

หมวดที่ 1

เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสปาเพื่อสุขภาพ

(Introduction to Spa Business)

โดย อาจารย์นภารัตน์ ศรีละพันธ์

แนวคิด

ประเทศไทยถือได้ว่าเป็นประเทศแรกที่มีการกำหนดมาตรฐานการบริการด้านสปาเพื่อสุขภาพออกอย่างชัดเจน โดยมีการกำหนดคำจำกัดความตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยเรื่องกำหนดสถานที่เพื่อสุขภาพและเสริมสวยตามพระราชบัญญัติสถานบริการ พ.ศ. 2509 (แก้ไขเพิ่มเติมฉบับที่ 4 พ.ศ. 2547) มีใจความดังนี้ “กิจการสปาเพื่อสุขภาพ หมายความว่า การประกอบกิจการที่ให้การดูแลและเสริมสร้างสุขภาพโดยบริการหลักที่จัดไว้ประกอบด้วย การนวดเพื่อสุขภาพและการใช้น้ำเพื่อสุขภาพ โดยอาจมีบริการเสริมประกอบด้วย เช่น การอบเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โภชนาการบำบัดและการควบคุมอาหาร โยคะและการทำสมาธิ การใช้สมุนไพรหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพตลอดจนการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ

1.1 สปาคืออะไร

ความหมายที่ 1 สปา มาจากภาษาละตินว่า “Sanus per Aquam” หรือ Sanitas per aquas ซึ่งแปลได้ใจความว่า สุขภาพจากสายน้ำ การบำบัดด้วยน้ำ หรือการดูแลสุขภาพโดยการใช้น้ำ

ความหมายที่ 2 สปา หมายถึงชื่อเมืองเล็ก ๆ ใกล้กับ เมืองลิทท์ ทางตะวันออกเฉียงใต้ของเบลเยียม ติดกับชายแดนของเยอรมัน เป็นเมืองที่เป็นแหล่งของน้ำพุที่มีแร่เหล็กตามธรรมชาติ เชื่อกันว่าในปี 1326 ช่างเหล็กของเมือง Collin le Loupe ได้ยินชื่อเสียงของน้ำพุดังกล่าวเกี่ยวกับสรรพคุณในการรักษาโรคจึงตัดสินใจเดินทางพบและน้ำพุนี้สามารถรักษาอาการป่วยไข้ของเขาให้หายไปได้จริงๆ ภายหลังจากที่นั่นถูกยกย่องให้เป็น health resort ที่โด่งดังและเป็นที่ยอมรับในเรื่องของการรักษาสุขภาพและอาการเจ็บป่วยต่างๆ ผู้คนส่วนใหญ่รู้จักในนามของ Espa ซึ่งเป็นรากศัพท์ที่หมายถึง น้ำพุ ในปัจจุบัน คำดังกล่าวถูกใช้ในภาษาอังกฤษว่า spa ซึ่งใช้กันอย่างแพร่หลายในความหมายของสถานที่ตากอากาศเพื่อสุขภาพ (health resort)

ความหมายที่ 3 สปาอีกหนึ่งความเชื่อที่มีแนวคิดคล้ายคลึงกันก็คือ Spa เป็นชื่อของหมู่บ้านเล็กๆแห่งหนึ่งในเบลเยียม ที่ซึ่งมีแหล่งน้ำแร่ หรือน้ำพุร้อนตามธรรมชาติปรากฏอยู่ และถูกค้นพบโดยชาวโรมันโบราณ ทหารโรมันนิยมที่จะใช้น้ำพุแห่งนี้เป็นที่รักษาอาการบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อหรือ บาดแผลที่ได้รับจากการสู้รบ

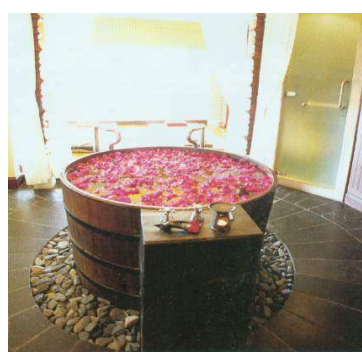
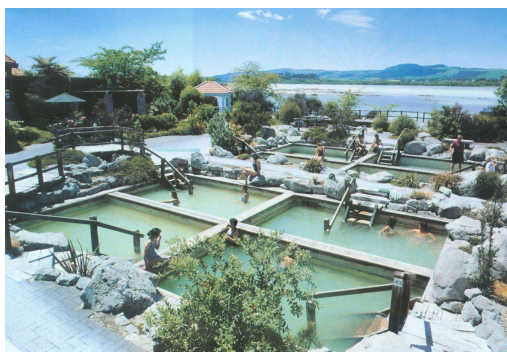
ความหมายที่ 4 สปา โดยทั่วไปหมายถึงการบำบัดดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยวิธีทางธรรมชาติที่ใช้น้ำเป็นองค์ประกอบในการบำบัดควบคู่ไปกับการบำบัดด้วยวิธีทางการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ โดยใช้ศาสตร์ผสมผสานทั้ง 5 ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส เป็นปัจจัยที่สร้างภาวะสมดุลระหว่างร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ อารมณ์

ความหมายที่ 5 สปา เป็นการบำบัดแบบองค์รวมที่เน้นการป้องกันการเจ็บป่วยมากกว่าการรักษา Wildwood, Chrissie, 1997 กล่าวว่า การที่อารมณ์แปรปรวนมีโอกาสทำให้เกิดการเจ็บป่วย

จากความหมายข้างต้น จึงสามารถสรุปได้ว่า สปา คือ การบำบัดด้วยน้ำภายใต้การดูแลของนักบำบัด แพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญ รวมถึงเป็นสถานที่ในการพักผ่อน เพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพองค์รวมที่ดี... นภรัตน์ ศรีละพันธ์, 2549

ในเชิงความเชื่อตามประวัติศาสตร์ สปาหมายถึงสถานที่ที่มีน้ำพุตามธรรมชาติที่ซึ่งสามารถบรรเทา และรักษาอาการเจ็บป่วยจากโรคภัยต่างๆได้ ซึ่งน้ำเหล่านี้สร้างศรัทธาและความเชื่อถือทางจิตวิญญาณอย่างมาก โดยยังคงความเป็นปริศนาในการบำบัดโรคภัย

ในเชิงร่วมสมัย เป็นสถานที่อำนวยความสะดวก และทุ่มเทให้กับทั้งทางด้านการบำบัดทั้งกายภาพ และจิตใจ อารมณ์เพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพที่ดีและชีวิตที่ผาสุก สปาต้องใช้น้ำในแง่ของการให้การรักษาและบำบัด โดยมีพื้นฐานมาจากการใช้ประโยชน์ของวิตามินและเกลือแร่จากธรรมชาติ สปาร่วมสมัย ยังให้การบรรเทาอาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ผ่านการรักษาด้วยวิธีการทางการแพทย์ที่ครบครัน ผ่อนคลายความตึงเครียด ให้การดูแลและทะนุถนอมทั้งความงามทางร่างกายและอารมณ์ ความรู้สึก ณ ปัจจุบันนี้ สปาได้สร้างเอกลักษณ์ขึ้นมาได้อย่างเด่นชัดในเรื่องของสถานที่และการตกแต่งจะต้องให้ความสำคัญและความเคารพเรื่องธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก



1.2 วิวัฒนาการของ สปา

ประวัติศาสตร์ของการบำบัดรักษาโรคด้วยสายน้ำสามารถย้อนกลับไปได้นับพันๆปี ในช่วง 2400 ปีก่อนคริสตกาล วัฒนธรรมของชาวอินเดียโบราณได้สร้างระบบการบำบัดร่างกายและจิตใจ ด้วยการชำระล้างในสายน้ำศักดิ์สิทธิ์ ตามหลักฮินดู

ตามอารยธรรมโบราณมีการบ้วนน้ำเสมือนหนึ่งพลังวิญญานธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ ชาวอียิปต์ ชาวอัสซีเรีย และชาวมุสลิม ใช้น้ำแร่ ในการรักษา บำบัดโรค

สำหรับชาวญี่ปุ่น จีน กรีก และโรมัน ใ้การอาบน้ำอุ่นลดอาการเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้าของร่างกายช่วยส่งเสริมการรักษาบาดแผล รวมทั้งบำบัดอาการซึมเศร้า ไร้ชีวิตชีวา ส่วนชนชาติกรีก เป็นชนกลุ่มแรกที่ค้นพบและเชื่อมั่นศรัทธาในความสัมพันธ์อย่างแยกไม่ได้ระหว่างสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และ จิตใจที่สุข สงบและมั่นคง

ดังนั้นพวกเขาจึงสร้างศูนย์กลางใกล้แหล่งน้ำพุร้อน หรือน้ำแร่ ขึ้นมาเป็นที่สำหรับใช้อาบน้ำ และ คลายอาการปวดตามข้อและกล้ามเนื้อ ฯลฯ

เมื่อประมาณ 500 ปีก่อนคริสตกาล การอาบน้ำ พัฒนาการเป็นวิธีหนึ่งในการบำบัด รักษา โดยอ้างอิงได้จากการสร้างสถานที่ หรือ บ่ออาบน้ำที่ใหญ่โต และซับซ้อนมากกว่าที่จะใช้เป็นเพียงสถานที่ชำระล้างร่างกายเพียงอย่างเดียวเท่านั้น เช่น The Roman Bath ในเมือง บาส ที่ประเทศอังกฤษ หรือ Caloglu Hamami ในกรุงอิสตันบูล ประเทศตุรกี เป็นต้น ลักษณะการตกแต่งของโรมัน บาสที่ Caloglu Hamami ในกรุงอิสตันบูล ประเทศตุรกี จะเป็นโครงสร้างที่หรูหรา เน้นการตกแต่งแบบประดับประดาอย่างฟุ่มเฟือย แต่เปิดรับแสงธรรมชาติอย่างเต็มที่ หลังคาสูงและล้อมรอบด้วยผนังกระจก สระอาบน้ำจะถูกปูด้วยหินอ่อน และกระเบื้องโมเสก ธรรมเนียมในการใช้โรมัน บาสพบว่า ผู้คนจะเข้ามาในห้องแต่งตัวเป็นห้องแรกซึ่งมีชื่อเรียกว่า Apodyterium ห้องนี้จะถูกตกแต่งด้วย ตู้และชั้นวางของมากมายเพื่อใช้เก็บรักษาข้าวของส่วนตัว และชาวโรมันไม่ได้เปลือยกายอาบน้ำ แต่จะสวมใส่ชุดที่ตัดเย็บด้วยเนื้อผ้าบางเบา รวมทั้งสวมรองเท้าเพื่อป้องกันเท้าจากพื้นห้องที่มีความร้อน สำหรับผู้ชายจะเข้าไปในส่วนที่เรียกว่า Palaestrae หรือส่วนที่ใช้ออกกำลังกายต่าง ๆ ขึ้นแรกพวกเขาจะผ่านการทาตัวด้วยน้ำมันจากพวกทาส ต่อด้วยการออกกำลังกายด้วยวิธีต่างๆ เช่น การยกน้ำหนัก มวยปล้ำ บอลเกมส์ หรือแม้แต่การวิ่ง ผู้ชายมักจะชื่นชอบกิจกรรมเหล่านี้เป็นพิเศษมากกว่าผู้หญิงที่มักจะใช้สถานที่อาบน้ำเป็นที่สำหรับพบปะ สังสรรค์ และชำระล้างร่างกายจากสิ่งสกปรก หลังจากผ่านการออกกำลังกายแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการเข้าสู่บริเวณที่เรียกว่า Tepidarium หรือ ห้องเตรียมตัวก่อนการอาบน้ำ ณ ที่นี้ น้ำมัน ผุน หรือ เศษสิ่งสกปรกต่างๆจะถูกขัดชะล้างออกไปด้วยกรรมวิธีที่เรียกว่า strigil ขั้นตอนสุดท้าย คือการเข้าสู่ Caladarium หรือห้องที่เต็มไปด้วยไอน้ำที่มาจากสระน้ำร้อน หรือในบางครั้งกลุ่มคนที่นิยมใช้ Roman bath อาจจะเข้าสู่ Laconicum สถานที่ใช้ความร้อนแบบแห้งคล้ายคลึงกับห้องอบซาวน่าแบบปัจจุบันแทนก็ได้ หลังจากผ่านการใช้ความร้อนดังกล่าวแล้วจะต้องตามด้วย Frigidarium หรือห้องเย็นที่มีไว้สำหรับปิดรูขุมขนที่ถูกกระตุ้นให้เปิดด้วยความร้อน และการสูญเสียเหงื่อ ห้องเย็นนี้มักจะมีสระน้ำเย็นที่ขนาดมีตั้งแต่เล็กเพื่อใช้แช่ล้างเหงื่อออกไป หรือใหญ่ขนาดเป็นสระว่ายน้ำเย็นเลยก็ได้ ห้องนี้ยังอาจให้บริการอื่นเพิ่มเติมอีกก็ได้ อาทิเช่น บริการนวดร่างกายด้วยน้ำมันหอม เป็นต้น

สืบเนื่องมาจากการเรืองอำนาจในสมัยโรมัน จำนวนสถานที่อาบน้ำสาธารณะในลักษณะ โรมัน บาสจึงเพิ่มจำนวนตามไปด้วย ในช่วง 300 ปีก่อนคริสตกาล มีจำนวนทั้งหมดมากกว่า 900 แห่งทั่วอาณาจักร สปาโรมันที่มีอายุเก่าแก่ที่สุดยังคงเหลือร่องรอยไว้ให้ศึกษาถึงประวัติความเป็นมาที่เมือง Merano ประเทศอิตาลี

โดยทั่วไปชายและหญิงจะแยกกันอาบน้ำโดยเคร่งครัด ผู้หญิงมักจะใช้บริการในช่วงเช้า ในขณะที่ผู้ชายมักจะไปในช่วงบ่าย แต่ก็ยังมีหลักฐานปรากฏให้เห็นว่า บางสถานที่อนุญาตให้ชายหญิงใช้บริการรวมกันได้ ซึ่งมักจะเชื่อกันว่าเป็นสถานที่ประกอบกิจการของหญิงบริการนั่นเอง

การไปใช้บริการสถานอาบน้ำแบบโรมัน บาสนั้นมักจะกินเวลานานหลายชั่วโมง เนื่องจากประกอบไปด้วยการออกกำลังกาย การพูดคุย สังสรรค์ ในบางสถานที่ที่มีขนาดใหญ่โต อาจจะมีมุมพักผ่อนอื่นๆเสนอบริการด้วยก็ได้ เช่น สวน ห้องสมุดหรือห้องอ่านหนังสือ ภัตตาคาร บาร์ ร้านค้า หรือแม้กระทั่งโรงหนังหรือโรงละคร

ในยุคที่สิ้นสุดอำนาจของอาณาจักรโรมัน ความนิยมในการใช้บริการสถานอาบน้ำแบบโรมัน บาสเริ่มน้อยลง มาตรฐานการรักษาอนามัยลดต่ำลง ถึงขนาดข่าแย้ และเมื่อเข้าสู่ยุคกลางของยุโรป ความสนใจของผู้คนลดต่ำลงด้วยอิทธิพลความเชื่อใหม่ที่ป่าเถื่อนและรุนแรงเกี่ยวกับการใช้ไฟหรือน้ำ

ในช่วงระหว่างคริสต์ศตวรรษที่ 15 16 และ 17 ได้มีแพทย์ชาวยุโรปบางคนสนับสนุนในการนำน้ำกลับมาใช้ในวัตถุประสงค์เพื่อการบำบัดรักษาอีกครั้งหนึ่ง

ปี ค.ศ. 1697 Sir Jonh Floyer ใช้การบำบัดรักษาด้วยความร้อน และเย็น จากอุณหภูมิในการอาบน้ำ และในปี 1747 John Wesley ตีพิมพ์หนังสือเกี่ยวกับธาราบำบัด โดยมีแนวคิดว่าเป็นแนวคิดที่ง่ายและเป็นธรรมชาติที่สุดในการรักษาโรคภัยและอาการเจ็บป่วยส่วนมาก นักบวชชาวบาวาเรีย Sebastian Kniepp ได้คิดค้นทฤษฎีที่ว่าความร้อนและความเย็นรักษา กระตุ้น ระบบประสาทและระบบการไหลเวียนของร่างกาย ซึ่งเป็นที่ยอมรับและมีชื่อเสียง และ Professor Winterwitz แห่งกรุงเวียนนา ทุ่มเทใช้ชีวิตของเขาในการศึกษาและทดลองทางวิทยาศาสตร์เพื่อจัดตั้งมูลนิธิเกี่ยวกับธาราบำบัดสมัยใหม่ขึ้นมา

ใน ค.ศ.ที่16 สปาเริ่มกลับมาได้รับความนิยมอีกครั้ง ดึงดูดผู้สนใจเกี่ยวกับการรักษาอาการเจ็บป่วยเป็นจำนวนมาก พัฒนาการในครั้งนี้ต่อเนื่องมาจนถึงศตวรรษที่ 18 แต่ความแตกต่างเกิดขึ้นเมื่อชาวยุโรปส่วนใหญ่ไม่รู้สึกริษยาในการที่จะเปลือยกายอาบน้ำกับเพศตรงข้าม สืบเนื่องมาจนถึง ศตวรรษที่ 19 สปาถูกพัฒนาขึ้นอย่างพิถีพิถันและประณีตบรรจงมากขึ้น ประกอบกับผู้ที่ให้บริการในเรื่องนี้มีความรู้ความสามารถและรักษาระดับการให้การบำบัดรักษา อย่างถูกต้องและมีมาตรฐานในระดับมืออาชีพ การบำบัดรักษาอย่างผิดๆ ไม่สามารถตบตาผู้คนได้อีกต่อไป นักบำบัดเริ่มพิจารณาให้ผู้ที่เข้ารับการรักษาปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทั้งวิธีอาบ แช่ รวมไปถึงการดื่มน้ำสะอาดตามธรรมชาติอีกด้วย สปาเหล่านี้ได้ประสบความสำเร็จอย่างงดงามและพัฒนารุดหน้าอย่างรวดเร็ว ซึ่งในที่สุดได้มีการขยายประเภทการให้บริการออกไปถึงขนาด มีกัสดาคาร บ่อนคาสีโน ความบันเทิงอื่นๆ เช่น การแสดงดนตรีหรือแม้กระทั่งสนามแข่ง ความหรูหรา ตระการตาเหล่านี้ดึงดูดให้แม้แต่พระราชวงศ์ชั้นสูงในยุโรป ตัดสินใจที่จัดงานเลี้ยงรับรองระดับชาติหรือแม้แต่พิธีอภิเษกสมรสขึ้นในสภาพแวดล้อมดังกล่าว เพื่อรักษาภาพพจน์ที่หรูหราของตนเอง และสปาที่เดินทางมาถึงจุดที่เรียกว่าสิ่งสร้างสรรค์ได้อย่างงดงาม

แต่ด้วยเหตุผลแวดล้อมต่างๆ ข้างต้น ทำให้วัตถุประสงค์ที่แท้จริงของสปาในการเป็นสถานบำบัดเพื่อสุขภาพค่อยๆ เลือนหายไป แต่ถูกแทนที่เข้ามาด้วยภาพลักษณ์ของสถานที่พักผ่อนหย่อนใจเพื่อความผ่อนคลายมากขึ้น สปาที่ยังคงรักษาแนวคิดเดิมที่เป็นศูนย์กลางแห่งสุขภาพที่ดีกลายเป็นที่รู้จักในนามของ Health farm แทน ซึ่งแนวโน้มที่จะมีชื่อเสียงหรือเป็นที่รู้จักกว้างขวางก็กลับน้อยลงไปเช่นกัน

ในช่วงระยะเวลา 10 ปีที่ผ่านมา ได้มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอีกครั้ง โดยกระแสความนิยมในสุขภาพที่ดีมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยผู้ที่จุดประกายปรากฏการณ์นี้ขึ้นมาเป็นที่รู้จักกันในนามของ Baby Boomers หรือผู้หญิงในวัยที่เริ่มวิตกกังวลกับอายุที่มากขึ้นเรื่อยๆของตัวเอง

ปัจจุบันนี้คำว่า “สปา” เริ่มเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางในทิศทางใหม่อีกครั้งหนึ่ง ซึ่งโดยส่วนใหญ่จะเน้นในเรื่องการบำบัดทางกายภาพ (treatments) หรือวิธีการต่างๆที่เกี่ยวข้องกัน เช่น การนวด วารีบำบัด สุวคนธบำบัด รวมทั้งการบำรุงรักษาความงาม ฯลฯ แต่อย่างไรก็ตามยังคงบพร่องในเรื่องของแก่นเกี่ยวกับสุขภาพในเชิงองค์รวมของทั้งร่างกาย จิตใจ และปัญญา

1.3 องค์ประกอบของสปา

ตามคำนิยามของ The International Spa Association (ISPA) สปาควรประกอบไปด้วยปัจจัยสำคัญ 10 ประการได้แก่

1. น้ำ (Water) สามารถนำไปใช้ได้หลายรูปแบบทั้งภายในและภายนอกสปา โดยนำมาเป็นส่วนประกอบในการบริการและการตกแต่งสถานที่
2. การบำรุง (Nourishment) เช่น อาหารสุขภาพ เครื่องดื่มสมุนไพร
3. การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย (Movement, Exercise & Fitness) การเคลื่อนไหวในท่าทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่างกัน สร้างความกระปรี้กระเปร่า เพิ่มพลังงาน เช่นการออกกำลังกายแบบต่างๆ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
4. การนวด (Touch and Massage) ซึ่งถือได้ว่าเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญ การนวดและการสัมผัสที่สื่อสารความรู้สึกต่างๆ ให้ความรู้สึกที่อบอุ่น ผ่อนคลาย และบำบัดอาการปวดเมื่อย
5. การบำบัดร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ (Body, Mind & Spirit) กิจกรรมสุขภาพที่บูรณาการระหว่างความสัมพันธ์ที่สอดคล้องกันระหว่างกาย ความคิด จิตใจและจิตวิญญาณกับสภาพแวดล้อม
6. ศาสตร์ด้านความงาม (Aesthetics) การบำรุงรักษาความงามกับกระบวนการที่ใช้ผลิตภัณฑ์พืชพรรณธรรมชาติ สมุนไพรต่างๆ ที่มีผลกับร่างกายมนุษย์
7. สถานที่ตั้ง (Environment) ประกอบไปด้วยสภาพแวดล้อมที่ดี สภาพภูมิอากาศที่เหมาะสม การออกแบบตกแต่ง รูปแบบบรรยากาศดี ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย
8. การแสดงออกถึงศิลปวัฒนธรรม (Art, Culture & Social) เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่สร้างความสุนทรีย์และประทับใจ ในเวลาที่ได้พักผ่อนและมีสังคมที่ดีกับมิตรสหาย
9. เวลา และจังหวะของชีวิต (Time, Space, Rhythms) ตระหนักถึงการใช้เวลาและจังหวะชีวิตที่ได้ดูแลสุขภาพให้แก่ตนเอง มีเวลาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพโดยสอดคล้องกับวงจรธรรมชาติ
10. ระบบการบริหารจัดการที่ดี (Management and Operation System) มีการบริหารงานอย่างเป็นระบบ

การแบ่งประเภทสปา

ตามคำนิยามของ ปรกาศกระทรวงสาธารณสุข ตามพระราชบัญญัติสถานบริการ แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2546 ได้กำหนดรูปแบบของธุรกิจประเภทสปาไว้ 3 แบบดังนี้

1. กิจการสปาเพื่อสุขภาพ
2. กิจการนวดเพื่อสุขภาพ
3. กิจการนวดเพื่อเสริมสวย

กิจการสปาเพื่อสุขภาพ คือ การประกอบกิจการที่ให้การดูแลและเสริมสร้างสุขภาพ โดยประกอบไปด้วยบริการหลัก และบริการเสริมประเภทต่างๆ

บริการหลักประกอบด้วย: การนวดเพื่อสุขภาพและการใช้น้ำเพื่อสุขภาพ

บริการเสริม คือ กิจกรรมต่าง ๆ ที่ควรจัดให้มีอยู่ในเมนู เพื่อเป็นการดึงดูดให้ลูกค้าสนใจ ให้มาใช้บริการบ่อยขึ้นและมีความหลากหลายในสปามากขึ้น ตัวอย่างของกิจกรรมต่าง ๆ เช่น:

1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
2. การทำสมาธิและโยคะ
3. การอบเพื่อสุขภาพ
4. การแพทย์ทางเลือก
5. โภชนบำบัดและการควบคุมอาหาร

ตามคำนิยามของ The International Spa Association (ISPA) แบ่งชนิดของสปาออกเป็น 7 ประเภทดังนี้

1. Club Spa คือสปาที่ตั้งขึ้นเพื่อให้บริการเฉพาะสมาชิก (Member) โดยเน้นการให้ความสะดวกสบาย และครบครันเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายและดูแลสุขภาพร่างกาย พร้อมกับบริการสปาอื่นๆ

2. Day spa คือสปาที่ตั้งอยู่ในทำเลที่สะดวกต่อการเดินทางสำหรับลูกค้ามาใช้บริการ เช่นที่พักผ่อน อาคารพาณิชย์ ห้างสรรพสินค้า หรือตามสนามบิน โปรแกรมการบริการค่อนข้างหลากหลาย ลักษณะผู้มาใช้บริการจะเป็นระยะเวลาสั้นๆ จากการสำรวจพบว่าเป็นสปาที่เปิดให้บริการมากที่สุด

3. Hotel & Resort Spa คือสปาที่ตั้งอยู่ภายใน หรือในบริเวณเดียวกันกับโรงแรมหรือรีสอร์ท ที่มีสถานที่ออกกำลังกาย อาหาร โปรแกรมบริการมักประกอบด้วย การนวดแบบต่างๆเพื่อ ผ่อนคลายสำหรับผู้ที่ต้องการเปลี่ยนบรรยากาศและหลีกเลี่ยงความจำเจในชีวิตประจำวัน มักจะมีขนาดใหญ่กว่าเมื่อเทียบกับ Day spa ทั่วไป

4. Cruise Ship Spa คือสปาที่ตั้งอยู่ในเรือ โปรแกรมการบริการประกอบด้วย การนวดแบบต่างๆ การออกกำลังกาย กิจกรรมเพื่อสุขภาพ อาหารเพื่อสุขภาพ

5. Mineral Spring Spa คือสปาที่ตั้งอยู่ในสถานที่ที่เป็นแหล่งน้ำพุร้อน หรือน้ำแร่ธรรมชาติ

โปรแกรมการบริการจะเน้นการบำบัดโดยใช้ความร้อนของน้ำ หรือ แร่ธาตุต่างๆ เช่น ใช้เกลือมาเป็นส่วนหนึ่งในการบำบัดรักษา ตัวอย่างเช่น สปาที่ตั้งอยู่ตามแหล่งบ่อน้ำร้อน ในประเทศญี่ปุ่น และ รัสเซีย ประเทศไทยมีโอกาที่จะพัฒนาแหล่งน้ำพุร้อนธรรมชาติหลายแห่งให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวได้เป็นอย่างดีในอนาคต

6. Destination Spa คือสปาที่ตั้งขึ้นเพื่อให้การดูแลสุขภาพเป็นหลักโดยมีที่พักอยู่ภายในนั้น มีกิจกรรมเพื่อสุขภาพครบวงจร อาหารสุขภาพ การออกกำลังกาย การให้ความรู้ในด้านต่างๆ ผู้มาใช้บริการส่วนใหญ่ มักจะมีความต้องการการพักผ่อนอยู่เป็นระยะเวลาสั้น เพื่อผ่อนคลายและปรับปรุงวิถีชีวิตให้ดีขึ้น ปรับความสมดุลของร่างกายและจิตใจ ลดน้ำหนัก ออกกำลังกายที่ถูกต้อง เป็นต้น โดยทีมงานที่เชี่ยวชาญจะเป็นผู้พิจารณาจัดโปรแกรมให้เหมาะสมกับลักษณะสุขภาพบุคคลแต่ละคน มักตั้งอยู่ใกล้แหล่งทรัพยากรทางธรรมชาติโดยส่วนใหญ่จะใช้ประโยชน์จากแหล่งธรรมชาตินั้นเข้ามาเป็นตัวช่วยในการจัดกิจกรรม เช่น ภูเขา ทะเล น้ำพุร้อน โคลน ฯลฯ

7. Medical Spa คือสปาที่ตั้งโดยพ.ร.บ สถานพยาบาล โดยมีแพทย์ และพยาบาลดูแลกำกับ มีวัตถุประสงค์เพื่อบำบัดรักษาสุขภาพและความสวยงาม โปรแกรมการบริการประกอบด้วยโภชนาการบำบัดและอาหารสุขภาพ การออกกำลังกาย กิจกรรมเพื่อสุขภาพ การนวดแบบต่างๆ การบำบัดและดูแลลูกค้าโดยใช้ความรู้ด้านสุขภาพ มีบริการทางการแพทย์ให้เลือก ทั้งแพทย์แผนปัจจุบันและการแพทย์ไทย แพทย์จีน ฯลฯ มีโปรแกรมการนวดที่รักษาอาการเจ็บป่วย เช่น การนวดกดจุด การบำบัดด้วยสมุนไพร การปรับโครงสร้างร่างกาย การสะกดจิต การฝังเข็ม ศัลยกรรมผิวหนัง การต่อต้านริ้วรอย ผู้มาใช้บริการส่วนใหญ่จะมีความต้องการการพักผ่อนระยะยาวและการบำบัดที่เฉพาะเจาะจง เช่น การลดน้ำหนัก การออกกำลังกายที่ถูกต้อง การเลิกบุหรี่ เป็นต้น โดยทีมงานที่เชี่ยวชาญจะเป็นผู้พิจารณาจัดโปรแกรมให้เหมาะสมกับลักษณะสุขภาพบุคคลแต่ละคน

ประเภทของสปาในประเทศไทย

คณะกรรมการมาตรฐานฝีมือแรงงาน สาขาสถานบริการส่งเสริมสุขภาพ กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน กระทรวงแรงงานได้จำแนกสปาตามองค์ความรู้ที่มาประยุกต์ใช้ เป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ คือ :

1. สปาแบบตะวันตก (Western Spa) เป็นสถานที่ที่ให้บริการสุขภาพด้วยน้ำเป็นหลัก โดยมีมาตรฐานการให้บริการแนวเดียวกับประเทศตะวันตก

2. ไทยสบาย หรือ ไทยสปายะ (Thai Spaya) เป็นสถานที่ที่ให้บริการสุขภาพองค์รวมแบบไทย เน้นการอบสมุนไพร การใช้ลูกประคบ และการนวดไทย คำว่า “สบาย” มาจากคำภาษาบาลีว่า สบายะ ซึ่งแปลว่าสถานหรือบุคคลซึ่งเป็นที่สหายเหมาะสมกัน เกื้อกูลหรือเอื้ออำนวย โดยเฉพาะที่ช่วยเกื้อกูลแก่การบำเพ็ญและประคับประคอง รักษาสมาธิ ซึ่งแสดงไว้ 7 อย่าง (พระราชวรมุณี ประยุทธ์ ปยุตโต 2528)

อวาส (ที่อยู่)

โคจร (ที่บิณฑบาตหรือแหล่งอาหาร)

ภัสสะ (เรื่องพูดคุยที่เสริมการปฏิบัติ)

บุคคล (ผู้ที่เกี่ยวข้องด้วยช่วยให้จิตผ่องใส สงบ มั่นคง)

โภชนะ (อาหาร)

อุตุ (สภาพแวดล้อมและอุณหภูมิ)

อิริยาบถ (อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย การยืน เดิน นั่ง นอน)

ดังนั้นสถานบริการสุขภาพแบบไทยสบาย ย่อมจะต้องดำเนินไปให้ได้ลักษณะที่เอื้อไปสู่ความเป็นสถานที่ยั่งยืนตามคำนิยามดังกล่าว

3. ไทยสปา (Thai Spa) เป็นสถานที่ที่ให้บริการสุขภาพที่ใช้น้ำเป็นหลัก มีมาตรฐานการให้บริการแนวเดียวกับประเทศตะวันตก แต่มีการประยุกต์ภูมิปัญญาทางตะวันออกและภูมิปัญญาไทยเข้าสู่อุตสาหกรรมบริการในสถานที่เดียวกัน

ความรู้ที่จะกล่าวต่อไปนี้จะอิงว่าด้วยองค์ความรู้ของการอบไอน้ำ ประคบ และอบสมุนไพร อันเป็นองค์ความรู้หลักอีกประการหนึ่งของการดำเนินการสปาทั้ง 3 ประเภท

ประเภทการบริการในสปา

เป็นการจัดนำเสนอรายการทรีทเม้นต์ต่างๆ เพื่อให้ผู้มาใช้บริการได้เลือก โดยมีรายละเอียดแสดงให้ทราบถึงประโยชน์ของการทำทรีทเม้นต์ในแต่ละชนิด ส่วนผสมของการใช้ผลิตภัณฑ์ ระยะเวลาที่ใช้ในการทำทรีทเม้นต์ ราคา แนวทางในการกำหนดรายการในสปาเมนู (Spa Menu) ของแต่ละกิจการจะมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับจุดเด่นและความชำนาญของผู้ประกอบการ การบริการในสปาแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทดังนี้

- A. บริการหลัก
- B. บริการเสริม

ก. บริการหลัก หมายถึงการให้บริการทรีทเม้นต์ที่จำเป็นต้องมีในสปา

ประเภทของการบริการหลักประกอบด้วย: การนวดเพื่อสุขภาพ และการใช้น้ำเพื่อสุขภาพ ตัวอย่างเช่น

1. การนวด

- 1.1 การนวดแบบตะวันออก ได้แก่ การนวดกดจุดแบบราชสำนัก การนวดไทยแบบเชลยศักดิ์ การนวดแบบญี่ปุ่น (Shiatsu) การนวดกดจุดแบบจีน (Reflexology) การนวดแบบอินเดีย (Ayurvedic Massage) และอื่นๆ
- 1.2 การนวดแบบตะวันตก ได้แก่การนวดอโรมาเทอราพี (Aromatherapy) การนวดแบบสวีดิช (Swedish) และอื่นๆ (รายละเอียดศึกษาได้ในหมวดที่ 5 หมวดวิชาว่าด้วยการนวดเพื่อสุขภาพ)
- 1.3. ทรีทเม้นต์ความงามและการนวดหน้า (Facial Massage) หลักเบื้องต้นในการทำทรีทเม้นต์หน้าประกอบด้วย 6 ขั้นตอนดังนี้
 1. การล้างหน้า
 2. การปรับสภาพผิว
 3. การขัดหน้า
 4. การนวดหน้า
 5. การพอกหน้า
 6. การบำรุงผิวหน้า
 (รายละเอียดศึกษาได้ในหมวดที่ 4 หมวดวิชาว่าด้วยความงาม)

2. การใช้น้ำ

(รายละเอียดศึกษาได้ในหมวดที่ 5 หมวดวิชาว่าด้วยการใช้น้ำเพื่อสุขภาพ)

ข. บริการเสริม บริการเสริม คือ กิจกรรมต่าง ๆ ที่ควรจัดให้มีอยู่ในเมนู เพื่อเป็นการดึงดูดให้ลูกค้าสนใจให้มาใช้บริการบ่อยขึ้นและมีความหลากหลายในสปีมากขึ้น

ตัวอย่างของกิจกรรมต่าง ๆ เช่น:

1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
2. การทำสมาธิและโยคะ
3. การอบเพื่อสุขภาพ
4. การแพทย์ทางเลือก
5. โภชนบำบัดและการควบคุมอาหาร

1.การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

1.1 แอโรบิก (Aerobic) คือ การออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญไขมันในร่างกายโดยการใช้งานของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ประโยชน์ของการเดินแอโรบิกจะช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ 50 – 90 เปอร์เซ็นต์

1.2 ฟิตเนส (Fitness/Gym) คือ วิธีการทดสอบความยืดหยุ่น และความแข็งแรงของร่างกาย เป็นโปรแกรมการออกกำลังกาย เพื่อปรับปรุงรูปร่าง ลดไขมัน กระชับรูปทรง หรือเสริมสร้างกล้ามเนื้อ

1.3 ฟิตบอล (Fit Ball) ฟิตบอลเป็นการออกกำลังกายที่จะช่วยเน้นการบริหารส่วนบนของร่างกาย ตั้งแต่ไหล่ หน้าท้อง แผ่นหลังไปจนถึงต้นขา สะโพก และบั้นท้าย การควบคุมแรงดัดกลับของลูกบอลขณะเล่นจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ เพิ่มประสิทธิภาพการทรงตัว และการทำงานของอวัยวะแต่ละส่วนให้สัมพันธ์กัน

1.4 ชิบอล (Chi Ball) ชิบอล ประยุกต์ขึ้นจากความสมดุลของหยิน-หยาง หัตถโยคะ และการทำสมาธิ โดยมีอุปกรณ์ คือ ลูกบอลนุ่มๆ ขนาดเส้นรอบวง 15 เซนติเมตร

ปัจจุบัน ภายในลูกบอลจะบรรจุกลิ่นหอมลงไปด้วย ประโยชน์ของชิบอล ช่วยปรับสมดุลและเสริมพลังให้แก่ร่างกาย จิตใจและวิญญาณ ช่วยให้พลังไหลผ่านส่วนต่างๆ ของร่างกาย ปรับสมดุลอย่างช้าๆ พร้อมทั้งทำให้รู้สึกสงบและผ่อนคลาย และช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อบริเวณซี่โครงและกระบังลม ช่วยลดน้ำหนัก กระชับสัดส่วนบริเวณบั้นเอว และสะโพก

1.5 พิลาทิส (Pilates) หลักการเล่น "พิลาทิส" จะเน้นการออกกำลังกายให้ยืดหยุ่น กระชับ และแข็งแรง เป็นการผสมผสานการสร้างพลังให้แก่ร่างกาย กับการมอบความสงบคืนสู่จิตใจ ช่วยให้กล้ามเนื้อกระชับ สวยงามแบบนักเต้นรำ และมีบุคลิกท่วงท่างดงาม เป็นการออกกำลังกายแนวใหม่ ที่นิยมในหมู่ดาราราย่าง มาดอนน่า และซาราห์ เจสซิก้า ปาร์คเกอร์ หากเล่นต่อเนื่องครึ่ง ชม. เป็นประจำ จะช่วยให้หลอดเลือดหัวใจ ปอด และกระดูกสันหลัง แข็งแรง

1.6 การชกมวย (Boxing) เป็นศิลปะการออกกำลังกายแบบไทยๆ ที่เผาผลาญแคลอรีได้มากที่สุดประเภทหนึ่ง และยังเป็นการเรียนรู้ในศิลปะป้องกันตัวอีกแขนงหนึ่งด้วย

1.7 ไทชิ (Tai Chi) เป็นศิลปะการต่อสู้แบบจีน โดยฝึกความสัมพันธ์ระหว่างการหายใจลึก ๆ กับการเคลื่อนไหวท่าของร่างกายอย่างช้าๆ ให้เป็นการทำงานที่ประสานกันระหว่างกายกับจิต

1.8 กีฬาประเภทต่างๆ (Sport)

2. การทำสมาธิและโยคะ

2.1 การนั่งสมาธิ (Meditation) คือ การฝึกปฏิบัติทางด้านจิตใจ โดยสามารถฝึกได้หลากหลายวิธี เช่น การกำหนดลมหายใจ การเดินจงกรม การทำจิตให้ว่างประโยชน์ ช่วยลดความเครียด และคลายความอ่อนล้า อีกทั้งยังส่งเสริมสุขภาพให้ทั่วทั้งร่างกาย

2.2 ชีกง (Qigong) คือ ศาสตร์การแพทย์ในการรักษาแบบจีน ซึ่งรวมเอาการเคลื่อนไหวและการฝึกหายใจไว้ด้วยกัน เพื่อช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กับร่างกายและจิตใจ และหากมีการฝึกอย่างต่อเนื่องในระดับหนึ่งจะสามารถช่วยบำบัดโรคได้

2.3 เรกิ (Reiki) หมายถึง การใช้พลังงานในร่างกายไหลผ่านฝ่ามือและถ่ายทอดสู่อวัยวะอื่นๆ เป็นเทคนิคแบบญี่ปุ่น ช่วยในการผ่อนคลาย และการไหลเวียนพลังงานภายในร่างกายประโยชน์ ทำให้จิตใจสงบ และช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายได้ดี

2.4 โยคะ (Yoga) เป็นศาสตร์ของฮินดูโบราณซึ่งประกอบไปด้วย การกำหนดลมหายใจ การยืดและเหยียดอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีท่าทางต่าง ๆ ที่ช่วยในการเพิ่มการไหลเวียน เพิ่มความยืดหยุ่น และความแข็งแรงของร่างกาย โดยยึดหลักความสมดุลกันระหว่างร่างกายและจิตใจ

3. การอบเพื่อสุขภาพ แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่

3.1 การอบเซาน่า

3.2 การอบไอน้ำ

(อ่านรายละเอียดได้ในบทที่ 5 ที่ปรับปรุงใหม่)

การอบไอน้ำแบ่งได้ 2 แบบ

1. แบบตู้อบไอน้ำ (Steam cabinets)

2. แบบห้องอบไอน้ำ (Steam room)

Steam cabinets เป็นลักษณะของตู้อบไอน้ำที่ออกแบบมาให้ลูกค้าเข้าไปนั่งได้เพียงคนเดียว และโผล่ส่วนของศีรษะออกมาข้างนอก

Steam rooms ห้องอบไอน้ำเหมาะสำหรับการให้บริการแก่ลูกค้าหลายๆ คนในเวลาเดียวกัน ทริทเม้นท์นี้ได้รับความนิยมมากระยะเวลาในการที่ห้องอบไอน้ำจะร้อนจนได้ที่ขึ้นอยู่กับขนาดของห้อง มีทั้งขนาดเล็กสำหรับลูกค้าคนเดียว ไปจนถึงขนาดใหญ่ที่บรรจุลูกค้าได้มากกว่า 10 คน

4. การแพทย์ทางเลือก

การแพทย์ทางเลือกหมายถึง การรักษาโรคหรือความเจ็บป่วยด้วยวิธีการอื่น ที่มีขั้นตอนการปฏิบัติ นอกเหนือไปจากการรักษาที่ได้รับการยอมรับในวงการวิทยาศาสตร์การแพทย์ วิธีที่รู้จักกันโดยทั่วไป ได้แก่ การฝังเข็ม การบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย การสะกดจิต ฯลฯ

4.1 การฝังเข็ม คือ วิธีการรักษารูปแบบหนึ่งของจีน โดยการใช้พลังงานกายร่างกายรักษาตนเอง การฝังเข็มจะใช้เข็มที่สะอาดเล่มเล็ก ๆ หลาย ๆ เข็มฝังลงไปทั่วร่างกายตามจุดสะท้อนต่างๆ ทั่วร่างกาย

4.2 การบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย คือ การนำน้ำมันหอมระเหยที่สกัดได้จากพืชไปใช้ในทางอายุรเวทเพื่อปรับสมดุลในร่างกาย การใช้พืชและสารสกัดที่ได้มาจากพืชแล้วนำมาปรุงแต่งเป็นยารักษาโรค เป็นสมุนไพรเพื่อสุขภาพ และช่วยบำบัดทางอารมณ์

4.3 การสะกดจิต คือ การผสมผสานระหว่างจิตวิทยา จิตเวชศาสตร์ สรีรศาสตร์ หรือ สาธารณสุขศาสตร์ และ วิชาแพทยศาสตร์เข้าด้วยกัน

ประโยชน์ของการสะกดจิตมีหลายด้าน เช่น

1. ด้านสุขภาพความงาม เช่น ลดความอ้วน
2. ด้านการศึกษา ทำให้สมาธิดีขึ้น เพิ่มความจำและความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ขจัดนิสัยที่ไม่ดี เช่น ดิคนุหรี เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง เป็นต้น
4. แก้ปัญหาสมองอันเกี่ยวกับจิตใจ เช่น นอนไม่หลับ คิดมาก เส้นประสาทตึงเครียด

5. โภชนบำบัดและการควบคุมอาหาร

อาหารสำหรับสปาส่วนใหญ่เน้นไปที่อาหารที่มีไขมันต่ำ โคลเลสเตอรอลต่ำ รสชาติออกไปทางจืดหรือหวานเล็กน้อย ไม่เค็ม แต่อร่อยเมนูอาหารในสปาจะต้องปรับปรุง คิดค้น อาหารที่ง่ายต่อการย่อย แต่ให้พลังงานเพียงพอและบำรุงร่างกาย ผิวพรรณให้มีความสุขที่ดีอาหารสปาส่วนใหญ่จะแสดงปริมาณของแคลอรี โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมันของอาหารไว้ชัดเจน วัตถุประสงค์ที่นำมาใช้โดยส่วนใหญ่นิยมใช้สมุนไพร และผักที่ปลูกเอง

ตัวอย่างสปาเมนู

ตัวอย่างโปรแกรมความงามหน้า *Spa Facial Treatment*

ชุดทำความสะอาดอย่างล้ำลึก **Deep Cleansing Treatment (50 min)**

ทรีทเมนท์เพื่อการทำมาสะอาดผิว ขจัดเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพ
ทำให้ผิวสะอาดสดใสและเรียบเนียน

ชุดบำรุงด้วยสมุนไพรธรรมชาติ **Thai Herbal Treatment (80 min)**

ทรีทเมนท์ดูแลผิวบนใบหน้าด้วยคุณสมบัติสำคัญที่ได้จากสมุนไพร
ธรรมชาติ ช่วยให้ผิวเย็นสบาย และลดอาการระคายเคืองต่อผิว

ชุดบำรุงให้ความชุ่มชื้นผิว **Moisturizing Treatment (80 min)**

ทรีทเมนท์คืนความชุ่มชื้นตามธรรมชาติโดยการให้น้ำแก่ผิว
ทำให้ผิวเปล่งปลั่ง เต่งตึง สดใส

การนวด **Massage Therapy**

นวดไทย **Thai Massage (60 Mins)**

ด้วยเทคนิคการนวดไทยที่ถูกริธีจะช่วยทำให้เกิดผลที่ดี
ทำให้เลือดลมแล่นไปตามเส้นต่างๆในร่างกาย คลายเส้น
ไม่ทำให้เกิดอาการเจ็บ

นวดสวีดิช Swedish Massage (60 Mins.)

เป็นการนวดด้วยเทคนิคการนวดเคลื่อน เป็นจังหวะโดยการใช้
เทคนิคนวดด้วยมือผสมกับน้ำมันนวด ช่วยให้ของเหลวในร่างกายไหลเวียนดีขึ้น
ทำให้ผ่อนคลาย แก้อ่อนและลดเซลล์ลูไลท์

นวดอโรมา Aroma Massage (60 Mins.)

การใช้ น้ำมันนวดที่มีส่วนสำคัญของน้ำมันหอมระเหย
ผสมด้วยเทคนิคการนวดเฉพาะอย่าง ที่ช่วยสร้างความสุนทรีย์ทางอารมณ์
มีกลิ่นหอมติดผิวกาย ทำให้ผิวกายนุ่มนวลลดความเมื่อยล้า
แก้ปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆของร่างกาย

นวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า Reflexology (45 mins.)

การนวดกดจุดฝ่าเท้าเป็นการปรับสมดุลของระบบการทำงาน
ภายในร่างกายช่วยส่งเสริมการไหลเวียนโลหิตบริเวณเท้า
สร้างความสบายและผ่อนคลายความเมื่อยล้าทั้งระบบ

นวดประคบสมุนไพร Thai Herbal Massage Bag (45 min)

ถูกประคบสมุนไพรบดละเอียดด้วยส่วนผสมของ ไพล มะกรูด ตะไคร้
ใบมะขามและการบูร ส่วนผสมทั้งหมดช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต
บรรเทาอาการเจ็บปวดและเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ
กลิ่นหอมของสมุนไพรช่วยให้เกิดการผ่อนคลายความเครียดได้เป็นอย่างดี

การขัดผิวด้วยเกลือ Salt glow (30 min)

การขัดผิวเป็นวิธีที่ช่วยทำให้ผิวสะอาด เกลือยังেলা
รักษาความชุ่มชื้นของผิวให้คงอยู่ ทำให้ผิวเปล่งปลั่งเป็นสีชมพูและนุ่มนวล

การพอกบำรุงตัวด้วยผลไม้ Polamai Thai Wrap (30 Mins.)

การพอกตัวด้วยผลไม้ไทยที่อุดมด้วยวิตามินและเอนไซม์ช่วยให้ผิวขาวสดใส เปล่งปลั่ง

การพอกบำรุงตัวด้วยสมุนไพร Thai Herbal Wrap (30 Mins.)

ด้วยเทคนิคการห่อตัวและคุณสมบัติจากสมุนไพรธรรมชาติ มีประโยชน์ช่วย
ขจัดเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพ อีกทั้งยังช่วยบำรุงผิวให้ชุ่มชื้น แข็งแรง

การพอกตัวด้วยโคลน Mud Wrap (30 Mins.)

เป็นการนำเอาคุณสมบัติของโคลนซึ่งมีที่มาจากหลายประเทศ เช่น Dead Sea, Romania หรือโคลนในประเทศไทยนำมาขัดและพอกผิว ช่วยขจัดเซลล์ผิวให้ใหม่อยู่เสมอ ทำให้ผิวนุ่มนวล

การบำรุงเล็บมือและเท้า (Nail Treatment)

การทำเล็บมือ (Manicure)

การทำเล็บเท้า (Pedicure)

เอกสารอ้างอิง

1. Erica Miller, Salon Ovation's Day Spa Operations: Universal Aesthetics ISBN# 1-56253-261-8
2. Jo Foley, Great Spa Escapes: Dakini Books Ltd. 211-212 Piccadilly London W1J 9HG
3. www//ispa.com
4. ISPA Yokohama, Japan 2004
5. Audrey Githa Goldberg MCSP SRP, Care of the skin Second Edition: ISBN# 0-434-90673-5
6. Dr.Patrick Barron, Hydro therapy theory and technique: Oviedo Physical Medicine & Rehab. Inc. 1995
7. Erica Miller, Day Spa Operations: Milady Publishing 1996
8. Universal Companies, Spa Resource Book annual Edition 2004