



Cool
Spa

Wellness
Menu

CLEAR AND BRIGHT SKIN PROGRAM

GIVEN THAT THE LARGEST ORGAN IS THE SKIN, MAINTAINING OUR SKIN'S HEALTH IS CRUCIAL. THAI MASSAGE UNIQUELY INTEGRATES TARGETED MASSAGE TECHNIQUES WITH LYMPHATIC DRAINAGE, FACILITATING DETOXIFICATION BENEATH THE SKIN'S SURFACE. THIS TREATMENT, COUPLED WITH THE USE OF NATURAL PRODUCTS, ENHANCES HYDRATION OF THE SKIN'S OUTER LAYER, WHILE VITAMIN SUPPLEMENTATION IMPROVES BLOOD CIRCULATION, FORTIFIES THE SKIN'S PROTECTIVE BARRIER, AND BOLSTERS IMMUNITY. EXPERIENCE THE RADIANT GLOW OF A REVITALIZED COMPLEXION.



THE PROGRAMS RANGE FROM 3 TO 5 DAYS, TAILORED TO MEET THE SPECIFIC NEEDS OF EACH INDIVIDUAL.

PRICE

3 DAYS: THB 48,000++
4 DAYS: THB 57,000++
5 DAYS: THB 73,000++

	3 DAYS	4 DAYS	5 DAYS
<i>PHYSICAL ANALYSIS CONSULTATION</i>	1	1	1
<i>AROMATIC THAI OIL</i>	1	1	1
<i>IV DRIP (SKIN BRIGHT)</i>	1	1	1
<i>ANTIOXIDANT GREEN TEA SCRUB</i>	1	1	1
<i>SWEDISH MASSAGE</i>	1	1	1
<i>LIFT & GLOW</i>	1	1	1
<i>HERBAL BURNING</i>	1	1	1
<i>BODY WRAP</i>	1	1	1
<i>YOGA</i>	1	1	1
<i>SRI PANWA SIGNATURE MASSAGE</i>	-	1	1
<i>HERBAL STEAM</i>	-	1	1
<i>HERBAL BATH</i>	-	1	1
<i>ORGANIC REMEDIES FACIAL TREATMENT</i>	-	-	1
<i>IV DRIP (IMMUNE BOOSTER)</i>	-	-	1
<i>AFTERNOON TEA SET</i>	1	2	2
<i>RAW JUICE</i>	6	8	10
<i>LUNCH</i>	3	4	5
<i>DINNER</i>	3	4	5
<i>DAILY STEAM</i>	✓	✓	✓
<i>DAILY WELLNESS MINIBAR</i>	✓	✓	✓
<i>DAILY INFUSED WATER</i>	✓	✓	✓

PROGRAM

Itinerary

DAY 1

8.30AM WAKE UP
9AM BREAKFAST
10AM ANTIOXIDANT GREEN TEA SCRUB (60 MINS)
12.30PM LUNCH
2PM IV DRIP (SKIN BRIGHT)
3.30PM AFTERNOON TEA
6PM DINNER

DAY 2

6AM WAKE UP
6.30AM YOGA
9AM BREAKFAST
11AM SWEDISH MASSAGE (60 MINS)
12.30PM LUNCH
3PM LIFT & GLOW
6PM DINNER

DAY 3

7AM WAKE UP
8AM BREAKFAST
10.30AM HERBAL BURNING
12.30PM LUNCH
2PM BODY WRAP (60 MINS)
3PM AROMATIC THAI OIL
6PM DINNER

DAY 4

8AM WAKE UP
9AM BREAKFAST
11AM SRI PANWA SIGNATURE MASSAGE
12.30PM LUNCH
2PM AFTERNOON TEA
3PM HERBAL STEAM & ICE BATH
6PM DINNER

DAY 5

8AM WAKE UP
9AM BREAKFAST
11AM IV DRIP (IMMUNE BOOSTER)
12.30PM LUNCH
2.30PM ORGANIC REMEDIES FACIAL TREATMENT
6PM DINNER

HEALTHY MEALS



HEALTHY MEALS

CHOOSE ONE DISH FOR LUNCH AND DINNER FROM EACH

APPETIZER

PHUKET HU-CHAIR SALAD WITH TIGER PRAWNS

สลัดฮูแช่กุ้งลายเสือภูเก็ต

CUCUMBER SMOKED SALMON ROLLS WITH CREAMY AVOCADO

ปลาแซลมอนรมควันม้วนด้วยแตงกวาและซอสอโวคาโด

MANGO GROUPER SALAD WITH ZESTY LIME VINAIGRETTE

สลัดปลาเก๋ายำมะม่วงสุก

AVOCADO SHRIMP SALAD WITH ITALIAN DRESSING

สลัดกุ้งพร้อมอโวคาโด

GRILLED CHIMICHURRI CHICKEN AVOCADO SALAD

สลัดสะโพกไก่ย่างซอสมิซุริ

PRAWN AND QUINOA SALAD WITH HASS AVOCADO

สลัดกุ้งกับเมล็ดข้าวควินัวเสิร์ฟพร้อมอโวคาโดสด

SPICY PAPAYA AND YELLOW MANGO SALAD WITH SALMON

ส้มตำมะละกอปลาแซลมอนนึ่งใส่มะม่วงสุก

CREAM OF MUSHROOM SOUP

ซूपครีมเห็ด

FRESH SMOKED SALMON WRAP

ปอเปี๊ยะปลาแซลมอนรมควัน

ASSORTED STEAMED TOFU

เต้าหู้นึ่งรวมมิตร

MAIN COURSE

PAN FRIED TIGER PRAWNS WITH FENNEL LEAVES, GARLIC, QUINOA RICE,
GRILLED BROCCOLI & ASPARAGUS
กุ้งลายเสือทอดใบยี่หระ

STEAMED SALMON WITH SOY SAUCE, MIXED GREEN SALAD & QUINOA RICE
ปลาแซลมอนนึ่งซีอิ๊ว

SLOW COOKED CHICKEN BREAST
WITH GRILLED CAULIFLOWER ASPARAGUS & SMASHED POTATOES
อกไก่อบ

ROASTED SPICY CHICKEN THIGHS WITH AROMATIZED RICE, BROCCOLI,
CAULIFLOWER & OYSTER SAUCE
สะโพกไก่อบสมุนไพร

MISO BUTTER SNAPPER WITH BROCCOLI & QUINOA RICE
ปลากระพงย่างซอสเต้าเจี้ยวญี่ปุ่น

ROASTED SALMON TIKKA STEAK
ปลาแซลมอนย่างซอสเครื่องเทศอินเดีย

FRIED BROWN RICE WITH GROUPER
ข้าวไรซ์เบอร์รี่ผัดปลาเก๋าน้ำมันงา

PHAD THAI WITH ASSORTED VEGETABLES
ผัดไทยผักรวม

BAKED GROUPER FILLET
เนื้อปลาเก๋าย่างซีอิ๊ว

CRAB MEAT & ASPARAGUS BAKED WITH RICOTTA
เนื้อปูอบชีสรีคอตัด้า

DESSERT

YOGURT PANNA COTTA WITH APPLE CRUMBLE

พานาคอตต้าโยเกิร์ต และแอปเปิ้ลครีมบิล

AVOCADO CHEESECAKE WITH YOGHURT

ชีสเค้กอโวคาโด และโยเกิร์ตธรรมชาติ

OATS & SESAME BANANA CAKE

เค้กกล้วยหอมงาดำ

HEALTHY PUMPKIN SPICED CAKE

เค้กฟักทองเครื่องเทศ

TODDY PALM CARROT CAKE

เค้กลูกตาลแครอท

CRISPY HONEY YELLOW & PAPAYA ROLL

โรลมะม่วงสุกกับมะละกอในแป้งฟิลโลอบกรอบ

ASSORTED FRESH FRUIT WITH MIXED BERRY

ผลไม้รวมมิตรเสิร์ฟพร้อมวงฝรั่งสด

HONEY BANANA FLAMBE

กล้วยหอมทรงเรือ

STRAWBERRY PANNA COTTA

สตอเบอร์รี่พานาคอตต้า

HEALTHY JUICE

GREEN JUICE

GREEN COS, CUCUMBER, LEMONS, GREEN APPLE & KIWI

ช่วยล้างสารพิษในร่างกาย, ป้องกันโรคมะเร็ง

CLEANSE JUICE

CARROT, CORIANDER & LIME

ต้านอนุมูลอิสระ, บำรุงหัวใจ, ลดคอเลสเตอรอล

ENERGY JUICE

CELERY, CUCUMBER, CARROT, GREEN APPLE & PINEAPPLE JUICE

กระตุ้นระบบเผาผลาญ, บำรุงผิว, ลดความดันโลหิต

VITALITY JUICE

BEETROOT, GINGER, GREEN APPLE & MINT

กระตุ้นระบบการย่อย, ต้านอนุมูลอิสระ, บำรุงสมอง



Sri panwa

PHUKET



@SRIPANWA

@BABABEACHCLUB