

miraspa





屢獲殊榮的MiraSpa採用21世紀嶄新水療概念，結合當代西方設計，時尚元素及溫暖恬靜的裝潢，讓您煥發身心，恢復精神元氣。

療程結合創新技術，並透過不同系列的水療護理產品，迎合客人的需求。

MiraSpa的個性化服務能根據您個人狀態作出調整，盡情享受舒適的私人空間。可以按需要調整音樂風格、燈光及療程組合，讓身心獲得最舒適的體驗。

融入社群意念的尊屬會員計劃能令您的康健之旅更臻圓滿。會員制度為客人提供完整的水療及健身設施使用權，更可以預定私人美甲室，打造不同的專屬派對，例如：新娘婚前派對、產前派對及療癒身心的團隊聚會等。MiraSpa同時亦提供客製化派對組合，讓您在愜意的私人空間中盡享各款療程及精緻小食，以動人細節為您締造永誌難忘回憶。

The background of the image is a close-up, artistic shot of teal-colored water. The water's surface is slightly rippled, and numerous bright, out-of-focus light spots (bokeh) are scattered throughout, creating a shimmering, ethereal effect. The overall color palette is a range of teal and green tones, from deep forest green to lighter, almost white highlights where the light reflects off the water.

miraspa  
體驗





## 設施

佔地18,000平方呎的MiraSpa集水療、美容及理髮服務於一身，配有先進設備的健身中心及室內無邊際泳池。水療設施包括桑拿、蒸汽浴室、按摩池、香薰淋浴體驗及溫熱漂浮水床，供客人放鬆身心、恢復活力。

9間寬敞的治療室，包括7間設有私人洗手間和淋浴設備的單人治療室；以及2間附有按摩池、蒸汽浴室及梳妝區的VIP套房。橢圓形的Aura護理室備有特別設計，柔和的彩色燈光，藉著顏色療法提升水療體驗，有助寧神，讓您盡情沉浸於縱寵療癒的舒適氛圍之中。

## 全日通行證

體驗酒店住客及MiraSpa會員般的五星級享受，每位只需HK\$500元，即可以單次入場，全日無限享用MiraSpa溫熱水療專區、健身中心及無邊際泳池。運動後不妨到果汁吧享受一杯清新果汁或健怡沙冰，補充身體所需養分及微量元素。

## 會員計劃

MiraSpa會員計劃可節省費用，並享受更多額外禮遇，包括餐飲優惠、酒店住宿折扣、生日驚喜禮遇等，以及無限制使用水療設施，徹底放鬆，重拾身心和諧。

## 護理療程

### 面部護理

超越一般的美容護理，經過專業設計的水療套餐融合不同成分以增強效果，將為您帶來非凡的體驗。MiraSpa擁有多名精油專家，提供一系列優質水療護理服務，包括採用Aromatherapy Associates頂級精油、最新產品及護膚技術；同時引入着重科研實證的BIODROGA產品；及來自澳洲的Five Senses有機產品。

### 按摩

MiraSpa提供全方位，極致的按摩體驗，治療師以專業的手法深層舒緩肌肉疲勞及痠痛，有助平衡情緒，令您體會完全放鬆舒暢之妙。

### 個性化療程

每位客人都是獨一無二的，我們的治療師會根據您的身體狀況、需求、喜好等，提供一個獨特而完美的體驗。

### 奢華呵護

MiraSpa私人美甲室提供各款手部及足部美甲護理。不論是獨自一人；還是與摯愛好友於護理的同時，一起享受香檳和點心，您都能縱享放鬆療癒的體驗。

此外，蜜蠟脫毛療程採用澳洲士多啤梨熱蠟及藍洋甘菊硬蠟，以確保脫毛過程溫和不刺激，更能使肌膚順滑柔嫩。





量身訂造  
護理療程



## 特色療程

### 翡翠玉石整全療程

結合了傳統亞洲按摩技術及中國傳統醫學概念。利用玉石進行60分鐘的全身按摩，放鬆肌肉，有助排毒；再進行90分鐘的面部刮痧護理，配合葡萄注能精華及逆齡修護精華素，有效抗衰老、提升面部輪廓，補充膠原蛋白，綻放年輕光采。

**2小時30分鐘**

平日 **HK\$2,680**

週末及公眾假期 **HK\$2,780**

### 音頻療癒之旅

透過全身按摩及脈輪石，淨化負能量。西藏頌鉢的聲音能夠讓頻率共振以達至平衡，舒緩肌肉緊張，放鬆身心靈。脈輪石則有助重新連結身體與靈性，達至穩定情緒及提升整體狀態。

**2小時**

平日 **HK\$2,280**

週末及公眾假期 **HK\$2,380**

\*優惠不可與其他優惠或折扣同時使用。價目另收加一服務費。

## Mira 般那護理療程

Prana(般那)一字源自梵文，意指環境四周的自然能量，亦可理解為「氣」。利用石頭修正身體中的能量流動，配合賦活海鹽身體磨砂及牛油果保濕身體乳霜，有助抗衰老，回復肌膚柔軟。最後以清新檸檬和綠茶精油按摩全身，喚醒身心。

**2小時30分鐘**

平日 **HK\$2,480**

週末及公眾假期 **HK\$2,580**

## 寧謐甜夢水療呵護

沉浸於深度睡眠狀態，讓肌肉、呼吸、心靈悠然放鬆。運用岩蘭草、洋甘菊及檀香等多款天然精油進行全身按摩，有助舒緩緊張情緒，寧神助眠。再以優質精油按摩面部，滋養肌膚，提亮膚色。

**2小時30分鐘**

平日 **HK\$2,480**

週末及公眾假期 **HK\$2,580**

\*優惠不可與其他優惠或折扣同時使用。價目另收加一服務費。



# 客製化護理組合

於MiraSpa，我們提供多種療程讓您在煩囂的城市中悠然放鬆，煥發身心。靈活多變的個人化護理組合能配合您的不同需求。療程當日更可無限享用水療設施：桑拿、蒸汽浴室、香薰淋浴體驗、按摩池、溫熱漂浮水床、健身中心及無邊際恆溫泳池。泳池旁備有圓形躺椅，讓您在池畔度過休閒時光。客製化護理組合均附有輕盈午餐及一杯特色沙冰，讓您恢復活力。

## 4小時

從靜心放鬆、深層抒壓、提振亮采及手足護理中各選擇一項療程。

平日

HK\$3,980

週末

HK\$4,080

## 3小時

從靜心放鬆、提振亮采及手足護理中各選擇一項療程。

平日

HK\$2,920

週末

HK\$3,020

## 2小時30分鐘

從深層抒壓、提振亮采及手足護理中各選擇一項療程。

平日

HK\$2,580

週末

HK\$2,680

## 靜心放鬆

- 90分鐘自選按摩護理
- 玫瑰裹敷護理
- 逆齡緊緻面部護理
- 極緻芳療淨肌護理

## 深層抒壓

- 60分鐘自選按摩護理
- 玫瑰極萃面部護理
- 橙花亮白澄淨面部護理
- 賦活排毒療程


## 提振亮采

- 生薑青檸磨砂護理
- 蘭花抗氧磨砂護理
- 足部反射自然療程
- 髮肌按摩療程

## 手足護理

- 尊貴手部修甲
- 尊貴足部修甲





面部護理

# 面部護理

## 英國皇室御用芳療 Aromatherapy Associates

### 玫瑰極萃面部護理

沉浸在具有活膚功效的純淨玫瑰精油中，修補肌膚屏障，滋養肌膚，回復水嫩亮澤。其馥郁的香氣有助釋放壓力，為您帶來煥然一新的體驗。

60分鐘

平日	HK\$ 1,180
週末及公眾假期	HK\$ 1,280

### 橙花亮白澄淨面部護理

療程採用薰衣草、茶樹及橙花精油，幫助解決油脂煩惱，保持肌膚水油平衡，即時提亮膚色。結合蒸氣熱敷、按摩及泥狀面膜，有助改善因荷爾蒙或環境因素而引起的暗瘡問題。

60分鐘

平日	HK\$ 1,180
週末及公眾假期	HK\$ 1,280

### 臻緻再生面部護理

超越傳統面部護理的革命性體驗。以具大自然氣息精油鬆弛神經，提振情緒，重啟身心靈。專業而溫和的淋巴引流按摩能刺激血液循環，有助舒緩壓力及達至美顏效果。

90分鐘

平日	HK\$ 1,880
週末及公眾假期	HK\$ 1,980

### 極緻塑顏緊膚面部護理

根據您的皮膚狀態，透過微電流徹底導出污垢，或以去角質酵素為肌膚帶來水潤潔淨的效果，刺激循環，促進細胞更新，讓肌膚變得細緻幼滑。再以微電流塑面，抗皺緊緻，改善整體面部輪廓，延緩肌膚衰老。配合肩部和頭皮按摩及滋潤面膜，讓您深度放鬆心情。

90分鐘

平日	HK\$ 1,980
週末及公眾假期	HK\$ 2,080





### 芳療全效提拉面部護理

利用微電流技術，重塑面部及頸部輪廓。療程先以去角質酵素溫和分解皮膚表面老舊細胞，有助提亮膚色，再進行淋巴按摩排毒，淡化眼周色素。再利用微電流技術，針對眼部、額頭及下半臉進行按摩，締造年輕、緊緻、透亮肌膚。

**75分鐘**

平日

HK\$1,580

週末及公眾假期

HK\$1,680

### 極緻芳療淨肌護理

針對混合性肌、油性肌及受壓肌膚而設，透過微電流及去角質技術，深入毛孔，徹底淨化肌膚，解決各種肌膚失衡問題。利用高頻電療活氧技術潔淨肌膚，同時為肌膚注水鎖水，修復受損肌膚，預防暗瘡形成，達至強韌澄明之肌。

**75分鐘**

平日

HK\$1,580

週末及公眾假期

HK\$1,680

價目另收加一服務費。





## 面部護理

德國尊貴護膚品牌 BIODROGA

### 黃金魚子煥肌面部療程

採用極致奢華抗衰老配方，蘊含24K純黃金及頂級魚子精華等多種珍貴成份，頓時滋養肌膚。結合天然晶石按摩棒，有助撫平皺紋，提升緊緻度，完美逆齡養護。

**90分鐘**

平日 **HK\$1,880**

週末及公眾假期 **HK\$1,980**

### 逆齡緊緻面部護理

療程採用含天然β-內啡肽成分，萃取自天然聖潔莓的植物精華，可激起快樂荷爾蒙，能瞬間舒緩放鬆心情及維持肌膚平衡，提升肌膚防禦力及保護皮膚組織，有效改善暗啞問題，使臉部輪廓更緊緻，飽滿。

**75分鐘**

平日 **HK\$1,480**

週末及公眾假期 **HK\$1,580**

價目另收加一服務費。

## 高效保濕面部護理

利用強效生物活性成分為肌膚源源不絕注入水份，撫平細紋；結合天然透明質酸，能夠有效地鎖住水份，令肌膚完美呈現玫瑰金般的閃亮色澤，回復豐盈飽滿。

**60分鐘**

平日

HK\$1,180


週末及公眾假期

HK\$1,280

價目另收加一服務費。







# 按摩療程



# 按摩療程

## 喜馬拉雅山岩鹽熱石按摩

利用喜馬拉雅山的岩鹽熱石按摩全身肌肉，深層放鬆，增強神經及免疫系統。千年的岩鹽石中含有高達84種礦物質，加熱後會釋放並刺激全身穴位，消除疲勞。

90分鐘

平日 HK\$1,510

週末及公眾假期 HK\$1,610

## 活肌舒緩按摩療程

特別調配的按摩油蘊含迷迭香及西柚成分，配以溫熱按摩，有助舒緩繃緊肌肉及促進血液循環，適合繁忙的都市人。

60 / 90分鐘

平日 HK\$1,120 / HK\$1,470

週末及公眾假期 HK\$1,220 / HK\$1,570

## 療癒香薰體驗

由我們的治療師為你精選合適的精油，配合瑞典式按摩手法，鬆弛神經及肌肉；淋巴引流按摩則有助排毒，刺激血液循環，助您消除壓力，煥然一新。

60 / 90分鐘

平日 HK\$ 1,160 / HK\$1,510

週末及公眾假期 HK\$1,260 / HK\$1,610

## The Mira 按摩療程

結合中國五行元素及西方按摩技術，以平衡和修護為重點，配合自然的芳香療法及專業的按摩技巧。踏上療癒旅程，讓按摩師了解您的需要，為您貼心設計呵護體驗：以木煥活身心、以火燃點活力、以土從拾平衡、以金進行排毒或以水為身心舒緩放鬆，同時揉合東西方之現代體能療法，讓您踏上全面呵護旅程。

60 / 90分鐘

平日 HK\$ 1,120 / HK\$1,470

週末及公眾假期 HK\$1,220 / HK\$1,570

## 緩解疲勞之旅

以精心挑選的精油調節生理時鐘，讓您恢復活力、輕鬆入睡。配合冷石按摩，使下肢的毒素排出，紓緩肌肉痛症。

60 / 90分鐘

平日 HK\$ 1,120 / HK\$1,470

週末及公眾假期 HK\$1,220 / HK\$1,570

## 瑞典式全身按摩

傳統的中等強度按摩療程，結合節奏性的揉捏手法，針對緊張部位進行按摩，促進血液循環及放鬆情緒。

**60 / 90分鐘**

平日	HK\$1,000 / HK\$1,350
週末及公眾假期	HK\$1,100 / HK\$1,450

## 推拿

中式傳統按摩手法，透過指壓和揉捏手法按摩穴位及關節，打通經絡，促使血氣流暢地運行全身，達至放鬆肌肉及平衡身心。

**60 / 90分鐘**

平日	HK\$ 1,120 / HK\$1,470
週末及公眾假期	HK\$1,220 / HK\$1,570

## 孕期按摩療程

特別為懷孕期間的準媽媽而設，利用柑橘、玫瑰和薰衣草的按摩油，舒緩背痛等不適，減輕水腫，讓準媽媽以更輕鬆的狀態度過懷孕周期，滋養及舒緩身心。

**60 / 90分鐘**

平日	HK\$ 1,120 / HK\$1,470
週末及公眾假期	HK\$1,220 / HK\$1,570


## 足部反射療程

採用最天然的方法，透過按壓足部的穴位，刺激相關的器官，讓身體進行自我調節，舒緩神經，令您的腳步更為輕盈愉悅。

**60 / 90分鐘**

平日	HK\$ 830 / HK\$1,180
週末及公眾假期	HK\$930 / HK\$1,280





身體護理

# 身體護理

## 生薑青檸磨砂護理

為炫目旅程做好準備。利用鹽、青檸和生薑混合而成的甦活磨砂膏，深層潔淨肌膚，讓肌膚重現光澤。

**30分鐘**

平日 **HK\$560**

週末及公眾假期 **HK\$640**

## 蘭花抗氧磨砂護理

薈萃蘭花滋養成份，以芳香療法提升精神，讓肌膚回復水潤柔嫩，有助喚醒暗沉疲倦肌，重現淨、透、亮。

**30分鐘**

平日 **HK\$560**

週末及公眾假期 **HK\$640**

## 喜馬拉雅鹽身體磨砂護理

使用富含礦物質的喜馬拉雅鹽進行深層去角質及排毒，促進血液循環。再配合香薰精油，透過香氣紓緩壓力。

**30分鐘**

平日 **HK\$560**

週末及公眾假期 **HK\$640**

## 玫瑰裹敷護理

採用大馬士革玫瑰的去角質及裹敷療程，為肌膚注入水份，滋潤肌膚。配合阿育吠陀頭皮按摩，讓您容光煥發。

**1小時15分鐘**

平日 **HK\$1,230**

週末及公眾假期 **HK\$1,330**

## 賦活排毒療程

療程結合了身體乾刷、去角質護理及泥膜，刺激淋巴系統循環及去除死皮細胞，緊緻及提亮肌膚，重拾活力。配合清新的葡萄柚、迷迭香和杜松精油，有助淨化思緒，放鬆心情。

**60分鐘**

平日

**HK\$1,180**

週末及公眾假期

**HK\$1,280**

## 平衡調和身體護理療程

靜心感受源自天然的芳香療法力量，以全新平衡調和調膚油按摩肌膚，配合獨特舒緩肌膚壓力按摩手法，釋放疲勞，速進血液循環。療癒滋養的鼠尾草乳香小荳蔻泥膜身體裹敷，可即時為皮膚補充水分，回復水盈亮澤肌膚。配以頭皮按摩，有助清理思緒。讓大自然精華喚醒身上每一個細胞，提升活力，展現出絲滑無瑕肌膚！重啟肌膚及心靈，回復平衡的狀態。

**60分鐘**

平日

**HK\$1,980**

週末及公眾假期

**HK\$2,080**







完美點綴



# 完美點綴

蜜蠟脫毛		平日	週末
半腿	30 分鐘	HK\$380	HK\$410
全腿	45 分鐘	HK\$580	HK\$610
半臂	30 分鐘	HK\$290	HK\$320
全手臂	40 分鐘	HK\$480	HK\$510
腋下	15 分鐘	HK\$280	HK\$310
比堅尼線	15 分鐘	HK\$320	HK\$350
巴西式	40 分鐘	HK\$520	HK\$550
背部	40 分鐘	HK\$520	HK\$550
胸部	40 分鐘	HK\$420	HK\$450
眼眉	15 分鐘	HK\$220	HK\$250
上唇	15 分鐘	HK\$200	HK\$230
下巴	15 分鐘	HK\$200	HK\$230

## 眉染

睫毛著色	30 分鐘	HK\$280	HK\$310
眉毛著色	15 分鐘	HK\$240	HK\$270

## 修甲服務

特快手部修甲	30 分鐘	HK\$420	HK\$440
尊貴手部修甲	60 分鐘	HK\$620	HK\$640
特快足部修甲	45 分鐘	HK\$520	HK\$540
尊貴足部修甲	75 分鐘	HK\$820	HK\$840

## 美甲護理

	手部	足部
去死皮	HK\$180	HK\$280
石蠟護理	HK\$280	HK\$380
指甲拋光	HK\$190	HK\$280
塗指甲油 (單色)	HK\$180	HK\$280

\*假設可卸式甲酒Gel 或 啫喱甲 是在MiraSpa完成的情況下  
價目另收加一服務費。



# 療程升級

預約最少60分鐘的療程，即可加購以下護理項目：

## 清爽面部護理

護理療程包括清潔、去角質及定制適合肌膚的面膜，最後以精華液及保濕霜鎖住水份，為肌膚重新注入活力。

**30分鐘**

平日

HK\$630

週末及公眾假期

HK\$700

## 清爽面部護理

透過使用明眸再生眼霜，舒緩眼睛疲勞及減輕頭痛帶來的不適，迅速回復眼周肌膚彈性，撫平細紋，重現閃亮攝人神采。

**30分鐘**

平日

HK\$630

週末及公眾假期

HK\$700

## 頭部按摩及頭皮護理

以按摩方式抗敏舒緩頭皮，有助促進血液循環、舒緩壓力及改善失眠情況。配合針對頭部、面部及眼部穴位按摩，有效地消除疲勞和保持頭腦清醒。

**30分鐘**

平日

HK\$580

週末及公眾假期

HK\$650

## 背、頸及肩部按摩

針對背部、頸部及肩部重點按摩，搭配特選精油，舒緩身體疲勞，讓身心得到深層放鬆。

**30分鐘**

平日

HK\$580

週末及公眾假期

HK\$650

# 一對一健體課程

您可以透過以下與私人教練一對一進行一系列護理課程，舒緩壓力及放鬆心情。

以下課程須提早預約：

## 頌鉢冥想練習課程

在經驗豐富的專業冥想導師引領下，達到身心靈的平衡，重拾平靜！於繁華鬧市的MiraSpa水療中心沐浴於頌鉢的聲頻中，並通過波頻達到最深層的放鬆狀態，感受內心平靜！

60分鐘

HK\$1,000 淨價

## 私人健身訓練

由經驗豐富的專業健身教練指導及引領下，提供個人化的帶氧運動訓練課程為您度身訂造最合適的訓練方案，助您更有效率地實現健身目標。

60分鐘

HK\$800 淨價

## 私人瑜伽

由專業受認證的瑜伽導師，運用各種體位法疏通全身經絡，重新發掘肌肉的潛在可能！

60分鐘

HK\$800 淨價

## 私人墊上普拉提訓練

由經驗豐富受認證的教練引領下，提供客製化的訓練課程，在墊子上輕鬆伸展肌群！

60分鐘

HK\$800 淨價

優惠不可與其他優惠或折扣同時使用。



# 享用水療服務須知

## 僅限女性客人

為了使您更安心及舒適，所有面部護理及按摩療程均由我們專業的女治療師執行。

## 預約

所有療程必須提早預約。有關查詢及預訂，請致電 +852 2315 5500 或親臨 The Mira Hong Kong 地庫 B3 Mira Spa。

## 取消政策

取消預約須於24小時前通知。若在4小時內取消、重新安排或缺席，將須收取全數費用。

## 服裝

酒店住客可以預先更換在客房準備好的長袍及拖鞋，我們專業的治療師亦會為您準備一次性內衣。

## 抵達

我們建議您於預約時間前30分鐘抵達，以便更衣及享受飄浮水床及按摩池等溫熱水療設施。為免影響下一位客人，療程必須準時開始及完結。

## 注意事項

為了更提供最合適的服務，請在接受療程前向我們治療師提供身體健康狀況或事前諮詢醫生的意見，以確保安全。

## 個人化服務

客人可以根據需要調整音樂風格、燈光及療程組合，體驗獨一無二的享受。

## 水療精品店

您可以在水療中心接待處購買多款水療產品，包括護膚系列品牌 Anne Semonin, Aromatherapy Associates, Alqvimia 及 Somme Institute。同時亦提供多種精緻禮品，包括蠟燭、光碟等。

## 環境

以確保水療中心的寧靜，在中心範圍請將手提電話及其他電子裝置調校至靜音或飛行模式。



九龍尖沙咀彌敦道118-130號Mira Place, The Mira Hong Kong B3樓層  
T +852 2315 5500 F+852 2315 5899 miraspa@themirahotel.com www.themirahotel.com