



TĨNH WELLNESS SANCTUARY



• A **Serenity** Hotel •

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



P4 — Đảo Phú Quốc - La Veranda, **P5** — TINH Wellness Sanctuary, **P6** — Bốn Yếu Tố Quan Trọng, **P7** — Tiện Nghi, **P8** — 6 Hành Trình, **P9** — Khám Phá Hành Trình, **P11** — Trải Nghiệm Journey Taster, **P12** — Tìm Về Sự Cân Bằng Hoà Hợp, **P14** — Phòng Nghỉ, **P15** — Tiện Ích Và Dịch Vụ, **P16** - Giải Thưởng



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, tĩnh 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.

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.



Phú Quốc Island La Veranda

— 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.

Thanh bình và Tĩnh Tế —

Lấy cảm hứng từ vẻ đẹp tráng lệ của những dinh thự Pháp thời Đông Dương, khu nghỉ dưỡng nổi bật với những khung cửa chớp lớn mở rộng về phía Tây, hướng ra bãi biển hoang sơ trải dài và làn nước xanh biếc của vịnh Thái Lan. Những ban công sâu, trần nhà cao và các vật phẩm cổ điển được tuyển chọn kỹ lưỡng tô điểm cho 73 phòng nghỉ sang trọng, đưa du khách trở về một thời đã qua – khi nhịp sống còn chậm rãi, giản đơn, tinh tế hơn.

Gợi nhắc nét quyến rũ cổ điển của những năm tháng xưa cũ cùng tiếng vọng từ lịch sử phong phú của Phú Quốc, dinh thự kiểu Pháp sẵn sàng đón tiếp bạn với sự thoải mái và đẳng cấp – nơi bạn có thể gác lại những bộn bề bên ngoài, để tâm hồn lắng dịu và hòa mình vào nguồn năng lượng chữa lành của thiên nhiên.



Bốn Yếu Tố QUAN TRỌNG

Bốn yếu tố quan trọng 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 thiên 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 Khỏe

CHỖN 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 yếu tố cơ bản – mộc, thủy, hỏa, thổ – của tự nhiên, mỗi phòng trị liệu VIP đều được trang bị phòng xông hơi khô hồng ngoại, phòng xông hơi khô Thụy Điển, phòng xông hơi ướt và thủy trị liệu.





Lịch Trình 1 NGÀY

Tái Tạo Sức Khỏe Thể Chất và Tinh Thần, Theo Cách Tự Nhiên

08

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.

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

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:

- Hành Trình Thái Độc
- Hành Trình Hồi Phục Sức Khỏe
- Hành Trình Phục Hồi
- Hành Trình Giảm Căng Thẳng
- Hành Trình Thư Giãn
- Hành Trình Làm Đẹp và Hồi Phục Sức Sống

Tất cả các hành trình đều bao gồm:	
08:00 sáng	Yoga
09:00 sáng	Bữa sáng dinh dưỡng cao cấp
10:30 sáng	90 phút 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 độc và Phục hồi



09

Khám Phá HÀNH TRÌNH

— HÀNH TRÌNH TÌM LẠI SỰ CÂN BẰNG VÀ *sức khỏe*

Chữa lành trong không gian yên tĩnh và hòa mình vào 6 hành trình chăm sóc sức khỏe, mỗi hành trình đều mang đến sự tập trung riêng biệt để đáp ứng nhu cầu và mong muốn của bạn.

Để đạt được hiệu quả tốt hơn, hãy kết hợp Chương trình Liquid vào bất kỳ hành trình nào dưới đây.



— HÀNH TRÌNH *thải độc* —

Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta liên tục tiếp xúc với các độc tố, dẫn đến quá trình oxy hóa – cách tự nhiên mà các tế bào bị suy giảm và lão hóa thông qua “độc tố”. Một số người tích tụ nhiều độc tố hơn người khác do chế độ ăn uống và lối sống.

Hành Trình Thải Độc là chương trình “Làm Sạch Cơ Thể” giúp tái thiết lập hệ thống bằng cách đánh thức khả năng tự thải độc của cơ thể. Sự cân bằng tinh tế giữa kỹ thuật xoa bóp bụng cổ xưa của phương Đông, liệu pháp spa, ẩm thực chăm sóc sức khỏe và các chất giúp thải độc mang lại những lợi ích cho cơ thể khi trải nghiệm hành trình này.

HÀNH TRÌNH HỒI PHỤC *sức khỏe* —

Cuộc sống hàng ngày làm cạn kiệt năng lượng cơ thể, tâm trí và tinh thần, làm suy yếu hệ thống miễn dịch tự nhiên của chúng ta. Kết nối lại với trạng thái cân bằng sức khỏe và phục hồi sức mạnh để chống lại những tác nhân gây căng thẳng của cuộc sống hiện đại qua hành trình toàn diện bao gồm thiền định, các liệu pháp chuyên sâu và các buổi hội thảo nâng cao sức khỏe tinh thần.

— HÀNH TRÌNH *hồi phục*

Khơi dậy niềm đam mê lối sống khỏe mạnh và trang bị thêm kiến thức để phát triển thói quen ăn uống lành mạnh, giảm căng thẳng. Hành trình này sẽ giúp bạn tái cân bằng cảm xúc và nâng cao mức năng lượng, giúp bạn sẵn sàng đối phó với căng thẳng một cách chánh niệm và bắt đầu con đường sức khỏe và hạnh phúc bền vững.

HÀNH TRÌNH *giảm căng thẳng* —

Hãy tận hưởng sự hân hoan khi căng thẳng tan biến, hành trình này kết hợp các liệu pháp xoa bóp, yoga và Pilates. Các chuyên gia trị liệu của chúng tôi sẽ khôi phục mô và dây thần kinh để tái tạo lại khả năng chữa lành tự nhiên của cơ thể, sau đó thiết kế một chương trình tập luyện phù hợp cho cơ thể của bạn.

— HÀNH TRÌNH *thư giãn*

Trải nghiệm liệu trình spa thư giãn được hoàn thiện từ bộ sưu tập các liệu pháp bán chạy nhất của chúng tôi, chỉ sử dụng các sản phẩm hữu cơ tốt nhất. Mọi lo lắng tan biến khi bạn chìm vào trạng thái yên, tĩnh, lặng.

HÀNH TRÌNH LÀM ĐẸP VÀ *hồi phục sức sống* —

Hành trình chống lão hóa, tái tạo sự tươi trẻ và tràn đầy sức sống. Chúng tôi kết hợp các liệu pháp tái tạo da mặt và làn da cơ thể với các bữa ăn lành mạnh và bổ dưỡng để làm chậm các dấu hiệu lão hóa và mang lại vẻ rạng rỡ, hồi phục sự trẻ trung cho bạn.

Trải Nghiệm JOURNEY TASTER

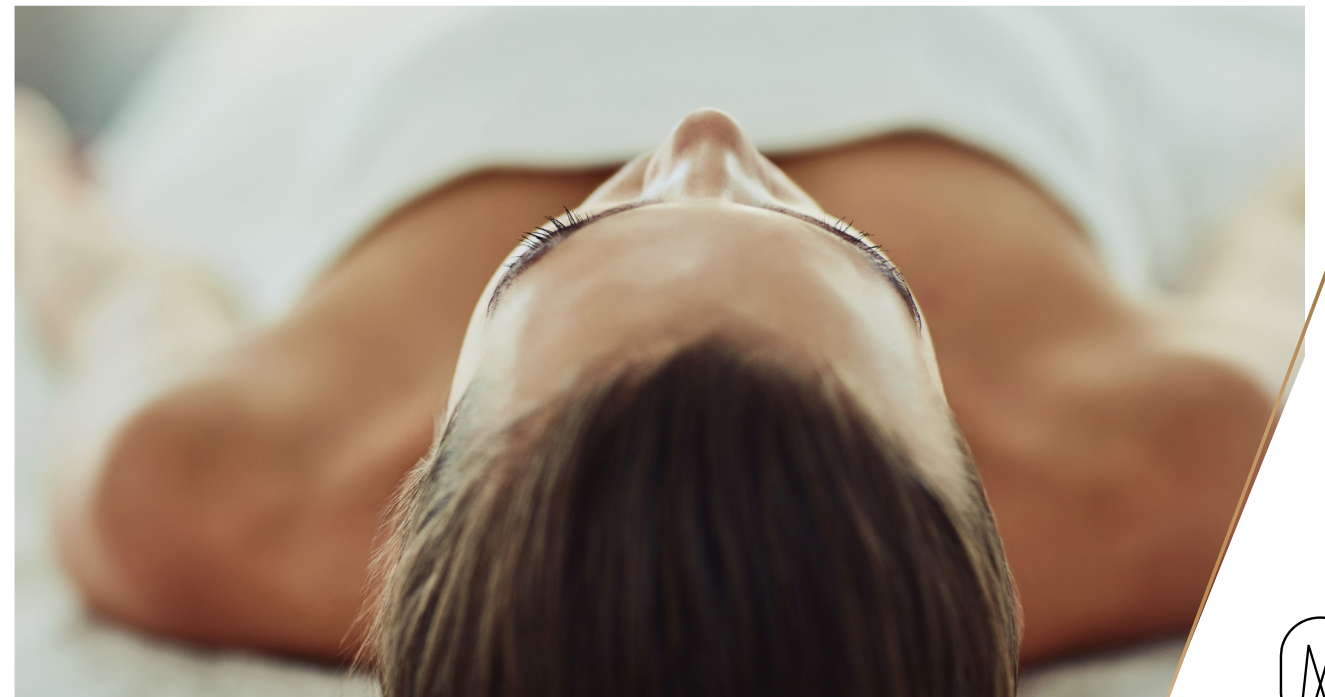
Hành Trình Khám Phá Trong 1 Ngày. Được Thiết Kế Cho Trải Nghiệm Thứ.

Hành trình chăm sóc sức khỏe của mỗi cá nhân là khác biệt.

Nếu bạn chưa có thời gian hay còn đang phân vân khi lựa chọn hành trình nào trong 6 Hành Trình Chăm Sóc Sức Khỏe phù hợp với nhu cầu của mình, hãy khám phá Hành Trình Trải Nghiệm 1 Ngày, giúp bạn bắt đầu hành trình chăm sóc sức khỏe một cách dễ dàng hơn.

Tham khảo ý kiến của Wellness Manager sẽ giúp bạn lựa chọn Hành Trình Trải Nghiệm lý tưởng. Tất cả 6 Hành Trình Chăm Sóc Sức Khỏe đều có sẵn dưới dạng Hành Trình Trải Nghiệm trong 1 ngày.

Sau khi tận hưởng một ngày với các liệu pháp và trị liệu cho sức khỏe, hãy lên lịch quay trở lại đảo Phú Quốc để bắt đầu hành trình chăm sóc sức khỏe trọn vẹn với các lựa chọn gồm 3, 5, và 7 ngày.





TÌM VỀ *Sự Cân Bằng* VÀ HOÀ HỢP

— ẨM THỰC *chăm sóc sức khoẻ* —

Lấy cảm hứng từ các truyền thống cổ xưa, TÍNH Wellness Kitchen luôn ân 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 trải nghiệm chăm sóc sức khỏe của bạn và tái kết nối với trái đất. Đắm mình trong nguồn tài nguyên thiên nhiên dồi dào của hòn đảo với các hoạt động hướng dẫn và trao quyền. Biến các phương pháp lành mạnh thành thói quen và theo đuổi con đường sức khỏe, hạnh phúc vượt ra khỏi 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 luật hấp dẫn...

— DỊCH VỤ —

Đắm mình trong thế giới sức khỏe và hạnh phúc. Các dịch vụ chăm sóc sức khỏe và làm đẹp chỉ sử dụng các thương hiệu làm đẹp hữu cơ cùng với kem dưỡng thể, kem tẩy tế bào chết và tinh dầu hữu cơ tự chế của chúng tôi.

- Chăm sóc sức khỏe • Spa hữu cơ • Massage
• Chăm sóc mặt • Chăm sóc móng • Chăm sóc & làm đẹp hữu cơ • Trị liệu cấp tốc • Massage 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 • Wellness Sanctuary & Spa • Phòng tập gym • Hồ bơi điện phân muối • Các lớp Yoga miễn phí • Cửa hàng Boutique • Trải nghiệm Lãng 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 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 Pháp thuộc với tông màu phấn dịu mắt, 73 phòng tiêu chuẩn và phòng suite thoáng đãng sẽ là chốn ẩn mình hoàn hảo để thăng hoa trong hành trình chăm sóc sức khỏe của bạn.

- 22 Phòng Deluxe Garden (38m²)
- 09 Phòng Premier Garden (46m²)
- 09 Phòng Premier Ocean (46m²)
- 14 Biệt thự Classic Garden (52m²)
- 03 Phòng Memorable Premier Ocean (50m²)
- 07 Phòng Garden Suite (62m²)
- 03 Phòng Ocean Suite (73m²)
- 05 Biệt thự La Veranda Ocean (71m²)



Giải THƯỞNG



LA VERANDA RESORT PHU QUOC
MGALLERY COLLECTION

