

หมวด Beauty



FACE Exercise

นวดออกกำลังกล้ามเนื้อใบหน้า

The Facial Muscle Massage, only at Pravinia



PRAVINIA

Result Oriented ที่เดียว ที่วัดผลได้

Duration: min นาที

- | | | | |
|-----------|--|---|--------------------|
| B1 | Anti-Wrinkle Program | ริ้วรอย ร่องลึกจากลง | |
| B2 | Anti-Facial Aging Program | ชะลอวัย ดูอ่อนเยาว์ | 60 |
| B3 | Facial Fat Burn Program | หน้าเรียว เหนียงลด | 90 |
| B4 | Facial Lifting Program | ยกกระชับกล้ามเนื้อใบหน้า | Signature ★ |
| B5 | Neck Lifting Program | นวดลดริ้วรอยบริเวณลำคอ | 30 * |
| B6 | Anti-Skin Aging Massage : Youthful Skin Treatment | นวดหน้าใส สดลึยุโรป ทำกรีดเม้นต์ เพื่อผิวหน้ากระจ่างใส ดูอ่อนเยาว์ | 60 |
| B7 | Facial Guasa with Jade | กัวซาหน้าด้วยหยก+น้ำแร่ | 30 * |
| | | กัวซาใบหน้า(ศาสตร์ 1,000ปี ของจีน) และเทคนิคนวดหน้าไล่น้ำเหลืองของยุโรป | 60 |
| | | บริเวณใบหน้าและลำคอ เพื่อผิวกระชับ อ่อนเยาว์ | |
| B8 | Gold For Anti-aging Facial Skin Recovery | ฟื้นฟูผิวหน้า เร่งด่วน ด้วย ทองคำนาโนกรีดเม้นท์ | 60 |
| B9 | Fat Burn & Body Sculpt Program | | 60 |
| | | นวดสลายเซลลูไลท์ เดรมน้ำเหลือง | 90 |
| | | นวดปั้นร่างกาย โฟกัสเฉพาะจุด วัดผลเป็นตัวเลข | |

* เฉพาะบริการเสริม / Add Extra

Beauty

หมวด Wellness



FACE Exercise

หมวดออกกำลังกายกล้ามเนื้อใบหน้า

ลดริ้วรอย ชะลอวัย ดูอ่อนเยาว์



PRAVINIA

Result Oriented ที่เดียว ที่วัดผลได้

Duration Time : minute

Singature



A1

Anti-Migraine

Face Exercise คลายจุดปวด เคลียร์เส้นบนใบหน้า

ร่วมกับ การนวดศีรษะ อายุรเวทสไตล์ปราวีเนีย

FACE Exercise and Ayurvedic Head Massage

To release a trigger point by pushing fresh blood in and flushing waste material out.

To relieve some pain by bringing oxygen into the area and encouraging the muscles to release

60

A2

Anti-Office Syndrome Trigger Point & Deep tissue Massage

นวดคลายปวด คอ บ่าไหล่ หลัง สะโพก ขา นวดศีรษะอายุรเวท ฟ่อนคลาย ปมปวดเจ็บ trigger points

To loosen muscle knots This helps to relieve some pain from trigger point.

90

A3

Muscle Relaxation Swedish Massage

A4

Anti-Tension นวดคอบ่าไหล่ คลายความตึง
Neck and Shoulder Massage

30

A5

Anti-Stress, Anti-Anxiety นวดศีรษะอายุรเวท คลายเครียด

เทคนิคการนวดศีรษะอายุรเวท ทำที่ คอ บ่า ไหล่ หลัง ช่วงบน และหน้าอก

Ayurvedic Head, Neck , Upper back and Chest Massage

60

A6

Anti-Stiffness Foot & Leg Exercise คลายความตึงทั่วขา

นวดสวีดิช กัวซา(ศาสตร์ของจีน) ลูกบอล(นิกายภาพ) และเทคนิคไอน้ำเหลือง บริเวณขาและฝ่าเท้า

Foot Exercise to address foot pain , tight ankles tight calves and stiffness of muscles.

Wellness