





THE SPA

GRAND LISBOA PALACE  
MACAU

## 水疗中心

上葡京水疗中心的设计融合了中国传统特色和巴洛克风格，

展现澳门中西文化交流的历史传统。

充满中国风的室内装饰及设施尽显尊贵奢华，

营造真正舒适憩静的水疗环境。



招牌护理

全身按摩

脸部护理

身体护理

天然淨活疗程

养生之旅

养生课程

健身课程

# 特色护理疗程

## 上葡京精选体验

2,550 / 150 分钟

深层放松、排毒、肌肤透亮

让您尽情享受全身按摩带来的舒畅感受，由紧致按摩护理开始，并加强腹部按压，助您疏通经络，排出身体毒素。随后享受由奢华护肤产品打造的招牌面部护理疗程，助您更了解皮肤状况，并为您的肌肤带来显著的效果，达到肤色均匀、水润有光泽。

## 宝黎研粹按摩

1,680 / 90 分钟

放松、舒缓、宁神

2,280 / 120 分钟

## 舒缓全身每寸肌肤 — 您专属的护理疗程

此疗程从腹部开始，逐渐延伸到全身不同部位，顺沿经络深入按摩，重点护理指定部位，让您的身体恢复平衡舒适。舒压的香薰精油结合专业按摩手法，深入皮肤底层，润泽肌肤、放松肌肉，全面安抚您的身心。

## 熟睡美梦仪式

1,850 / 90 分钟

舒缓失眠困扰，重获熟睡时光

2,350 / 120 分钟

透过谘询分析，专家将根据您的作息规律及生活习惯，为您量身定制睡眠改善方案，重获宁静美眠。在理疗师的巧手下，全然沉浸在峇里岛按摩的流畅指压、瑞典式按摩的深层舒压，搭配舒缓香氛及疗愈音乐，引领您进入无忧国度，让身心回归宁静，重获每夜美眠。

## 颂钵疗癒护理

身心平衡、疗癒身心、放松神经

1,850 / 90 分钟

2,350 / 120 分钟

颂钵音疗能抚慰疲劳身体和心灵，助您调节状态、达至身心平衡。理疗师更会针对肌肉疼痛点去重点按压，帮助您缓解疲劳，达到健康放松的效果。

适合快节奏高压力人群，改善睡眠，调理肝脾不顺、旅途时差、神经紧绷、紧张焦虑、急躁等不平衡状态。

## 奢华情侣水疗体验

浪漫、尊贵、焕发活力

1,950 / 90 分钟

2,450 / 120 分钟

在情侣套房中与爱人开展浪漫之旅。享用双人私人蒸汽套房后，技艺精湛的理疗师将提供双人身体磨砂、按摩及保湿服务，让二人放松身心、重焕活力。疗程还包括两杯免费的香槟，让您和爱人一同庆祝美好时光。



# 按摩

上葡京水疗中心的按摩疗程遵循阿育吠陀（即佛教医学中的「长生之术」），混合多款精华成分，调配出四款功效显著的香薰精油：全身焕活、松弛平衡、悠然安睡以及排毒淨心，能够有效改善个人的身心及情绪健康。

## 全身焕活

1,280 / 60 分钟

恢復精力、放松肌肉、消除疲劳

1,680 / 90 分钟

全身焕活有效修復肌肉、增强免疫力。通过重点按摩，将强效精油渗透疲劳的肌肉，缓解疼痛、排毒消肿。这款强效精油同时具备多种精华成分，有助提升免疫力。

## 松弛平衡

1,280 / 60 分钟

舒压、放松、健康

1,680 / 90 分钟

松弛平衡以柑橘与花香交织一场芳香之旅，放松您的身心，从禅意中焕发精神。除了选用高效助眠的薰衣草外，同时添加了依兰依兰精油，平衡波动不稳的荷尔蒙，让您重获舒畅平衡。

## 悠然安睡

1,280 / 60 分钟

缓解紧张、放松、改善睡眠品质

1,680 / 90 分钟

专门为了助您安枕而设，精选玫瑰木、斑兰花以及罕见的虎头茉莉，为您纾压宁神、释放焦虑，彻底提升睡眠品质。

## 排毒淨心

1,280 / 60 分钟

改善循环、促进新陈代谢、注入活力

1,680 / 90 分钟

是全身淨化的理想之选，对消脂及祛水肿起着针对性作用。这款精油同时包含多种精华成分，有助消除肾上腺疲劳、日常压力、肌肉酸痛以及水肿等不适。

## 深层按摩

缓解疲劳、活力四射、恢复精神

1,280 / 60 分钟

1,680 / 90 分钟

专为舒缓肌肉疲劳而设的全身深层按摩，针对手臂、腿部和背部等部位，以纯熟手法深入肌肉底层，舒缓疲劳不适。理疗师更可贴心因应运动、健身或重体力劳动人士的个别需要，对特定部位加强按摩。

## 泰式融合按摩

缓解关节、促进柔韧、振奋

1,750 / 60 分钟

1,850 / 90 分钟

2,350 / 120 分钟

专业按摩师运用穴位按压、被动拉伸及拍打揉捏等手法，改善关节和肌肉疲劳，助您改善体态和柔韧度。宾客可选干式按摩或精油按摩，获得最佳的纾压效果，沉浸放松身心。

## Bastien Gonzalez 足部按摩

促进循环、放松身心、舒缓疲劳

760 / 35 分钟

950 / 60 分钟

专为足部与腿部护理而研制。此项放松按摩疗程将呵护您的膝盖到脚趾范围，护理内容着重于放松紧绷的肌肉、改善关节灵活性、促进血液循环、提升肌肤弹性以及缓解脚掌肿胀症状。理疗师首先会使用黑钻磨砂膏为您去除多余角质，以便润肤膏在按摩过程中能更易渗进肌肤。



屡获殊荣的Biologique Recherche来自法国，  
是一个追求卓越的水疗品牌，致力为每一位宾客量身打造独一无二的皮肤护理。

“专业个性化肌肤护理”

## 皮肤分析

Biologique Recherche在进行护理前，会为宾客提供深入全面的美容分析及评估，  
根据每一个即时皮肤状况©设计针对性的面部护理。

即时皮肤状况©是由Biologique Recherche实时评估的皮肤状态：  
每个人的皮肤状态截然不同，而一个人的即时皮肤状况©亦会随着每日不同时间、  
年龄增长有所改变。Biologique Recherche美容专家的专业皮肤诊断  
能准确分析您即时皮肤状况©，以设计出完全符合您需求的护理方案。

### 即时皮肤状况©实验室

20 分钟

即时皮肤状况©美容实验室由五支（保湿性、非显性失水、弹性、色素沉着、皮脂测定）科学检测探针组成，并连接到电脑，由Biologique Recherche独家研发的分析软件进行仔细诊断。根据专业的皮肤美容分析和客观检测结果，即时皮肤状况©实验室结合Biologique Recherche数据库中的资料，提供一系列完全配合即时皮肤状况©的产品和理疗方法，打造真正的个性化体验。

# 面部护理

面部护理我们的面部护理疗程采用了天然草本植物精华，富含高浓度的活性成分，配合专业的皮肤状况分析，有效设计出个性化的护理疗程，贴近您的需要，打造出明艳照人、焕发光彩的完美肌肤。

## 极效新生面部护理

4,580 / 90 分钟

由宝黎研萃精心研发、以强效修复效果著称的革新科技护理。透过静电纺丝技术，将高浓度的精华原液编织成蕴含高达80%透明质酸、极致透薄的静电面膜。完美贴合受损肌肤的面膜促进精华深层渗透之余，达到媲美传统填充注射的效果。疗程能精准修护细纹及毛孔问题，加速伤口愈合，赋予您饱满无瑕的完美肌肤。

## 抗污注氧护理

1,700 / 75 分钟

2,380 / 90 分钟

选用宝黎研萃独家的注氧复合物和最新的抗污染活性成分产品，辅以品牌专研仪器精准导入。为深层肌肤注入活氧，刺激蛋白质生成和细胞代谢，带来卓越的排毒净化功效，令肌肤均匀透亮、绽放光泽。

## 宝黎研萃专属经典护理

1,700 / 75 分钟

2,380 / 90 分钟

此疗程专为首次体验宝黎研萃的宾客量身设计，感受品牌的非凡护肤奥秘。疗程伊始，专业理疗师将会为您深入分析肤况，精选高活性成份产品，并量身定制护肤方案，让您亲睹肌肤蜕变，焕发自信心采。

## 眼部紧致修护护理

600 / 30 分钟

修复、舒缓、亮白

### 闪耀年轻光彩，从明亮双眼开始

针对眼部轮廓进行强化护理，能够即时提亮眼周周围的肤色，舒缓眼睛疲劳，减淡眼部皱纹及击退黑眼圈，令眼部肌肤紧致亮白，双眸恢复明亮光彩。

\*Biologique Recherche 面部护理不包含蒸汽美容和毛孔清洁。



# 身体护理

## P50平衡补水身体护理

焕发光采、滋润、亮泽肤色

950 / 45 分钟 (设附加选项)

1,200 / 60 分钟 (设附加选项)

### 深入补水滋润，成就光滑肌肤

一小时内即可达到让肌肤焕然一新的神奇效果！此疗程专门急救干燥肌肤，令缺水肌重回水润亮泽。采用果酸促进老化角质脱落，配合营养精油，由专业理疗师使用按摩手套进行深层祛角质护理，去除皮肤上的死皮和杂质，有助预防衰老和平衡肌肤。深层清洁后，使用水凝保湿润肤霜，在肌肤表面形成保护膜，免受有害物质侵害。

## 淨化排毒身体裹肤护理

改善循环、塑形、排毒

780 / 45 分钟

为肌肤裹上温暖热毯，帮助身体深层排毒，从内到外改善微循环，让您的肌肤焕发活力亮泽。

## 水光焕采身体磨砂

祛角质、保湿、嫩滑

680 / 30 分钟

透过温和地去除全身老旧角质，以及为肌肤补充水份，让您的肌肤光滑滋润、细致水亮、色泽均匀。

## 增效护理

### 深层背部舒缓按摩

750 / 45 分钟

### 泡浴仪式

480 / 30 分钟

### 面部面膜

480 / 20 分钟

### 眼部面膜

480 / 20 分钟



# 天然淨活疗程

## 火月石能量护理

2,980 / 90 分钟

采用蕴含多种活火山矿物的火月石，释放温暖的天然热力与微量元素。搭配理疗师专业的按摩手法，有效促进人体循环，达至深层放松，焕活身心。

## 活力排毒护理

1,080 / 60 分钟

1,380 / 90 分钟

选用芳香植物萃取精油，透过淋巴引流手法按摩全身，引导身体循环、促进代谢，改善水肿及倦怠等问题，同时舒缓压力，让您重拾活力、倍感轻盈。

## 附加项目

### 嫩肤美肌磨砂

480 / 30 分钟

採用蕴含天然去角质颗粒的植物油身体磨砂膏，温和洁淨毛孔、疏通堵塞，同时促进微循环，有效改善肌肤吸收效能，为后续的培养护理奠定良好基础。搭配紧緻、塑形、抗老等疗程，能显着提升整体疗效，实现更理想的肌肤状态。

### 火月石能量护理

1,080 / 30 分钟

藉由火月石的赋活能量重拾身心活力



# 养生之旅

## 淨心 - 两天

4,950 / 255 分钟

洁淨、滋润、清爽

**第一天 - 105分钟**

**第二天 - 150分钟**

洁淨是您重拾健康生活的重要根本。由全方位的皮肤分析开始，展开为期两天的淨心之旅。

第一天：为肌肤补氧，以身体护理祛除多馀死皮。

第二天：进行活力氧气面部护理及淋巴排毒身体护理。

## 纤体 - 三天

5,300 / 270 分钟

塑身、紧致肌肤、突显曲线

**第一天 - 90分钟**

**第二天 - 90分钟**

**第三天 - 90分钟**

在第一天进行了全面的皮肤和身体状况分析后，展开一个半小时的纤体护理。

第二天：进行一个半小时的肌肤全效仪精塑护理，重塑脸部轮廓。

第三天：以修復紧致按摩护理进行一个半小时的纤体疗程。

## 保养 – 三天

抗衰老、补充活力、神采飞扬

6,300 / 285 分钟

**第一天 – 105分钟**

**第二天 – 90分钟**

**第三天 – 90分钟**

此项保养体验是面部和身体护理的独特组合，有效均匀肤色，改善肤质，全身焕肤。

第一天：P50 更新焕颜面膜护理与亮白手部护理同时进行。

第二天：进行提拉CVS身体护理。

第三天：通过紧致修护面膜护理，结合肌肤全效仪精塑护理，达致抗衰老保养效果。

## 尊宠 – 一天或两天

奢华、舒解压力、恢复精神

5,100 / 240 分钟

9,550 / 465 分钟

**第一天 – 240分钟**

**第二天 – 225分钟**

您可以自由选择体验为期一天或两天的尊宠护理之旅，尽情享受上葡京水疗中心的极致体验。

一日尊宠护理体验包括活力氧气面部护理、亮肤欢颜面膜护理以及腿部美容护理。

为期两天的尊宠护理体验包括个性化的面部加强护理、紧致修护面膜护理以及亮白手部护理。



## 预订水疗服务

欢迎致电(853) 8881 9500与我们的水疗礼宾团队进行预约，安排适合您的护理疗程。

## 健康状况

我们诚挚关心每位宾客和员工的健康安全，如果您有任何可能影响水疗护理的特殊身体状况、健康问题、过敏史、受伤史等，请告知我们以便作合适安排。

如果您在过去14天内曾出现身体疼痛、咳嗽、发烧、呼吸急促、喉咙痛及头痛等症状，也敬请提前通知我们。

在进行护理疗程前请先填妥体质谘询表，我们的水疗团队将随时为您提供协助。

## 怀孕

我们提供专为准妈妈而设的护理疗程，欢迎联络我们的水疗礼宾团队和理疗师，让我们为您在这个重要的特殊时期安排最适合您的护理与服务。

## 到达时间

我们建议您在预约时间前30分钟内到达水疗中心，以便在护理进行前了解您的护理需求，同时确保您有充裕的时间使用水疗中心的蒸气室、活力池等各种设施，助您舒缓压力、放松心情。您也可以选择在我们安静舒适的休闲室开展您的水疗之旅。

## 迟到和取消政策

如欲取消或更改预约，请至少提前4小时通知水疗中心。为免对下一位宾客造成不便，因延迟到达水疗中心而影响服务时间，水疗护理将不获延时，感谢您的谅解。

如缺席、未在规定时间内取消预约或更改时间，水疗中心将会收取相关费用。非酒店住客在预订水疗服务时，须提供信用卡号或水疗礼券编号。

4位或以上之同行宾客，如需取消预约，恳请在预约时间至少24小时前提出。

如果您在进行护理前24小时内感觉不适，如出现咳嗽或类似流感症状，水疗中心将免除取消费用。我们时刻关心您的健康，如不确定能否按约接受水疗服务，请致电本中心查询。

## 年龄要求

水疗中心欢迎酒店住客及其他宾客，而进入水疗中心及康体中心的最低年龄要求为18岁。

## 礼仪

我们的水疗中心和康体中心均致力为宾客提供恬静休闲的私人空间。为尊重所有宾客的隐私和享受安静环境的权利，在水疗中心请避免使用手机，并儘量保持安静，低声交谈。水疗中心严禁在其他客人在场的情况下进行拍摄或录影。

在水疗中心享受水疗护理期间，我们将为您提供储物柜、一次性内衣、浴袍、毛巾及拖鞋。我们建议您将珠宝首饰和其他贵重物品放置在酒店客房的保险箱中，或放在水疗中心提供的储物柜内。上葡京水疗中心对个人财物的丢失及损坏将不承担任何责任。

结束水疗护理疗程后，可为自己预留一点休息时间，在我们提供的上葡京创意画册上绘图填色。着色活动能有助舒缓浮躁不安的情绪，使心灵平静下来，进入接近冥想的放松状态，获得精神上的充分休息，沉淀思绪。

## 清洁

水疗中心严格遵守环境清洁、安全和卫生的承诺，在每次疗程结束后，均会彻底消毒理疗室及所有设备。储物柜及健身器材均会在每位客人使用后进行消毒。

## 吸烟和饮酒

水疗中心和康体中心范围内严禁吸烟和饮酒。

## 损失或损坏

上葡京水疗中心对个人物品的丢失及损坏不承担任何责任。

## 意外或伤害

上葡京水疗中心不对任何客人造成的事故或损伤承担责任。

## 价格

所有价格均以澳门币计算，需加收10%服务费和5%政府税收。如有价格更改，恕不另行通知。

## 保密

保密上葡京十分重视客人的隐私，不会向第三方透露您的任何个人信息或数据。客人的个人信息仅用作销售交易用途。

## 礼券

我们的水疗护理礼券是向您心爱的人或亲友表达心意的理想之选。我们的水疗礼宾部将竭诚为您服务，满足您的送礼要求。

# 上葡京康体中心

## 上葡京住客独享

上葡京康体中心为宾客提供丰富多样的康体设施，  
例如水晶蒸气浴室、芬兰桑拿浴室和活力水池，  
更提供淋浴间及储物柜，供上葡京酒店住客专用。

为了确保您的安全，请在使用设施前请仔细阅读并遵守每项设施的使用指引。

如需协助，请随时联系我们的康体中心人员。

使用康体中心服务期间，我们会为您提供储物柜和毛巾。

为减少浪费，保护环境，请按需使用一次性用品、毛巾和水。

# 游泳池

设有室内和室外游泳池，设备齐全、服务卓越，

为您提供多元舒适的综合度假村体验。

上葡京的25米恒温室内游泳池设计融合中国特色及巴洛克装饰风格。

您可以在池畔躺椅或沙发上，享受着悠然的轻音乐放松身心，

池畔管家可随时为您送上餐点和饮料。

室外游泳池在夏季开放，您可享受边节奏优美的音乐，

边饱览郁郁葱葱的法式庭园，感受身心舒畅的终极夏日体验。

池畔躺椅不设预订，先到先得。

# 健身房

上葡京的健身房是度假村内空间最宽敞的健身场所。

健身房採用国际知名健身产品品牌泰诺健的最新心肺健身器材，设备专业全面，更可俯瞰上葡京综合度假村的绿茵胜境花园及宏伟建筑。健身房设有肌力训练区、自由重量训练区和Skill Line健身器材，适合希望提升健身水平的人士。

健身房提供各种自由重量训练器材、跳绳、健身球和瑜伽垫，

于清爽季节更可享受在室外花园锻炼的乐趣。

健身房提供专业的泰诺健®健身教练指导服务，为您设计具针对性的训练内容，体验个性化的智能训练，激励并指导您改善训练内容，使您迅速抓紧训练重点。

您可以同时使用MyWellness®應用程式，随时记录及跟进锻炼情况，更可按照程式里的培训计划和视频教程进行锻炼，修正您的训练方式。

私人教练需提前预约。

# 养生课程

## 颂钵音疗体验

投入深度放松和滋养心神的体验，透过来自声音和振动的力量，让您放松心情及焕发活力，收获健康人生。

单人体验	800 / 60 分钟
双人体验	1,800 / 60 分钟
家庭体验 (最多 4 人)	2,000 / 60 分钟

## 瑜伽锻炼

1,200 / 60 分钟

通过练习瑜伽姿势伸展筋骨，协调身体机能，纠正体姿，锻炼出完美体态。一小时的瑜伽课能满足您的身体需求，为您重新注入能量。

## 满月冥想

1,200 / 60 分钟

新月前后的时间，是冥想的最佳时机。沉淀心神、冥思细想，有助明晰自己前进的道路，设定明确的奋斗目标，积极迈向人生新起点。

## 拉伸运动

800 / 30 分钟

伸展运动是体格锻炼的其中一种，在专业指导下弯曲或拉伸特定的肌肉和筋腱，有效舒张肌肉、改善肌肉弹性，使四肢灵活有劲。



# 健身课程

## 高强度间歇训练

600 / 30 分钟

### 可在室内或室外进行

高强度间歇训练也称HIIT锻炼，可促进新陈代谢，能比传统有氧运动燃烧更多脂肪。简而言之，HIIT锻炼具有快速、剧烈的运动爆发力，有效提升心率，是减磅消脂的有效运动。

## 私人教练专业课

800 / 45 分钟

我们的私人教练具备专业资格，将为您私人制定专属的训练时间表，助您进一步实现训练目标。

## 循环训练

600 / 30 分钟

循环训练为一种高强度健美运动，训练模式采用「循环」概念，每项训练动作按特定次数循环，进行连续锻炼，结合阻力训练动作，有效调节身体机能，增强体能和肌肉耐力。

