

RAK^{Xa}

FULLY INTEGRATIVE
WELLNESS &
MEDICAL RETREAT

RAK^{Xa} 探索计划

探索疗愈身心的养生胜地，置身其中，让身体内部的能量和平衡达到和谐统一。提升新陈代谢的速度，获得真正的焕然一新。

本套餐非常适合首次接触 RAK^{Xa} 的宾客，其中设有众多现代和传统治疗选项可供挑选：科学养生、传统泰医 (TTM)、阿育吠陀、传统中医 (TCM)、能量治疗和身体运动疗程。通过进一步深入了解潜在的健康问题，我们将帮助您采取最适合未来护理的治疗方案。

在 RAK^{Xa} 探索计划的入住期间，我们将提供支持您实现最佳健康之旅的各类工具。其中包括健康与养生咨询、每天入住期间的三顿养生膳食、根据您的选择和计划所列的具体治疗而提供的舒适住宿。此外，您还将获得以下免费项目：全面体检；日常健身和休闲活动；室内迷你酒吧（葡萄酒和其他精选项目除外）；使用水疗区，其中设有活水池、蒸汽房、草药蒸气房、桑拿、冷水淋浴和冷水浴池。

当您下次入住我们的康疗养生胜地时，本套餐还可以作为选择其他个性化套餐的参考基础。畅享 RAK^{Xa} 探索计划，与自我重新构建联系。

我们的计划包括

1. 健康和养生咨询
2. 住宿环境视选择内容而定
3. 提供来回机场的豪华轿车接送服务
4. 每人每晚提供三顿养生或排毒膳食
5. 别墅内免费提供健康饮品、花草茶和新鲜时令水果
6. 免费身体基础检查
7. 免费提供日常健身和休闲活动
8. 免费使用水疗区，其中设有活水池、蒸气房、草药蒸气房、桑拿、冷水淋浴和冷水浴池
9. 计划中列有具体疗养内容

续住内容

1. 住宿环境视选择内容而定
2. 每人每晚提供三顿养生或排毒膳食
3. 别墅内免费提供健康饮品、花草茶和新鲜时令水果
4. 免费提供日常健身和休闲活动
5. 免费使用水疗区，其中设有活水池、蒸气房、草药蒸气房、桑拿、冷水淋浴和冷水浴池
6. 每人每晚的治疗净积分价值 7,000 泰铢，适用于在 RAK^{Xa} Jai（身心安康区）和 RAK^{Xa} Gaya（医疗健身房）入住期间购买疗养服务。
该积分无法兑换为现金，且不适用于在 RX Store、VitalLife（医疗健康区）购买产品。

3 晚包含的服务内容

咨询服务

1 次健康和养生咨询

2 次医生咨询

1 次营养和饮食咨询

评估服务

1 次 DNA 科学健康筛查

1 次全面血液检查 + 验尿 + 验便

1 次身体运动功能检测

1 次理疗评估

1 次心电图

1 次踝肱指数 (ABI) 检查

1 次身体组成成分分析疗程

疗养服务

1 次低温桑拿治疗程

1 次全身光疗疗程

1 次高压氧舱疗程

1 次静脉输液与韦伯激光治疗

1 次适用于 RAKxa 探索计划的营养补充疗养 (为期一个月)

1 次 RAKxa 放松按摩

2 次替代药物治疗 *

1 次能量医学治疗 *

1 次水疗护理 *

1 次 RAKxa gaya 治疗 *

*备注:

- 替代医学治疗 - 可选择针灸、面部针灸、拔罐、身体刮痧、面部刮痧、马尔玛疗法 (Marma Healing)、Navarakizhi 米浆按摩、艾拉克孜法 Elakhizi、Udvardharnum 乌得瓦德哈纳姆、Thalapothichil 按摩、调息法 (Pranayama)、泰式传统按摩、泰式传统反射按摩、泰式传统精油按摩、泰式纯营养发丝和头皮治疗

- 能量医学治疗 - 可选气内脏疗法 (Chi Nei Tsang)、Zen Na Tai 疗法、音钵疗法、天使石治疗、灵气疗法、脉轮平衡、水晶治疗、面穴指压 (Mien Acupressure)

- 水疗 - 可选 RAKxa 放松按摩、香薰按摩、巴厘岛传统全身按摩、手部按摩、足部按摩、背部按摩、头皮按摩、RAKxa 身体治疗、手动淋巴排毒按摩、Hommage 提神“背部美容”、Hommage 放松手足护理、漂浮治疗疗程;

- RAKxa Gaya - 可选个性化矫正锻炼、头部到脚趾拉伸、普拉提、私人悬吊疗程、HIIT 恢复活力治疗 (HIIT Re-Energize)、体能恢复、筋膜松解、深层组织按摩、生物力学分析、水疗锻炼、活跃大脑协调训练、私人瑜伽、私人太极、核心和稳定性训练

- 除泰式纯营养发丝和头皮护理外 (80 分钟, 包括吹干), 其他疗养项目均为 50 分钟