - ที่ตั้ง: หาซื้อได้ทั่วไปบนเกาะพะงัน โดยเฉพาะในย่านชุมชน
- **หาดโฉลกหล้า** เดินชมวิถีชีวิตชาวประมงที่เรียบง่าย พร้อมกับเพลิดเพลินไปกับการจับจ่ายสินค้าจากท้องทะเล ทั้งที่เป็นอาหารทะเลสดๆ และของแปรรูป โดยเฉพาะปลาหมึกแห้งนั้น เป็นของขึ้นชื่อของที่นี้เลยทีเดียว
 - ที่ตั้ง: ตั้งอยู่ทางทิศเหนือของเกาะพะงัน

26. DVARAVATI TRADITIONAL ENERGY RETREAT

SUKKO SPA, PHUKET



วิถีทวาราวดี...บำบัดแห่งสุข

ทวาราวดี คืออารยธรรมที่มีความเจริญรุ่งเรืองในดินแดนสุวรรณภูมิมาแต่ครั้งโบราณกาล วิถีแห่งยุคสมัยทวาราวดี นับเป็นหนึ่งในรากแห่งวิถีไทย ซึ่งรวมถึงองค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทยด้วยเช่นกัน

การแพทย์แผนไทย ประกอบด้วยปรัชญาและทฤษฎีของการแพทย์แบบตะวันออก ซึ่งมีความเชื่อว่าในร่างกายมนุษย์มีปราณหรือลมปราณ(พลังงานชีวิต) ไหลเวียนอยู่ในเส้นปราณทั่วร่างกาย ถ้าการไหลเวียนนั้นเป็นไปด้วยดีไม่มีการติดขัด จะส่งผลให้คนผู้นั้นมีสุขภาพแข็งแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ แต่หากปราณไหลเวียนไม่สะดวก ร่างกายและจิตใจจะสูญเสียภาวะสมดุล อันจะทำให้เกิดโรคต่างๆได้ง่าย

การป้องกันความเจ็บป่วยตามแนวทางแพทย์แผนไทยนั้น เน้นที่การกระตุ้นให้การไหลเวียนของปราณทั่วร่างกายเป็นไปอย่างราบรื่น โดยใช้วิธีการทางธรรมชาติบำบัดอันหลากหลาย เช่น การนวด การประคบ การอบ และการอาบ โดยมีการใช้สมุนไพรนานาชนิดร่วมในการบำบัดด้วย

ที่สุโขสพา สปาไทยซึ่งได้รับรางวัลจำนวนมากมาตลอดสิบปีของการบริการ ได้นำเสนอ Dvaravati Traditional Energy Retreat สปาบำบัดวิถีไทยที่ย้อนรากไปถึงภูมิปัญญาแห่งอารยธรรมสมัยทวาราวดี

Dvaravati Traditional Energy Retreat นำหลักการปรับสมดุลร่างกายของแพทย์แผนไทยมาประยุกต์ใช้ร่วมกับวิถีแห่งสปาสากล มีการนำน้ำมันหอมระเหยและเกลือหิมาลัยมาใช้ร่วมกับสมุนไพรไทย ผ่านทางขั้นตอนการนวด ประคบ อบ อาบ แบบไทย เพื่อช่วยทำให้ปราณเคลื่อนไปได้ทั่วโดยไม่ติดขัด อันจะส่งผลให้ร่างกายและจิตใจกลับคืนสู่ภาวะสมดุลได้

Dvaravati Traditional Energy Retreat เหมาะกับผู้ที่เครียดจากการทำงานหรือการเดินทาง ผู้ที่ออกกำลังกายหนัก ผู้ที่ต้องสัมผัสกับมลพิษต่างๆ รวมถึงผู้ที่ใช้คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือหรือเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์อื่นๆ เป็นประจำ

สปาให้บริการ Dvaravati Traditional Energy Retreat ภายในสปาวิลล่าส่วนตัวอันประกอบด้วย ห้องแต่งตัว ห้องอบไอน้ำ อ่างน้ำวน ห้องทรีตเมนต์ ห้องพักผ่อน และ ห้องสุขา

ณ สปาวิลล่าส่วนตัวแห่งนี้ คุณจะได้รับความสุขเพิ่มขึ้น 20 นาทีจากเวลาที่ระบุในเมนู เพื่อสัมผัสความประณีตของบริการที่เตรียมไว้เป็นพิเศษ เริ่มจากการล้างเท้าด้วยน้ำสมุนไพร จวบจนถึงการพักผ่อนหลังจบบริการสปาพร้อมด้วยชาสมุนไพรและผลไม้สดในห้องพักผ่อนส่วนตัว เพื่อให้คุณอึมอึมกับความสุกที่สมบูรณ์แบบที่สุดของสปาวิถีไทย

รางวัล

- รางวัล World Quality Standard: Thailand Trust Mark 2012-2015 โดยกระทรวงพาณิชย์
- รางวัล Platinum Thai Spa World Class Standard 2010-2013 โดยกระทรวงสาธารณสุข
- รางวัลยอดเยี่ยม ประเภทการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Destination Spa) รางวัลอุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทย ครั้งที่ 7 และ 9 พ.ศ. 2551/2556 โดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย
- รางวัลดีเด่น ประเภทการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Destination Spa) รางวัลอุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทย ครั้งที่ 8 พ.ศ. 2553 โดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย
- รางวัล The Excellent Spa of Thailand 2008-2010 โดย HAPA
- รางวัล The Best Spa in Southeast Asia 2008-2010 โดย HAPA
- รางวัล 150 World-class Spas 2008 โดย Spa Asia Magazine
- รางวัลดีเด่น ประเภทการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Day Spa) รางวัลอุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทย ครั้งที่ 7 พ.ศ. 2551 โดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

แพ็คเกจ

Dvaravati Traditional Energy Retreat 180 นาที (เพิ่มเวลาพิเศษอีก 20 นาที) ราคา 6,000 บาท (net)

- อบ...อบไอน้ำสมุนไพรไทยเพื่อช่วยเรื่องกล้ามเนื้อ
- อาบ...แช่เกลือสูตรพิเศษในอ่างน้ำวน
- ประคบ...ประคบด้วยหม้อเกลือสมุนไพรไทยตำรับดั้งเดิม
- นวด...ตามแนวเส้นปราณด้วยน้ำมันสมุนไพร อันเป็นการนวดที่ประยุกต์มาจากการนวดพื้นถิ่นทางภาคใต้

กรุณาจองทรีตเมนต์ล่วงหน้า 1 วัน

ที่อยู่

Sukko Spa, Phuket

เลขที่ 5/10 หมู่ 3 ถนนเจ้าฟ้า ตำบลวิชิต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต 83000

โทรศัพท์: 0 7626 3222

โทรสาร: 0 7626 4533

อีเมล: rsvn@sukkospa.com

เว็บไซต์: www.sukkospa.com

เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 20.30 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

- **วัดพระทอง** ตำนานแห่งพระผุดของเมืองภูเก็ตเกิดขึ้นที่นี่ และเป็นอันซีนไทยแลนด์ ที่มีให้ชมเพียงที่เดียวเท่านั้น ในเมืองไทย เมื่อพระพุทธรูปสีทองโผล่พ้นขึ้นมาครึ่งองค์เหนือผิวดิน
 - ที่ตั้ง: หมู่ 7 ตำบลเทพกระษัตรี อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต 83110
 - โทรศัพท์: 0 7621 2213, 0 7621 1036 ททท.สำนักงานภูเก็ต
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/phuket
- **ศาลเจ้าจ้วยตุ่ย** ต่อม้าวัฒนธรรมชาวจีนผ่านศาลเจ้าที่มีชื่อเสียงมากที่สุด และยังมีขนาดใหญ่ที่สุดในภูเก็ตอีกด้วย โดยเฉพาะในช่วงเทศกาลถือศีลกินผักนั้น ที่นี่เต็มไปด้วยพิธีกรรมและความน่าตื่นตาตื่นใจ ซึ่งปีหนึ่งคุณมีโอกาสเห็นเพียงครั้งเดียวเท่านั้น
 - ที่ตั้ง: ซอยภูธร ถนนระนอง อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต 83000
 - โทรศัพท์: 0 7621 2213, 0 7621 1036 ททท.สำนักงานภูเก็ต
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/phuket
- **ตลาดวัดนาคา** ซอยปั้งกลางบรรยากาศตลาดนัดกลางคืน ที่คึกคักและมีสีสันมากที่สุดในภูเก็ต ด้วยขนาดของพื้นที่ที่ใหญ่โตโอฬาร ภายในตลาดนัดแห่งนี้ จึงเต็มไปด้วยสารพัดสินค้านานาชนิด รวมทั้งอาหารพื้นเมืองและของที่ระลึกก็มีอยู่มากมาย ให้ได้เลือกจับจ่ายกันสนุกมือ
 - ที่ตั้ง: อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต 83000
 - โทรศัพท์: 0 7621 2213, 0 7621 1036 ททท.สำนักงานภูเก็ต
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/phuket
- **เม็ดมะม่วงหิมพานต์** ขวานไปชิมเมล็ดพันธุ์แห่งวัฒนธรรมที่ทั้งหอมและมัน ซึ่งคนภูเก็ตเรียกกันว่า กากหี ชมการคว่ำ เม็ดมะม่วงแบบท้องถิ่นจนถึงยุคปัจจุบัน รวมทั้งการแปรรูปไปสู่ผลิตภัณฑ์ที่หลากหลาย ซึ่งเป็นฝีมือและภูมิปัญญาของคนภูเก็ตแท้ๆ
 - ที่ตั้ง: มีหลายร้านให้คุณเลือกชิมและชมบนเกาะภูเก็ต เช่น เม็ดมะม่วงหิมพานต์เมธี ศรีศุภลักษณ์ออกคิด ฯลฯ
 - โทรศัพท์: 0 7621 2213, 0 7621 1036 ททท.สำนักงานภูเก็ต
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/phuket
- **เกาะยวน้อย** โสมสเดย์บนแผ่นดินของชุมชนมุสลิม ที่มีชีวิตอิงแอบสายลมแสงแดด และความสงบเรียบง่ายที่น่ารัก สัมผัสการทำนา ชมการเลี้ยงกุ้งมังกรในกระชัง และท่องโลกใบเล็กๆ ของพวกเขาที่ชาวชุมชนเกาะยวน้อยยินดีพาคุณไปรู้จัก
 - ที่ตั้ง: อำเภอเกาะยว จังหวัดพังงา จากภูเก็ต สามารถขึ้นเรือได้ที่ท่าเรือบางโรง
 - โทรศัพท์: 08 1968 0877, 0 7659 7244 ชมรมการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์โดยชุมชนชาวเกาะยวน้อย

27. THAI NORA THERAPY

TARN TARA SPA AND HEALTH CUISINE, PHUKET



ทักษิณเริงระบำเธอร่าพี

รำโนร่าที่อังกดงามนั้น ถือเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่งดงาม สะท้อนความรุ่งเรืองเฉพาะตัว ในความเป็นภาคใต้ของไทย ด้วยองค์ประกอบของตัวระหว่างความอ่อนช้อยและความฉับไว อีกทั้งยังมีการตั้งท่ารำที่สง่าดูมีพลัง รำโนร่าหรือโนร่า จำต้องอาศัยความแข็งแรงของท่าทาง ที่ส่งผ่านมาจากภายในและมาตรฐานที่เต็มไปด้วยพลังจากผู้รำรำ ซึ่งค่อยๆ ถ่ายทอดลีลาตามท่วงทำนองที่แตกต่างจากดนตรีที่ดำเนินไปอย่างรวดเร็ว ความงดงามของการรำโนร่า อยู่ที่ตลอดเวลาของการรำรำนั้น ผู้รำจะต้องมีไหวพริบ และการควบคุมกล้ามเนื้อที่ดี เพื่อให้สอดประสานไปกับนักดนตรีได้โดยสมบูรณ์

ท่วงท่าที่งดงามไม่ว่าจะเป็นการยึดตัว โค้งตัวหรืออตัวในแบบต่างๆ จากการรำรำโนร่าดั้งเดิมนั้น ถูกนำมาประยุกต์ให้เกิดเป็นประโยชน์ในการนวดบำบัด เมื่อผสมผสานเข้ากับศาสตร์การนวดแผนไทยแล้ว จึงช่วยบรรเทาความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อและร่างกายได้ด้วยผลลัพธ์ที่ได้ก็คือแพ็คเกจสปาบำบัดในรูปแบบเฉพาะจากภาคใต้ของไทย ที่ออกแบบให้ไม่เพียงช่วยบรรเทาความตึงเครียดในชีวิตประจำวันได้แล้ว ยังช่วยเสริมสร้างพลังภายในร่างกายได้อีกด้วย

Thai Nora Therapy ของธารธาราสปาที่ภูเก็ตนี้ เป็นการนวดที่ใช้เธอร่าพิสสองคนผู้เชี่ยวชาญสูง ทั้งในเรื่องท่ารำไทยดังกล่าว พร้อมกับการกดจุดจากการนวดไทยด้วย ในขณะที่เราเพียงแค่นอนลงแล้วผ่อนคลาย เธอร่าพิสจะใช้เพียงมือที่ศรัทธาของทั้งคู่ ช่วยบรรเทาความเมื่อยล้า และเติมพลังให้กับร่างกายที่อ่อนแรง นับเป็นการบำบัดรวมกับการใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านในแถบภาคใต้ได้เป็นอย่างดี

Thai Nora Therapy ของธารธาราสปานี้ เริ่มต้นด้วยการแช่และพอกตัวด้วยสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็น (ซึ่งเป็นสมุนไพรจากภูมิปัญญาท้องถิ่นทางใต้) เพื่อช่วยบรรเทาอาการแสบร้อนของผิวหนัง จากนั้นจะเป็นการตด ดึง ยึดด้วยการนวดท่าไทยโนร่า แล้วจึงนำน้ำมันข้าวสังข์หยดของทางใต้มาใช้ในการนวดสมีมือ ที่จะเน้นหนักส่วนที่คัดเอาท่าทางอังกดงาม ในการรำรำโนร่ามาใช้นั่นเอง

Thai Nora Therapy มีพื้นฐานการค้นคว้ามาเป็นอย่างดี ในเรื่องของการบำบัดที่ยืนพื้นด้วยการใช้สมุนไพร ตำรับไทยโบราณกับ ธรรมชาติบำบัด และท่วงท่าจากการรำโนรา ทั้งหมดถูกนำมาผสมผสานเข้าด้วยกัน โดยมีพื้นฐานตามการนวดไทยแบบโบราณ เพื่อบรรเทา และอ้างอิงตามการค้นคว้าพบว่า การนวดไทยโนรานี้เหมาะเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้มีอาการออฟฟิศซินโดรม และอาการ ตึงตัวของกล้ามเนื้อจากการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งในท่วงท่าเดียวเป็นเวลานานได้อีกด้วย

รางวัล

- รางวัลดีเด่น ประเภทการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (สปาภูมิปัญญาไทย) รางวัลอุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทย ครั้งที่ 9 พ.ศ. 2556 โดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

แพ็คเกจ

Thai Nora Therapy 150 นาที ราคา 6,700 บาท (net)

- 30 นาที แช่ตัวในน้ำสมุนไพรเย็นภูมิปัญญาชาวดั้ง ประกอบด้วยต้นคลุ้ม หัวคลา ผักเป็ด
- 30 นาที พอกตัวด้วยครีมสมุนไพรไทย ที่ทำจากใบบัวบกและดินสอพอง ช่วยให้เย็นและเพิ่มความชุ่มชื้นให้ร่างกาย
- 90 นาที ขั้นตอนการนวดน้ำมันไทยโนราใช้เธอร่าพิสต์ 2 คนช่วยกันยืดตัวและกดจุดต่างๆ ตามศาสตร์นวดแผนไทยโดยมีการนำเอาน้ำมันข้าวสังข์หยด ของดีเมืองพัทลุงที่อุดมไปด้วยวิตามินอี จะช่วยคืนความชุ่มชื้นให้กับผิวรวมทั้งปกป้องผิวจากรังสีอัลตราไวโอเล็ตด้วย
- ปิดท้ายด้วยของว่างเบาๆ และเพื่อสุขภาพ เป็นยาใบบัวบกสกัดไทยทุกชนิด เสิร์ฟในมะเขือเทศผ่าซีก และดอกมะลิเย็นๆ

ที่อยู่

Tarn Tara Spa and Health Cuisine, Phuket

เลขที่ 58/11 หมู่ 6 ถนนเจ้าฟ้า 42 ตำบลฉลอง อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต 83130

โทรศัพท์: 0 7652 1746 , 0 7652 1750, 08 9724 9563

โทรสาร: 0 7636 7317

เว็บไซต์: www.tarntaraspa.com

เปิดให้บริการเวลา: 09.00 - 19.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

- **วัดฉลอง** กราบนมัสการหลวงพ่อแช่ม หลวงพ่อช่วง และหลวงพ่อกลิ่อม พระครูวัดฉลอง ผู้โด่งดังและทำคุณูปการให้กับเมืองภูเก็ตในอดีต ชมบรรยากาศความร่มรื่นภายในวัด ที่มีพระมหาธาตุเจดีย์พระจอมคุณโดดเด่นเป็นสง่า
 - ที่ตั้ง: ถนนเจ้าฟ้าตะวันตก ตำบลฉลอง อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต 83000
 - โทรศัพท์: 0 7621 2213, 0 7621 1036 ททท.สำนักงานภูเก็ต
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/phuket
- **พิพิธภัณฑ์เหมืองแร่กะทู้** แม้อุทยานเหมืองแร่ในภูเก็ตปิดฉากลงไปแล้ว แต่ก็ยังเป็นรากฐานที่ทำให้ภูเก็ตเติบโตในทุกวันนี้ ชมการจำลองการทำเหมืองแร่ภูเก็ตในอดีต พร้อมตัวอย่างแร่ต่างๆ ที่ขุดค้นในภูเก็ต ภายในตัวพิพิธภัณฑ์ที่สร้างขึ้นในสไตล์ตึกชิโนโปรตุกีส
 - ที่ตั้ง: หมู่ 5 ถนนสายกะทู้-นาเกาะ ตำบลกะทู้ อำเภอกะทู้ จังหวัดภูเก็ต 83120
 - โทรศัพท์: 08 8766 0962, 0 7632 1073
 - อีเมลล์: museum@kathutin.com

- แม่จู้ ภูเก็ต ร้านจำหน่ายของฝากที่มีชื่อเสียงที่สุดแห่งหนึ่งของภูเก็ต ภายในละลานตาไปด้วยของฝากน่าซื้อหา แต่อย่างล้น เป็นเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของภูเก็ต อาทิเช่น น้ำพริกกุ้งเสียบ ผ้าบาติก เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ฯลฯ
 - ที่ตั้ง: เลขที่ 159/21 หมู่ 5 ถนนเทพกระษัตรี ตำบลเทพกระษัตรี อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต 83110
 - โทรศัพท์: 0 7662 1226-7
 - เว็บไซต์: www.khunmaejuphuket.com
- หมี่สะปำ เส้นหมี่พื้นบ้านที่อยู่คู่ภูเก็ตมายาวนาน ในภูเก็ตมีเจ้าดังให้คุณได้เดินเข้าไปชิมหลายแห่ง หมี่สะปำ ก็คือการนำหมี่ฮกเกี้ยนมาผัดกับซีฟู้ดอย่างกุ้ง ปลาหมึก นั้นสะท้อนถึงการผสมผสานระหว่างวัฒนธรรมจีน และท้องถิ่นได้เป็นอย่างดี เช่น ร้านหมี่สะปำยายเจียร
 - ที่ตั้ง: เจ้าดังอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต เช่น ร้านหมี่สะปำยายเจียร
 - โทรศัพท์: 0 7621 2213, 0 7621 1036 ททท.สำนักงานภูเก็ต
 - อีเมล: meesapam@hotmail.com
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/phuket

28. TIN STONE TREATMENT

RAINTREE SPA, PHUKET



สุนทรียโลหะบำบัด

ด้วยความเป็นมาอันยาวนาน เกี่ยวกับเหมืองแร่ที่สร้างอดีตอันรุ่งเรือง ภูเก็ตในฐานะศูนย์กลางการค้าภาคใต้ของไทย ซึ่งเปิดให้มีการติดต่อกับพ่อค้าต่างชาติดูมานานนับหลายศตวรรษ ก่อให้เกิดเป็นวัฒนธรรมผสมผสานกับเอกลักษณ์ที่งดงามไม่เหมือนใคร

ความเป็นมาและเป็นไปเกี่ยวกับเหมืองดีบุกนี้ ไม่เพียงจะสร้างความมั่งคั่งให้กับเศรษฐกิจของตัวเมือง แต่ยังซึมซับเอาวัฒนธรรมที่หลากหลายเข้าไว้ด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นอาหารอร่อยๆ ที่เป็นส่วนผสมระหว่างอาหารไทยภาคใต้ กับอาหารจีนผสมผสานมาเลยเข้าไว้ด้วย ทั้งนี้ส่วนผสมที่หลากหลายของวัฒนธรรมดังกล่าว ยังสะท้อนให้เห็นในสถาปัตยกรรมชิโนโปรตุกีส ซึ่งยังคงปรากฏอยู่ในเขตเมืองเก่าของภูเก็ตปัจจุบัน ที่เราเพียงเดินผ่านเข้าไปในบริเวณนั้น ก็เหมือนได้ย้อนรอยกลับไปในโมงยามของอดีตได้ไม่ยาก

ด้วยเหตุนี้เรณทรี สปา ซึ่งเป็นเดย์สปาแห่งเดียวในตัวเมืองภูเก็ตนี้ จึงหยิบเอาดีบุกโลหะที่รำลึกถึงเรื่องราวของเหมืองแร่ในประวัติศาสตร์มาประยุกต์ใช้กับการบำบัดในสปาทริตเมนต์ด้วย เพื่อช่วยรักษาความปวดเมื่อยเรื้อรังที่เกิดขึ้นจากอาการออฟฟิศซินโดรมต่างๆ ด้วยสรรพคุณของดีบุกที่ช่วยเก็บความร้อนได้ดีกว่าโลหะชนิดอื่นๆ ทริตเมนต์ “ทินสโตน” สองชั่วโมงของที่นี่ ใช้หินทำจากดีบุก ซึ่งผ่านการทดสอบทางวิทยาศาสตร์การแพทย์และกายภาพบำบัด พิสูจน์ได้ว่าช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต นอกจากนั้นการใช้น้ำมันงาบริสุทธิ์อุ่น เพื่อให้แทรกซึมลงลึกถึงชั้นผิวได้เป็นอย่างดี ช่วยบำบัดและรักษาเอ็นกล้ามเนื้อกับข้อต่อต่างๆ ได้ดีด้วยการนวดสองชั่วโมงของทริตเมนต์นี้เป็นไปเพื่อการผ่อนคลายและบำบัดรักษาอาการได้อย่างแท้จริง

ตลอดเวลาของการนวด ทินสโตนที่ถูกขึ้นรูปจากดีบุกบริสุทธิ์ ให้เป็นทรงและขนาดต่างๆ จะถูกนำไปทำให้ร้อนก่อนนำมาใช้วางและกดเบาๆ ตามจุดต่างๆ ทั่วร่างกาย ทินสโตนร้อนที่เก็บอุณหภูมิได้ดีนั้น ยังช่วยผ่อนคลายความปวดเมื่อย และบำบัดได้ลึกถึงกล้ามเนื้อที่ปวดเมื่อยได้ดี อีกทั้งยังสร้างความสบายตัว ให้อยู่ได้นานกว่าทั่วไปได้อีกด้วย

แพ็คเกจ

Tin Stone Treatment 120 นาที ราคา 5,000 บาท (net)

ที่อยู่

Raintree Spa, Phuket

เลขที่ 1 ถนนมนตรี ตำบลตลาดใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต 83000

โทรศัพท์: 0 7623 2054

เว็บไซต์: www.theraintreespa.com

เปิดให้บริการเวลา: 10.00 – 21.30 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

- **ภูเก็ตโอลด์ทาวน์** หอดมองไปตามหอคายี (ซุ้มประตูโค้ง) ของตึกเก่าสไตล์ชิโนโปรตุกีส ที่เรียงรายอยู่สองฟากถนนวันนี้บางหลังกลายเป็นคาเฟ่น่ารัก ร้านขายของที่ระลึก ที่พักสุดเก๋ หรือเพียงแค่นั่งมองดูเฉยๆ ก็เหมือนกับว่าได้ย้อนเวลากลับไปหาภูเก็ตสมัยก่อนแล้ว
 - ที่ตั้ง: เลขที่ 91 ถนนกลาง ตำบลตลาดใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต 83000
 - โทรศัพท์: 0 7621 2213, 0 7621 1036 ทท.สำนักงานภูเก็ต
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/phuket
- **ลกเทียน ศูนย์รวมอาหารพื้นเมืองภูเก็ต** อิ่มอร่อยกับอาหารการกินแบบภูเก็ต ทั้งโลบะ หมี่ผัดฮกเกี้ยน หมี่หุ่นผัด หมี่เซ็ค หรือหมี่ฮกเกี้ยนแบบน้ำ ที่สะท้อนความเป็นคนช่างกินของคนภูเก็ต ในศูนย์รวมอาหารที่แทบจะรวมทุกเมนูมาเสิร์ฟไว้ที่เดียวซึ่งเปิดขายกันมาหลายสิบปีแล้ว
 - ที่ตั้ง: มุมสี่แยกระหว่าง ถนนดีบุก ถนนเยาวราช ตำบลตลาดเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต 83000
 - โทรศัพท์: 08 7387 3703
- **พิพิธภัณฑน์เมืองภูเก็ต โรงแรมถาวร** เป็นสถานที่ที่จะพาคณะย้อนเวลากลับไปหาภูเก็ตสู่ยุครุ่งเรืองของกิจการเหมืองแร่ ในฐานะโรงแรมแห่งแรกของภูเก็ต ที่ยังคงเก็บรักษาความทรงจำของเมืองไว้เป็นอย่างดี ที่นี่เต็มไปด้วยของเก่าที่เคยใช้ในยุคนั้น รวมทั้งภาพวาด ภาพถ่าย ที่เล่าอดีตได้อย่างสนุกสนาน
 - ที่ตั้ง: เลขที่ 74 ถนนรัชฎา อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต 83000
 - โทรศัพท์: 0 7621 1333, 0 7621 1539
- **บลู เอเลเฟ้นท์** จากอั้งม่อเหลา หรือบ้านคหบดีเก่าสไตล์ชิโนโปรตุกีส อันเป็นสถาปัตยกรรมที่มีเอกลักษณ์ของภูเก็ตสู่การเป็นร้านอาหารหรู ที่สร้างคุณค่าให้กับอาหารไทย ผ่านรูปแบบการนำเสนอทันสมัย และยังเป็นโรงเรียนสอนทำอาหารไทย ที่สร้างชื่อเสียงให้ตำรับไทยโด่งดังไปทั่วโลก
 - ที่ตั้ง: เลขที่ 96 ถนนกระบี่ ตำบลตลาดเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต 83000
 - โทรศัพท์: 0 7635 4355-7
 - เว็บไซต์: www.blueelephant.com/phuket/index.html

29. AN INDIGENOUS COCONUT EXPERIENCE

MELATI BEACH RESORT AND SPA, KO SAMUI, SURAT THANI



สุขสัมผัสจากเสน่ห์น้ำมันมะพร้าว

นอกจากทะเลสวยกับหาดทรายขาว จะเป็นทีกล่าวขวัญถึงในความเป็นสมุยแล้ว วิถีของทิวมะพร้าวนับเป็นส่วนหนึ่งสำหรับเสน่ห์ของเกาะสมุยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะมะพร้าวเป็นส่วนหนึ่งของที่นี่มาาก่อนหน้า ที่สมุยจะเป็นที่รู้จักในฐานะแหล่งท่องเที่ยวยอดนิยมในปัจจุบันเสียอีก สมุยผูกพันกับมะพร้าวมาแต่ไหนแต่ไร และยังเป็นแหล่งผลิตมะพร้าว ซึ่งเคยเป็นพืชเศรษฐกิจของสมุยมาแต่ครั้งอดีต

แน่นอนว่ากะทิจากมะพร้าว เป็นส่วนประกอบสำคัญของอาหารไทยที่ขาดไม่ได้ ทั้งสำหรับคาวหวานหลายเมนู ในขณะที่ส่วนอื่นๆ ของมะพร้าว ล้วนมีประโยชน์มากมายนับไม่ถ้วนในทางสุขภาพ มะพร้าวสมุยไม่เหมือนใคร ตรงที่ลูกใหญ่กว่ามะพร้าวทั่วไป ดังนั้นกะลามะพร้าวขนาดใหญ่ ซึ่งเป็นความเฉพาะตัวสำคัญนี้จึงกลายเป็นอุปกรณ์ชั้นดี ที่ได้รับการพัฒนานามาใช้สร้างประสบการณ์พิเศษ ให้กับสัมผัสจากการนวดเอกลักษณ์อย่าง An Indigenous Coconut Experience ของที่นี่ ไม่ว่าจะเป็นการกดจุด ซึ่งให้น้ำหนักที่พอดีกับการคลายความตึงเครียดตามจุดต่างๆ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ดูแลผิวพรรณหรือใช้รักษาสุขภาพแบบองค์รวมได้ดี

เมลати สปา สมุย สปาติดอันดับ 1 ใน 10 สุดยอดสปา ที่ภายในโรงแรมประดับด้วยสวนมะลิของเกาะสมุยแห่งนี้ หยิบเอาคำ “เมลати” จากภาษาอินโดนีเซีย ซึ่งเป็นเพื่อนบ้านใกล้เคียงที่มีความหมายว่า “ดอกมะลิ” มาสื่อถึงความเป็นไทย เนื่องจากดอกมะลิเป็นดอกไม้ไทยที่มีกลิ่นหอมพิเศษ ช่วยสร้างความผ่อนคลายในบริเวณโดยรอบได้อีกด้วย

ทั้งนี้ ทริตเมนต์จากมะพร้าวที่มีความโดดเด่นเมนูนี้ หยิบเอาประโยชน์จากส่วนต่างๆ ของมะพร้าวมาใช้ เพื่อการบำบัดอย่างแท้จริง เนื้อมะพร้าวที่ขูดหยาบๆ ตัดผิวกะลามะพร้าวมาด้วย จะให้ผิวสัมผัสที่เหมาะสมสำหรับใช้ขัดผิวกายให้กระจ่างใส เพราะไม่เพียงแต่น้ำมันจากเนื้อมะพร้าว และกะลามะพร้าวจะทำให้เกิดความเงางามด้วยแล้ว เมื่อนำมาบำบัดผิวหรือนวดตัว ก็จะช่วยบำรุงผิวดูแลความชุ่มชื้นให้ผิวไม่แห้งกร้านเนียนนุ่ม แถมยังช่วยลดอาการผิวอักเสบต่างๆ ได้ นอกจากนั้นคนโบราณยังนิยมใช้น้ำมันมะพร้าวดูแลเส้นผม และหนังศีรษะให้มีสุขภาพดีนั่นเอง

ระหว่างทางของการบำบัด กลิ่นหอมอ่อนๆ ของมะพร้าวธรรมชาติที่เป็นส่วนผสมของทรีตเมนต์เฉพาะของเมลัติ สปา สมุย ยังให้ความสุขและสร้างสมดุลแห่งความผ่อนคลายได้อย่างแท้จริง

รางวัล

- รางวัล Best Luxury Resort Spa Awards 2014 โดย World Luxury Spa
- รางวัล Standard of Service World Class Thai Spa Certified 2012-2014 โดยกระทรวงสาธารณสุข
- รางวัลดีเด่น ประเภทการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (สปาภูมิปัญญาไทย) รางวัลอุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทย ครั้งที่ 9 พ.ศ. 2556 โดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

แพ็คเกจ

An Indigenous Coconut Experience 150 นาที ราคา 3,200++ บาท

- สดรับผิวด้วยถ่านกะลามะพร้าว
- นวดด้วยน้ำมันมะพร้าว ตามด้วยคลายเส้นจากลูกกะลาอ่อนๆ และประคบด้วยลูกกะลาที่มีสมุนไพรอยู่ ด้านใน
- ก่อนการทำทรีตเมนต์ กระตุ้นทุกระบบภายในร่างกายด้วยการเดินกะลา ก่อนนวดศีรษะด้วยน้ำมันมะพร้าว รับเครื่องตีมต้อนรับเป็นน้ำมันมะพร้าวสดแช่เย็น เพื่อเติมพลังความสดชื่น
- ใช้กะลามะพร้าวสมุยกดไล่จุด เพื่อกระตุ้นให้กล้ามเนื้อเกิดความยืดหยุ่น
- ล้างเท้าด้วยสมุนไพรไทยพิเศษของที่นี่ กับมะพร้าวอ่อนเพื่อขจัดความเมื่อยล้า
- สดรับผิวด้วยทรีตเมนต์กะลามะพร้าว เพื่อทำความสะอาดผิวอย่างล้ำลึก และสร้างความเงางามให้ผิวดูเปล่งปลั่ง
- นวดตัวโดยใช้มะพร้าวสด เพื่อบำรุงและให้ความชุ่มชื้นแก่ผิว
- นวดตัวโดยใช้กะลามะพร้าวเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เมื่อยเกร็ง
- ประคบสมุนไพรไทยด้วยกะลามะพร้าว เพื่อเสริมความงามและสร้างความผ่อนคลาย
- นวดศีรษะด้วยน้ำมันมะพร้าวอ่อน เพื่อบำรุงผมจนถึงรากผม

ที่อยู่

Melati Beach Resort and Spa, Ko Samui, Surat Thani

เลขที่ 9/99 หมู่ 5 ตำบลบ่อผุด อ่าวท้องสน อำเภอกะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84320

โทรศัพท์: 0 7724 8111, 0 7791 3400-20 ต่อ 7

โทรสาร: 0 7791 3444

อีเมล: spa@melatiresort.com

เว็บไซต์: www.melatiresort.com

เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 22.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

- **น้ำตกหน้าเมือง** เป็นน้ำตกที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งบนเกาะสมุย ด้วยความสูงของหน้าผาที่มากถึง 30-40 เมตร และเมื่อครั้งอดีต พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 5) พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 7) รวมถึง พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในรัชกาลปัจจุบัน เคยเสด็จประพาสที่น้ำตกหน้าเมืองแห่งนี้มาแล้ว
 - ที่ตั้ง: ตั้งอยู่ห่างจากบริเวณท่าเรือหน้าทอน ประมาณ 14 กิโลเมตร อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84140
 - โทรศัพท์: 0 7742 0504, 0 7742 0722 ศูนย์ประสานงานการท่องเที่ยวสมุย
 - อีเมลล์: tatsamui@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/koh-samui
- **บ้านโบราณ เกาะสมุย** เมื่อความคลาสสิกวิถีชาวสวนบนเกาะสมุยยังคงดำรงอยู่ และทิ้งร่องรอยไว้ให้เราได้ชื่นชม เพราะบ้านหลังนี้คือบ้านเก่าแก่ที่สุดของเกาะสมุย สร้างจากไม้ทั้งหมดโดยไม่ใช้ตะปูสักตัวเดียว
 - ที่ตั้ง: จากบ้านทุเรียน เจอแยกให้เลี้ยวซ้ายเข้าเส้นทางหลวงหมายเลข 4173 ถึงสี่แยกหาดบ้านเก่า เลี้ยวซ้าย จากนั้นตรงไปเรื่อยๆ จะเจอบ้านโบราณ
 - โทรศัพท์: 0 7742 0504, 0 7742 0722 ศูนย์ประสานงานการท่องเที่ยวสมุย
 - อีเมลล์: tatsamui@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/koh-samui
- **ถนนคนเดิน พืชเซอร์แมน วิลเลจ** ซอปปิ้งกันให้จุใจ กับสินค้าสารพัดชนิดในสารพันร้านค้าที่ตกแต่งอย่างเก๋ เรียงรายอยู่ริมถนนที่มีลมเย็นจากท้องทะเลพัดโชยมาเบาๆ นอกจากนี้ยังมีร้านอาหารสวยเก๋ ให้คุณได้เลือกอิมมอร์กับ ดินเนอร์มื้อพิเศษ
 - ที่ตั้ง: หาดบ่อผุด อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี
 - โทรศัพท์: 0 7742 0504, 0 7742 0722 ศูนย์ประสานงานการท่องเที่ยวสมุย
 - อีเมลล์: tatsamui@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/koh-samui
- **หาดบางปอ** ใครไม่รู้จักอาหารพื้นเมืองเกาะสมุย ต้องมาลองชิมที่นี่ ซึ่งมีร้านอาหารปรุงเมนูตำรับพื้นเมืองของสมุย โดยเฉพาะ เช่น น้ำพริกมุ้งมั่ง แกงพลกมะพร้าว ไข่หอยเม่นยำ และอีกสารพัดนอกเหนือจากอาหารปักษ์ใต้รสชาติเผ็ดร้อนถึงใจ
 - ที่ตั้ง: ทางตะวันออกเฉียงเหนือของเกาะสมุย
 - โทรศัพท์: 0 7742 0504, 0 7742 0722 ศูนย์ประสานงานการท่องเที่ยวสมุย
 - อีเมลล์: tatsamui@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/koh-samui

30. SALT POT MASSAGE COMPRESS

BANDARA RESORT AND SPA, KO SAMUI, SURAT THANI



มหัศจรรย์ความลับของเกลือ

สมัยโบราณหญิงไทยที่ตั้งครรภ์ จะผูกพันกับการดูแลของหมอตาย่ หรือแพทย์ผู้ทำหน้าที่ผดุงครรภ์ ตามหลักวิชาการแพทย์ไทย ามานมนาน การดูแลสุขภาพหญิงไทยหลังคลอดนั้น เป็นทั้งประเพณีโบราณดั้งเดิม และยังเป็นสิ่งจำเป็นมาตั้งแต่ครั้งอดีต การอยู่ไฟที่ใช้หม้อเกลือประคบร่วมกับการอบ และบำบัดด้วยสมุนไพรต่างๆ นั้น จะใช้เวลาอย่างน้อย 3 วันไปจนถึงเดือนกว่า เพื่อให้หมดลูกของหญิงหลังคลอดได้พักผ่อน และฟื้นคืนสุขภาพดี

การประคบด้วยหม้อเกลือหรือ “ทับหม้อเกลือ” ที่เป็นภูมิปัญญาจากครั้งอดีตนั้น ช่วยบรรเทาอาการเคล็ดขัดยอก และปวดเมื่อยลดอาการบวม น้ำ และลดไขมันหน้าท้องได้ดี ร่วมไปกับการช่วยขับน้ำคาวปลา ให้หมดลูกเข้าอู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยองค์ประกอบสำคัญอย่างหนึ่ง คือความร้อนจากการประคบ ซึ่งเกลือที่อยู่ภายในหม้อดินประคบนั่น เป็นกลไกสำคัญที่ช่วยเก็บความร้อนได้ดี ทำให้การบำบัดนั้นได้ผลเป็นอย่างดี

บันดาราสปา ตั้งอยู่ท่ามกลางบรรยากาศสงบเงียบของธรรมชาติและทะเล กลิ่นหอมอ่อนๆ ของลีลาวดี ดอกไม้เมืองร้อนในสวนโดยรอบสปา ช่วยสร้างความผ่อนคลายให้กับผู้มาเยือนได้ดี ที่บันดาราสปา ซึ่งความหมายของชื่อสปานั้น สื่อถึงธรรมชาติที่งดงาม “บุญ” หมายถึงหน้าต่าง ในขณะที่ดาดานั้นแปลว่าดวงดาว ซาบซึ่งกับสารพัดสรรพคุณจากการบำบัดแบบโบราณดังกล่าวเป็นอย่างดี ความลับสำคัญของหริตเมนต์นี้อยู่ที่ความร้อน ซึ่งใช้เกลือเป็นตัวช่วยเก็บอุณหภูมิได้ดีระหว่างการนวดประคบ เกลือสินเธาว์ต้องถินมาหยดน้ำมันหอมระเหย เพื่อให้เกลือสีขุ่นมัวกลายเป็นสีชมพูต่างๆ สวยสดใสพร้อมกลิ่นหอมของลาเวนเดอร์ ที่มีสรรพคุณให้ความผ่อนคลาย และช่วยแก้ปัญหาให้กับคนนอนหลับยากได้ดีอีกด้วย

ชั่วโมงแห่งความสุนทรีย์จึงเริ่มต้นขึ้นด้วยการนวดเส้นประสาทสลับ ตามตำราโบราณในการนวดไทยให้โดยตลอดทั้งตัว จากนั้นจะใช้หม้อเกลือที่ฝังไฟจนร้อนได้ที่มาประคบทั่วร่างกาย ส่วนหม้อดินเผา ภาชนะไทยโบราณที่ใช้ในการประคบนั้น จะมีความเย็นที่ช่วยซับเอาความร้อนที่ผิวร่างกายจะได้รับสัมผัสโดยตรง บรรเทาไม่ให้เกิดเป็นรอยจ้ำแดง โดยเธอราพิสต์จะเน้นช่วงหน้าท้องบริเวณเชิงกราน บริเวณหลังและสะโพกให้เป็นพิเศษ หากต้องการบำรุงสุขภาพภายใน หรือหากใครเพียงต้องการบำบัดความเมื่อยล้า ความร้อนที่ไ้ระหว่างการนวดบำบัดนี้ ก็จะช่วยคลายเส้นที่แข็งตึงทั่วร่างกายได้อย่างลึกซึ้ง

การนวดประคบด้วยหม้อเกลือของบัญฑิตาราศานี ได้รับการพัฒนาลดเวลาจากประเพณีการอยู่ไฟโบราณ มาเพื่อประนบัติสุขภาพ และผิวพรรณ โดยมีแพ็คเกจเริ่มต้นที่ 90 นาทีไปจนถึงภายใน 2 ชั่วโมง ทริตเมนต์มอบความผ่อนคลาย และปลดปล่อยเราจากความเมื่อยล้าแล้ว ยังช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับใครที่มีอาการปวดหลัง ปวดเอว อาการจะหายไปเป็นปลิดทิ้ง

รางวัล

- รางวัล Gold Thai Spa World Class 2009-2015 โดยกระทรวงสาธารณสุข
- รางวัลการบริการยอดเยี่ยม พ.ศ. 2553-2557 โดย TripAdvisor
- รางวัลชนะเลิศอันดับที่ 2 ประเภท Best Therapist พ.ศ. 2554 และรางวัลชมเชยอันดับที่ 1 พ.ศ. 2553 โดยเกาะสมุย

แพ็คเกจ

Salt Pot Massage Compress 90 นาที ราคา 2,900 บาท (net)
กรุณาจองทริตเมนต์ล่วงหน้า 1 ชั่วโมง

ที่อยู่

Bandara Resort and Spa, Ko Samui, Surat Thani
เลขที่ 178/2 หมู่ 1 ตำบลบ่อผุด อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84320
โทรศัพท์: 0 7724 5795 ต่อ 807-808
โทรสาร: 0 7742 7340
อีเมลล์: spa@bandarasamui.com
เว็บไซต์: www.bandarasamui.com
เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 22.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

- **วัดคุณาราม** ชมความมหัศจรรย์แห่งร่างพระเกจิอาจารย์ชื่อดังของเกาะสมุย “หลวงพ่อด่าง” ซึ่งมรณภาพไปแล้วกว่า 20 ปี แต่กลับไม่เน่าเปื่อย โดยร่างของท่านนั้นยังอยู่ในท่านั่งสมาธิ และจัดแสดงให้นักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติได้ชื่นชม
 - ที่ตั้ง: เลขที่ 53/1 ตำบลมะเร็ด อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84310
 - โทรศัพท์: 0 7742 0504, 0 7742 0722 ศูนย์ประสานงานการท่องเที่ยวสมุย
 - อีเมลล์: tatsamui@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/koh-samui

- **ขนมจีนตำรับใต้** ขนมจีนตำรับชาวใต้ที่เสิร์ฟพร้อมสารพัดผัก หรือที่เรียกกันว่า “ผักเหนาะ” ทั้งลูกเนียง สะตอตอง ถั่วงอก ฯลฯ รับประทานคู่กับน้ำยา น้ำพริก หรือแกงเขียวหวานรสชาติจัดจ้าน ซึ่งคุณจะได้พบร้านป่าไมตรี ร้านขนมจีนเจ้าเก่าบนเกาะสมุย ที่ขายกันมานานนับสิบปีเลยทีเดียว
 - ที่ตั้ง: 217/2 หมู่ 1 ตำบลแม่่น้ำ อำเภอกោះสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84310
 - โทรศัพท์: 0 7724 7075
- **เกาะแตน** บรรยากาศเงียบสงบ บนเกาะแตนพาให้จิตใจผ่อนคลาย พร้อมกับเพลิดเพลินไปกับวิถีชีวิตชาวบ้านที่เลี้ยงชีพด้วยความเรียบง่าย สนุกกับการปั่นจักรยานชมเกาะ เรียนรู้วิถีประมงท้องถิ่น และหลากหลายชีวิตที่โลดแล่นอยู่บนเกาะเล็กๆ แห่งนี้
 - ที่ตั้ง: หมู่ที่ 2 ตำบลตลิ่งงาม อำเภอกោះสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84310
 - โทรศัพท์: 0 7742 0504, 0 7742 0722 ศูนย์ประสานงานการท่องเที่ยวสมุย
 - อีเมลล์: tatsamui@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/koh-samui
- **ถนนคนเดิน หน้าทอน** หาดหน้าทอนไม่เพียงมีความคึกคักจากการเป็นจุดจอดเรือเฟอร์รี่นักท่องเที่ยวเท่านั้น หากยังเป็นถนนสายช้อปปิ้งที่ให้คุณได้จับจ่ายสินค้าที่ระลึก บนถนนที่มีระยะทางยาวกว่าหนึ่งกิโลเมตร ซึ่งเคยเป็นชุมชนเก่าแก่ของสมุยมาก่อน ท่ามกลางบรรยากาศบ้านเก่าดั้งเดิมที่ยังคงมีให้เห็น
 - ที่ตั้ง: อยู่ทางทิศตะวันตกของเกาะสมุย
 - โทรศัพท์: 0 7742 0504, 0 7742 0722 ศูนย์ประสานงานการท่องเที่ยวสมุย
 - อีเมลล์: tatsamui@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/koh-samui

31. SHIVA ASHRAM

CAVE RAI RA BEACH SPA, KO SAMUI, SURAT THANI



สุขภาพดีด้วยนวดไทยสไตล์โยคะ

เคฟ ไร รา บีช สปา สปาถ้าจำลองอยู่ริมทะเลแห่งนี้ ใช้สัมผัสจากเธอร่าพิสต์ และธรรมชาติช่วยรักษาอาการอ่อนเพลียเมื่อยล้า หรือขาดพลัง ด้วยการให้ท่านได้อาบแสงอาทิตย์ จากธรรมชาติที่ส่องผ่านเข้ามาด้านใน ระหว่างการใช้วาริบำบัดจากธารน้ำกับ น้ำตกจำลองภายในห้องทรีตเมนต์ พร้อมด้วยเสียงน้ำไหลยังช่วยคืนความสงบให้จิตใจบริสุทธิ์ และร่างกายสดชื่น

ถ้านี้เป็นตั้งถ้าวิเศษที่ถูกค้นพบจากตำนานโบราณ ได้รับแรงบันดาลใจจากเรื่องราวท้องถิ่น อีกทั้งที่นี่ยังผูกพันกับพื้นที่ของ อาณาจักรศรีวิชัยครั้งอดีต ซึ่งเป็นสมัยที่มีความเจริญรุ่งเรืองอย่างมาก และเป็นเส้นทางสัญจรทางทะเลที่เต็มไปด้วย นานาอารยธรรม

ด้วยประสบการณ์อันยาวนานของ เคฟ ไร รา บีช สปานี้ เกิดเป็น ชีวอาศรม ทรีตเมนต์ที่ใช้หลักธรรมชาติบำบัด โดยผสมผสาน อารยธรรมตะวันออกและตะวันตกไว้ด้วยกัน แนวคิดที่ผนวกเรื่องของศรัทธา สมาธิ อาสนะอายุรเวท และโยคะไว้อย่างกลมกลืน ร่วมกับการนวดแผนไทย และการใช้สมุนไพรไทย เพื่อการปรับสมดุลให้กับร่างกาย ทรีตเมนต์พิเศษนี้ เป็นการผสมผสานระหว่าง โยคะและการนวดไทยให้เป็นท่านวด โดยภายหลังยังผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการนวดอโรมา ที่สร้างเป็นเอกลักษณ์เฉพาะขึ้นมา

จากนั้น จึงนวดรีดเส้นอีกครั้งด้วยการวางหินร้อน ซึ่งเป็นหินธรรมชาติภายในถ้ำริมทะเล ที่ทับถมกันมานานจนอุดมไปด้วยแร่ธาตุ และดีต่อผิวพรรณ มาเป็นกลไกช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต จากความร้อนด้วยนั่นเอง

นับเป็นการบำบัด ที่เหมาะกับผู้ที่สร้างกายอ่อนล้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อวัยวะต่างๆ มีความยืดหยุ่นน้อย ขาดเวลาออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ หรือมีปัญหาสรีระเกี่ยวกับปวดเมื่อยหลัง คอ และไหล่

เธอร่าพิสต์ผู้เชี่ยวชาญ เปรียบเสมือนหมอ หรือพราหมณ์ตามความเชื่อโบราณ จะเป็นผู้ทำการบำบัดเยียวยาอาการ โดยใช้ น้ำมันหอมระเหยที่สกัดพิเศษจากพันธุ์ไม้กลิ่นหอมต่างๆ ให้เลือก เพื่อให้ได้สัมผัสธรรมชาติตามที่ท่านต้องการอย่างแท้จริง ในขณะที่เดียวกันคุณสมบัติของน้ำมัน ยังช่วยผ่อนคลายและดีต่อสุขภาพ สร้างความสมดุลให้กับร่างกาย และจิตใจได้ดี เรียกว่า ชีวอาศรม เป็นสุดยอดประสบการณ์ผ่อนคลาย และให้ประโยชน์ต่อสุขภาพในบรรยากาศถ้ำ ลำธาร และน้ำตกชายป่าท่ามกลางอาคารทรงไทยริมทะเลที่น่านรื่นรมย์

รางวัล

- รางวัล Green Spa Award 2012: Level 3 for Leelawadee โดยกระทรวงสาธารณสุข Therapist, Chilled Healthy Drink และ Hot Healthy Drink
- รางวัล Gold Award for Thailand Spa Grading 2011 โดยกระทรวงสาธารณสุข
- รางวัล Samui Spa Association °No 1 for Spa Visual Display 2009 ประเภท The Best Spa

แพ็คเกจ

Shiva Ashram 180 นาที ราคา 4,500++ บาท

- รับเครื่องต้มชาสมุนไพร
- อบไอน้ำสมุนไพรไทย
- จากพืชสมุนไพรไทย
- นวดไทยสไตล์โยคะ
- นวดอโรมาด้วยหินร้อน
- รับเครื่องต้มชาสมุนไพรไทย

กรุณาจองทรีตเมนต์ล่วงหน้าอย่างน้อย 1 วัน

ที่อยู่

Cave Rai Ra Beach Spa

Royal Muang Samui Villas, Ko Samui, Surat Thani

เลขที่ 89 หมู่ 5 หาดเชิงมน ตำบลบ่อผุด อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84320

โทรศัพท์: 0 7742 8700

อีเมลล์: spa_mgr@muangsamui.com

เว็บไซต์: www.royalmuangsamuivillas.com

เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 22.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

- **เจดีย์แหลมสอ** สัมผัสความงามในศิลปะศรีวิชัย ที่สะท้อนผ่านองค์เจดีย์สีทองอร่ามสง่างามอยู่ริมทะเล เจดีย์นี้ประดับด้วยกระเบื้องสีทองทั้งองค์ ภายในบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ ที่นี้สร้างขึ้นโดยหลวงพ่อด่าง พระเกจิชื่อดังที่คนสมุยให้ความเคารพและศรัทธา
 - ที่ตั้ง: อยู่ระหว่างตำบลดิ่งงาม - หน้าเมือง วัดคุณาราม (วัดเขาโป๊ะ) กิโลเมตรที่ 13
 - โทรศัพท์: 0 7742 0504, 0 7742 0722 ศูนย์ประสานงานการท่องเที่ยวสมุย
 - อีเมลล์: tatsamui@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/koh-samui
- **อาหารตำรับปักข์ใต้** อร่อยไปกับสูตรเด็ดของเมนูชาวใต้ ทั้งใบเหลียงผัดไข่ แกงเหลืองปลากะพงรสจัดจ้าน น้ำพริกกุ้งเสียบ และอีกสารพัดเมนูใต้พื้นบ้านแท้ๆ ที่จะทำให้วันพักผ่อนของคุณได้รสชาติแบบสุดๆ
 - ที่ตั้ง: บนเกาะสมุยมีร้านอาหารใต้เจ้าตำรับหลายแห่ง เช่น ร้านจันทร์หอม เสเปียงเล คริวชาวบ้าน ฯลฯ
 - โทรศัพท์: 0 7742 0504, 0 7742 0722 ศูนย์ประสานงานการท่องเที่ยวสมุย
 - อีเมลล์: tatsamui@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/koh-samui

- **สวนความลับทางพุทธศาสนา** หรือที่รู้จักกันว่าสวนเมจิการ์เด้น ภายในเต็มไปด้วยประติมากรรม สะท้อนปรัชญาทางศาสนาพุทธหลากหลายรูปแบบ อันเกิดจากการตกผลึกทางความคิดของผู้สร้างที่เป็นเพียงชาวสวน แต่เข้าใจถึงปรัชญาอันยิ่งใหญ่ของการใช้ชีวิต นอกจากนี้บนนั้นยังเป็นจุดชมวิวที่สวยงามที่สุดแห่งหนึ่งของสมุยอีกด้วย
 - ที่ตั้ง: ตั้งอยู่บนเขาสูงชัน การเดินทางควรใช้รถขับเคลื่อนสี่ล้อ
 - โทรศัพท์: 0 7742 0504, 0 7742 0722 ศูนย์ประสานงานการท่องเที่ยวสมุย
 - อีเมลล์: tatsamui@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/koh-samui
- **ผลิตภัณฑ์กะลามะพร้าว** เกาะสมุยนั้นเต็มไปด้วยมะพร้าว ไม่แปลกเลยถ้าที่นี่จะเป็นแหล่งงานหัตถกรรมกะลามะพร้าวที่น่าสนใจ ซึ่งได้ถูกสร้างสรรค์เป็นชิ้นงานประดับบ้านที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นชุดกาแฟ แก้วน้ำ โคมไฟ เป็นต้น
 - ที่ตั้ง: มีจำหน่ายตามร้านขายของที่ระลึกทั่วไป เช่น ร้านคุณสุนทร บ้านสระเกษ
 - โทรศัพท์: 0 7742 0504, 0 7742 0722 ศูนย์ประสานงานการท่องเที่ยวสมุย
 - อีเมลล์: tatsamui@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/koh-samui

32. SIAM TEN SENSES TREATMENT

NATURAL WING HEALTH SPA AND RESORT, KO SAMUI, SURAT THANI



เสน่ห์มะพร้าวสมุย

ความเป็นประเทศในเขตร้อนชื้น โลกรู้จักประเทศไทยเป็นอย่างดี ในเรื่องที่สุดมไปด้วยสวนมะพร้าว และวิถีแห่งวัฒนธรรมอันงดงามที่มาจากพืชพื้นเมือง มะพร้าวที่พบได้ทั่วทุกหัวระแหงของไทย กลายมาเป็นวัตถุดิบสำคัญของวัฒนธรรมไทย นับตั้งแต่ใช้ในเมนูอาหารหลักของไทย ไม่ว่าจะเป็น แกงมัสมั่นหรือเขียวหวาน เป็นต้น จนถึงสูตรบำรุงความงามที่พบได้ตามรั้วของครัวเรือน

ในขณะที่น้ำกะทิซึ่งมีความเข้มข้นจากมะพร้าวนั้น ช่วยทำให้ตำรับอาหารไทยดั้งเดิมเต็มไปด้วยเอกลักษณ์เฉพาะ และเป็นรสชาติที่ดีไม่มีใครเหมือน วิตามินอีและแอนติออกซิแดนตีในมะพร้าว ยังทำให้น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ เต็มไปด้วยสรรพคุณที่มีประสิทธิภาพโดดเด่น ในเรื่องของการบำบัดรักษาสุขภาพของไทยเราได้เป็นอย่างดี

เกาะขนาดใหญ่เป็นอันดับที่ 3 ของเมืองไทยอย่างเกาะสมุยนั้น ได้รับการกล่าวขวัญถึงการเป็นแหล่งปลูกมะพร้าวที่สำคัญในความเป็นจริงแล้ว ชาวบ้านในท้องถิ่นบนเกาะแห่งนี้ มีวิถีชีวิตที่ผูกพันอยู่กับพืชชนิดนี้ ด้วยความที่อุดมด้วยแสงแดดของเขตร้อนและดินบนเกาะที่สมบูรณ์ มะพร้าวบนเกาะสมุยจึงนับเป็นมะพร้าวที่มีคุณภาพดีที่สุดแห่งหนึ่งของไทย

ที่ เนเชอรัล วิง เฮลท์ สปา แอนด์ รีสอร์ท สปาที่ดำเนินงานดีเยี่ยมแห่งหนึ่งบนเกาะสมุย น้ำมันมะพร้าวคุณภาพถูกหยิบนำมาใช้กับการนวดไทยดั้งเดิมเพื่อการบำบัด สิ่งที่ได้คือผลดีที่สุดทั้งสำหรับการนวดบำบัด ซึ่งถือเป็นมหัศจรรย์แห่งการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย ซึ่งสืบทอดกันมายาวนานนับศตวรรษ และยังได้น้ำมันธรรมชาติที่อุดมด้วยคุณภาพเยี่ยมที่สมุยมอบให้นั่นเอง

Siam Ten Senses Treatment หรือการนวดเส้นประธานสิบ ที่ เนเชอรัล วิง เฮลท์ สปา แอนด์ รีสอร์ท บนเกาะสมุยแห่งนี้ ยังเพิ่มสิ่งสำคัญจากการนวดไทย คือ นำการนวดไทยมาใช้กับเส้นประธานสิบ สร้างความแตกต่างในการบริการ ยกกระดับให้โดดเด่นและสร้างกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ อาทิ กลุ่มที่มีอาการที่เกิดกับสะบัก อาการที่เกิดกับไหล่ การปวดศีรษะ แขนและมือ หลัง เข้าข้อเท้า เส้นเอ็น ข้อต่อ และ “ปรมาณ” หรือลมหายใจที่วิ่งทั่วร่างกาย เพื่อการรักษาอาการของเส้น เลือดลม กล้ามเนื้อ ปรับธาตุภายในร่างกาย และ น้ำมันมะพร้าวผสมตำรับใช้ร่วมกับท่านวดที่ออกแบบเป็นพิเศษเฉพาะทำให้เพิ่มประสิทธิภาพในการสร้างสมดุลต่อสุขภาพ

การนวดเส้นประสาทสลับ มีบทบาทสำคัญต่อการบำบัดอาการ Office Syndrome หรือเจ็บป่วยจากความเครียดในการทำงาน ทริตเมนต์ดังกล่าวนี้ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการใช้น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ของสมุยสกัดมาเป็นพิเศษ ให้มีกลิ่นหอมผสมผสาน สมุนไพรท้องถิ่น ไม่ว่าจะเป็นไพล เถาวัลย์เปรียง นำมาอุ่นใช้ เพื่อช่วยบรรเทาความตึงเครียดของกล้ามเนื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนั้นเมื่อเส้นประสาทสลับภายในร่างกายคนเรา นับเป็นพื้นฐานสำคัญของสุขภาพดีตามตำรับแพทย์แผนไทยดั้งเดิม เมื่อสมดุลของร่างกายได้รับการรักษาไว้อย่างดี การทำงานของระบบภายในร่างกายที่เป็นปกติจะส่งผลดีต่อระบบประสาทและ การทำงานทั้งหมด Siam Ten Senses Treatment หรือการนวดเส้นประสาทสลับที่ได้รับรางวัลนี้ ถือได้ว่าช่วยสะท้อน การดูแลบำบัดระบบภายในร่างกาย ตามแบบฉบับของการรักษาแผนไทยได้อย่างแท้จริง ก็ด้วยการใช้เทคนิคบำบัด ตามต้นตำรับจารึกของวัดโพธิ์ที่กรุงเทพฯ นั่นเอง

รางวัล

- รางวัล Gold Spa Award 2013 โดยกระทรวงสาธารณสุข
- รางวัล Creative South Award 2010: Creative Economy SMEs โดย Office of Small and Medium Enterprises Promotion

แพ็คเกจ

Siam Ten Senses Treatment 150 นาที ราคา 4,200++ บาท

อบไอน้ำสมุนไพร หรืออาบไอโซน 30 นาที

Siam Ten Senses Treatment ที่มีนวดน้ำมันแบบไทย ซึ่งเน้นรีดเส้นทั่วร่างกาย เพื่อลดความตึงเครียดสำหรับเพิ่ม ประสิทธิภาพการไหลเวียนโลหิต รวมทั้งการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายเป็นเวลา 2 ชั่วโมง

ที่อยู่

Natural Wing Health Spa and Resort, Ko Samui, Surat Thani

เลขที่ 11/5 หมู่ 6 หาดบางปอ ตำบลแม่น้ำ อำเภอกะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84330

โทรศัพท์: 0 7760 2111, 08 1968 2796

โทรสาร: 0 7744 7241

เว็บไซต์: www.naturalwing.com

อีเมลล์: info@naturalwing.com

เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 22.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

- **กาละแม ละไม** เพราะหาดละไมไม่ได้มีเพียงหินตาหินยายเท่านั้น แต่ที่นี่ยังมีขนมหวานอีกชนิดที่มาแล้วต้องชิมให้ได้ นั่นก็คือกาละแมรสหวานกำลังดี เหนียวนุ่ม อร่อยลิ้น และชิ้นใหญ่กว่ากาละแมของภาคอื่น
 - ที่ตั้ง: หาดละไม เกาะสมุย
 - โทรศัพท์: 0 7742 0504, 0 7742 0722 ศูนย์ประสานงานการท่องเที่ยวสมุย
 - อีเมลล์: tatsamui@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/koh-samui

- **ถนนคนเดิน เกาะสมุย** ไม่ว่าจะช้อปปิ้ง ชม และชิม ที่นี่ถือว่าจัดเต็มให้คุณแบบครบรสด้วยกิจกรรมมากมายที่มาพร้อมสินค้าสารพัดชนิดให้เลือกจับจ่าย ทั้งสินค้าพื้นเมือง สินค้าทำมือ สินค้ามือสอง เสื้อผ้า ของที่ระลึก และอื่นๆ อีกมากมาย
 - ที่ตั้ง: ตลาดมีทุกวัน หมุนเวียนสับเปลี่ยนกันไป ตามที่ท่องเที่ยวสำคัญของเกาะสมุย เช่น หาดเฉวง หาดบ่อผุด แม่น้ำหน้าทอน และหาดละไม
 - โทรศัพท์: 0 7742 0504, 0 7742 0722 ศูนย์ประสานงานการท่องเที่ยวสมุย
 - อีเมลล์: tatsamui@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/koh-samui
- **ศูนย์วัฒนธรรม ละไม** ตั้งอยู่ภายในวัดที่มีอายุเก่าแก่เกือบสองร้อยปี และวัฒนธรรมพื้นบ้านของสมุย เก็บรวบรวมไว้ที่นี่ ทั้งตะเกียงโบราณ เตาไรต์ เครื่องดนตรี รองเท้าหนังควาย และข้าวของเครื่องใช้อีกมากมาย ที่ทำให้เราได้ศึกษาชีวิตชาวสมุยในอดีต
 - ที่ตั้ง: วัดละไม หาดละไม เกาะสมุย
 - โทรศัพท์: 0 7742 0504, 0 7742 0722 ศูนย์ประสานงานการท่องเที่ยวสมุย
 - อีเมลล์: tatsamui@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/koh-samui
- **พิพิธภัณฑ์โบราณวัตถุ และบ้านคนสมุยแบบโบราณของ ม.ล. อารชว วรวรธรรม** ที่นี้น่าจะเป็นสถานที่เก็บคอลเล็กชันวัตถุโบราณ ในยุคบ้านเชียงที่มากที่สุดแห่งหนึ่งของเมืองไทย ไม่เพียงเท่านั้น คุณจะได้ดื่มด่ำกับสถาปัตยกรรมไทยได้ผ่านบ้านไม้หลังโบราณ ที่ยกมาจัดแสดงไว้ให้คนรุ่นหลังได้ชื่นชม
 - ที่ตั้ง: ใกล้ๆ กับวัดสว่างอารมณ์ พรุเฉวง
 - โทรศัพท์: 0 7742 0504, 0 7742 0722 ศูนย์ประสานงานการท่องเที่ยวสมุย
 - อีเมลล์: tatsamui@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/koh-samui

33. THAI SILK FACIAL

SIX SENSES SAMUI, KO SAMUI, SURAT THANI



ไหมไทยให้สัมผัสผิวสดใส

ด้วยแรงบันดาลใจ ของวิถีชีวิตชาวประมง โดยการนำวัสดุเศรษฐกิจพื้นบ้าน อย่างไม้มะพร้าว ไม้ไผ่ และกระจูด มาจำลองวิถีชีวิต ชุมชนพื้นบ้านและรูปแบบของซิกส์เซนส์สปา จึงปรากฏเป็นภาพ เรือนไม้ ใต้ถุนสูง หลังคามุงจาก ที่แวดล้อมไปด้วยธรรมชาติ และบรรยากาศอันสงบ จึงเป็นเหมือนสถานที่หลบความวุ่นวายภายนอกได้เป็นอย่างดี พร้อมด้วยการบำบัดอย่างครบครัน

เพื่อเป็นการสร้างความสมดุลให้กับแขกผู้มาเยือน ทางซิกส์เซนส์สปา ได้จัดเตรียมเครื่องตีผสมสมุนไพรตามธาตุเจ้าเรือนไทย เพื่อไว้ต้อนรับแขก อันประกอบไปด้วยน้ำตะไคร้ น้ำกระเจี๊ยบ น้ำมะตูม และน้ำดอกคำฝอยที่คัดสรรให้เหมาะสมตามธาตุเจ้าเรือนทั้งสี่ ของผู้มาเยือน ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ หากเลือกบำบัดด้วยทรีตเมนต์ที่ใช้ น้ำมัน หลักการดังกล่าวยังเกี่ยวเนื่องไปถึงน้ำมันสำหรับ นวดตัว ที่จะเลือกใช้ตามธาตุเจ้าเรือน แตกต่างกันไปออกไปตามพื้นฐานธาตุร่างกายของแต่ละคน ไม่ว่าจะเป็นน้ำมัน “ดิน” (Earth) “น้ำ” (Water) “ลม” (Wind) “ไฟ” (Fire) ซึ่งมีองค์ประกอบจากสมุนไพรหลากหลายชนิด เพื่อเหมาะกับธาตุเจ้าเรือนแต่ละ ประเภทนั่นเอง

ทรีตเมนต์พิเศษไม่เหมือนใครของที่นี่ เลือกหยิบเอารังไหม สะท้อนความเป็นไทยในรูปแบบสากลได้ดี เนื่องจากไหมนั้นถูกนำไป ทอผ้าไทยซึ่งเป็นอัตลักษณ์สำคัญอย่างหนึ่ง ในขณะที่ยวกันรังไหมหลังจากการสาวเส้นไหม สำหรับใช้ทอผ้าเรียบร้อยแล้วนั้น ยังคง ประโยชน์จาก “ซิริน” โปรตีนธรรมชาติ มีสารต้านอนุมูลอิสระ และคอลลาเจนที่ช่วยบำรุงผิวได้ดี ไม่เพียงเท่านั้นยังลดความ ผิดปกติของเซลล์ผิวต่างๆ เช่น ฝ้าหรือกระ ก็มีคุณสมบัติต้านเชื้อจุลินทรีย์ ช่วยลดความอักเสบให้กับผิวได้ด้วย

ด้วยรังไหมที่ทำหน้าที่คล้ายฟองน้ำเก็บความชุ่มชื้นได้ดีนี้ มีผิวสัมผัสที่ช่วยทำความสะอาดผิวได้อย่างล้ำลึกและขจัดเซลล์ผิว ที่เสื่อมสภาพ รวมทั้งช่วยกระชับผิวหน้า โดยปรนนิบัติและบำรุงผิวหน้าพร้อมกับผลิตภัณฑ์ในการทำความสะอาด และ บำรุงผิวหน้าโดยเฉพาะ

สัมผัสประทับใจ จากรังไหมเนื้อนุ่มขนาดพอเหมาะ ภายในมีลักษณะกลวง เรอราพิสต์จึงสามารถนำมาสวมได้พอดีนิ้วชี้และนิ้วกลางเพื่อใช้มาบรรจงคiling และไล่ตามผิวหน้าของเรา ด้วยขั้นตอนการนวดบำบัด ช่วยขจัดเซลล์ผิวเสีย และกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตด้วยพร้อมกัน

นอกจากนั้น หากใครที่สนใจทริตเมนต์ไทยๆ ที่ ซิกส์เซนส์สปา สมุย ยังมีทริตเมนต์หมวดที่เกี่ยวกับภูมิปัญญาไทยให้เลือก โดยเฉพาะ เช่น นวดไทยเชลยศักดิ์ นวดไทยด้วยลูกประคบสมุนไพรสด นวดหน้าด้วยสมุนไพรไทย ซึ่งทางสปานำผลิตภัณฑ์ของชาวบ้านในท้องถิ่นมาใช้ เป็นต้น

รางวัล

- รางวัลยอดเยี่ยม ประเภทการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Hotel & Resort Spa) รางวัลอุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทย ครั้งที่ 8-9 พ.ศ. 2553/2556 โดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย
- รางวัล Winner Spas in Overseas Hotels: Six Senses Spa Conde’Nast Traveller 2011 โดย UK Readers’ Travel

แพ็คเกจ

Thai Silk Facial 60 นาที ราคา 2,900++ บาท

- ต้อนรับด้วยน้ำสมุนไพรตามธาตุเจ้าเรือนของผู้รับทริตเมนต์เพื่อสุขภาพ
- เรอราพิสต์ทำความสะอาดผิวหน้าให้ลูกค้า
- ประคบผิวหน้าและนวดด้วยการใช้รังไหมชุ่มน้ำ 4 ชั้นในการบำบัด
- รังไหมที่ใช้ในการทำทริตเมนต์ ยังสามารถนำกลับมาใช้ซ้ำได้อีก 3-4 ครั้ง โดยเรอราพิสต์จะทำความสะอาดรังไหมเป็นอย่างดี และบรรจุให้กับแขก เพื่อนำกลับไปใช้ได้ต่อ ซึ่งประโยชน์ของรังไหมยังคงอยู่อย่างครบถ้วน

กรุณาจองทริตเมนต์ล่วงหน้า 1 วัน

ที่อยู่

Six Senses Samui, Ko Samui, Surat Thani

เลขที่ 9/10 หมู่ 5 บ้านปลายแหลม ตำบลบ่อผุด อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84320

โทรศัพท์: 0 7724 5678

อีเมลล์: wellm-samui@sixsenses.com

เว็บไซต์: www.sixsenses.com

เปิดให้บริการเวลา: 10.00 - 22.00 น.

แหล่งท่องเที่ยววิถีไทยใกล้เคียง

- วัดเขาสุวรรณประดิษฐ์ ชมศรัทธาที่ยิ่งใหญ่ในพุทธศาสนาของชาวไทย ผ่านวัดเล็กๆ ในย่านชุมชน แต่กลับมีความสำคัญอย่างยิ่ง วัดแห่งนี้พระครูสุวรรณประดิษฐ์การ หรือหลวงพ่ोजัยพระเกจิชื่อดังของภาคใต้ได้สร้างขึ้น และมีองค์พระเจดีย์ที่บรรจุพระบรมสารีริกธาตุ ซึ่งได้มาจากวัดพระเกียรติ อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่
 - ที่ตั้ง: อยู่ห่างจากชุมชนอำเภอดอนสักประมาณ 1 กิโลเมตร

- **ประเพณีชักพระ** ชมความยิ่งใหญ่ของการแห่เรือพระ อันเป็นเอกลักษณ์ของภาคใต้ และเป็นประเพณีท้องถิ่นที่จะจัดขึ้นเป็นประจำทุกปี บนเกาะสมุยในช่วงวันออกพรรษา โดยมีไฮไลต์ คือรถบุษบกประดับตกแต่งอย่างสวยงาม แห่ไปรอบบริเวณเมือง
 - ที่ตั้ง: บนเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี
 - โทรศัพท์: 0 7742 0504, 0 7742 0722 ศูนย์ประสานงานการท่องเที่ยวสมุย
 - อีเมลล์: tatsamui@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/koh-samui
- **ผลิตภัณฑ์น้ำมันมะพร้าว** สัมผัสความมหัศจรรย์ของน้ำมันมะพร้าว ที่มีสรรพคุณบำรุง ตั้งแต่ศีรษะจดปลายเท้า และด้วยสรรพคุณน้ำที่เข้มข้นนี้เอง น้ำมันมะพร้าวแบบสกัดเย็นจึงเป็นของฝาก ที่ทุกคนต้องซื้อหาเมื่อมาเยือนเกาะสมุย
 - ที่ตั้ง: มีจำหน่ายตามร้านขายของที่ระลึกทั่วไป
 - โทรศัพท์: 0 7742 0504, 0 7742 0722 ศูนย์ประสานงานการท่องเที่ยวสมุย
 - อีเมลล์: tatsamui@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/koh-samui
- **หินตาหินยาย** ชมความมหัศจรรย์ของธรรมชาติ ที่สร้างความฉงนฉงายให้กับผู้พบเห็น และได้กลายเป็นเอกลักษณ์ของเกาะสมุย ซึ่งนักท่องเที่ยวต้องมาชมกันเป็นขบวนตาสักครั้ง
 - ที่ตั้ง: ตำบลมะเร็ต อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84320
 - โทรศัพท์: 0 7742 0504, 0 7742 0722 ศูนย์ประสานงานการท่องเที่ยวสมุย
 - อีเมลล์: tatsamui@tat.or.th
 - เว็บไซต์: www.tourismthailand.org/koh-samui



1. HERBAL BALL



ของฝากจากภูมิปัญญา

เพราะการแพทย์แผนไทย คือศาสตร์และศิลปะ ในการดูแลรักษาสุขภาพอันเป็นมรดกทางภูมิปัญญาของไทย ที่ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า คนไทยมีความประณีตในการใช้ชีวิต รู้จักและมองเห็นประโยชน์ของสิ่งใกล้ตัว รวมทั้งสมุนไพรไทย ที่ปลูกกันตามบ้านเรือนมากมายในสมัยโบราณ และด้วยภูมิปัญญาของการบำบัดรักษา เราจึงนำสมุนไพรใกล้ตัวมาเป็นยา เพื่อรักษาอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย อาศัยความร้อนและเย็นเป็นแรงกระตุ้นสรรพคุณของสมุนไพรนั้น ท่อลงในผ้าสีขาวมัดให้แน่นแล้วนำไปนึ่ง ให้เกิดความร้อนก่อนลงประคบตามจุดต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งนี่เองคือที่มาของลูกประคบสมุนไพร

ปัจจุบันได้มีการปรับปรุงและพัฒนาให้สอดคล้องตามยุคสมัย รวมทั้งยังกลายเป็นสินค้าของฝาก เพื่อสุขภาพสำหรับคนรักสุขภาพ ในสไตล์วิถีไทย ทั้งนี้ หัวใจหลักสำคัญของลูกประคบก็คือ สมุนไพรที่ส่วนใหญ่เป็นชนิดที่มีน้ำมันหอมระเหย เมื่อถูกความร้อน ตัวสมุนไพรจะขับน้ำมันออกมา และเมื่อนำมาประคบตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย นอกจากจะช่วยแก้อาการเคล็ดขัดยอกได้แล้ว ยังช่วยกระตุ้นระบบการไหลเวียนโลหิตได้อีกทางหนึ่งด้วย

ในเมืองไทยมีการผลิตลูกประคบอยู่หลายแหล่ง และส่งจำหน่ายกระจายอยู่ทั่วทุกภูมิภาค ตลอดจนเมืองท่องเที่ยวสำคัญๆ เช่น เชียงใหม่ ภูเก็ต เพื่อเป็นของที่ระลึกที่จะทำให้ทุกคนได้สัมผัสอีกมุมหนึ่ง จากคุณค่าของความเป็นไทย ที่ใส่ใจต่อสุขภาพนับจากอดีตจนถึงปัจจุบัน

2. THAI HERBAL MEDICINE



ของขวัญจากธรรมชาติ

แม้เมืองไทยเป็นดินแดนที่ขึ้นชื่อเรื่องอากาศร้อน แต่ข้อดีของการเป็นเมืองร้อน กลับทำให้ที่นี่กลายเป็นดินแดนที่อุดมสมบูรณ์ด้วยความหลากหลายของพืชผักสมุนไพร ซึ่งสมุนไพรนั้นอยู่คู่มากับคนไทยนานนับร้อยปีแล้ว และคนไทยก็รู้จักนำพืชสมุนไพรเหล่านี้ที่ปลูกกระจายอยู่ทั่วทุกบ้านขึ้นอย่างดาษดื่นไปทุกสวน นำมาปรุงเป็นยาแก้อาการต่างๆ อันเกิดจากความรู้ที่สั่งสมจากโบราณกาลแล้วถ่ายทอดจากรุ่นหนึ่งสู่รุ่นหนึ่ง กลายเป็นการแพทย์แผนไทย ที่กำลังได้รับการยอมรับมากขึ้นเรื่อยๆ และมีการนำมาผสมผสานกับการรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน เมืองไทยจึงมียาสมุนไพรนับร้อยนับพันชนิด ที่แตกต่างกันในรูปแบบ และสรรพคุณของการรักษา ซึ่งในสมัยก่อนมักกินในรูปแบบสมุนไพรสด แต่ปัจจุบันเมื่อวิทยาการก้าวหน้า ได้มีการปรับปรุงรูปแบบยาสมุนไพรไทยให้สอดคล้องกับตลาด และสะดวกสบายในการซื้อหามากยิ่งขึ้น โดยสมุนไพรต่างๆ เหล่านี้ อาทิ ขมิ้นชัน ช่วยลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียด ฟ้าทะลายใจ แก้อ่อนใน ระงับอาการอักเสบ มะขามป้อม มีวิตามินซีสูงมาก ซึ่งออกฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระ เป็นต้น เหล่านี้ล้วนได้รับการผลิตอยู่ในรูปของแคปซูลบ้าง ยาอมบ้าง ตามแต่ความเหมาะสม วางจำหน่ายอยู่ทั่วไป เพื่อให้ทุกคนได้เข้าถึง เพื่อสร้างความเข้าใจว่าสมุนไพรจากวิถีไทยเหล่านี้ อันเต็มไปด้วยความมหัศจรรย์ และเป็นของขวัญจากธรรมชาติ ที่มอบให้ทุกคนอย่างเท่าเทียม

3. THAI COSMETICS



งดงามในความเป็นไทย

สัมผัสความงามอย่างไทยจากภูมิปัญญาในการดูแลรักษาผิวพรรณที่มีมาแต่ครั้งโบราณกาล ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความชาญฉลาด การนำสมุนไพรใกล้ตัวมาใช้ประโยชน์ และสมุนไพรไทยนี้แหละ คือความลับของการแพทย์แผนไทยในวิถีธรรมชาติ ที่เกี่ยวข้องกับ ความงามที่คุ้มค่าที่สุด ความรู้เหล่านี้ได้รับการส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่น และในที่สุด เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไป รูปแบบของเครื่องสำอาง สมุนไพรก็เปลี่ยนแปลงให้ดูร่วมสมัย จากแต่ก่อนเก่าเคยใช้สมุนไพรสดก็ถูกนำมาแปรรูปให้อยู่ในบรรจุภัณฑ์ที่สวยงาม และ สะดวกสบายในการนำไปใช้ อาจจะด้วยหัวใจหลักในด้านของสรรพคุณต่างๆ จากสมุนไพรเหล่านี้ การออกฤทธิ์ที่ไม่ก่อให้เกิด อาการแพ้ หรือแม้แต่ในเรื่องของราคา ก็นับว่ามีความคุ้มค่าและย่อมเยา จึงทำให้เครื่องสำอางสมุนไพรเริ่มเป็นที่ยอมรับของ คนรุ่นใหม่มากขึ้น

เครื่องสำอางสมุนไพรในเมืองไทยที่น่าสนใจนั้น มีหลายชนิดด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นครีมบำรุงผิวจากมะขาม หรือน้ำมันชัน โลชัน ว่านหางจระเข้ให้ความชุ่มชื้น ครีมนวดผมหงาดำช่วยทำให้รากผมแข็งแรง แชมพูน้ำมันมะกรูดช่วยบำรุงเส้นผม และหนังศีรษะ แม้แต่น้ำมันมะพร้าว อันเป็นพืชพันธุ์ที่เมืองไทยมีอย่างอุดมสมบูรณ์ ก็เต็มไปด้วยคุณค่ามากมาย ที่นำมาบำรุงความงามได้ตั้งแต่ หัวจดเท้า โดยมักมาในรูปแบบของน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น ที่ไม่ผ่านกรรมวิธีใดๆ จึงยังคงคุณค่ามากมาย ที่คุณสามารถนำมาหมักผม ทาผิว เหล่านี้เป็นต้น และนี่เองจึงน่าจะตอกย้ำวลีที่ว่างามอย่างไทย คุณละพร้อมสัมผัสความงามอย่างไทยแล้วหรือยัง

4. ORGANIC PRODUCTS



ข้อป้ิงสบายใจ ใส่ใจสุขภาพ

เมื่อผู้คนในปัจจุบันหันมาใส่ใจต่อสุขภาพ และสิ่งแวดล้อมกันมากขึ้น กระแสผลิตภัณฑ์ออร์แกนิก จึงค่อนข้างได้รับความนิยมอย่างมาก ในหมู่คนรุ่นใหม่ที่มี “ความกรีน” อยู่ในหัวใจ สำหรับเมืองไทยเราเองนั้น ในวงการออร์แกนิกระดับโลก เราอาจเป็นเพียงเด็กน้อยที่กำลังหัดเดินเตาะแตะไปบนเส้นทางสายนี้ แต่เชื่อได้เลยว่าทุกก้าวที่เหยียบย่าง ต่างดำเนินไปอย่างเป็นจังหวะมั่นคง และมุ่งมั่นเพื่อสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ที่ดีที่สุดให้ถึงมือผู้บริโภค

ทั้งนี้ ผลิตภัณฑ์ออร์แกนิกในเมืองไทยส่วนใหญ่ ล้วนเป็นไปเพื่อดูแลสุขภาพและความงาม ไม่ว่าจะเป็นสปาโปรดักต์ต่างๆ น้ำมันหอมระเหย ซึ่งมีผลต่อการกระตุ้นระบบหายใจของร่างกาย สบู่สมุนไพรออร์แกนิกที่ช่วยรักษาสิวฝ้า ข้าวหอมมะลิออร์แกนิกที่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุมากมาย ข้าวฮางอกที่เต็มไปด้วยสารกาบา ช่วยในเรื่องของระบบประสาท และความจำ รวมทั้งมีลเบอร์รี่ออร์แกนิกที่ช่วยบำรุงหัวใจ ไม่เพียงเป็นวัตถุดิบจากธรรมชาติที่ไม่ผ่านการเจือปนใดๆ แล้ว ยังต้องควบคุมกระบวนการผลิตทุกขั้นตอน ตั้งแต่การปลูกจนบรรจุภัณฑ์ อีกทั้งยังสอดคล้องกับภูมิปัญญาไทยในบางขั้นตอน เป็นต้นว่า การใช้พืชสมุนไพรไทยมากำจัดแมลงแทนสารเคมี ซึ่งคนไทยเรานั้นรู้จักใช้ประโยชน์จากสมุนไพรมานานนับร้อยปี บางครั้งมันก็น่าทึ่งเมื่อเพียงแค่ผลิตภัณฑ์ออร์แกนิกขึ้นเดียว สามารถเป็นกุญแจนำพาเราไปสู่ความลับแห่งวิถีไทยมากมายอย่างน่าอัศจรรย์ใจ



1. HERBAL TEA



ดื่มเพื่อสิ่งที่ดีกว่า

ทั้งการดื่มชาและการผลิตชา นั้น แม้เป็นภูมิปัญญาและวัฒนธรรม อันมีรากเหง้ามาจากชาวจีนก็จริง แต่คนไทยก็รู้จักนำมาประยุกต์ใช้ และผสมผสานเทคนิควิธีการผลิตให้เข้ากับสมุนไพรในบ้านเราเอง และข้อแตกต่างที่เห็นได้ชัด ระหว่างชาไทยกับชาชนิดอื่นๆ คือชาสมุนไพรไทยเป็นเครื่องดื่มที่ไม่มีคาเฟอีน ซึ่งสิ่งนี้เองที่กลายเป็นคุณอนันต์ต่อสุขภาพของผู้ดื่ม อีกทั้งยังมีคุณประโยชน์หลากหลายตามประเภทของสมุนไพรที่นำมาใช้

โดยที่นิยมนั้นได้แก่ ชาตะไคร้ช่วยระบบการย่อย ชามะตูมบำรุงสุขภาพ ชาใบเตยบำรุงหัวใจ ชาใบฝรั่งช่วยฆ่าเชื้อ ชาหญ้าหนวดแมวช่วยฆ่าเชื้อ ชาดอกคำฝอยช่วยลดไขมันในเลือด ชารางจืดที่ช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย และอีกมากมาย ที่ได้รับการยอมรับ ในเรื่องของสรรพคุณกันโดยแพร่หลาย ปัจจุบันรูปแบบการผลิตและบรรจุภัณฑ์ก็เต็มไปด้วยไอเดียสร้างสรรค์ ดูสะอาดตา และมักมาในรูปแบบชาพร้อมชง ที่สะดวกสบายมากขึ้น

ลองนั่งนิ่งๆ แล้วสูดไอร้อนหอมระเหยจากชาอุ่นละมุน ก่อนปล่อยให้ น้ำชาเก่าซาบที่ปลายลิ้นทีละจิบๆ และการดื่มครั้งนี้จะเป็นการดื่มเพื่อสิ่งที่ดีกว่าแน่นอน

2. ORGANIC FOOD



กินสะอาด ปราศจากโรค

มีคำกล่าวที่เรามักได้ยินในระยะหลังอยู่บ่อยครั้งถึง “การกินเป็นยา” ซึ่งไม่เพียงหมายถึงให้กินอาหารหลากหลาย และเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์เท่านั้น แต่ยังต้องใส่ใจถึงกระบวนการ หรือที่มาของอาหารนั้นอีกด้วยว่า ผ่านขั้นตอนใดมาบ้าง และขั้นตอนต่างๆ เหล่านั้นเองเป็นที่มาของคำว่า “อาหารออร์แกนิก” ทั้งนี้ในบ้านเรานิยมเรียกกันว่า อาหารเกษตรอินทรีย์ อันเป็นอาหารที่ผ่านขั้นตอนการผลิต ตั้งแต่การปลูกโดยปราศจากเคมีใดๆ รวมทั้งไม่ใช่เมล็ดพันธุ์ที่เกิดจากการตัดต่อทางพันธุกรรม หรือสังเคราะห์ทางวิทยาศาสตร์

หากลองมองย้อนกลับไปในอดีต คนไทยน่าจะใช้ชีวิตกบวิถีแห่งเกษตรอินทรีย์มานานแล้ว เพราะเรากินผักที่ปลูกเองในรั้วบ้าน ทำนาปลูกข้าวโดยที่ยังไม่จำเป็นต้องพึ่งสารเคมี เราปลูกในสิ่งที่เรากิน และเราก็ปลูกสิ่งนั้นในปริมาณที่พอดี โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพาสารเคมีเหมือนในปัจจุบัน แต่เมื่อกาลเวลาเปลี่ยนไปดูเหมือนว่า จะพัดพาความเรียบง่ายในชีวิต ให้หายตามสายลมของความเปลี่ยนแปลงนั้นไปด้วย

อย่างไรก็ตาม กระแสการกินอาหารออร์แกนิกก็เริ่มเป็นที่นิยมมากขึ้นเรื่อยๆ โดยอยู่ในความสนใจของคนรุ่นใหม่ที่ใส่ใจต่อสุขภาพ และในเมืองไทยโดยเฉพาะตามเมืองใหญ่ๆ อย่างกรุงเทพฯ หรือเชียงใหม่ คุณสามารถพบร้านอาหารออร์แกนิกที่ตกแต่งน่ารัก ร่วมสมัย เสิร์ฟอาหารออร์แกนิกที่เน้นผักสดสมุนไพรซึ่งนำมาปรุงในสไตล์อาหารไทยหลากหลายรูปแบบ ที่สำคัญไม่เป็นพิษภัยต่อร่างกายแต่อย่างใดเลยจริงๆ

3. VEGETARIAN FOOD



เมื่อสบายกาย ใจก็เป็นสุข

คนไทยรู้จักการกินมังสวิรัตินานแล้ว ซึ่งอาหารประเภทนี้คืออาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ผสมอยู่เลย รวมทั้งการทอดหรือการทำน้ำชุบ ก็ไม่มีซากสัตว์ เช่นกระดุกหรือไขมันจากสัตว์ผสมอยู่ด้วยเช่นกัน โดยอาหารที่ผู้ถือมังสวิรตินิยมรับประทานกัน ส่วนใหญ่ประกอบด้วยข้าว และผลิตภัณฑ์จากข้าว หรือผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ หรือเมล็ด เช่น เมล็ดฟักทอง เมล็ดทานตะวัน เป็นต้น และผู้ที่กินอาหารมังสวิรติยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายแรงต่างๆ อีกด้วย

เราเชื่อมั่นว่าการกินอาหารที่ไร้เนื้อสัตว์เช่นนี้จะช่วยลดความเป็นกรด และคืนความสมดุลให้กับร่างกาย นอกจากผลต่อจิตใจที่ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เสมือนการชำระล้างใจให้บริสุทธิ์สะอาดไปด้วยอีกทางหนึ่ง อย่างไรก็ตาม คุณสามารถพบเจอร้านอาหารมังสวิรติมากมายในเมืองไทย ที่ไม่เพียงปรุงอาหารได้อร่อยล้ำตามนิสัยของคนไทย ที่เป็นคนช่างกินช่างปรุงเท่านั้น แต่พวกเขา กลับสร้างสรรค์อาหารมังสวิรติออกมาได้หลากหลายเมนู ให้เหมือนกับอาหารที่เรากินในชีวิตประจำวันทั่วไปไม่ผิดเพี้ยน เพื่อไม่ให้ผู้บริโภคเกิดความรู้สึกซ้ำซากจำเจ

ในวันนี้กระแสของการรักสุขภาพเริ่มมาแรงขึ้นเรื่อยๆ เราคงต้องเปลี่ยนความคิดเสียใหม่ไปสู่การกินเพื่ออยู่ มากกว่าอยู่เพื่อกิน และกินเพื่ออิมมูนาที่สร้างความอิมเมใจไปพร้อมกัน และคำตอบนั้นก็น่าจะอยู่ในงานอาหารมังสวิรติตรงหน้าของคุณ