



THE SPA
GRAND LISBOA PALACE
MACAU

水療中心

上葡京水療中心的設計融合了中國傳統特色和巴洛克風格，
展現澳門中西文化交流的歷史傳統。
充滿中國風的室內裝飾及設施盡顯尊貴奢華，
營造真正舒適愜靜的水療環境。

特色護理療程

上葡京精選體驗

150 分鐘

深層放鬆、排毒、肌膚透亮

讓您盡情享受全身按摩帶來的舒暢感受，由緊致按摩護理開始，並加強腹部按壓，助您疏通經絡，排出身體毒素。隨後享受由奢華護膚產品打造的招牌面部護理療程，助您更了解皮膚狀況，並為您的肌膚帶來顯著的效果，達到膚色均勻、水潤有光澤。

寶黎研粹按摩

90 / 120 分鐘

放鬆、舒緩、寧神

舒緩全身每寸肌膚 — 您專屬的護理療程

此療程從腹部開始，逐漸延伸到全身不同部位，順沿經絡深入按摩，重點護理指定部位，讓您的身體恢復平衡舒適。舒壓的香薰精油結合專業按摩手法，深入皮膚底層，潤澤肌膚、放鬆肌肉，全面安撫您的身心。

頌鉢療癒護理

90 / 120 分鐘

身心平衡、療癒身心、放鬆神經

頌鉢音療能撫慰疲勞身體和心靈，助您調節狀態、達至身心平衡。理療師更會針對肌肉疼痛點去重點按壓，幫助您緩解疲勞，達到健康放鬆的效果。

適合快節奏高壓力人群，改善睡眠，調理肝脾不順、旅途時差、神經緊繃、緊張焦慮、急躁等不平衡狀態。

奢華情侶水療體驗

90 / 120 分鐘

浪漫、尊貴、煥發活力

在情侶套房中與愛人開展浪漫之旅。享用雙人私人蒸汽套房後，技藝精湛的理療師將提供雙人身體磨砂、按摩及保濕服務，讓二人放鬆身心、重煥活力。療程還包括兩杯免費的香檳，讓您和愛人一同慶祝美好時光。



按摩

上葡京水療中心的按摩療程遵循阿育吠陀（即佛教醫學中的「長生之術」），混合多款精華成分，調配出四款功效顯著的香薰精油：全身煥活、鬆弛平衡、悠然安睡以及排毒淨心，能夠有效改善個人的身心及情緒健康。

全身煥活

60 / 90 分鐘

恢復精力、放鬆肌肉、消除疲勞

全身煥活有效修復肌肉、增強免疫力。通過重點按摩，將強效精油滲透疲勞的肌肉，緩解疼痛、排毒消腫。這款強效精油同時具備多種精華成分，有助提升免疫力。

鬆弛平衡

60 / 90 分鐘

舒壓、放鬆、健康

鬆弛平衡以柑橘與花香交織一場芳香之旅，放鬆您的身心，從禪意中煥發精神。除了選用高效助眠的薰衣草外，同時添加了依蘭依蘭精油，平衡波動不穩的荷爾蒙，讓您重獲舒暢平衡。

悠然安睡

60 / 90 分鐘

緩解緊張、放鬆、改善睡眠品質

專門為了助您安枕而設，精選玫瑰木、斑蘭花以及罕見的虎頭茉莉，為您紓壓寧神、釋放焦慮，徹底提升睡眠品質。

排毒淨心

60 / 90 分鐘

改善循環、促進新陳代謝、注入活力

是全身淨化的理想之選，對消脂及祛水腫起着針對性作用。這款精油同時包含多種精華成分，有助消除腎上腺疲勞、日常壓力、肌肉酸痛以及水腫等不適。

深層按摩

60 / 90 分鐘

緩解疲勞、活力四射、恢復精神

專為舒緩肌肉疲勞而設的全身深層按摩，針對手臂、腿部和背部等部位，以純熟手法深入肌肉底層，舒緩疲勞不適。理療師更可貼心因應運動、健身或重體力勞動人士的個別需要，對特定部位加強按摩。

泰式融合按摩

60 / 90 / 120 分鐘

緩解關節、促進柔韌、振奮

專業按摩師運用穴位按壓、被動拉伸及拍打揉捏等手法，改善關節和肌肉疲勞，助您改善體態和柔韌度。賓客可選乾式按摩或精油按摩，獲得最佳的紓壓效果，沉浸放鬆身心。

Bastien Gonzalez 足部按摩

35 / 60 分鐘

促進循環、放鬆身心、舒緩疲勞

專為足部與腿部護理而研製。此項放鬆按摩療程將呵護您的膝蓋到腳趾範圍，護理內容著重於放鬆緊繃的肌肉、改善關節靈活性、促進血液循環、提升肌膚彈性以及緩解腳掌腫脹症狀。理療師首先會使用黑鑽磨砂膏為您去除多餘角質，以便潤膚膏在按摩過程中能更易滲進肌膚。

屢獲殊榮的Biologique Recherche來自法國，
是一個追求卓越的水療品牌，致力為每一位賓客量身打造獨一無二的皮膚護理。

“專業個性化肌膚護理”

皮膚分析

Biologique Recherche在進行護理前，會為賓客提供深入全面的美容分析及評估，
根據每一個即時皮膚狀況©設計針對性的面部護理。

即時皮膚狀況©是由Biologique Recherche實時評估的皮膚狀態：
每個人的皮膚狀態截然不同，而一個人的即時皮膚狀況©亦會隨著每日不同時間、
年齡增長有所改變。Biologique Recherche美容專家的專業皮膚診斷
能準確分析您即時皮膚狀況©，以設計出完全符合您需求的護理方案。

即時皮膚狀況©實驗室

20 分鐘

即時皮膚狀況©美容實驗室由五支（保濕性、非顯性失水、彈性、色素沉著、皮脂測定）科學檢測探針組成，並連接到電腦，由Biologique Recherche獨家研發的分析軟件進行仔細診斷。根據專業的皮膚美容分析和客觀檢測結果，即時皮膚狀況©實驗室結合Biologique Recherche數據庫中的資料，提供一系列完全配合即時皮膚狀況©的產品和理療方法，打造真正的個性化體驗。

面部護理

我們的面部護理療程採用了天然草本植物精華，富含高濃度的活性成分，配合專業的皮膚狀況分析，有效設計出個性化的護理療程，貼近您的需要，打造出明艷照人、煥發光彩的完美肌膚。

緊緻祛皺煥新面部護理

60 / 90 分鐘 (設附加選項)

緊致輪廓、抗皺、光彩無瑕

減淡皺紋，回復光滑

針對膚色暗沉和皺紋浮現等即時皮膚狀況◎特別設計的面部護理，能有效撫平細紋和皺紋，使皮膚恢復光滑。結合專業護理手法，有助提拉面部線條，重塑面部輪廓。

活力氧氣面部護理

60 / 90 分鐘 (設附加選項)

奢華、賦活、透亮

補氧提亮，活力肌膚

此項氧氣面部護理含有肌膚所需的豐富營養，充分補氧，有助平衡膚質、逆轉肌齡。護理前先祛除角質，使肌膚回復柔嫩；結合補充生物能量的奢華注氧按摩護理，讓您的肌膚恢復健康、煥發光澤。是您重拾美麗光彩、綻放皮膚活力的最佳選擇。

*Biologique Recherche 面部護理不包含蒸汽美容和毛孔清潔。

清涼舒敏平衡護理

90 分鐘

清新、滋潤、容光煥發

冰涼膚感，體驗即時鎮靜的肌膚效果

清涼面膜配合冰鎮棒使用，溫和舒緩、滋潤、淨化敏感及脂溢肌膚，令肌膚瞬間恢復平衡狀態，煥發自然光彩。

*Biologique Recherche 面部護理不包含蒸汽美容和毛孔清潔。

眼部緊緻修護護理

30 分鐘

修復、舒緩、亮白

閃耀年輕光彩，從明亮雙眼開始

針對眼部輪廓進行強化護理，能夠即時提亮眼部周圍的膚色，舒緩眼睛疲勞，減淡眼部皺紋及擊退黑眼圈，令眼部肌膚緊緻亮白，雙眸恢復明亮光彩。

*Biologique Recherche 面部護理不包含蒸汽美容和毛孔清潔。

身體護理

修護緊緻身體護理

60 / 90 分鐘

修護、激發活力、緊致

重構身形，加強輪廓

本療程是專為特定部位而設的強效護理，對塑造身材輪廓有顯著效果。專業理療師將針對肌肉鬆散顯胖，以及脂肪集中囤積的部位進行重點按摩，激活皮下脂肪細胞組織，促進脂肪細胞分解。此護理能打造柔軟緊緻的健康肌膚，同時改善身體微循環，減少橘皮組織形成，為您定型緊緻輪廓，打造迷人身形。針對指定部位進行重點療程，護理效果更顯卓越。

P50平衡補水身體護理

45 / 60 分鐘 (設附加選項)

煥發光采、滋潤、亮澤膚色

深入補水滋潤，成就光滑肌膚

一小時內即可達到讓肌膚煥然一新的神奇效果！此療程專門急救乾燥肌膚，令缺水肌重回水潤亮澤。採用果酸促進老化角質脫落，配合營養精油，由專業理療師使用按摩手套進行深層祛角質護理，去除皮膚上的死皮和雜質，有助預防衰老和平衡肌膚。深層清潔後，使用水凝保濕潤膚霜，在肌膚表面形成保護膜，免受有害物質侵害。

淨化排毒身體裹膚護理

45 分鐘

改善循環、塑形、排毒

為肌膚裹上溫暖熱毯，幫助身體深層排毒，從內到外改善微循環，讓您的肌膚煥發活力亮澤。

水光煥采身體磨砂

30 分鐘

祛角質、保濕、嫩滑

透過溫和地去除全身老舊角質，以及為肌膚補充水份，讓您的肌膚光滑滋潤、細緻水亮、色澤均勻。

增效護理

深層背部舒緩按摩

45 分鐘

淨化排毒身體裹膚護理

45 分鐘

水光煥采身體磨砂

30 分鐘

泡浴儀式

30 分鐘

面部面膜

20 分鐘

眼部面膜

20 分鐘



養生之旅

淨心 – 兩天

潔淨、滋潤、清爽

第一天 – 105分鐘

第二天 – 150分鐘

潔淨是您重拾健康生活的重要根本。由全方位的皮膚分析開始，展開為期兩天的淨心之旅。

第一天：為肌膚補氧，以身體護理祛除多餘死皮。

第二天：進行活力氧氣面部護理及淋巴排毒身體護理。

纖體 – 三天

塑身、緊致肌膚、突顯曲線

第一天 – 90分鐘

第二天 – 90分鐘

第三天 – 90分鐘

在第一天進行了全面的皮膚和身體狀況分析後，展開一個半小時的纖體護理。

第二天：進行一個半小時的肌膚全效儀精塑護理，重塑臉部輪廓。

第三天：以修復緊致按摩護理進行一個半小時的纖體療程。

保養 – 三天

抗衰老、補充活力、神采飛揚

第一天 – 105分鐘

第二天 – 90分鐘

第三天 – 90分鐘

此項保養體驗是面部和身體護理的獨特組合，有效均勻膚色，改善膚質，全身煥膚。

第一天：P50 更新煥顏面膜護理與亮白手部護理同時進行。

第二天：進行提拉CVS身體護理。

第三天：通過緊致修護面膜護理，結合肌膚全效儀精塑護理，達致抗衰老保養效果。

尊寵 – 一天或兩天

奢華、舒解壓力、恢復精神

第一天 – 240分鐘

第二天 – 225分鐘

您可以自由選擇體驗為期一天或兩天的尊寵護理之旅，盡情享受上葡京水療中心的極致體驗。

一日尊寵護理體驗包括活力氧氣面部護理、亮膚歡顏面膜護理以及腿部美容護理。

為期兩天的尊寵護理體驗包括個性化的面部加強護理、緊致修護面膜護理以及亮白手部護理。

預訂水療服務

歡迎致電(853) 8881 9500與我們的水療禮賓團隊進行預約，安排適合您的護理療程。

健康狀況

我們誠摯關心每位賓客和員工的健康安全，如果您有任何可能影響水療護理的特殊身體狀況、健康問題、過敏史、受傷史等，請告知我們以便作合適安排。

如果您在過去14天內曾出現身體疼痛、咳嗽、發燒、呼吸急促、喉嚨痛及頭痛等症狀，也敬請提前通知我們。

在進行護理療程前請先填妥體質諮詢表，我們的水療團隊將隨時為您提供協助。

懷孕

我們提供專為準媽媽而設的護理療程，歡迎聯絡我們的水療禮賓團隊和理療師，讓我們為您在這個重要的特殊時期安排最適合您的護理與服務。

到達時間

我們建議您在預約時間前30分鐘內到達水療中心，以便在護理進行前了解您的護理需求，同時確保您有充裕的時間使用水療中心的蒸氣室、活力池等各種設施，助您舒緩壓力、放鬆心情。您也可以選擇在我們安靜舒適的休閒室開展您的水療之旅。

遲到和取消政策

如欲取消或更改預約，請至少提前4小時通知水療中心。為免對下一位賓客造成不便，因延遲到達水療中心而影響服務時間，水療護理將不獲延時，感謝您的諒解。

如缺席、未在規定時間內取消預約或更改時間，水療中心將會收取相關費用。非酒店住客在預訂水療服務時，須提供信用卡號或水療禮券編號。

4位或以上之同行賓客，如需取消預約，懇請在預約時間至少24小時前提出。

如果您在進行護理前24小時內感覺不適，如出現咳嗽或類似流感症狀，水療中心將免除取消費用。我們時刻關心您的健康，如不確定能否按約接受水療服務，請致電本中心查詢。

年齡要求

水療中心歡迎酒店住客及其他賓客，而進入水療中心及康體中心的最低年齡要求為18歲。

禮儀

我們的水療中心和康體中心均致力為賓客提供恬靜休閒的私人空間。為尊重所有賓客的隱私和享受安靜環境的權利，在水療中心請避免使用手機，並盡量保持安靜，低聲交談。水療中心嚴禁在其他客人在場的情況下進行拍攝或錄影。

在水療中心享受水療護理期間，我們將為您提供儲物櫃、一次性內衣、浴袍、毛巾及拖鞋。我們建議您將珠寶首飾和其他貴重物品放置在酒店客房的保險箱中，或放在水療中心提供的儲物櫃內。上葡京水療中心對個人財物的丟失及損壞將不承擔任何責任。

結束水療護理療程後，可為自己預留一點休息時間，在我們提供的上葡京創意畫冊上繪圖填色。著色活動能有助舒緩浮躁不安的情緒，使心靈平靜下來，進入接近冥想的放鬆狀態，獲得精神上的充分休息，沉澱思緒。

清潔

水療中心嚴格遵守環境清潔、安全和衛生的承諾，在每次療程結束後，均會徹底消毒理療室及所有設備。儲物櫃及健身器材均會在每位客人使用後進行消毒。

吸煙和飲酒

水療中心和康體中心範圍內嚴禁吸煙和飲酒。

損失或損壞

上葡京水療中心對個人物品的丟失及損壞不承擔任何責任。

意外或傷害

上葡京水療中心不對任何客人造成的事故或損傷承擔責任。

價格

所有價格均以澳門幣計算，需加收10%服務費和5%政府稅收。如有價格更改，恕不另行通知。

保密

上葡京十分重視客人的隱私，不會向第三方透露您的任何個人信息或數據。客人的個人信息僅用作銷售交易用途。

禮券

我們的水療護理禮券是向您心愛的人或親友表達心意的理想之選。我們的水療禮賓部將竭誠為您服務，滿足您的送禮要求。

上葡京康體中心

上葡京住客獨享

上葡京康體中心為賓客提供豐富多樣的康體設施，
例如水晶蒸氣浴室、芬蘭桑拿浴室和活力水池，
更提供淋浴間及儲物櫃，供上葡京酒店住客專用。

為了確保您的安全，請在使用設施前請仔細閱讀並遵守每項設施的使用指引。

如需協助，請隨時聯繫我們的康體中心人員。

使用康體中心服務期間，我們會為您提供儲物櫃和毛巾。

為減少浪費，保護環境，請按需使用一次性用品、毛巾和水。

游泳池

設有室內和室外游泳池，設備齊全、服務卓越，

為您提供多元舒適的綜合度假村體驗。

上葡京的25米恆溫室內游泳池設計融合中國特色及巴洛克裝飾風格。

您可以在池畔躺椅或沙發上，享受著悠然的輕音樂放鬆身心，

池畔管家可隨時為您送上餐點和飲料。

室外游泳池在夏季開放，您可享受邊節奏優美的音樂，

邊飽覽鬱鬱蔥蔥的法式庭園，感受身心舒暢的終極夏日體驗。

池畔躺椅不設預訂，先到先得。

健身房

上葡京的健身房是度假村內空間最寬敞的健身場所。

健身房採用國際知名健身產品品牌泰諾健的最新心肺健身器材，設備專業全面，更可俯瞰上葡京綜合度假村的綠茵勝境花園及宏偉建築。健身房設有肌力訓練區、

自由重量訓練區和Skill Line健身器材，適合希望提升健身水平的人士。

健身房提供各種自由重量訓練器材、跳繩、健身球和瑜伽墊，

於清爽季節更可享受在室外花園鍛煉的樂趣。

健身房提供專業的泰諾健®健身教練指導服務，為您設計具針對性的訓練內容，體驗個性化的智能訓練，激勵並指導您改善訓練內容，使您迅速抓緊訓練重點。

您可以同時使用MyWellness®應用程式，隨時記錄及跟進鍛煉情況，

更可按照程式裡的培訓計劃和視頻教程進行鍛煉，修正您的訓練方式。

私人教練需提前預約。

養生課程

頌鉢音療體驗

60 分鐘

投入深度放鬆和滋養心神的體驗，透過來自聲音和振動的力量，讓您放鬆心情及煥發活力，收獲健康人生。

單人體驗 / 雙人體驗 / 家庭體驗 (最多 4 人)

瑜伽鍛煉

60 分鐘

通過練習瑜伽姿勢伸展筋骨，協調身體機能，糾正體姿，鍛煉出完美體態。一小時的瑜伽課能滿足您的身體需求，為您重新注入能量。

滿月冥想

60 分鐘

新月前後的時間，是冥想的最佳時機。沉澱心神、冥思細想，有助明晰自己前進的道路，設定明確的奮鬥目標，積極邁向人生新起點。

拉伸運動

30 分鐘

伸展運動是體格鍛煉的其中一種，在專業指導下彎曲或拉伸特定的肌肉和筋腱，有效舒張肌肉、改善肌肉彈性，使四肢靈活有勁。

健身課程

高強度間歇訓練

30 分鐘

可在室內或室外進行

高強度間歇訓練也稱HIIT鍛煉，可促進新陳代謝，能比傳統有氧運動燃燒更多脂肪。簡而言之，HIIT鍛煉具有快速、劇烈的運動爆發力，有效提升心率，是減磅消脂的有效運動。

私人教練專業課

45 分鐘

我們的私人教練具備專業資格，將為您私人製定專屬的訓練時間表，助您進一步實現訓練目標。

循環訓練

30 分鐘

循環訓練為一種高強度健美運動，訓練模式採用「循環」概念，每項訓練動作按特定次數循環，進行連續鍛煉，結合阻力訓練動作，有效調節身體機能，增強體能和肌肉耐力。

價目表

	分鐘	澳門元
特色護理療程		
上葡京精選體驗	150	2,550
寶黎研粹按摩	90 / 120	1,550 / 2,200
頌鉢療癒體驗	90 / 120	1,850 / 2,350
奢華情侶水療體驗	90 / 120	1,950 / 2,450
按摩		
全身煥活	60 / 90	1,150 / 1,550
鬆弛平衡	60 / 90	1,150 / 1,550
悠然安睡	60 / 90	1,150 / 1,550
排毒淨心	60 / 90	1,150 / 1,550
深層按摩	60 / 90	1,250 / 1,650
泰式融合按摩	60 / 90 / 120	1,750 / 1,850 / 2,350
Bastien Gonzalez 足部按摩	35 / 60	760 / 950
面部護理		
緊緻祛皺煥新面部護理	60 / 90	1,600 / 2,100
活力氧氣面部護理	60 / 90	1,600 / 2,100
清涼舒敏平衡面膜護理	90	2,200
眼部緊致修護護理	30	600
身體護理		
修護緊緻身體護理	60 / 90	1,200 / 2,200
P50平衡補水身體護理	45 / 60	950 / 1,200
淨化排毒身體裹膚護理	45	780
水光煥采身體磨砂	30	680

所有價格均以澳門元為單位，並需加收10%的服務費和5%政府稅收。

