

# BODY TREATMENTS

## ***XOA BÓP TRỊ LIỆU TOÀN THÂN***

Our body massage treatments help you to distress and rejuvenate in a luxury and professional environment. The massages performed by our therapists use gentle techniques that will help boost **your circulation, relax your body, calm your mind** and **ease your tension away**. At **Pullman Spa**, we will not only take you to the core of your health and beauty but also bring a spa experience that will fulfill your expectations.

---

Các liệu pháp xoa bóp cơ thể tại **Pullman Spa** sẽ giúp bạn thư giãn sâu và giải tỏa căng thẳng. Các phương pháp trị liệu này được thực hiện bởi kỹ thuật viên trị liệu có tay nghề của **Pullman**. Các kỹ thuật xoa bóp chuyên sâu giúp **các mạch máu lưu thông, cơ thể được thư giãn, tinh thần thư thái**. Tại **Pullman Spa**, chúng tôi sẽ không chỉ mang lại cho bạn sức khỏe và vẻ đẹp cốt lõi nhất mà còn tạo thêm những trải nghiệm thú vị hơn cả kỳ vọng.

# BACK HEALING

## TRỊ LIỆU LƯNG

With professional and experienced massage techniques, we will help your back to relax muscles, widen joint joints, and release compression on roots and nerves. At the same time, back massage reduces fatigue, gradually increases the movement of the restricted spinal segment, enhances circulation to nourish at the pain site.



---

Với kỹ thuật xoa bóp chuyên nghiệp và nhiều kinh nghiệm, chúng tôi sẽ giúp cho phần lưng của bạn giảm đau nhức, giúp giãn cơ, mở rộng các khe khớp, giải phóng sự chèn ép lên các rễ và dây thần kinh. Đồng thời xoa bóp lưng còn giúp giảm mệt mỏi, tăng dần vận động của đoạn cột sống bị hạn chế, tăng cường tuần hoàn máu tới nuôi dưỡng vị trí đau nhức.

**30' / 590,000 VND**

# CHAMPISSAGE

## TRỊ LIỆU ĐẦU-VAI-GÁY



This Indian head massage will focus on the neck, shoulder and scalp areas to relieve tension. This therapy improves blood supply to the brain, lifts spirits, promotes clearer thinking, and improves concentration. At the end of the treatment, you will feel comfortable and will forget the busyness and thoughts in this life.



Bài trị liệu từ Ấn Độ này sẽ tập trung vào vùng cổ, vai gáy và da đầu để giảm căng thẳng, liệu pháp này giúp cải thiện việc cung cấp máu lên não, để nâng cao tinh thần. Thúc đẩy suy nghĩ rõ ràng hơn và cải thiện khả năng tập trung, kết thúc trị liệu bạn sẽ cảm thấy thoải mái và sẽ quên đi những bận rộn, lảng lo trong cuộc sống hàng ngày.

**30' / 490,000 VND**



# FOOT REFLEXOLOGY

## CHĂM SÓC CHÂN MỎI MỆT

With ancient therapy that helps break down toxins that have built up in the feet, this treatment induces physiological changes in the body by naturally improving circulation reducing stress and pressure on the feet, and will help us get a night of better and deeper sleep after each treatment.

Với liệu pháp cổ xưa giúp phá vỡ các độc tố tích tụ trong bàn chân, phương pháp điều trị này tạo ra sự thay đổi sinh lý trong cơ thể bằng cách cải thiện tuần hoàn một cách tự nhiên làm giảm căng thẳng, áp lực lên đôi bàn chân đồng thời sẽ giúp chúng ta có được giấc ngủ ngon và sâu hơn sau mỗi trị liệu.

**30' / 490,000 VND**

**60' / 790,000 VND**





# AROMATHERAPY

## LIỆU PHÁP HƯƠNG THƠM

With delicate therapy combined between gentle massage techniques and the characteristic scent of essential oils, it will bring customers the perfect relaxation, regaining positive energy in the body.

**60' / 1,190,000 VND**

**90' / 1,490,000 VND**



Liệu pháp trị liệu tinh tế kết hợp giữa những kỹ thuật xoa bóp nhẹ nhàng cùng mùi hương đặc trưng của tinh dầu sẽ mang đến cho khách hàng sự thư giãn hoàn hảo, lấy lại năng lượng tích cực trong cơ thể.



# DEEP TISSUE

## TRỊ LIỆU GIÃN CƠ SÂU

With the deep massage techniques that go deep into the muscles, it will help relieve muscle tension by reducing tension, increasing blood circulation to the muscles, increasing the temperature of soft tissues and effectively eliminating toxins in the body. Feel the spirit of excitement, the muscles are more supple after each treatment.

---

Với kỹ thuật xoa bóp đi sâu vào các cơ sẽ giúp giảm căng cơ bằng cách giảm căng thẳng, tăng cường lưu thông máu vào các cơ, tăng nhiệt độ của các mô mềm và loại bỏ độc tố trong cơ thể một cách hiệu quả, bạn sẽ cảm nhận thấy rõ tinh thần phấn chấn, các cơ dẻo dai hơn sau mỗi trị liệu.



**60' / 1,290,000 VND**

**90' / 1,590,000 VND**





# 04 HERBAL MASSAGE

## PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU BẰNG TÚI THẢO DƯỢC



In a relaxing space, the relaxing feelings gradually awakening your body will be harmonized with the flexible, rhythmic, and soft techniques of soothing hands by the therapists, combined with herbal bags. Warm herbal medicine will help heal injuries smoothly for both body and mind.

---

Trong không gian thư giãn, những cảm giác thoải mái dần được đánh thức cơ thể bạn sẽ được hòa nhịp với những kỹ thuật uyển chuyển, nhịp nhàng và mềm mại của đôi bàn tay êm dịu của các trị liệu viên kết hợp với túi thảo dược ấm nóng sẽ giúp chữa lành những tổn thương về cả thể chất và tinh thần.



**60' / 1,190,000 VND**  
**90' / 1,490,000 VND**



# HOT STONE TREATMENT

## TRỊ LIỆU ĐÁ NÓNG

Heat has long been used to relieve pain and relieve muscle tension, helping to increase blood flow to the affected area. With stones mined from the mouth of volcanoes, having a high heat retention ability will help the body's tissues expand, significantly reducing the pressure on the nerves causing stress and fatigue. With each stone, a different temperature will be used and correspondingly placed on each acupuncture point to help warm up the body, help relax and comfortable.

Từ lâu nhiệt độ đã được sử dụng để giảm đau và giảm căng cơ, giúp tăng lượng máu đến khu vực bị ảnh hưởng, với những viên đá được khai thác từ miệng các ngọn núi lửa có khả năng giữ nhiệt cao sẽ giúp các mô trên cơ thể giãn nở làm giảm đáng kể tình trạng chèn ép lên các dây thần kinh gây căng thẳng mệt mỏi, với mỗi viên đá sẽ sử dụng nhiệt độ khác nhau và đặt tương ứng trên mỗi huyệt đạo giúp làm nóng cơ thể, giúp con người thư giãn, thoải mái.

**90' / 1,690,000 VND**





# SKIN CARE

## CHĂM SÓC DA

Let us rejuvenate your face and appearance with innovative products from Artistry. These products were created by harnessing the power of plants and the power of groundbreaking skin research. Together, we deliver complete nourishment, restoration and healthy-looking skin.

---

Hãy để các trị liệu viên chuyên nghiệp của chúng tôi chăm sóc da mặt của bạn với các sản phẩm tiên tiến nhất từ Artistry. Những sản phẩm được sản xuất từ các chiết xuất tự nhiên của thực vật và công nghệ nghiên cứu chăm sóc da hiện đại. Từ đó, chúng tôi cung cấp dưỡng chất thiết yếu để mang đến cho bạn làn da khỏe mạnh.



# 10 FACIAL TREATMENT

## CHĂM SÓC DA MẶT

One of the beauty secrets of the ancient civilization was facial massage, with a circular massage technique that tightens the muscles. This process is carried out gently, in a quiet space to help the mind relax and refreshed, combined with cosmetics extracted entirely from the nature of famous brands, which will bring you beautiful and healthy skin. Healthy skin and the most comfortable mind.



Một trong những bí mật làm đẹp của nền văn minh cổ đại đó là chăm sóc mặt, với kỹ thuật mát-xa theo vòng tròn làm cho các cơ săn chắc. Quá trình này được tiến hành một cách nhẹ nhàng, trong một không gian yên tĩnh giúp đầu óc được thư giãn sáng khoái kết hợp mỹ phẩm chiết suất hoàn toàn từ thiên nhiên của những thương hiệu nổi tiếng sẽ mang đến cho bạn một làn da khỏe mạnh và tinh thần thoải mái nhất.

**60' / 1,590,000 VND**



# PHU QUOC SUNBURN RELIEF

## PHỤC HỒI DA CHÁY NẮNG

With the miraculous natural formula of fresh aloe vera combined with unsweetened fresh milk and mango. One of the best natural pain relievers, aloe vera will help draw heat from your skin to soothe the pain and discomfort associated with sunburn and also act as a healing agent for the body. This is a great care for sunburnt skin.

---

Với công thức thiên nhiên kỳ diệu của nha đam tươi kết hợp với sữa tươi không đường và xoài. Đây là một trong những loại được ví như thuốc giảm đau tự nhiên tối nhất, nha đam sẽ giúp hút nhiệt từ da của bạn làm dịu cơn đau và khó chịu liên quan đến cháy nắng và cũng góp phần chữa bệnh cho cơ thể. Là một trải nghiệm tuyệt vời cho những làn da bị cháy nắng.

**75' / 1,390,000 VND**





# SMOOTH AND BRIGHT SKIN

## LIỆU PHÁP GIÚP LÀN DA SÁNG MỊN

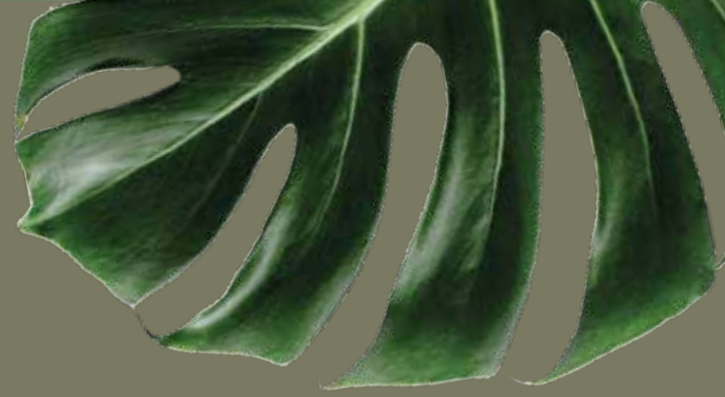
Salt, lemongrass, lemon combined with coconut oil and the spinning movements of the experienced hands of therapists will help remove dead cells from your body. Then we will use natural ingredients such as banana and honey plus oatmeal, this mixture helps to nourish and provide maximum moisture to the skin, bananas contain large amounts of magnesium, zinc, potassium, vitamins A, E, and honey to help moisturize the skin, oats, fresh milk will help make the skin brighter and smoother. Take care of your skin with this completely benign treatment.

Muối xả chanh kết hợp với tinh dầu dừa và với những động tác xoay tròn của những bàn tay kinh nghiệm của các nhà trị liệu viên sẽ giúp lấy đi những tế bào chết trên cơ thể của bạn. Sau đó chúng tôi sẽ sử dụng những nguyên liệu từ thiên nhiên như chuối và mật ong cộng với bột yến mạch, hỗn hợp này giúp nuôi dưỡng và cung cấp độ ẩm tối đa cho da, chuối chứa một hàm lượng lớn magie, kali, kẽm, vitamin A, E và mật ong giúp làm ẩm da, yến mạch, sữa tươi sẽ giúp cho da sáng mịn hơn. Hãy nâng niu và quan tâm chăm sóc làn da của bạn với liệu pháp hoàn toàn lành tính từ thiên nhiên.

**120' / 1,990,000 VND**

(including exfoliation and body lotion )





# OTHER SERVICES

*DỊCH VỤ KHÁC*

---





# BODY EXFOLIATION

## TẨY TẾ BÀO CHẾT TOÀN THÂN

The combination of salt, lemongrass, lemon, and virgin coconut oil will help the skin remove excess dead cells clinging to the skin that cannot be cleaned by ordinary bathing, and at the same time do not damage the skin. Your skin will be cleaner and smoother after each treatment.



Kết hợp giữa muối xả chanh và tinh dầu dừa nguyên chất sẽ giúp lấy đi được những tế bào chết dư thừa bám vào da mà tắm thông thường không thể làm sạch, nhưng đồng thời không làm tổn thương da, da bạn sẽ sạch và mịn màng hơn sau mỗi lần trị liệu.

**45' / 890,000 VND**



# 19 HAIR WASHING & FACE MASK APPLYING

**GỘI ĐẦU & ĐẮP MẶT NẠ**

**60' / 590,000 VND**

