



Cool
Spa

Wellness
Menu

MIND HEALING PROGRAM

MAINTAINING MENTAL TRANQUILITY IS ESSENTIAL FOR EFFECTIVELY MANAGING WORKPLACE STRESS AMIDST THE HUSTLE AND BUSTLE. BY ACKNOWLEDGING YOUR OWN NEEDS AND NURTURING YOUR SOUL, YOU CAN REPLENISH YOUR ENERGY. IMMERSE YOURSELF IN THE FOREST, THE SEA AND THE SOUND OF BIRDSONG, RETURNING REVITALIZED AND INVIGORATED



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

PRICE | 3 DAYS: THB 49,000++
4 DAYS: THB 65,000++
5 DAYS: THB 78,000++

	3 DAYS	4 DAYS	5 DAYS
<i>PHYSICAL ANALYSIS CONSULTATION</i>	1	1	1
<i>YOGA</i>	2	2	3
<i>MEDITATION</i>	1	2	2
<i>SOUND HEALING</i>	1	2	2
<i>AROMATIC THAI OIL</i>	1	1	1
<i>REIKI</i>	1	1	1
<i>INDIAN HEAD MASSAGE</i>	1	1	1
<i>FLOWER ART CLASS</i>	1	1	1
<i>FOOT REFLEXOLOGY</i>	-	1	1
<i>SRI PANWA SIGNATURE MASSAGE</i>	-	-	1
<i>TEA THERAPY CLASS</i>	1	1	1
<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

6AM	WAKE UP
6.15AM	MORNING YOGA
9AM	BREAKFAST
12PM	LUNCH
3PM	TEA THERAPY CLASS
5PM	SOUND HEALING
6.30PM	DINNER

DAY 2

6AM	WAKE UP
6.15AM	MEDITATION
9AM	BREAKFAST
12PM	LUNCH
2.30PM	AROMATIC THAI OIL MASSAGE (60 MINS)
5.30PM	SUNSET YOGA
6.30PM	DINNER

DAY 3

6AM	WAKE UP (60 MINS)
3PM	FLOWER ART CLASS
5PM	REIKI
6.30PM	DINNER

DAY 4

6AM	WAKE UP
6.30AM	WALKING MEDITATION
9AM	BREAKFAST
12PM	LUNCH
2.30PM	FOOT REFLEXOLOGY (60 MINS)
3.30PM	SOUND HEALING
6PM	DINNER

DAY 5

6AM	WAKE UP
6.30AM	MORNING YOGA
9AM	BREAKFAST
12PM	LUNCH
2.3PM	SRI PANWA SIGNATURE MASSAGE (60 MINS)
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
ปลากระพงย่างซอสตำเจียวญี่ปุ่น

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

ผลไม้รวมมิตรเสิร์ฟพร้อมวงผึ้งสด

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