Chỉ Quán

WELLNESS SPA

SMALL LUXURY HOTELS OF THE WORLD™

Considerate Collection



CHỈ QUÁN

Inspiré par la tradition méditative Samatha-Vipassanā (également appelée « l'art de ralentir ») et transposée en vietnamien sous le nom Chỉ Quán, notre spa dédié au bien-être et à la pleine conscience propose des pratiques raffinées qui apaisent l'esprit, détendent le corps et régénèrent l'énergie de l'âme.

S'inspirant des enseignements profonds du maître zen Thích Nhất Hạnh, figure spirituelle de renommée internationale, notre approche s'enracine dans la pratique de la pleine conscience.

Dans le rythme trépidant de la vie contemporaine, nous croyons qu'il est essentiel de marquer une pause, s'éloigner des turbulences extérieures et de se reconnecter à son intériorité comme à la nature environnante. Ce voyage intérieur est une invitation à retrouver l'équilibre et à puiser une nouvelle vitalité.

Le voyage du CORPS, de l'ÂME et de l'ESPRIT

Chez Chỉ Quán, l'immobilité devient un rituel.
Chaque soin se déploie comme un retour paisible à l'équilibre — un voyage de parfums, de toucher et de souffle. Les poèmes qui accompagnent votre expérience ont été écrits pour inviter à ce ralentissement, de douces pensées tissées au fil du soin. Ce ne sont pas des consignes, mais des invitations — des mots pour éveiller la présence et refléter la sérénité qui s'installe en vous.

(1)

Le parfum s'ouvre aux mains

Perle de baume au creux des doigts s'incline,
Un linge tiède apaise et s'illumine.

La cloche tinte — un souffle se suspend,
Le jour s'efface et le silence attend.



(2)

Le corps en murmure

Nul mot n'est dit, pourtant le corps se souvient,
Dans son secret s'éveille un lent chemin.

Sous la chaleur s'incline la lumière —
Renaît le souffle, intime et salutaire.

(3)

Le passage silencieux

L'huile s'écoule en rivières apaisées,
Les mains dérivent, songes effleurés.

Le cœur s'entr'ouvre, et la pensée s'endort,
Dans l'ombre douce, un calme vaste éclôt.



(4)

Le goût d'une pluie lointaine

Gingembre tiède aux saveurs d'autrefois,
Riz délicat, mémoire et douce voix.

Sur le papier se perdent les nuées,
L'horizon tremble en lignes effacées.



(5)

Le souffle du départ

L'air se retire, et ton pas se fait fleur,
Si lent qu'il laisse au sol un peu de leur.

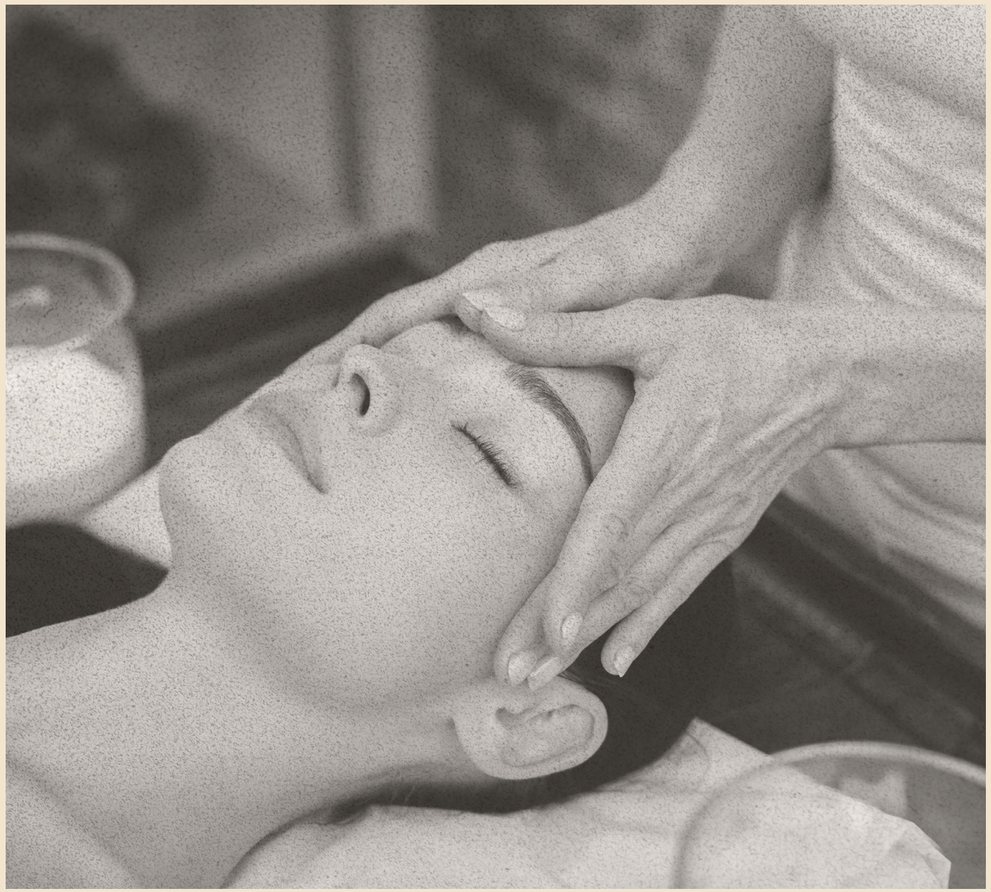
Mais le parfum, fidèle messager,
Sur ton poignet demeure à voyager.

LE VOYAGE « **CHỈ QUÁN** »

90 minutes | 2.700

« Chỉ » est l'apaisement de l'esprit, un retour doux vers le centre intérieur.
« Quán » est l'éveil qui s'ensuit, une conscience claire du corps, du souffle et de l'être.

Ensemble, ils composent un rythme de quiétude et de clarté, une traversée méditative où se retrouvent le calme, la lucidité et le renouveau intérieur.



Rituel d'Ouverture

Choisissez l'un des deux soins :

(1) L'Essence du Calme
Rituel capillaire et de cuir chevelu inspiré du Nord du Vietnam
Inspiré des anciens rituels de purification pratiqués dans les villages du Nord, ce soin s'inspire du *gội đầu dưỡng sinh*, l'art vietnamien du lavage capillaire régénérant. Il commence par une eau tiède infusée de citronnelle, de feuilles de pamplemoussier, de gingembre et de menthe du jardin Jiva. Le flux parfumé glisse sur le cuir chevelu, libérant les tensions et éveillant les sens.

(2) Le Jardin Guérisseur
Remède d'herboriste
Né de la sagesse tranquille des guérisseurs ruraux, ce massage complet associe des compresses tièdes et des huiles aux essences de gingembre, de cannelle et de citronnelle du jardin Jiva. Chaque geste suit les lignes naturelles du corps, relâche les tensions profondes et réveille la circulation.

Rituel de Soin Profond

Choisissez l'un des deux soins :

(1) Le Rituel des Mains
Douceur au bout des doigts
Ce rituel apaisant est consacré aux points les plus expressifs du corps. Des mouvements de massage doux soulagent la fatigue et stimulent la circulation, adoucissant la peau et relâchant les tensions de l'intérieur. À mesure que la chaleur se déploie, les mains retrouvent leur légèreté et leur force tranquille, une régénération calme qui rétablit l'équilibre et la beauté.

(2) Thérapie du Feu
Chaleur ancestral pour l'équilibre intérieur
Issue de la pratique ancestrale du *hỏa trị liệu* — tradition du Nord visant à dissiper la fatigue et le froid intérieur — cette thérapie diffuse une chaleur maîtrisée à travers tout le corps. La chaleur réveille la circulation, libère les tensions profondes et favorise la détoxification, restaurant l'harmonie du flux vital. Jadis symbole de vitalité dans la guérison villageoise, le feu devient ici un rituel moderne de récupération et de paix intérieure.

Les prix sont indiqués en milliers de dôngs vietnamiens, taxes et frais de service de 5 % inclus.

LE VOYAGE « **JIVA** »

120 minutes | 3.500

« Jiva » signifie la vie. Lorsque le souffle s'apaise et que le corps se détend, chaque mouvement renaît, vibrant d'une énergie nouvelle et bienveillante.

Ce rituel se déploie comme une brise délicate, éveillant une profonde sensation de bien-être. Il commence par un massage corporel, selon le style de votre choix, puis se prolonge par un soin ciblé, offert à la partie du corps qui réclame le plus de repos.



Rituel d'Ouverture

Choisissez l'un des deux soins :

(1) Massage à l'Huile Aromatique
Harmonie du souffle et du toucher
Massage doux et lent alliant la fluidité suédoise à la sensibilité asiatique, où le geste suit le souffle et le souffle retrouve le calme. Les huiles botaniques du jardin de Jiva nourrissent la peau, assouplissent les muscles et stimulent la circulation. Ce rituel de relaxation profonde invite le corps et l'esprit à s'unir dans une harmonie apaisée.

(2) Thérapie de la Pierre Vivante
Tradition d'ancrage et d'harmonie
Soin ancestral inspiré de la chaleur bienfaisante de la terre. Les pierres de basalte, chauffées à la température idéale, diffusent leur énergie à travers le corps, relâchent les tensions et favorisent la circulation. La chaleur douce enveloppe les sens, ancre le corps et apaise l'esprit dans une sérénité naturelle.

Rituel de Soin Profond

Choisissez par l'un des trois soins :

(1) La Beauté Tranquille
Visage de la grâce
Évocation de la beauté tranquille du *khuê dung*, cultivée dans la discrétion des demeures du Nord. Les gestes délicats et les mouvements lents raffermissent la peau et ravivent son éclat, tandis que la chaleur des essences naturelles procure une sensation de pureté et de détente.

(2) Le Bain d'Ancrage
Rituel des pieds aux herbes pour le renouveau
Né du geste vietnamien du *ngâm chân buổi tối*, le bain de pieds du soir,, ce soin débute par une infusion tiède d'herbes du jardin de Jiva qui détend et stimule la circulation. Les pressions lentes et régulières dissipent la fatigue, réveillent l'énergie intérieure et laissent une sensation d'équilibre et de légèreté.

(3) Rituel Xoa Bóp
Soulagement des tensions du cou et des épaules
Inspiré de la tradition vietnamienne du *xoa bóp*, ce rituel réinterprète le massage de la tête, de la nuque et des épaules pratiqué en fin de journée dans les maisons du Nord. Les mouvements lents et précis relâchent les tensions accumulées, apaisent le cuir chevelu et rétablissent l'harmonie naturelle entre corps et esprit.

Les prix sont indiqués en milliers de dôngs vietnamiens, taxes et frais de service de 5 % inclus.

GUIDE DE RÉSERVATION

HORAIRES D'OUVERTURE

Services du Spa : 08h00 – 22h00 (dernière réservation acceptée à 20h00)
Localisation : Chỉ Quán se situe dans la vallée de Reo, au cœur du resort, à côté de la piscine à débordement offrant une vue imprenable sur les montagnes majestueuses.

RÉSERVATION DES SOINS

Chaque parcours de soin à Chỉ Quán dure entre 90 et 120 minutes. Nous vous recommandons de réserver à l'avance afin de garantir l'horaire souhaité.

Politique de réservation :
• Tout retard de plus de 15 minutes peut entraîner l'annulation automatique du rendez-vous.
• Tout report de réservation dépend des disponibilités et ne peut être garanti.
• Les modifications ou annulations sont possibles jusqu'à deux heures avant l'heure prévue.
• Toute annulation effectuée moins de deux heures avant le rendez-vous sera facturée à hauteur de 50 %.
• En cas de non-présentation (no-show), le soin sera facturé à 100 %.

REMARQUES SUR LA SANTÉ

Nos soins varient en intensité, du plus doux au plus profond. Nous vous remercions de nous informer si vous ressentez des réactions liées au processus de détoxification, telles que nausées, étourdissements, agitation ou douleurs musculaires.
Pour tout autre souci de santé, veuillez en informer notre équipe à votre arrivée afin que nous puissions vous conseiller et adapter votre soin en conséquence.

COMPORTEMENT & PRÉPARATION AVANT LE SOIN

Avant la séance :
• Buvez suffisamment d'eau avant et après le soin.
• Évitez les repas copieux ou la consommation d'alcool dans les 90 minutes précédant le rendez-vous.
• Démaquillez-vous ou rasez-vous avant un soin du visage.
• Déposez vos effets personnels et objets de valeur dans le coffre-fort de votre chambre.

Dans l'espace spa :
• Des peignoirs, sandales et sous-vêtements jetables sont mis à votre disposition.
• Arrivez 15 minutes avant votre premier soin afin de permettre à nos praticiens d'évaluer vos besoins et de vous conseiller au mieux.

Règles générales :
• Il est interdit de fumer, de consommer de la nourriture ou des boissons dans l'espace spa.
• Préservez le calme des lieux afin que chaque hôte puisse profiter d'un moment de détente absolue.

RÉSERVEZ VOTRE SOIN:

- Téléphone: +84 933 006 886
- Email: inquiry@jivahoaluretreat.com
- Site web: https://jivahoaluretreat.com/life-leisure/