



ANA MANDARA SPA

relax refresh renew

CN 2 : Ana Mandara Spa - Dốc Lết - TDP 9 Đông Cát, Ninh Hải, Ninh Ninh Hòa, Khánh Hòa

Dear Guest,

Hành trình để sống hoà mình với thiên nhiên, trẻ hoá cơ thể và tìm lại sự cân bằng giữa cuộc sống bận rộn thường nhật tại Ana Mandara Spa.

Hãy bước vào không gian như được thiết kế dành riêng cho bạn, nơi bạn sẽ cảm thấy thoải mái và dễ chịu bởi khung cảnh tươi mát xung quanh. Tại Ana Mandara Spa, cho dù là thư giãn, làm đẹp hay chăm sóc vóc dáng, chúng tôi tin tưởng vào việc khám phá những thói quen, những sở thích cá nhân, những lối sống khoẻ để áp dụng các phương pháp chăm sóc cơ thể toàn diện, kết hợp các phương pháp điều trị và kỹ thuật hiện đại từ các quốc gia, cùng các sản phẩm lành tính với nguyên liệu tự nhiên của địa phương để đưa bạn đến một hành trình hoàn hảo để phục hồi và trẻ hoá làn da, cơ thể và cả tâm hồn.

Trải nghiệm một kỳ nghỉ yên bình không âu lo tại Ana Mandara Cam Ranh Resort, chúng tôi sẽ giúp bạn thư giãn và đổi gió, để tận hưởng khoảng thời gian được nâng niu và chăm sóc chu đáo.

Hân hạnh được đón tiếp và phục vụ!

Disconnect and escape the hustle and bustle of daily life. Reconnect with nature, rebalance, and rejuvenate at Ana Mandara Spa.

Imagine a spa that feels like it was made for you, a pleasant place where pampering leads by the lush surroundings. At Ana Mandara Spa, we believe in embracing holistic approaches that explore habits, personal touchings, and healthy lifestyles to apply methods for relaxation, beautification, or movement, combining state-of-the-art treatments and techniques from the world's most exotic destinations and wholesome products with local natural ingredients to take you on a perfect journey to recovery and rejuvenate the skin, body, and soul.

Rediscover peace of mind during your stay in Ana Mandara Cam Ranh resort. We will help you relax and unwind, making your holiday a time to be pampered and well-taken care of.

Allow us to guide you!



Spa menu Index



60mins	90mins	Signature Therapies
1.350.000	2.200.000	Trị liệu năng lượng - <i>Energizer</i>
1.350.000	2.200.000	Trị liệu thư giãn - <i>Holistic</i>
1.350.000	2.200.000	Trị liệu kiểu Việt Nam - <i>Vietnamese therapy</i>
1.350.000	2.200.000	Trị liệu thai phụ - <i>Pregnancy treatment</i>
-	2.200.000	Trị liệu sâu dưới cơ - <i>Deep tissue</i>
-	2.200.000	Trị liệu giải độc tố - <i>Detox</i>
-	2.200.000	Trị liệu đá nóng - <i>Sensory hot stone experience</i>
-	2.200.000	Trị liệu kiểu Thái - <i>Thai therapy</i>
-	2.200.000	Trị liệu kết hợp kiểu Sóng Cam Ranh - <i>Cam Ranh Wave therapy</i>
-	2.200.000	Trị liệu thuốc chườm kiểu Việt Nam - <i>Vietnamese herbal compress</i>
1.350.000	-	Trị liệu đầu kiểu Ấn - <i>Indian head</i>
1.350.000	-	Trị liệu bấm huyệt chân - <i>Foot acupressure</i>
1.350.000	-	Trị liệu da đầu và chân - <i>Scalp and foot therapy</i>



Tất cả các giá được tính bằng Việt Nam Đồng và đã bao gồm phí dịch vụ và thuế VAT
All prices are quoted in VND and included VAT and service charge



Spa menu Index



60mins Signature Facials

- 1.600.000** Mềm mượt - *Soothing facial care*
- 1.600.000** Tinh khiết - *Purifying facial care*
- 1.600.000** Tươi trẻ - *Revitalizing facial care*
- 1.200.000** Trị liệu mặt kiểu Việt Nam - *Vietnamese Natural*



30mins 60mins Body Treatments

- 880.000** - Tẩy tế bào chết với tinh thể muối trà xanh - *Vietnamese green tea radiance scrub*
- 880.000** - Tẩy tế bào chết bằng hạt ngũ cốc tự chọn - *Organic radiance scrub*
- 880.000** - Chăm sóc làn da rám nắng với Nha đam tươi - *Sunburn soother*
- **1.200.000** Chăm sóc da với bùn khoáng Nha Trang - *Nha Trang mud body care*
- **1.350.000** Tái tạo làn da cháy nắng với sản phẩm Nha Đam tinh chế - *Aloe body wrap*

Tất cả các giá được tính bằng Việt Nam Đồng và đã bao gồm phí dịch vụ và thuế VAT
All prices are quoted in VND and included VAT and service charge



Spa menu Index



60mins

90mins

Balancing Lifestyle

-

2.200.000

Trị liệu chữa lành từ âm thanh - *Sound of healing therapy*

1.200.000

-

Trị liệu năng lượng - *Reiki*

1.200.000

-

Trị liệu chữa lành kinh mạch cho tay - *Healing hands*



60mins

90mins

Ayurvedic

1.350.000

-

Trị liệu truyền thống Ấn Độ chế dầu mắt thứ ba - *Shirodhara*

-

3.520.000

Trị liệu truyền thống Ấn Độ bốn tay - *Abhyanga (4hands)*

880.000

-

Yoga hít thở và thư giãn - *Pranayama and Hatha yoga*

Tất cả các giá được tính bằng Việt Nam Đồng và đã bao gồm phí dịch vụ và thuế VAT
All prices are quoted in VND and included VAT and service charge



Spa menu Index



60mins	90mins	120mins	Spa Beauty
880.000	-	-	Làm đẹp móng tay / móng chân - <i>Deluxe spa manicure / pedicure</i>
880.000	-	-	Gội đầu dưỡng sinh trẻ khỏe mái tóc - <i>Rejuvenating hair wash</i>
-	1.400.000	-	Quý cô rực rỡ - <i>A glory beautiful ladies</i>
-	-	2.500.000	Hành trình trị liệu phương pháp Ấn Độ - <i>Ayurvedic journey</i>

Times	Pax	Couple	Ana Mandara Spa Journey
150mins	-	5.500.000	Gói thư giãn lãng mạn cùng nhau - <i>The romantic for two package</i>
120mins	1.700.000	3.200.000	Gói trị liệu cháy nắng - <i>The sun burn renew cells package</i>
180mins	2.700.000	4.400.000	Gói trị chuyên sâu giấc ngủ ngon - <i>The sleeping package</i>
150mins	2.800.000	4.200.000	Gói trải nghiệm Việt Nam - <i>The Vietnamese experience package</i>
150mins	3.000.000	4.500.000	Gói liệu trình thải độc - <i>Detoxifier package</i>
150mins	3.000.000	4.600.000	Gói thư giãn tận hưởng - <i>Mini day De-stress package</i>

Tất cả các giá được tính bằng Việt Nam Đồng và đã bao gồm phí dịch vụ và thuế VAT
All prices are quoted in VND and included VAT and service charge



Signature therapies



Trị liệu năng lượng - Energizer, 60mins / 90mins

Phương pháp trị liệu giúp lưu thông năng lượng tập trung từ thắt lưng trở lên, chủ yếu đầu, mặt, vai, lưng để giảm căng cơ.

A reviving upper body treatment to relieve muscle tension. For those who require focused attention on the back whilst enjoying a complete face, scalp and shoulder treatment.

Trị liệu thư giãn - Holistic, 60mins / 90mins

Bằng cách sử dụng các động tác nhẹ nhàng nhưng chuyên sâu, liệu pháp được thiết kế dành riêng cho thư giãn toàn thân và da đầu, bao gồm cả bấm huyệt cơ mặt, để mang lại cảm giác thư giãn tuyệt đối cho cơ thể của bạn.

A tailor-made therapeutic full body and scalp therapy including face reflexology. By using long, slow stroking movements, your therapist will put you into a deep state of relaxation.

Trị liệu kiểu Việt Nam - Vietnamese therapy, 60mins / 90mins

Trị liệu dùng dầu kiểu truyền thống Việt Nam kết hợp kỹ thuật bấm huyệt, thao tác truyền sinh lực sẽ làm ấm cơ thể và thư giãn mô cơ. Những tách giác hơi nhỏ, ấm đặt trên lưng giúp thư giãn cơ, cải thiện sự tuần hoàn và làm cơ thể tươi trẻ.

Traditional Vietnamese oil therapy combined with acupressure techniques and invigorating manipulation will warm the body and relax muscle tissue. Warmed small suction cups are placed on the back to aid muscle relaxation, improve circulation and rejuvenate the body.

Tất cả các giá được tính bằng Việt Nam Đồng và đã bao gồm phí dịch vụ và thuế VAT
All prices are quoted in VND and included VAT and service charge



Signature therapies



Trị liệu thai phụ - Pregnancy treatment, 60mins / 90mins

Trị liệu toàn thân, nâng cao phù hợp với nhu cầu của từng cá nhân. Kết hợp các kỹ thuật Đông và Tây, bao gồm các động tác kéo giãn và vuốt ve rất nhẹ nhàng để thúc đẩy sự thư thái và giảm bớt sự khó chịu trong cơ thể.

A full body, advanced treatment tailored to the needs of the individual. Combining Eastern and Western techniques, including very gentle stretching and nurturing strokes to promote relaxation and ease discomfort in the body

Trị liệu sâu dưới cơ - Deep tissue, 90mins

Trị liệu toàn thân kết hợp kỹ thuật Thái, Thụy Điển, ấn huyết và giác hơi, được thiết kế cho những người cần điều trị chuyên sâu.

A deep oil-based body treatment combining Thai, Swedish, acupressure and cupping techniques. Designed for those seeking a firmer, more therapeutic treatment.

Trị liệu giải độc tố - Detox, 90mins

Trị liệu chuyên sâu sử dụng các loại dầu làm săn chắc để cải thiện và làm giảm sự xuất hiện của hiện tượng “sần da cam”, tăng cường tuần hoàn máu và cải thiện sắc thái da tươi trẻ hơn bằng các phương pháp xoa bóp nhịp điệu nhanh, bao gồm cả giác hơi. Tập trung vào các khu vực ở chân, đùi, mông và bụng; tái tạo một làn da săn chắc và một cơ thể khỏe mạnh.

A stimulating therapy using firming oils combines an energizing treatment and cupping. Focusing on the areas between the upper legs, glutes, lower back, hips, and abdomen reduces the appearance of cellulite, which helps reduce fine lines and wrinkles, boost elasticity, and give skin longevity.

Trị liệu đá nóng - Sensory hot stone experience, 90mins

Trị liệu thư giãn toàn thân và mặt sử dụng đá Basalt sẽ giảm đau cơ, lưu thông máu và giảm căng thẳng tạo nên cảm giác thật sự thoải mái.

Tibetan full body and face treatment using basalt stones to treatment away muscle tension, remove blockages and eliminate stress.

Tất cả các giá được tính bằng Việt Nam Đồng và đã bao gồm phí dịch vụ và thuế VAT
All prices are quoted in VND and included VAT and service charge



Signature therapies



Trị liệu kiểu Thái - Thai therapy, 90mins

Liệu pháp điều trị nhức mỏi truyền thống của Thái Lan, với các động tác xoa bóp không dùng dầu, tác động lên các huyết đạo chính của cơ thể giúp bạn thư thái và khỏe mạnh hơn.

An ancient healing touch from Thailand, the without oil treatment focuses on pressure points along the body line by stretching the muscles and joints.

Trị liệu kết hợp kiểu Sóng Cam Ranh - Cam Ranh Wave therapy, 90mins

Là phương pháp trị liệu độc quyền kết hợp sự uyển chuyển từ kỹ thuật Thụy Điển, Thái, điệu múa Hawaii và Nhật Bản, như cơn sóng nhẹ nhàng thấm sâu vào tận bên trong làm tan vùng cơ bị đau.

An exclusive treatment that combines Rhythmic, dynamic movements of Swedish, Thai, Hawaiian Lomi Lomi & Shiatsu, it's like the sea waves gently rocking & washing away all inner tension.

Trị liệu thuốc chườm kiểu Việt Nam - Vietnamese herbal compress, 90mins

Thời gian để nghỉ ngơi và chữa lành với trải nghiệm độc đáo của chúng tôi. Với các liệu pháp điều trị y học cổ truyền Việt Nam, kết hợp chườm dược thảo nóng và kỹ thuật xoa bóp ấn huyết để kích thích mô cơ, giúp bạn cảm thấy thư thái và sáng khoái hơn sau liệu trình.

Time to rest and heal with our unique experience. Based on traditional Vietnamese medicine treatments, combining hot herbal compresses and acupressure treatment techniques to stimulate muscle tissue, helping you feel more relaxed and refreshed after the treatment.

Tất cả các giá được tính bằng Việt Nam Đồng và đã bao gồm phí dịch vụ và thuế VAT
All prices are quoted in VND and included VAT and service charge



Signature therapies



Trị liệu đầu kiểu Ấn - Indian head, 60mins

Trị liệu được biết đến nhiều hơn với tên gọi “Champissage” - một phương pháp xoa bóp đầu truyền thống thay thế y học của Ấn Độ. Kết hợp các kỹ thuật xoa bóp nhẹ nhàng phần lưng trên, vai, cổ và đầu nhằm kích thích tuần hoàn máu, nuôi dưỡng da đầu và tạo cảm giác thư giãn. Nên kết hợp với bấm huyệt bàn chân để đạt hiệu quả thư giãn tốt hơn.

Indian head treatment is better known as “Champissage” - an Indian alternative medicine traditional treatment. This treatment combines gentle and stimulating techniques on the upper back, arms, shoulders, neck, and head to help you improve blood flow, nourish the scalp, and induce a deep sense of calm. Highly recommend relaxing combined with Foot Acupressure Therapy.

Trị liệu bấm huyệt chân - Foot acupressure, 60mins

Phương pháp điều trị kết hợp ấn huyệt và xoa bóp thông qua bàn chân, để giúp cơ thể khôi phục về trạng thái khỏe mạnh, thư giãn và cân bằng.

This treatment involves the application of pressure to reflex points on the feet helping to treat specific ailments and restore the body to a healthy balance.

Trị liệu da đầu và chân - Scalp and foot therapy, 60mins

Hãy để cơ thể và tinh thần của bạn được thư giãn thông qua trị liệu kết hợp cho đầu và chân. Bắt đầu với những kỹ thuật đầu ngón tay, xoa bóp da đầu với tinh dầu nóng ấm, giúp bạn ngủ ngon, giảm đau nửa đầu và viêm xoang. Kết thúc bằng việc xoa bóp bấm huyệt bàn chân, để kích thích tái tạo cơ thể khỏe mạnh và thư giãn sâu.

It helps restore harmony and relax the mind and body through scalp and foot treatment. Starting with a fingertip therapy using nourishing warm oils for your hair and scalp to relieve insomnia, chronic headaches, migraines, and sinusitis. And ending with pressure points and treatment strokes are incorporated to relax the entire body through your feet.

Tất cả các giá được tính bằng Việt Nam Đồng và đã bao gồm phí dịch vụ và thuế VAT
All prices are quoted in VND and included VAT and service charge



Facials



Mềm mượt - Soothing facial care, 60mins

Nuôi dưỡng làn da nhạy cảm và dễ bị kích ứng của bạn mềm mại và khỏe mạnh hơn khi được chăm sóc bằng một loại mặt nạ tuyệt vời, kết hợp với xoa bóp nhẹ nhàng để tăng độ mềm mại và làm cho da trở nên hồng hào.

Nourish your sensitive and irritated skin softer and healthier when taken care of with an excellent masque combined with gentle treatment to boost the skin's suppleness and render it a rosy glow.

Tinh khiết - Purifying facial care, 60mins

Làn da bị thâm mụn cần được chăm sóc đặc biệt, liệu pháp làm sạch da giúp tẩy tế bào chết, thông thoáng lỗ chân lông và ngăn ngừa sự phát triển của vi khuẩn, giúp bạn tái tạo lại một làn da tươi mới và săn chắc.

Acne-prone and blemished skin requires special care and attention. Our purifying facial provides deep exfoliation, unclogs pores, and prevents bacterial growth, resulting in refreshed, more refined complexion.

Tươi trẻ - Revitalizing facial care, 60mins

Đây là liệu pháp chăm sóc da mặt lý tưởng cho những làn da đang có dấu hiệu lão hoá và mất nước. Làn da của bạn được phục hồi và nuôi dưỡng với kem và mặt nạ trẻ hóa tự nhiên, để cải thiện khả năng phòng vệ của da chống lại quá trình lão hóa sớm và mang đến cho bạn làn da tươi trẻ và căng mọng.

This treatment is the ideal solution for any skin showing signs of aging. Your skin is revitalized and nourished with natural rejuvenating cream and masque. Improve skin defenses against premature aging and reduces the appearance of fine lines and wrinkles for a more youthful look.

Trị liệu mặt kiểu Việt Nam - Vietnamese Natural, 60mins

Chăm sóc da mặt kiểu Việt Nam, dùng mặt nạ nguyên liệu thiên nhiên, nhẹ nhàng tẩy da chết kết hợp trị liệu tạo làn da sạch và tươi trẻ.

This signature facial treatment is essential for skin cleansing, gentle exfoliation, and masque application using local natural ingredients to leave the skin feeling clean and fresh.

Tất cả các giá được tính bằng Việt Nam Đồng và đã bao gồm phí dịch vụ và thuế VAT
All prices are quoted in VND and included VAT and service charge



Body treatments



Tẩy tế bào chết với tinh thể muối trà xanh - Vietnamese green tea radiance scrub, 30mins

Trà xanh kết hợp với muối biển đóng vai trò như một chất chống oxy hóa, ngăn ngừa sự hình thành độc tố trên bề mặt da, kết hợp với các động tác xoa bóp vòng tròn để giúp loại bỏ các tế bào da chết, cải thiện lưu thông máu trên cơ thể và giúp trẻ hoá làn da.
Green tea mixed with sea salt serves as an antioxidant and is used for this deep exfoliating treatment with short circular treatment strokes to remove dead skin cells and improve circulation.

Tẩy tế bào chết bằng hạt ngũ cốc tự chọn - Organic radiance scrub, 30mins

Kết hợp từ 1 trong 3 loại hạt đậu xanh, đỏ, đen Việt Nam giàu chất dinh dưỡng giải độc sâu bên trong cơ thể nhẹ nhàng loại bỏ tế bào chết, mang lại làn da bóng sáng mềm mại.
Combining from 1 of 3 types of Vietnamese green, red, and black beans, rich nutrients detoxify deep inside the body, gently remove dead cells, bring to skin glory and smoothy.

Chăm sóc làn da rám nắng với Nha đam tươi - Sunburn soother, 30mins

Mặt nạ toàn thân với nha đam tươi, một phương pháp làm dịu những vùng da bị cháy nắng dưới tác động gây gắt của ánh mặt trời. Kết hợp với xoa bóp thư giãn da đầu và bấm huyệt bàn chân.
Cool lavender infused towels ease sunburn, and soothing aloe vera is applied to moisturize and encourage new cell growth. Includes foot acupressure or scalp therapy.

Tất cả các giá được tính bằng Việt Nam Đồng và đã bao gồm phí dịch vụ và thuế VAT
All prices are quoted in VND and included VAT and service charge



Body treatments



Chăm sóc da với bùn khoáng Nha Trang - Nha Trang mud body care, 60mins

Chải khô nhẹ nhàng tẩy tế bào chết cho da trước khi phủ bùn khoáng lên khắp cơ thể và dùng khăn quấn kín, để thúc đẩy tuần hoàn máu và kích thích hệ thống miễn dịch, trong lúc chờ đợi, các chuyên viên sẽ giúp bạn xoa bóp da đầu thư giãn. Kết thúc liệu trình chăm sóc, bạn sẽ được thoa một lớp kem dưỡng để tái tạo một làn da mới mềm mại và tươi trẻ hơn.

The treatment begins with dry brushing to gently exfoliate the skin and stimulate lymphatic circulation. A Nha Trang mineral mud is applied, followed by a cocooning body wrap and scalp therapy for relaxation. It finishes with a signature cream to soften and rejuvenate your skin

Tái tạo làn da cháy nắng với sản phẩm Nha Đam tinh chế - Aloe body wrap, 60mins

Một liệu pháp dưỡng ẩm siêu nhẹ nhàng được chiết xuất tảo đại dương và axit hydroxyl, lô hội nguyên chất, thoa và xoa bóp đều lên bề mặt da để cấp ẩm, kết hợp xoa bóp da đầu thư giãn. Lý tưởng để làm dịu làn da tiếp xúc với ánh nắng mặt trời.

An ultra-soothing moisturizing treatment infused with ocean algae and hydroxyl acids, pure and natural aloe vera is applied to the skin to infuse moisture into the skin, including a relaxing scalp therapy. Ideal for soothing sun-exposed skin.

Tất cả các giá được tính bằng Việt Nam Đồng và đã bao gồm phí dịch vụ và thuế VAT
All prices are quoted in VND and included VAT and service charge



Balancing Lifestyle



Trị liệu chữa lành từ âm thanh - Sound of healing therapy, 90mins

Phương pháp điều trị mới này đã tạo ra một sự kết hợp hoàn hảo giữa thư giãn lưng và đầu, với trị liệu bằng trí tưởng tượng và chuông hát. Dùng âm thanh để giao tiếp với sự rung cảm của các tế bào cơ thể, đưa chúng ta trở lại trạng thái cân bằng và suy nghĩ tích cực, cảm nhận mọi thứ nhẹ nhàng và hạnh phúc hơn.

This new treatment has created a perfect combination of relaxing back and scalp therapy, imaginative treatment, and a singing bowl. Sound therapy helps us communicate with the cells through sound, brings us back to a balanced state, and leads to a renewed sense of purpose, well-being, calm, and happiness.

Trị liệu năng lượng - Reiki, 60mins

Một phương pháp chữa bệnh bằng tay cổ xưa của người Tây Tạng được tái cấu trúc lại ở Nhật Bản, giúp chữa lành, giải phóng căng thẳng và cân bằng các năng lượng về thể chất, cảm xúc, tinh thần và tâm linh của chúng ta, đưa cơ thể trở lại trạng thái tinh thần khỏe mạnh và hạnh phúc.

An ancient Tibetan healing method rediscovered in Japan that promotes well-being on our physical, emotional, mental, and spiritual levels, by helping to release tension and energy blockages, returning the body to a spiritual state of health and happiness.

Trị liệu chữa lành kinh mạch cho tay - Healing hands, 60mins

Sử dụng kiến thức về năm yếu tố của cơ thể để tạo ra sự cân bằng. Xoa bóp các kinh lạc ở lòng bàn tay và cánh tay bao gồm cả chạm vào sọ não, chữa lành và giải phóng các năng lượng bị tắc nghẽn, cho phép cơ thể thả lỏng vào trạng thái thư giãn sâu.

Using knowledge of the body's five elements to create balance. Pressure on palm and arm meridians including cranial touch, promotes the equilibrium of body constitution, releasing any blockages to generate healing, allowing the body to unwind into a state of deep relaxation.

Tất cả các giá được tính bằng Việt Nam Đồng và đã bao gồm phí dịch vụ và thuế VAT
All prices are quoted in VND and included VAT and service charge



Ayurvedic



Trị liệu truyền thống Ấn Độ chế dầu mắt thứ ba - *Shirodhara*, 60mins

Một liệu pháp giúp giải phóng căng thẳng, khi dầu ấm được đổ qua mắt thứ ba để xoa dịu hệ thần kinh. Giúp cải thiện chứng mất ngủ, các bệnh lý về da, đồng thời đưa bạn về trạng thái cân bằng. Kết thúc liệu trình bằng xoa bóp da đầu thư giãn.

A stress-releasing treatment during which warm oil is poured over the third eye to soothe and calm the nervous system. Assists with treating skin conditions and insomnia, whilst also enhancing emotional balance. This treatment is complemented with a head and scalp therapy.

Trị liệu truyền thống Ấn Độ bốn tay - *Abhyanga* (4hands), 90mins

Liệu pháp thư giãn được thực hiện cùng lúc bởi hai kỹ thuật viên, sử dụng bốn tay lúc mạnh mẽ, lúc mềm mại giúp cơ thể bạn được thư giãn một cách tối đa. Liệu trình giúp cơ thể ngủ ngon, giảm mệt mỏi, tươi trẻ và tăng cường hệ miễn dịch.

Treatment performed by two therapists mirroring each other's movements to ensure deep relaxation from head to toe. 'Four-handed therapy' reduces the signs of aging, relieves fatigue, induces sleep, strengthens the skin and boosts the immune system.

Yoga hít thở và thư giãn - *Pranayama and Hatha yoga*, 60mins

Hatha Yoga là nền tảng của tất cả các loại hình Yoga. Ha là mặt trời, Tha là mặt trăng, đại diện cho những năng lượng đối lập của cơ thể. Thông qua các bài tập thể chất, kết hợp thở có kiểm soát và thư giãn tâm trí bằng thiền định để cân bằng thân, tâm, trí.

Hatha Yoga is a holistic yogic path to improving body, mind, and emotion. "Ha" is the sun, "Tha" is the moon, and it presents the opposing energies of the body. It helps balance mind and body via physical exercises, controlled breathing, and calming the mind through relaxation and meditation.

Tất cả các giá được tính bằng Việt Nam Đồng và đã bao gồm phí dịch vụ và thuế VAT
All prices are quoted in VND and included VAT and service charge



Làm đẹp móng tay / móng chân - Deluxe spa manicure / pedicure, 60mins

Nâng niu đôi bàn tay của bạn với chuỗi các chu trình dịch vụ ngâm, giữa, đánh bóng, kem dưỡng ẩm và mát xa nhẹ nhàng trước khi sơn hoàn thiện. Đối với bàn chân của bạn, làm dịu và làm mềm chúng trong ngâm chân thơm, sau đó tận hưởng liệu pháp bấm huyệt lòng bàn chân để lưu thông kinh huyết và thư giãn cơ thể, trong khi móng chân của bạn được làm sạch, giữa và đánh bóng. Lựa chọn màu sơn theo yêu thích của bạn với các sản phẩm lành tính của chúng tôi.

Pamper your hands and nails to a sequence of soaking, filing, buffing, moisturizers, and gentle treatment before an immaculate paint finish. For your feet, soothe and soften them in an aromatic foot soak, then enjoy a reflexology treatment on the soles to boost your circulation, relieving tired or swollen feet while your nails are cleaned, filed, and buffed. Nail varnish is applied on request

Gội đầu dưỡng sinh trẻ khỏe mái tóc - Rejuvenating hair wash, 60mins

Gội đầu dưỡng sinh chiết xuất thành phần tự nhiên bao gồm xoa bóp chữa lành cánh tay hoặc ấn huyệt chân.
Natural ingredients hair washing including full arms healing or foot accupressure.

Quý cô rực rỡ - A glory beautiful ladies, 90mins

Gội đầu dưỡng sinh - *Hair wash*

Làm đẹp móng tay hoặc móng chân - *Deluxe manicure or pedicure*

Hành trình trị liệu phương pháp Ấn Độ - Ayurvedic journey, 120mins

Đổ đầu ấm con mắt thứ 3 - *Shirodhara*, 60 mins

Gội đầu dưỡng sinh - *Hair wash*, 30 mins

Trị liệu chân - *Foot treatment*, 30 mins

Tất cả các giá được tính bằng Việt Nam Đồng và đã bao gồm phí dịch vụ và thuế VAT
All prices are quoted in VND and included VAT and service charge





Ana Mandara Spa Journey



Gói thư giãn lãng mạn cùng nhau - *The romantic for two package, 150mins*

Ngâm tắm hoa lãng mạn / <i>Vietnamese flowers bath</i>	30 phút / mins
Trị liệu kết hợp kiểu Sóng Cam Ranh / <i>Cam Ranh Wave therapy</i>	90 phút / mins
Chăm sóc mặt thư giãn / <i>Mini face saver</i>	30 phút / mins

Gói trị liệu cháy nắng - *The sun burn renew cells package, 120mins*

Thoa nha đam tươi và dưa leo kết hợp ngâm tắm nước mát xoa dịu làn da cháy nắng <i>Sun care treatment and deep body in cool water</i>	60 phút / mins
Chăm sóc thư giãn đầu, chân / <i>Relaxing foot and scalp therapy</i>	60 phút / mins

Gói trị chuyên sâu giấc ngủ ngon - *The sleeping package, 180mins*

Lớp học Meditation, Pranayama và Hatha yoga / <i>Meditation, Pranayama & Hatha yoga classes</i>	60 phút / mins
Xông hơi ướt và khô / <i>Steam & sauna bath</i>	30 phút / mins
Gói thư giãn chuyên sâu cơ / <i>Deep tissue body therapy</i>	90 phút / mins

Gói trải nghiệm Việt Nam - *The Vietnamese experience package, 150mins*

Tẩy tế bào chết kiểu Việt Nam / <i>Vietnamese green tea body scrub</i>	30 phút / mins
Trị liệu truyền thống kiểu Việt Nam gồm giác hơi / <i>Vietnamese traditional with cupping</i>	60 phút / mins
Chăm sóc da mặt kiểu Việt Nam / <i>Vietnamese facial</i>	60 phút / mins

Gói liệu trình thải độc - *Detoxifier package, 150mins*

Chải cơ thể thải độc / <i>Detox body brush</i>	10 phút / mins
Đắp bùn khoáng Nha Trang thải độc cơ thể / <i>Detoxifying body Nha Trang mud wrap</i>	50 phút / mins
Trị liệu thải độc toàn thân / <i>Detox</i>	90 phút / mins

Tất cả các giá được tính bằng Việt Nam Đồng và đã bao gồm phí dịch vụ và thuế VAT
All prices are quoted in VND and included VAT and service charge



Ana Mandara Spa Journey



Tận hưởng 2.5 giờ thư giãn cho riêng bạn theo các bước sau
Follow steps 1 - 3 to create your own 2.5 hour Day Spa Escape

Bước một: chọn một sản phẩm tẩy da chết toàn thân

30 phút / mins

Step One: choose one body exfoliation

Tẩy hạt đậu đỏ, xanh, đen / *The combination beans scrub*

Tẩy trà xanh Việt Nam / *Vietnamese green tea scrub*

Bước hai: chọn một trong những liệu trình trị liệu toàn thân

60 phút / mins

Step Two: choose one treatment

Trị liệu kiểu Việt Nam / *Vietnamese*

Trị liệu kiểu thư giãn / *Holistic*

Trị liệu kết hợp Phương Đông / *Oriental*

Bước ba: Chọn một trong những phương pháp chăm sóc da mặt

60 phút / mins

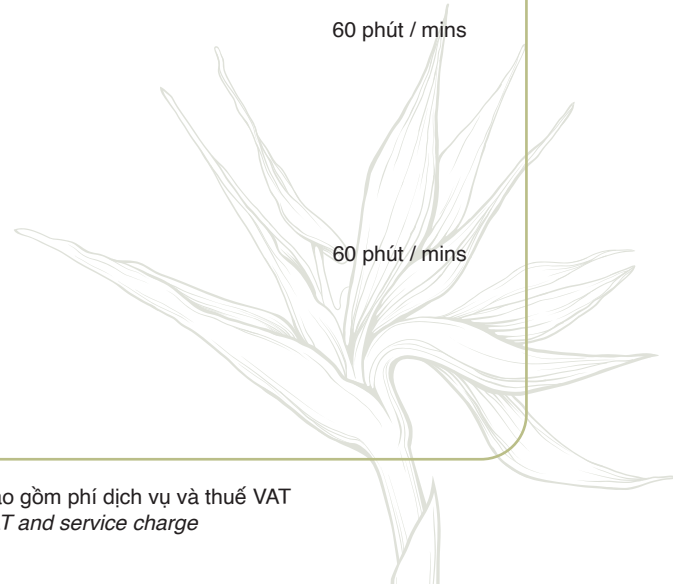
Step Three: choose one Facial

Làm dịu và tươi trẻ / *Soothing and Rejuvenating facial*

Tự nhiên Việt Nam / *Natural Vietnamese facial*

Trị liệu mặt cho Nam / *Facial for men*

Tất cả các giá được tính bằng Việt Nam Đồng và đã bao gồm phí dịch vụ và thuế VAT
All prices are quoted in VND and included VAT and service charge





Spa Etiquette



Một số quy định khi sử dụng spa - Spa etiquette

Đặt chỗ dịch vụ - Spa Reservations

Ana Mandara Spa chúng tôi mở cửa từ 9h đến 20h. Vui lòng đặt lịch hẹn trước để được phục vụ chu đáo nhất.

Our Ana Mandara Spa is open from 09:00am to 08:00pm. Advance reservations are recommended as appointments are subject to availability.

Sự chuẩn bị - Preparation

Chúng tôi khuyên bạn nên cất tất cả tư trang cá nhân tại phòng trước khi đến sử dụng dịch vụ Spa.

Khách nam nên cạo râu khi chăm sóc da mặt để có kết quả tốt nhất.

We recommend that you leave all jewelry in your villa before coming to the Spa.

For men please shave prior to all facial treatments to ensure that maximum results are achieved.

Khi đến Spa - Arrival

Vui lòng đến trước giờ hẹn 30 phút để chúng tôi có thể tiếp đón, làm một số thủ tục cần thiết và tư vấn về liệu trình phù hợp dành riêng

cho bạn. Mọi thay đổi về thời gian không được thông báo trước, chúng tôi sẽ sắp xếp trải nghiệm vào các khung giờ phù hợp để tránh trùng lặp lịch trình của các khách hàng khác.

We recommend that you arrive at the spa 30 minutes before your appointment so that we can welcome you, do some necessary procedures, determine your needs, and advise on a personalized treatment for you. Your treatment will start at the scheduled time, and you must arrive on time to receive your entire treatment. We respect our client's schedules and cannot extend your treatment time due to late arrivals.



Spa Etiquette



Một số quy định khi sử dụng spa - *Spa etiquette*

Trong quá trình sử dụng Spa - *During your experience*

Chúng Tôi sẽ phục vụ trà mát và trái cây theo mùa sau buổi trị liệu để bạn thưởng thức.

Spa là thiên đường để nghỉ ngơi và thư giãn, vậy nên để tránh ảnh hưởng đến khách khác, vui lòng không hút thuốc, nói chuyện to tiếng và sử dụng điện thoại trong khu vực Spa.

We have an incredible selection of green tea, jam and healthy fruits for you to enjoy after your treatment.

As Ana Mandara Spa is a sanctuary of peace and harmony, please be aware of the volume of your voice, and don't use your mobile phone or smoke to avoid disturbing our other valued spa guests.

Sau buổi trị liệu - *After your treatment*

Chúng Tôi khuyên bạn nên tránh tắm nắng sau khi chăm sóc da tại Spa ít nhất 6h. Bạn có thể tìm kiếm những sản phẩm chăm sóc da lành tính tại Ana Mandara Spa cung cấp, để tự chăm sóc da tại nhà của bạn theo hướng dẫn của các chuyên viên của chúng tôi.

We recommend that you do not sunbathe after any treatment or depilatory waxing for at least six hours. To extend your spa experience at home, a variety of spa products are available in our spa shop for continuing care.

Thanh toán - *Payment*

Với các bé nhỏ dưới 12 tuổi vui lòng đi cùng với ba mẹ. Các gói trị liệu thư giãn sẽ được giảm giá 50% khi đặt dịch vụ trước 14:00. Hoá đơn sử dụng dịch vụ Spa sẽ được tính vào hoá đơn tiền phòng và thanh toán khi trả phòng.

Nếu bạn muốn hủy lịch hẹn, vui lòng thông báo trước 4h cho dịch vụ cá nhân và 24h cho các trị liệu trọn gói, để tránh phát sinh phí phạt 100% tiền dịch vụ nếu như không thông báo trước.

For children under 12 years old, please visit the Spa and experience it with parents. 50 minutes treatments are half price if booked before 2:00 pm.


Invoice for using Spa services will be posted in the room bill and paid upon check-out.

In case you need to cancel your appointment, we kindly ask you to notify us 4 hours for individual treatments and 24 hours for packages in advance to avoid a penalty equal to 100% of the reserved treatment cost if you are no show.



ANA MANDARA SPA

CN 2 : Ana Mandara Spa - Dốc Lết - TDP 9 Đông Cát, Ninh Hải, Ninh Ninh Hòa, Khánh Hòa

The background features a faint, light-colored illustration of bird's nest fern plants. On the left, there are two stems with large, deeply lobed leaves and several upright, spiky flower stalks. On the right, a single large leaf is shown in profile, with a prominent central vein and several smaller veins branching off. The overall style is minimalist and elegant, typical of a botanical or travel-themed graphic design.

Long beach, Cam Ranh Peninsula, Khanh Hoa, Vietnam
+84 2583 522 222 (8866)
ngan.tran@anamandaracamranh.com - www.anamandaracamranh.com