

# U SPA



BY TAO GARDEN



U Spa by Tao Garden was established as a partnership between U Khao Yai and Tao Garden Health Spa and Resort, the home of Master Mantak Chia, the only person named twice as Qigong Master of the Year by the International Congress of Chinese Medicine and Qi Gong and listed as number 18 of the 100 “Most Spiritually Influential People in the World” in 2012 by Watkin’s “Mind, Body, Spirit” magazine.

He has taught the Universal Healing Tao System worldwide to thousands of students and every year retreats are held at Tao Garden so students can learn the Taoist practices for themselves and instructors have the opportunity to be officially certified. U Spa therapists have undertaken full training at Tao Spa.



All prices are in Thai baht and included 10% service charge and 7% applicable government tax.  
Prices are subject to change without prior notice.



# BODY MASSAGE

## Ur Aromatherapy

60 minute

1,400 THB

This unique massage uses the five element astrology chart to find your lucky elements and then applies them to your skin to promote a sense of balance and well-being.

นวดน้ำมันโรมา

การนวดน้ำมันหอมระเหย เพื่อช่วยปรับความสมดุลของร่างกาย

## Thai - Oil Massage

90 minute

1,500 THB

Thai traditional techniques combined with oil massage to focus on your muscles and tendons. This helps to release blockages in muscles and increase circulation, as well as aiding pain relief.

นวดแผนไทยและนวดน้ำมัน

การนวดแผนไทยผสมผสานกับการนวดน้ำมัน ช่วยบรรเทาความเมื่อยล้า

## Swedish Fusion Massage

90 minute

1,500 THB

A combination of Swedish and Deep Tissue Massage to aid in the balancing of your body and mind.

นวดสวีดิชแบบฟิวชั่น

การนวดน้ำมันหอมระเหยที่ผสมผสานระหว่างนวดแบบสวีดิชและนวดกล้ามเนื้อระดับลึก เพื่อช่วยปรับสมดุลต่างๆ ของร่างกายและจิตใจ

## Thai Healthy Massage

90 minute

1,300 THB

This massage focuses on relieving stress and fatigue and is then followed by a herbal ball compression to relax the whole body. This massage helps to increase energy and improve flexibility.

นวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ

เน้นที่กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นทั่วร่างกาย ต่อด้วยการประคบสมุนไพรเพื่อช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การนวดนี้ช่วยเสริมสร้างพลังงานและเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย

## Thai Herbal Compress

90 minute

1,200 THB

A selection of therapeutic herbs are wrapped in a compress, steamed, and then applied to the body in gentle pressing motions.

การนวดประคบสมุนไพร

ใช้ลูกประคบสมุนไพรอุ่นกดลงบนร่างกาย ความร้อนและสมุนไพรจะช่วยคลายกล้ามเนื้อและกระตุ้นการทำงานของอวัยวะต่างๆ



### Tok Sen Harmony

90 minute

1,350 THB

An amazing hammer massage to relief muscle stress

ตอกเส้นล้านนา

นวดตอกเส้นเพื่อคลายความเมื่อยล้า

### Gua Sha Massage

90 minute

1,200 THB

A natural therapy method to stimulate microcirculation

นวดกัวซา

กระตุ้นการไหลเวียนเลือด กระตุ้นระบบไหลเวียนน้ำเหลือง

### Back Massage

60 minute

1,200 THB

Focus on the upper part of the body (head, neck & shoulders)

นวดหัว คอ และไหล่

คล้ายกับการนวดเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ แต่การนวดนี้จะเน้นที่ส่วนบนของร่างกาย

### U - Oil Massage

60 minute

1,000 THB

A relaxing extra virgin coconut oil massage that helps to release modern-day stress and induce deep relaxation.

นวดน้ำมันมะพร้าว

การนวดน้ำมันเพื่อช่วยผ่อนคลายความเมื่อยล้าและช่วยบำรุงผิวด้วยน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์สกัดเย็น

### Thai Massage

60 minute

900 THB

An ancient form of massage designed to relieve muscle and joint tension.

นวดไทย

การนวดแผนไทย เพื่อช่วยผ่อนคลายการปวดและคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย

### Foot Massage

60 minute

800 THB

Focus on foot and leg areas to relieve aches and fatigue of muscles and tendons.

นวดเท้า

การนวดฝ่าเท้าและขาเพื่อคลายความปวดเมื่อยและการล้าของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น



# SEMI- PACKAGE

## Milky-Mineral Bath

90 minute

1,600 THB

A luxurious aromatic bath and relaxing massage.

- Ur Aroma massage
- Jacuzzi milky bath

## Smooth and Smile Package

90 minute

1,600 THB

A total relaxation with a complete range of body mind and spirit.

- Coffee scrub
- Ur Aroma Massage

## Release and Relax Package

90 minute

1,600 THB

A perfect package for office syndrome

- Chi Nei Tsang Massage
- Back & Shoulder Massage
- Herbal Compress



All prices are in Thai baht and included 10% service charge and 7% applicable government tax.  
Prices are subject to change without prior notice.



## BODY TREATMENT

### Essence Facial Treatment

60 minute

1,250 THB

A full facial treatment to improve circulation and lymphatic drainage.

ทรีทเมนต์ดูแลผิวหน้าแบบครบทุกขั้นตอน ด้วยเทคนิคการยกกระชับ เพื่อให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น

### Foot Spa

60 minute

1,000 THB

Foot soak, scrub, massage, wrap and moisturizing to activate blood flow in the feet and lower legs.

คอร์สปรณนิบัติเท้า

การปรณนิบัติเท้าด้วยทรีทเมนต์สูตรพิเศษ ด้วยขั้นตอนการแช่ ขัด นวด ปอก และการบำรุงเท้า เพื่อกระตุ้นและฟื้นฟูการไหลเวียนเลือดให้ดียิ่งขึ้น

### ADDITIONAL BODY TREATMENTS

Honey Coffee Scrub 30 minute 300 THB

Honey Tamarind Cream Scrub 30 minute 390 THB

Himalayan Salt Scrub 30 minute 500 THB

Diamond Cream Scrub 30 minute 700 THB

Romance Milk Bath 30 minute 700 THB

All prices are in Thai baht and included 10% service charge and 7% applicable government tax.  
Prices are subject to change without prior notice.





## SPA PACKAGES

### **U Caring Spa Package 120 min** 1,900 THB

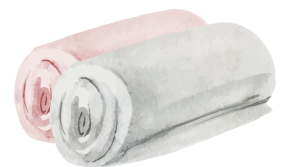
- Foot Care 30 minutes
- Ur Aromatherapy Massage 60 minute
- Mini Facial Treatment 30 minutes

### **U Balancing Spa Package 120 min** 1,900 THB

- Himalayan Scrub 40 minutes
- Honey & Yoghurt Body Wrap 20 minutes
- Ur Aromatherapy Massage 60 minute

### **U Energizing Spa Package 120 min** 1,900 THB

- Honey Tamarind Scrub 40 minutes
- Milky Bath 20 minutes
- Swedish Massage 60 minute



All prices are in Thai baht and included 10% service charge and 7% applicable government tax.  
Prices are subject to change without prior notice.



## PRIVATE COURSE

### Yoga (Private course)

60 minute

500 THB

A great way to become stronger and more flexible.

โยคะ (คลาสส่วนตัว)

เสริมสร้างความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของร่างกาย

### Pilates (Private course)

60 minute

500 THB

Pilates exercise program is the most popular method of improving your body balance and achieving more muscle flexibility.

พิลาทีส (คลาสส่วนตัว)

เพิ่มความสมดุลของร่างกายและช่วยให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นมากขึ้น

All prices are in Thai baht and included 10% service charge and 7% applicable government tax.  
Prices are subject to change without prior notice.





## SPA ETIQUETTE

### **U Spa Reservations**

Please dial 3 on your phone to make an appointment or visit U Spa reception.

Appointments are necessary for all spa treatments and are available from 10:00 - 22:00 hrs.

### **U Spa Arrival Time**

We recommend that you check in at the U Spa reception at least 15 minutes prior to your first scheduled appointment. This allows us to have a discussion with you about your treatment expectations. Please understand that late arrivals will not receive an extension of scheduled treatments.

### **U Spa Advance Booking**

We highly recommend booking your treatment in advance to ensure that your preferred time and service is available.

### **U Spa Age Requirement**

The minimum age requirement for access to the Spa is 18. Children under 18 must be accompanied by a responsible parent or guardian.



### **U Spa cancellations**

Please allow 4 hours notice of cancellation to avoid a 50% charge. Cancellations or no shows within two hours will incur a 100% charge. A credit card number is required at the time of booking.

### **U Spa Mobile and Tablet**

Noise pollution adds to our everyday stress. In order to ensure tranquility and relaxation we request you to kindly turn off your cell phone and tablet.

### **U Spa Cleanliness**

Sterilization and sanitization of our equipment takes place after every service and treatment.

### **U Spa GIFT Certificates**

An ideal gift for everyone, gift certificates are available at U Spa reception.

### **U Spa Packages**

Information on customized packages or group programs is available at our reception. All prices are in Thai Baht, subject to 10% service charge and applicable government tax.

### **U Spa Group Arrangement**

Services including holistic activity classes and a variety of wellness programs may be organized.

### **U Spa Health Conditions**

Please advise us of any health conditions, allergies, or injuries, which could affect your treatment when making your spa reservation.

### **U Spa Loss and Damage**

We regret that we cannot be responsible for any loss or damage of personal articles. Please keep all valuables locked safely in your locker during your visit. For the protection of your clothing, we also ask that you wear the robe provided.

### **U Spa No Smoking**

We offer a healthy, smoke-free environment for all of our guests. Kindly refrain from smoking within the grounds of the Tao Healing Spa.

### **U Spa Pregnancy**

We have specially designed treatments for expectant mothers. Please allow our reception to guide you in selecting which treatments are most suitable for you during this special time.

## U Spa Attire

Wear whatever feels comfortable. U Spa will provide you with the entire spa related outfit and locker for your personal belongings. We do not advise that you bring valuables to the Spa. You are welcome to wear makeup, but it will be removed before certain treatments, such as facials. Most body treatments are best enjoyed without clothing. To protect your privacy at all times, our professional therapists are trained to drape towels discreetly over areas of your body.

## U Spa Choosing Your Treatments

Our spa manager or receptionists will assist you to plan the perfect spa program at U Spa By Tao Garden experience. They will help you decide on specific treatments after discussing your individual requirements with you.

U Spa cannot accept liability for damage or injury through use of any spa facilities or any loss of property and belongings.







# U SPA

— ກະສັດຣາ —  
BY TAO GARDEN