

Client Legacy Retreat
 Region Hong Kong
 Date 11 May 2013
 Publication Hong Kong Economic Times
 Headline Bali Spa Feature
 Page C11
 PR Value USD 18,461

C11

2013年5月11日-12日 星期六、日 **經濟日報**

旅途中

讀者意見專線：傳真 2516 9869 E-mail: hkel@hkei.com

▼ 瘋 Hydro Tonic Pool 為南部最大，水噴頭針對身體不同部位設計。



Mulia Spa 南部新貴

南 部 Nusa Dua 的 Mulia Resort 很大，它的 Mulia Spa，走路過去有點遠，多會搭球車接載。水療中心跟度假村同樣於 2012 年底開幕，錶新，門面相當低調。

客人到來，先被安頓到大堂，放眼望去，只有水道跟木製藝術作品，如此簡約的布置，就是希望客人能夠慢慢放鬆身心，回歸平靜。在此，芳療師會先了解你的身體狀況，就你所選擇的療程給予意見。這裏的療程大多樣化了，峇里按摩、瑞典按摩、印度油按，算是最基本的，還有那些半天包廂沙、熱療等專門療程……沒有人從旁介紹，不行！

放鬆身心靠科技

Mulia Spa 設備先進，更衣室配備了一個 Sweet Spa Finnish 桑拿房，坐進去，淡淡的尤加利葉香，鎮靜你心神之時，也對呼吸敏感者超舒緩作用。對抵抗抗性的，可試試 Aroma Stream Room，自己調校喜歡的音樂、蒸氣的強弱。

熟悉水療的，多會聽過 Ice Spa，將蒸餾水的碎冰磨擦到熱辣辣的身上，以達致毛孔短時間收縮的效果。這裏的 Ice Spa 有專用的房間，引入 Chromotherapy，利用 7 種光線變化，來調節人體脈絡及心理屬性。調節脈絡給於印度人，過去在印度時，也試過相關的事物，全部是放水晶的，通常要放在不同輪的位置才會感覺到輪動；但這裏的單純利用光線，要較長時間才會感覺到顯著的效果。而露天的 Hydro Tonic Pool，16 組噴頭，針對身體不同部位，水力的輕重經嚴格設定，有利減輕各種關節帶來的痛楚，促進血液循環，療程早上進行，做 30-45 分鐘最理想。



Mulia Spa
 地址：Jl. Raya Nusa Dua Selatan, Kawasan Sawagan, Nusa Dua 80363, Bali
 查詢：www.themulia.com
 收費：Hot Relaxing Coco-cup Massage 135 美元 / 約 HK\$1,053，其他療程 50 美元 / 約 HK\$390 起。
 交通：從機場到酒店約 40 分鐘車程



▲ Mulia Spa 空間開闊，未進行療程，視覺率先得享受。



▲ Ice Spa 有專屬房間，引入 Chromotherapy，利用 7 種光線變化調節人體脈絡。



▼ Legacy Retreat 將於 11 月推出一波的身心健康導向課程，圖為熱水區。

入汶萊皇宮與蘇丹握手

汶萊 8 月的開齋節快到，到時入宮謁蘇丹及皇室其他成員握手，是汶萊人最重要的節目。只要此時到訪，遊人也可以排隊與皇室成員握手。美麗華旅遊也辦蘇丹皇室拜年 4 天豪華團，團費 \$5,599 起，團續 2 晚住 5 星帝蘭大酒店，出發日期為 8 月 8、9 日。查詢：8200 2299

\$2,499 悉尼套票限時優惠

今日起一連 3 天 (5 月 11-13 日) 訂購維珍假期的「直航悉尼 + 1 晚酒店超值套票」，只需 HK\$2,499 起，包括：來回機票、1 晚住宿連早餐、悉尼抵港行禮 (如動物園 8 折、單軌火車 8 折、水族館 8 折等)、蜂蜜產品折扣券、悉尼 Westfield 商場及餐飲折扣優惠；未包稅及燃油附加費；6 月 6 日或前由香港出發。查詢：2870 8733 或 www.vv-style.com

峇里養生水療熱

每次到峇里，多忙也好，總會抽空歇歇。地點，多會揀在酒店，食其方便衛生，有質素保證，療程的獨特性及地方特色，也是我的考慮因素。最近，當地興起開辦身心導向課程，似乎將峇里轉型為養生勝地。

每次到峇里，多忙也好，總會抽空歇歇。地點，多會揀在酒店，食其方便衛生，有質素保證，療程的獨特性及地方特色，也是我的考慮因素。最近，當地興起開辦身心導向課程，似乎將峇里轉型為養生勝地。



椰殼精油去疲勞

這水療中心有 4 大著名療程，分別是深層按摩的 Mulia Signature，有塑身效果的 Mulia Rituals Slim & Sculpt，帶美容成分的 Mulia Rituals Magical Almond 及舒緩筋骨的 Therapeutic Touch。芳療師說，我就選了這種療程，療程前，她先讓我看看按摩工具，一組 7 件，有類似餅乾的麵棍、餅棍，還有一個像雞蛋的……原來是用椰殼較軟的部分製作，經加熱，配合精油才可用作按摩，乍看熱石按摩確有幾分相似。椰殼的受熱能力不比石塊遜色，也不似熱石能長時間置於身上停某一部分，要靠芳療師不停配合按摩手法使用。期間，我明顯感受到「麵棍」是用來消退大小腿贅肉，而「雞蛋」則在肚皮上滾動，似是促進腸胃蠕動。故此療程有助釋放肩頸、脊柱壓力，不過我認為對抗失眠更有效，因為療程不久，我已舒服得睡着了。



▼ Spa Ailla Soori 的療程房間相當寬敞，對客人而言很好，可以很快放鬆進入夢鄉。



◀ 看到那滿油燈，就知道是專門做印度油按的。



Ailla Spa @ Ailla Villa Soori
 地址：Banjar Dukuh Desa Kelating, Kerambitan Tabanan Bali, Indonesia
 查詢：62-361-894-6388 或 www.aillavillasoori.com
 收費：Tibetan Sound & Vibration Balancing 500,000 印尼盾 / 約 HK\$500，Beauty & Balance 1,900,000 印尼盾 / 約 HK\$1,900。
 交通：從機場前往酒店約 1 小時車程

Spa Ailla Soori 東部禪味

另一印象難忘的體驗，是在東部的 Spa Ailla Soori。這間豪華獎項的水療中心，門前有一大片無敵海景，借浪聲先來安定你的身心。外邊超光，內裏動聽，帶強烈的反差，是特色，也是主人兼建築師 Soo Chan 故意玩的把戲。強調水療是神聖、富整體性的，燭光加上一池流水，很靜的感覺，自然地要將你一切動作放慢，還有一室的清新香氣。

療程千奇百趣

硬件方面，確難以跟剛開的 Mulia Spa 相比，但療程之多，絕對可以匹敵。超過 30 個療程，竟然連耳朵也有。這療程稱為 Tibetan Sound & Vibration Balancing，並非流行一時的耳鳴，而是利用敲打銅鉢發出的共鳴，減輕日常壓力，也平衡身心。考慮旅客會帶同小朋友，小朋友也有專屬療程，命名還極具創意，Happy Hair 與頭髮有關的，當地出產咖啡，可豆及椰子，水療中心利用這些材料，設計出獨特的 Beauty & Balance 的療程，包括足療、按摩、浸浴、磨砂及香草蒸氣浴多個細節。可及咖啡能去水排毒，促進血液循環，與椰油的滋潤補水功效，相輔相成。如芳療師所言，咖啡椰油磨砂熱泉是新鮮煮出來，敷在身上還有點熱，但舒服得很，即使事後將其洗掉，身體仍留著餘香。



▼ 精油自家採煉，用料都是純天然。



的，療程用的藥材，都是新製成，敷上身體超熱辣辣。

Legacy Retreat 重整生活

隨著都市人愈來愈重視身心健康，提倡這方面的課程也應運而生。較成功的 Legacy Retreat，近年在峇里附辦相關課程，包括在 Ailla Soori 度假村，一連 5 日的課程，將透過各種健康飲食、散體運動、生活導向、情緒及靈性管理、冥想及心理輔導進行，學員如同參與與遊，學習重新管理自我及與他人關係。今年的課程將於 11 月 9-13 日於 Ailla Villas Soori 舉行，有興趣的請上網報名。

Legacy Retreat — Edition Bali

查詢：www.legacyretreat.com
 收費：單人 US\$9,500 / 約 HK\$74,100，二人同行每位 US\$8,800 / 約 HK\$68,640，包食宿及課程內所有項目。

| T: +852 2862 8003 | E: katie.harel@mangopr.com / vivian.woo@mangopr.com | W: http://www.mangopr.com |