Chỉ Quán

WELLNESS SPA

SMALL LUXURY HOTELS OF THE WORLD™

Considerate Collection



CHỈ QUÁN

Lấy cảm hứng từ truyền thống thiền Samatha-Vipassanā (hay còn gọi là “Sự Chậm Lại”) và được chuyển ngữ thành “Chỉ Quán” trong tiếng Việt, Spa chăm sóc sức khỏe và chánh niệm tại Jiva mang đến những phương pháp tinh tế giúp an nhiên tâm trí, thư thái cơ thể và tái tạo sinh lực cho tâm hồn.

Dựa trên lời dạy sâu sắc của thiền sư Thích Nhất Hạnh, bậc thầy Zen danh tiếng, phương pháp của Chỉ Quán lấy chánh niệm làm nền tảng vững chắc.

Trong nhịp sống hiện đại hối hả ngày nay, Chỉ Quán tin rằng việc tạm dừng, tĩnh tại để gạt bỏ những xô bồ bên ngoài, và hòa mình vào sự tĩnh lặng của bản thân cùng thiên nhiên là một hành trình thiết yếu để tìm lại sự cân bằng và nguồn năng lượng mới.

Tại Chỉ Quán, tĩnh lặng hóa thành một nghi lễ.
Mỗi liệu trình mở ra như một hành trình trở về trạng thái cân bằng, êm dịu và tĩnh tại. Những bài thơ đi cùng trải nghiệm được viết nên để mời gọi sự chậm lại, như những dòng suy tưởng nhẹ nhàng hòa vào nhịp trị liệu. Chúng không phải là hướng dẫn, mà là những lời mời khơi dậy sự hiện diện và phản chiếu cảm giác an nhiên đang dần lan tỏa trong bạn.

(1)

Hương mở cánh tay

Giọt nước thơm đầu ngón,
khăn ấm chạm lòng tay.

Tiếng chuông ngân trong vắt,
hơi thở lặng, dừng ngày.



(2)

Thân tự nói nhỏ

Bạn không cần nói rõ,
cơ thể tự thầm hay.

Một hướng vừa hé mở:
Hồi phục. Ấm. Đổi thay.

(3)

Chạm không lời gọi

Dầu thơm trôi nhè nhẹ,
tay đi giữa lưng gầy.

Ánh sáng mờ như khói,
bạn thở mà không hay.



(4)

Vị gợi mùa xa

Một ngụm gừng âm ấm,
một lát cơm thơm đầy.

Tờ giấy in vài chữ,
ngỡ đọc là thấy mây.



(5)

Ra về nhẹ gió

Bạn rời Spa rất khẽ,
như chưa từng đến đây.

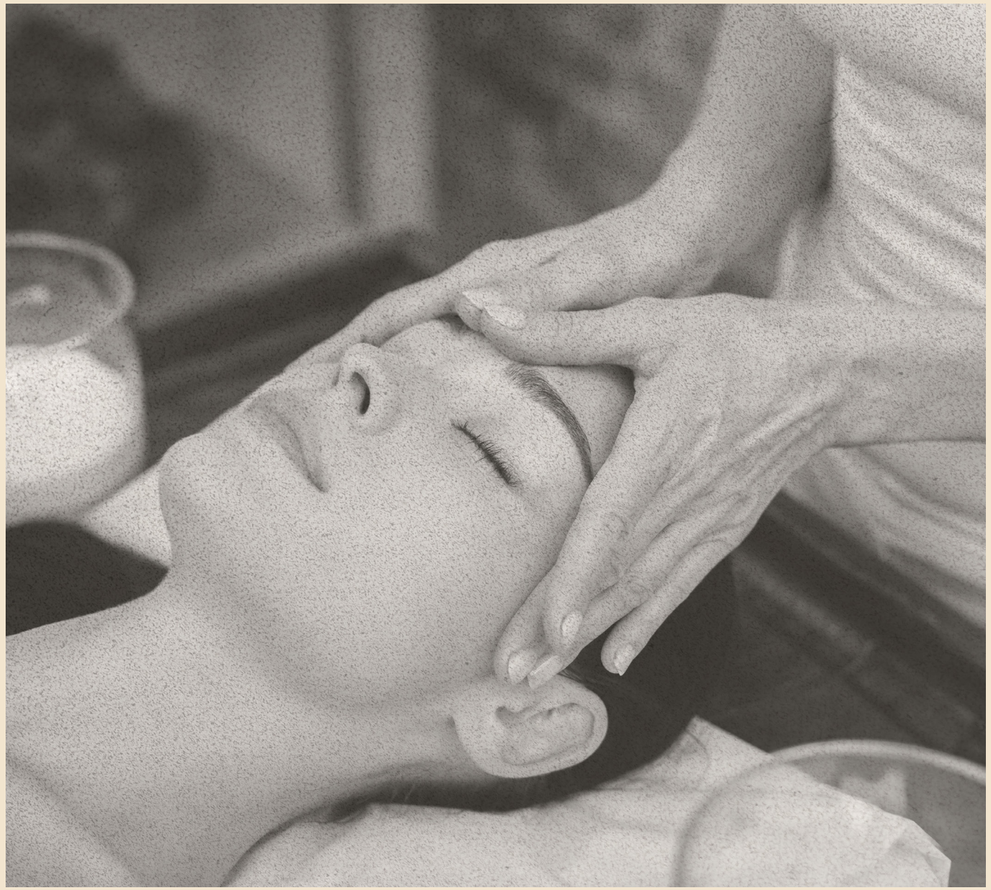
Chỉ mùi hương còn đọng,
trên cổ tay, trong tay.

HÀNH TRÌNH **“CHỈ QUÁN”**

90 phút | 2.700

“Chỉ” là sự lắng tâm, là khoảnh khắc trở về với tĩnh tại bên trong.
“Quán” là sự tỉnh thức nối tiếp, là nhận biết trong sáng về thân, hơi thở và hiện hữu.

Cả hai hòa thành nhịp điệu của tĩnh và sáng, đưa tâm trí trở về trạng thái an nhiên, minh tịnh và tái sinh từ bên trong.



Trị liệu tinh tuyển

Chọn một trong hai liệu trình:

(1) Dưỡng Tâm
Liệu trình gội đầu dưỡng sinh truyền thống miền Bắc
Lấy cảm hứng từ nghi thức thanh tẩy xưa của các làng quê Bắc Bộ, liệu trình bắt đầu với dòng nước ấm pha thảo mộc — sả, lá bưởi, gừng và bạc hà hái từ khu vườn Jiva. Dòng nước hương thảo chảy qua da đầu, cuốn đi mệt mỏi, đánh thức các giác quan và mang lại cảm giác thư thái, nhẹ nhõm.

(2) Hồi Nguyên
Phương thuốc thảo dược truyền thống
Lấy cảm hứng từ tri thức y học dân gian, liệu pháp massage toàn thân kết hợp các túi thảo dược ấm và tinh dầu pha từ gừng, quế và sả tươi hái tại vườn Jiva. Mỗi chuyển động đều đi theo đường nét tự nhiên của cơ thể, làm dịu mỏi mệt, thúc đẩy tuần hoàn và khơi dậy sức sống bên trong.

Chăm sóc chuyên sâu

Chọn một trong hai liệu trình:

(1) Thủ Nhã
Vẻ đẹp thanh nhã của đôi tay
Liệu trình nhẹ nhàng này được dành riêng cho đôi tay, nơi thể hiện sự khéo léo và tinh tế của cơ thể. Những động tác massage êm dịu giúp xua tan mỏi mệt, thúc đẩy tuần hoàn, làm mềm da và giải tỏa căng thẳng từ bên trong. Khi hơi ấm lan tỏa, đôi tay dần lấy lại sự nhẹ nhàng và sức mạnh tĩnh tại, mang đến cảm giác cân bằng và vẻ đẹp thư thái.

(2) Dưỡng Hỏa
Nguồn nhiệt cổ truyền cho sự cân bằng
Xuất phát từ phương pháp hỏa trị liệu lâu đời của miền Bắc, kỹ thuật “gọi lửa” giúp xua tan mệt mỏi và hàn khí, liệu trình Dưỡng Hỏa truyền năng lượng ấm áp lan tỏa khắp cơ thể. Hơi nóng dịu nhẹ kích thích tuần hoàn, giải phóng căng cứng và hỗ trợ thải độc, mang lại sự hài hòa trong dòng năng lượng tự nhiên. Trong y học dân gian, ngọn lửa tượng trưng cho sức sống và sự hồi phục, nay được tái hiện như một nghi thức hiện đại của an yên và tái tạo.

Giá được niêm yết theo đơn vị nghìn Việt Nam đồng, đã bao gồm thuế và 5% phí dịch vụ.

HÀNH TRÌNH “JIVA”

120 phút | 3.500

“Jiva” có nghĩa là sự sống. Khi hơi thở lắng lại và cơ thể thư giãn, từng chuyển động như được tái sinh, tràn đầy nguồn năng lượng dịu nhẹ và hồi phục.

Liệu trình mở ra như một làn gió nhẹ, đánh thức cảm giác an yên sâu bên trong. Bắt đầu bằng liệu pháp massage theo phong cách bạn chọn, sau đó tiếp nối bằng một bước chăm sóc chuyên sâu cho vùng cơ thể cần được nghỉ ngơi nhất.



Trị liệu tinh tuyển

Chọn một trong hai liệu trình:

(1) Tụ Hương
Nghệ thuật của tĩnh và lưu chuyển
Massage nhẹ nhàng, chậm rãi kết hợp kỹ thuật Thụy Điển với cảm quan tinh tế Á Đông, nơi nhịp tay hòa cùng hơi thở. Tinh dầu thiên nhiên từ khu vườn Jiva lan tỏa hương dịu, nuôi dưỡng làn da, làm mềm cơ và thúc đẩy tuần hoàn. Một nghi thức thư giãn sâu đưa thân tâm hòa điệu, buông xả mệt mỏi và tìm lại sự yên tĩnh bên trong.

(2) Dưỡng Thạch
Truyền thống an dưỡng từ năng lượng đất mẹ
Từ liệu pháp chữa lành miền núi, những viên đá bazan nóng truyền hơi ấm của đất qua từng thớ cơ, giúp tan căng cứng, kích thích tuần hoàn và giải phóng năng lượng ứ trệ. Cảm giác ấm dịu lan tỏa, giúp cơ thể hòa cùng nhịp điệu thiên nhiên và tâm trí trở nên lắng dịu.

Chăm sóc chuyên sâu

Chọn một trong ba liệu trình:

(1) Tĩnh Nhan
Dung nhan trong an tĩnh
Cảm hứng từ vẻ đẹp khuê dung, nét an nhiên được nuôi dưỡng trong tĩnh lặng của nếp nhà Bắc Bộ. Các thao tác làm sạch nhẹ cùng nhịp massage chậm rãi giúp da săn chắc, sáng trong; tinh chất ấm áp mang lại cảm giác thư thái và tinh khiết.

(2) An Cước
Nghi thức thảo mộc phục hồi năng lượng
Từ thói quen ngâm chân buổi tối của người Việt, bồn nước ấm pha thảo mộc Jiva giúp thư giãn và thúc đẩy tuần hoàn. Những động tác bấm huyệt chậm rãi làm tan mỏi mệt, đánh thức dòng năng lượng tự nhiên và mang lại cảm giác cân bằng, nhẹ nhõm.

(3) Tĩnh Tâm
Chạm tay phục hồi
Gợi nhớ truyền thống xoa bóp vùng đầu và vai cuối ngày, liệu trình giúp giải tỏa căng cơ, làm dịu da đầu và điều hòa hơi thở. Hơi ấm đôi tay khéo léo đưa cơ thể trở lại trạng thái cân bằng, mang đến sự yên bình và phục hồi sâu.

Giá được niêm yết theo đơn vị nghìn Việt Nam đồng, đã bao gồm thuế và 5% phí dịch vụ.

HƯỚNG DẪN ĐẶT LỊCH

GIỜ MỞ CỬA

Dịch vụ Spa: 08:00 - 22:00 (nhận lịch hẹn cuối cùng lúc 20:00)
Vị trí: Chỉ Quán tọa lạc tại thung Reo, trung tâm khu nghỉ, bên cạnh hồ bơi vô cực ôm trọn khung cảnh núi non hùng vĩ.

ĐẶT LỊCH TRỊ LIỆU

Mỗi hành trình trị liệu tại Chỉ Quán kéo dài từ 90-120 phút. Để đảm bảo thời gian phù hợp với mong muốn, chúng tôi khuyến khích quý khách đặt hẹn trước.

Chính sách lịch hẹn:
- Nếu quý khách đến trễ quá 15 phút, lịch hẹn có thể bị hủy tự động.
- Việc thay đổi hoặc dời lịch phụ thuộc vào tình trạng trống và không được đảm bảo.
- Quý khách có thể thay đổi hoặc hủy lịch ít nhất 2 tiếng trước giờ hẹn.
- Hủy trong vòng 2 giờ sẽ bị tính 50% chi phí trị liệu.
- Không xuất hiện (no-show) sẽ bị tính 100% chi phí trị liệu.

LƯU Ý VỀ SỨC KHỎE

Các liệu pháp của chúng tôi có cường độ từ nhẹ đến sâu. Vui lòng thông báo cho chuyên viên nếu quý khách gặp các phản ứng thải độc như buồn nôn, chóng mặt, bồn chồn hoặc đau nhức cơ. Đối với những vấn đề sức khỏe khác, xin vui lòng thông tin cho đội ngũ Chỉ Quán khi đến nơi để được tư vấn và điều chỉnh liệu trình phù hợp.

ỨNG XỬ & CHUẨN BỊ TRƯỚC TRỊ LIỆU

Trước buổi trị liệu:
- Uống đủ nước trước và sau liệu trình.
- Tránh ăn no hoặc sử dụng rượu trong vòng 90 phút trước giờ hẹn.
- Tẩy trang hoặc cạo râu nếu có liệu trình chăm sóc mặt.
- Để vật dụng có giá trị trong két an toàn tại phòng.

Tại khu vực spa:
- Spa đã chuẩn bị sẵn áo choàng, dép và đồ lót dùng một lần.
- Vui lòng đến sớm 15 phút cho lần trị liệu đầu tiên để để được tư vấn sức khỏe và liệu trình phù hợp.

Quy định chung:
- Không hút thuốc, mang thức ăn hay đồ uống vào khu vực spa.
- Trân trọng không gian tĩnh tại, để mỗi vị khách đều được thư giãn trọn vẹn.

VUI LÒNG ĐẶT LIỆU TRÌNH QUA:

- Phone: +84 933 006 886
- Email: inquiry@jivahoaluretreat.com
- Website: https://jivahoaluretreat.com/life-leisure/