



TĨNH WELLNESS SANCTUARY

**LA VERANDA RESORT PHÚ QUỐC  
MGALLERY HOTEL COLLECTION**

TRAN HUNG DAO STREET, WARD 7, DUONG DONG TOWN,  
PHU QUOC ISLAND, VIETNAM

TEL.: +84(0) 2973 982 988  
FAX.: +84(0) 2973 982 998

[contact@laverandaresorts.com](mailto:contact@laverandaresorts.com)



[mgallery.com/6479](https://mgallery.com/6479)  
[laverandaresorts.com](https://laverandaresorts.com)  
[facebook.com/mgallery](https://facebook.com/mgallery)  
[sofitel.com/6479](https://sofitel.com/6479)



• A Serenity Hotel •

*“Sức khỏe là sự hòa hợp giữa cơ thể, tâm trí  
và tinh thần.”*



T3 - La Veranda trên Đảo Ngọc, T5 - TỈNH Wellness Sanctuary, T7 - Bốn Yếu tố Chủ đạo, T8 - Tiện nghi Chăm sóc Sức khỏe, T9 - Trải Nghiệm Journey Taster, T10 - Lịch Trình 1 Ngày, T11 - Journey Taster Thái độ, T13 - Journey Taster Phục hồi, T15 - Khôi phục Trạng thái Cân bằng và Hoà hợp, T17 - Phòng Nghỉ, T18 - Tiện Nghi và Dịch Vụ, T19 - Giải Thưởng



# THANH BÌNH — VÀ TINH TẾ

## Dinh thự bên bờ biển —

Được lấy cảm hứng từ vẻ kiêu sa của một dinh thự Pháp thời Đông Dương, những ô cửa sổ lớn có mái che của khu nghỉ dưỡng mở ra khung cảnh thơ mộng với bãi biển hoang sơ trải dài và mặt nước trong xanh biếc của Vịnh Thái Lan; ban công kiểu Pháp, trần cao và những vật phẩm sưu tầm thời Đông Dương tô điểm cho 74 căn phòng trang nhã sẽ đưa bạn quay trở về với quá khứ, nơi có nhịp sống chậm rãi, đơn giản và tinh tế hơn.

Gợi nhớ nét quyến rũ cổ điển của những năm tháng đã qua cùng lời thủ thỉ tâm tình về lịch sử lâu đời của Phú Quốc, biệt thự mang phong cách Pháp của chúng tôi luôn sẵn sàng chào đón bạn trong không gian thoải mái và sang trọng để bạn rũ bỏ những lo toan thực tại và tái kết nối với nguồn năng lượng chữa lành của thiên nhiên.

## — LA VERANDA TRÊN ĐẢO NGỌC

### — Thiên đường trên đảo

Nằm yên bình giữa Vịnh Thái Lan, vùng biển phía tây của Việt Nam, Phú Quốc là một hòn đảo thiên đường với núi rừng nguyên sinh và những bãi biển cát trắng hoang sơ. Được mệnh danh là “Hòn đảo của 99 ngọn núi”, Phú Quốc chỉ cách thành phố Hồ Chí Minh 50 phút bay và Bangkok 1 giờ 45 phút bay. Tuy gần nhưng Phú Quốc vẫn tạo cảm giác cách xa nhịp sống quay cuồng, hối hả của phố thị đến cả ngàn dặm.





# TĨNH— WELLNESS SANCTUARY

## — Niềm tin của chúng tôi

Sức khỏe tốt là trạng thái tự nhiên của con người, dù trạng thái ấy thường bị gián đoạn bởi nhịp độ hối hả và tấp nập của cuộc sống hiện đại.

TĨNH Wellness Sanctuary là không gian chăm sóc sức khỏe toàn diện với tầm nhìn và mong muốn đưa mọi người trở về với trạng thái sức khỏe tự nhiên vốn có.

Là chốn an yên nơi tâm trí được tịnh dưỡng và cơ thể được phục hồi.

## Hành trình chăm sóc sức khỏe của bạn —

Thiên đường rộng 1500 mét vuông của chúng tôi là ốc đảo hoàn hảo dành riêng cho tâm trí, cơ thể và tâm hồn.

Hãy để TĨNH đưa bạn tìm về cảm giác thư thái, tinh tâm đã bị lãng quên với hành trình trải nghiệm 1 ngày mang tên Journey Taster. Bạn có thể lựa chọn giữa Journey Taster Thái độc hoặc Journey Taster Phục hồi.

## — Nguồn cảm hứng của chúng tôi

Lấy cảm hứng từ khung cảnh thiên nhiên bên những bãi biển hoang sơ của Phú Quốc, chúng tôi mang đến một không gian nghỉ dưỡng sang trọng với dịch vụ chăm sóc sức khỏe toàn diện, không chỉ giúp phục hồi sức khỏe thể chất và tinh thần, mà còn trao cho bạn bí quyết để bắt đầu một lối sống lành mạnh dài lâu sau khi kết thúc cuộc hành trình với chúng tôi.

# BỐN YẾU TỐ — CHỦ ĐẠO

Bốn yếu tố chủ đạo này được hòa quyện thành một giai điệu chăm sóc sức khỏe nhịp nhàng theo nhu cầu và mong muốn của từng cá nhân:

- **Toàn diện:** Phương pháp chăm sóc toàn diện của chúng tôi tiêu biểu cho sự chuyển động và thiền định, thực đơn trẻ hóa, hội thảo hướng dẫn và chia sẻ kiến thức, và gặp gỡ các chuyên gia.
- **Sang trọng:** Không gian riêng tư, trang nhã với phong cách Đông Dương và nguồn cảm hứng từ thiên nhiên.
- **Thiên nhiên:** Tái kết nối với thiên nhiên giữa vô vàn nét quyến rũ của Đảo Ngọc.
- **Chuyển hóa:** Các chương trình chăm sóc sức khỏe của chúng tôi sẽ tạo điều kiện, khuyến khích và trao quyền để bạn tiếp tục hành trình chăm sóc sức khỏe trọn đời.



## TIỆN NGHI — CHĂM SÓC SỨC KHOẺ

### — Chốn riêng thư thái

Lạc vào chốn bình yên mang vẻ đẹp vượt thời gian. Với thiết kế trang nhã cùng phong cách trang trí Đông Dương, TĨNH Wellness Sanctuary mời gọi bạn bước vào các không gian và dịch vụ nuôi dưỡng tâm hồn.

1500 mét vuông • 8 phòng trị liệu gồm 4 phòng VIP rộng 55 mét vuông, 4 phòng tiêu chuẩn rộng 28,5 mét vuông • Phòng xông hơi khô hồng ngoại, phòng xông hơi khô Thụy Điển, phòng xông hơi ướt và thủy trị liệu • Hồ bơi nước mặn • Phòng tập Yoga Shala • Phòng tập Gym • Phòng thư giãn • Dịch vụ chăm sóc móng & làm đẹp hữu cơ • Quầy thức uống hữu cơ • Bếp • Dịch vụ ăn uống tại phòng trị liệu • Cửa hàng lưu niệm • Thư viện chăm sóc sức khỏe.

Lấy cảm hứng từ bốn nhân tố cơ bản – mộc, thủy, hỏa, thổ – của tự nhiên, mỗi phòng trị liệu VIP đều được trang bị phòng xông hơi hồng ngoại, phòng xông hơi khô Thụy Điển, phòng xông hơi ướt và thủy trị liệu.



# TRẢI NGHIỆM — JOURNEY TASTER

— Hành trình khám phá trong 1 ngày. Được thiết kế dành riêng cho bạn trải nghiệm.

Con đường chăm sóc sức khỏe của mỗi người là riêng biệt.

Hãy bắt đầu hành trình nâng niu cơ thể của bạn với trải nghiệm mang tên Journey Taster. Đây là liệu trình trải nghiệm trong 1 ngày để bạn có thể hình dung và dễ dàng theo đuổi hành trình chăm sóc sức khỏe riêng cho bản thân mình.

Journey Taster Thái độ – 1 ngày

Journey Taster Phục hồi – 1 ngày

Mỗi trải nghiệm sẽ đưa bạn bước vào hành trình thanh tịnh giữa khung cảnh nhiệt đới xanh mát và các tiện nghi sang trọng đạt chuẩn 5 sao. Đây là lựa chọn hoàn hảo dành cho những ai đang chuẩn bị bước vào hành trình chăm sóc sức khỏe, hoặc nếu như bạn chỉ đến đây trong một kỳ nghỉ ngắn và muốn lên kế hoạch cho lối sống lành mạnh khi trở về.

Tận hưởng trọn vẹn các liệu pháp chăm sóc sức khỏe dành cho cơ thể, tâm trí và tâm hồn. Lựa chọn một trong hai trải nghiệm Journey Taster của chúng tôi.

Sau 1 ngày trải nghiệm, hãy lên kế hoạch quay trở lại Phú Quốc để tham gia vào hành trình chăm sóc sức khỏe trọn vẹn hơn với những lựa chọn gồm 3, 5, và 7 ngày.



## LỊCH TRÌNH 1 NGÀY

— Tái tạo sức khỏe thể chất và tinh thần, theo cách tự nhiên

Khám phá quá trình phục hồi nhẹ nhàng. Giảm mệt mỏi, căng thẳng, và tình trạng căng cơ với những liệu pháp thư giãn giúp thanh lọc cơ thể và tâm trí.

Dù đó là trải nghiệm một ngày hay dài hơn, con đường sức khỏe và hạnh phúc của bạn luôn có thể bắt đầu với:

- Journey Taster Thái độ
- Journey Taster Phục hồi

Hai hành trình chăm sóc sức khỏe của chúng tôi sẽ giúp bạn tĩnh tâm, cân bằng và phát triển các thói quen lành mạnh lâu dài.

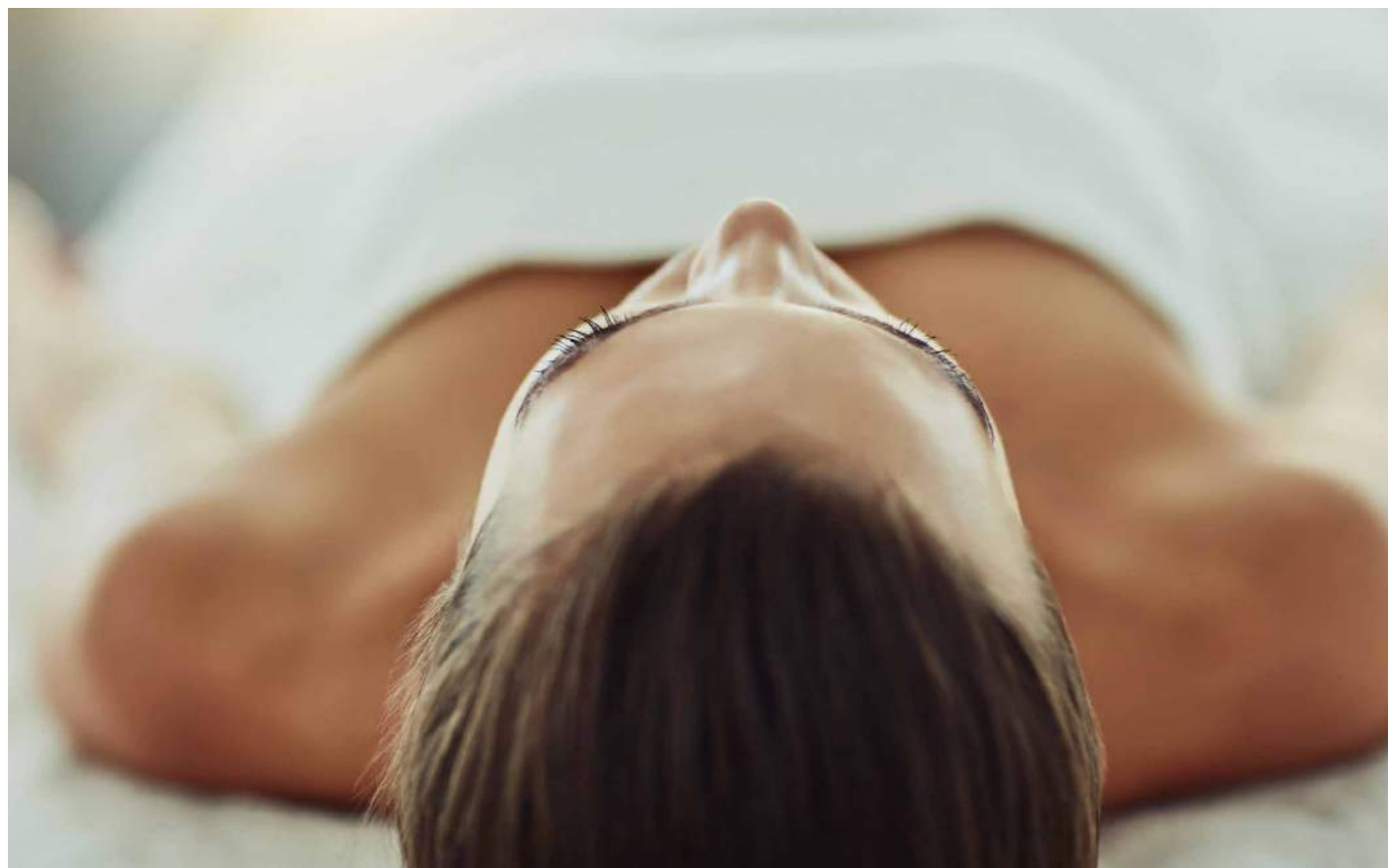
Hành trình có sẵn với các lựa chọn gồm 3, 5 và 7 ngày.

Tất cả các hành trình đều bao gồm:

08:00 sáng	Yoga hoặc Taichi buổi sáng
09:00 sáng	Bữa sáng dinh dưỡng cao cấp
10:30 sáng	90 phút liệu pháp chăm sóc sức khỏe toàn thân
12:00 chiều	Bữa trưa thanh đạm
02:00 chiều	Lớp thiền buổi chiều
03:30 chiều	60 phút liệu pháp tập trung
05:00 chiều	Buổi chia sẻ về Sức khỏe & Chăm sóc cơ thể
06:30 tối	Bữa tối tịnh dưỡng

Với:

- 3 loại thức uống bổ dưỡng vào buổi sáng, trưa và tối – nước trái cây ép lạnh chậm, sinh tố xanh, nước tonic và dừa.
- Các buổi đánh giá cá nhân trước & sau trị liệu
- Thực đơn Wellness Cuisine 3 bữa cho Journey Taster Thái độ và Phục hồi





# JOURNEY TASTER THẢI ĐỘC —

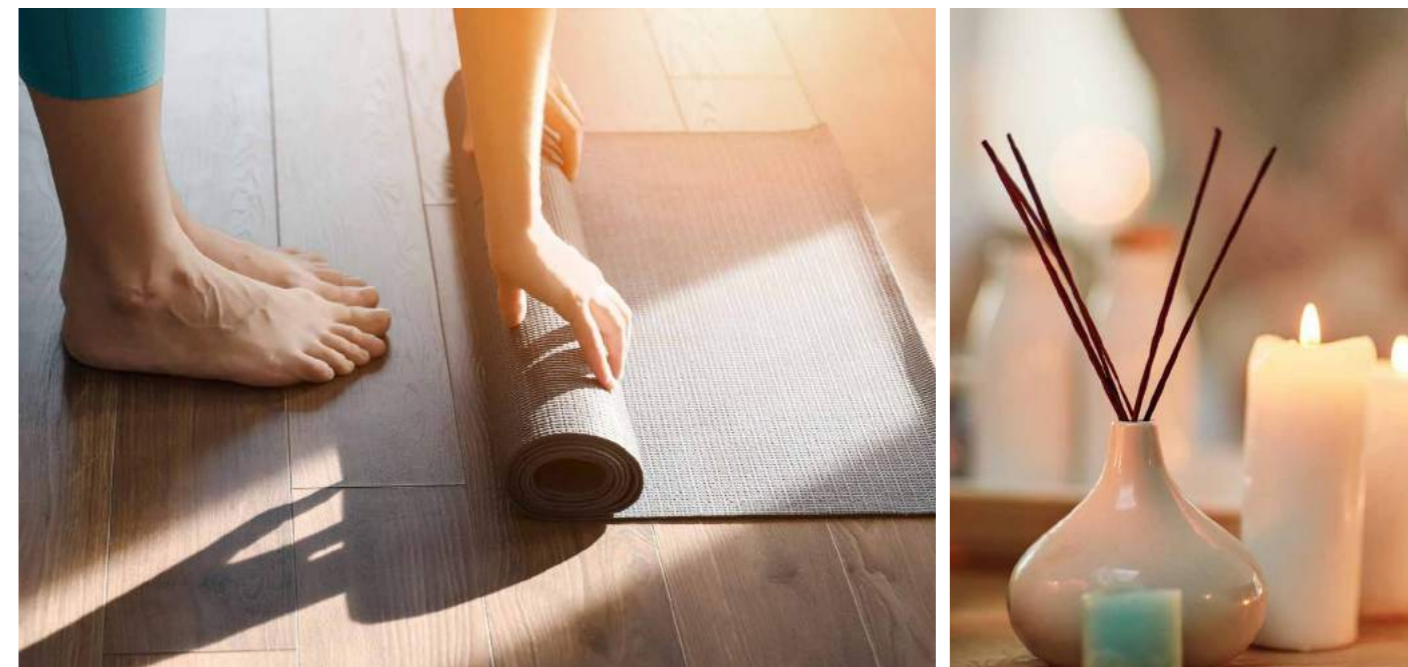
Thực đơn phong phú cùng các liệu pháp đào thải độc tố sẽ giúp làm sạch, thanh tẩy và tái tạo sức sống mới. Các kỹ thuật mát-xa nội tạng Trung Hoa cổ đại kết hợp với các liệu pháp spa sẽ giúp phục hồi khả năng giải độc và thanh lọc tự nhiên của cơ thể. Là sự kết hợp nhuần nhuyễn giữa trị liệu và ẩm thực được thiết kế theo nhu cầu cá nhân, hành trình này sẽ mang lại lợi ích vượt ngoài thời gian lưu trú của bạn.

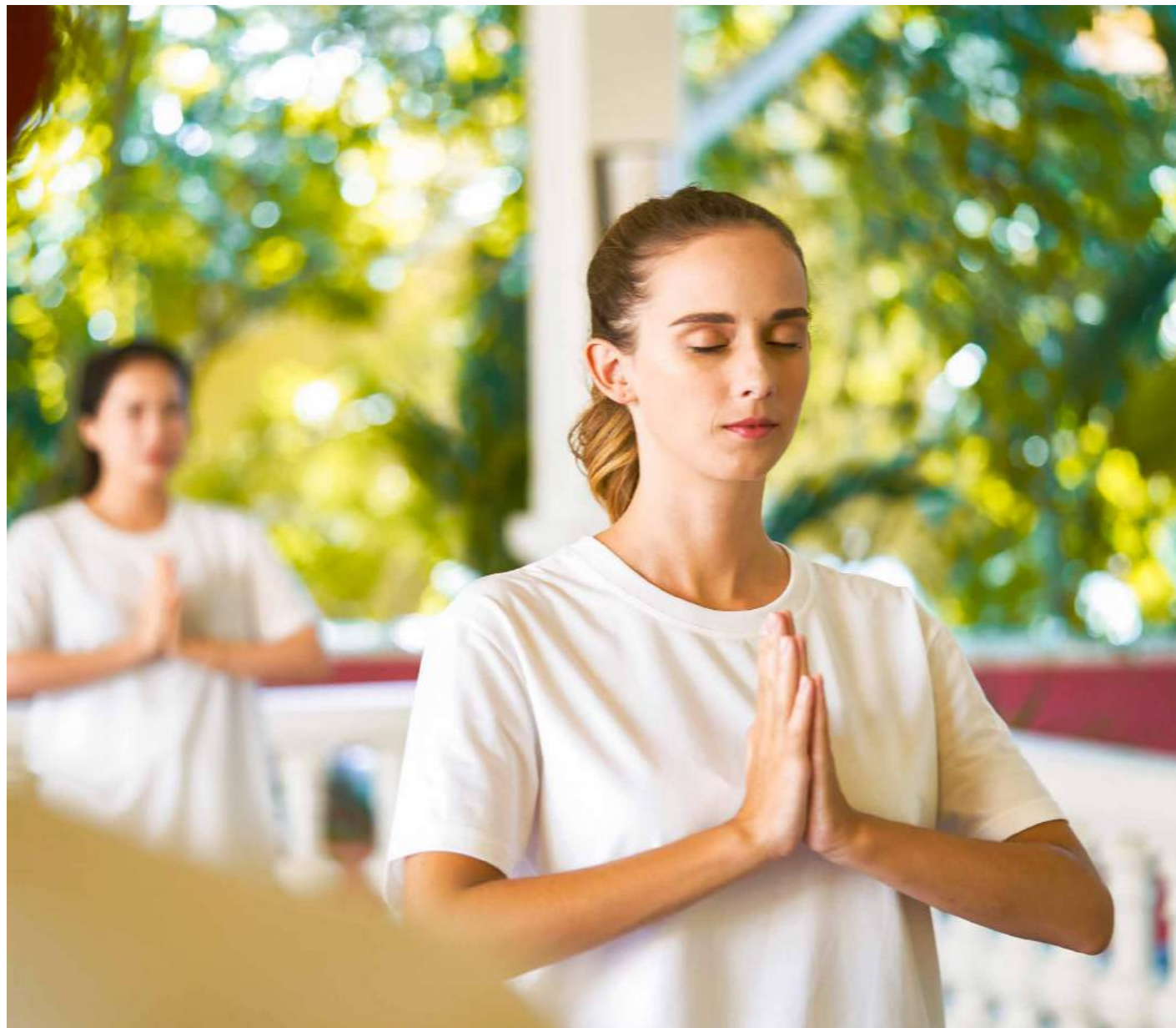
Bước vào thế giới bình yên tại TỈNH Wellness Sanctuary và tận hưởng không gian dành riêng cho sức khỏe của chúng tôi. Một kỳ nghỉ 3 ngày & 2 đêm bao gồm hành trình Journey Taster Thải độc 1 ngày.

CÁC HOẠT ĐỘNG HẰNG NGÀY	PHÚT
Yoga sáng hoặc Thái cực quyền	60
Thiền sau bữa trưa	60
Buổi chia sẻ về Chăm sóc sức khỏe cho Cơ thể, Tâm trí, Tinh thần	60
Đánh giá hành trình cá nhân trước & sau trị liệu để tìm hiểu cách chăm sóc sức khỏe và lối sống lành mạnh	45
THỰC ĐƠN CHĂM SÓC SỨC KHỎE	
Bữa sáng dinh dưỡng cao cấp	✓
3 loại thức uống thanh lọc nước trái cây ép lạnh, sinh tố xanh, nước tonic & dưa	✓
Bữa trưa & bữa tối được thiết kế riêng	✓
CÁC LIỆU PHÁP TOÀN THÂN	
Mát-xa lưu dẫn hệ bạch huyết giải độc tố	60
Xông hơi hồng ngoại	30
CÁC LIỆU PHÁP TỪNG PHẦN	
Kỹ thuật mát-xa nội tạng Trung Hoa	60

Sau 1 ngày trải nghiệm Journey Taster, hãy tiếp tục con đường nuôi dưỡng sức khỏe của bản thân với liệu trình chuyên sâu hơn gồm 3, 5 và 7 ngày trong kỳ nghỉ tiếp theo.

Hãy liên hệ với chúng tôi để được chăm sóc chu đáo.





# JOURNEY TASTER PHỤC HỒI —

Đánh thức vẻ rạng rỡ từ bên trong và khơi dậy niềm vui sống với hành trình dưỡng sinh trị liệu này.

Được thiết kế nhằm tái lập trạng thái cân bằng cảm xúc và tối ưu hóa các mức năng lượng, Journey Taster Phục hồi kết hợp các liệu pháp trẻ hóa cơ thể và thư giãn tinh thần, mang đến cho bạn khả năng xử lý căng thẳng một cách tinh tế và phát triển các thói quen ăn uống lành mạnh.

Tận hưởng kỳ nghỉ chăm sóc sức khỏe 3 ngày & 2 đêm với trải nghiệm Journey Taster 1 ngày. Hãy tập trung toàn bộ năng lượng vào chính bạn – tâm trí, cơ thể và tinh thần.

CÁC HOẠT ĐỘNG HÀNG NGÀY	PHÚT
Yoga sáng hoặc Thái cực quyền	60
Chuyển động chánh niệm sau bữa trưa	60
Buổi chia sẻ về Chăm sóc sức khỏe cho Cơ thể, Tâm trí, Tinh thần	60
Đánh giá hành trình cá nhân trước & sau trị liệu để tìm hiểu về chăm sóc sức khỏe và lối sống lành mạnh	45
THỰC ĐƠN CHĂM SÓC SỨC KHỎE	
Bữa sáng dinh dưỡng cao cấp	✓
3 loại thức uống thanh lọc nước trái cây ép lạnh, sinh tố xanh, nước tonic & dưa	✓
Bữa trưa & bữa tối được thiết kế riêng	✓
CÁC LIỆU PHÁP TOÀN THÂN	
Trị liệu thư giãn sâu	60
Xông hơi hồng ngoại	30
CÁC LIỆU PHÁP TỪNG PHẦN	
Bấm huyệt bàn chân & bàn tay	60

Sau 1 ngày trải nghiệm Journey Taster, hãy tiếp tục con đường nuôi dưỡng sức khỏe của bản thân với liệu trình chuyên sâu hơn gồm 3, 5 và 7 ngày trong kỳ nghỉ tiếp theo.

Hãy liên hệ với chúng tôi để được chăm sóc chu đáo.







# *KHÔI PHỤC TRẠNG THÁI CÂN BẰNG & HOÀ HỢP*

## **– Ẩm thực chăm sóc sức khỏe**

Lấy cảm hứng từ các truyền thống cổ xưa, TĨNH Wellness Kitchen luôn ăn cần chế biến các món ăn ngon, bổ dưỡng từ nguồn thực phẩm nguyên chất và toàn phần – có nguồn gốc địa phương, hữu cơ và hoàn toàn không đường. Với nguyên liệu theo mùa và công thức chế biến đầy sáng tạo, thực đơn của chúng tôi sẽ làm bùng tỉnh vị giác của thực khách từ những món ăn nhẹ cho đến món tráng miệng. Nuông chiều cơ thể và tâm hồn với những loại nước trái cây ép lạnh, sinh tố dinh dưỡng đặc biệt, trà thảo mộc, salad, súp, các món chính và nhiều lựa chọn khác. Tất cả đều không đường, không hóa chất, không gluten.

## **Hoạt động –**

Làm phong phú thêm trải nghiệm chăm sóc sức khỏe của bạn và kết nối với mẹ thiên nhiên. Đắm mình trong nguồn tài nguyên thiên nhiên dồi dào của hòn đảo với những hoạt động rèn luyện và thúc đẩy sự chuyển hoá sâu sắc. Biến các phương pháp lành mạnh thành thói quen và theo đuổi con đường chăm sóc sức khỏe thân-tâm vượt ngưỡng không gian của La Veranda.

Tìm thấy tâm điểm thư thái của bạn bằng thiền kundalini, đi dạo trên bãi biển, thiền hành. Tìm hiểu về sức mạnh chữa lành của thực vật với trang trại hữu cơ hoặc tự chế biến thuốc thảo dược riêng. Khám phá lợi ích giảm căng thẳng của phương pháp thư giãn tự sinh. Trau dồi nghệ thuật sống khỏe, sống tốt với các buổi hướng dẫn của chúng tôi về dinh dưỡng, chế biến thức ăn, năng lượng tích cực và lượt hấp dẫn...

## **– Dịch vụ**

Đắm mình trong thế giới thanh tịnh và an yên. Các dịch vụ chăm sóc sức khỏe và làm đẹp chỉ sử dụng những thương hiệu làm đẹp hữu cơ cùng với kem dưỡng thể, kem tẩy tế bào chết và tinh dầu hữu cơ thủ công của chúng tôi.

Chăm sóc sức khỏe • Spa hữu cơ • Mát-xa • Chăm sóc mặt • Chăm sóc móng • Chăm sóc & làm đẹp tự nhiên • Trị liệu cấp tốc • Mát-xa bàn chân • Dịch vụ cho trẻ em



# TIỆN NGHI VÀ — DỊCH VỤ

- Truyền hình vệ tinh • Loa kết nối Bluetooth • Wi-Fi miễn phí • Ẩm thực tại phòng • Dịch vụ giặt ủi • Trông trẻ • Góc làm việc • Wellness Sanctuary & Spa • Phòng tập gym • Hồ bơi điện phân muối • Các lớp Yoga miễn phí • Cửa hàng Boutique • Trải nghiệm Lăng Mạn • Đưa đón sân bay • Đặt vé & tour • Nhà hàng • Lounge Bar • Dịch vụ dọn phòng buổi tối • Các hoạt động thể thao (chèo thuyền kayak, bóng chuyền) • Lặn biển

## PHÒNG NGHỈ

### — Nét thanh lịch của thời gian

Những tia nắng ban mai xuyên qua tán lá cọ, mời gọi những giai điệu ngọt ngào từ các loài chim thiên đường. Bạn tỉnh dậy sau một giấc ngủ ngon, êm ái trên chiếc giường 4 trụ cổ điển, nhón chân nhẹ lướt trên sàn gạch khảm và mở toang cửa phòng. Tận hưởng làn gió nhẹ mang theo hương thơm của cây rừng và vị mặn của biển. Thỏa sức ngắm nhìn bầu trời trong xanh, quang đãng trên sân hiên riêng.

Nằm giữa khung cảnh thiên nhiên tươi đẹp và yên bình là dinh thự La Veranda thanh lịch. Mang trong mình vẻ kiêu sa của phong cách kiến trúc thời Pháp với tông màu phấn dịu mắt, 74 phòng tiêu chuẩn và phòng suite thoáng đãng sẽ là nơi ẩn mình hoàn hảo để thăng hoa trong hành trình chăm sóc sức khỏe của bạn.

- 22 Phòng Deluxe Garden (38m<sup>2</sup>)
- 09 Phòng Premier Garden (46m<sup>2</sup>)
- 09 Phòng Premier Ocean (46m<sup>2</sup>)
- 07 Phòng Executive Premier Garden (55m<sup>2</sup>)
- 15 Biệt thự Classic Garden (63m<sup>2</sup>)
- 03 Phòng Memorable Premier Ocean (53m<sup>2</sup>)
- 03 Phòng Junior Ocean Suite (73m<sup>2</sup>)
- 06 Biệt thự La Veranda Ocean (71m<sup>2</sup>)



# GIẢI THƯỞNG

