

Cool
Spa

Sri patwa
PHUKET



Wellness
Experiences

3 & 5 Day Wellness Experiences

TRANQUILITY AND LUXURY COLLIDE AT COOL SPA. OUR THREE AND FIVE-DAY WELLNESS PROGRAMS ARE THOUGHTFULLY CURATED TO OFFER A HARMONIOUS BLEND OF INVIGORATING WELLNESS ACTIVITIES, OPULENT SPA TREATMENTS, NOURISHING CUISINE AND REVITALIZING RAW JUICES. SURRENDER TO THE SIGNATURE COMFORTS OF SRI PANWA, WHERE EVERY MOMENT IS A STEP ON YOUR HOLISTIC JOURNEY TO WELLNESS.



3-Day Wellness Express Program

SINGLE PRICE : THB 35,000 ++/ PERSON

DUO PRICE : THB 68,000++ / COUPLE

Day 1

- 7:30 AM FITNESS & PERSONAL TRAINER (60 MINS)
- 9:00 AM WHOLESOME BREAKFAST
- 12:00 PM CLEAN LUNCH WITH RAW JUICE
- 2:00 PM SPA TREATMENT: STEAM (30 MINS)
+ AROMATIC THAI OIL MASSAGE (60 MINS)
- 4:00 PM RAW JUICE
- 6:30 PM NUTRITIOUS DINNER WITH RAW JUICE

Day 2

- 7:30 AM YOGA CLASS (60 MINS)
- 9:00 AM WHOLESOME BREAKFAST
- 12:00 PM CLEAN LUNCH WITH RAW JUICE
- 2:00 PM SPA TREATMENT: THAI HERBAL HEALER (90 MINS)
- 4:00 PM RAW JUICE
- 6:30 PM NUTRITIOUS DINNER WITH RAW JUICE

Day 3

- 7:30 AM STRETCHING (60 MINS)
- 9:00 AM WHOLESOME BREAKFAST

5-Day full Wellness Program

SINGLE PRICE: THB 67,000 ++/ PERSON

DUO PRICE: THB 130,000++ / COUPLE

Day 1

- 7:30 AM FITNESS & PERSONAL TRAINER (60 MINS)
- 9:00 AM WHOLESOME BREAKFAST
- 12:00 PM CLEAN LUNCH WITH RAW JUICE
- 2:00 PM SPA TREATMENT: STEAM (30 MINS)
+ AROMATIC THAI OIL MASSAGE (60 MINS)
- 4:00 PM RAW JUICE
- 6:30 PM NUTRITIOUS DINNER WITH RAW JUICE

Day 2

- 7:30 AM YOGA CLASS (60 MINS)
- 9:00 AM WHOLESOME BREAKFAST
- 12:00 PM CLEAN LUNCH WITH RAW JUICE
- 2:00 PM SPA TREATMENT: THAI HERBAL HEALER (90 MINS)
- 4:00 PM RAW JUICE
- 6:30 PM NUTRITIOUS DINNER WITH RAW JUICE

Day 3

- 7:30 AM MEDITATION (60 MINS)
- 9:00 AM WHOLESOME BREAKFAST
- 12:00 PM CLEAN LUNCH WITH RAW JUICE
- 2:00 PM SPA TREATMENT: ANTI-OXIDANT GREEN TEA BODY SCRUB (30 MINS)
+ SWEDISH MASSAGE (60 MINS)
- 4:00 PM RAW JUICE
- 6:30 PM NUTRITIOUS DINNER WITH RAW JUICE

Day 4

- 7:30 AM PILATES (60 MINS)
9:00 AM WHOLESOME BREAKFAST
12:00 PM CLEAN LUNCH WITH RAW JUICE
2:00 PM SPA TREATMENT: NEEM BLACK
CLAY BODY WRAP (30 MINS)
+ SRI PANWA SERENITY
MASSAGE (60 MINS)
4:00 PM RAW JUICE
6:30 PM NUTRITIOUS DINNER WITH RAW JUICE

Day 5

- 7:30 AM STRETCHING (60 MINS)
9:00 AM WHOLESOME BREAKFAST



Healthy Meals

CHOOSE ONE DISH FOR LUNCH AND DINNER FROM EACH SELECTION

Appetizer

PHUKET HU-CHAIR SALAD WITH TIGER PRAWNS

สลัดซูแซ่กุ้งลายเสือภูเก็ต

CUCUMBER SMOKED SALMON ROLLS WITH CREAMY AVOCADO

ปลาแซลมอนรมควันม้วนด้วยแตงกวาและซอสอโวคาโด

MANGO GROUPER SALAD WITH ZESTY LIME VINAIGRETTE

สลัดปลาเก๋าย่างมะม่วงสุก

AVOCADO SHRIMP SALAD WITH ITALIAN DRESSING

สลัดกุ้งพร้อมอโวคาโด

GRILLED CHIMICHURRI CHICKEN AVOCADO SALAD

สลัดสะโพกไก่ย่างซอสซิมิซูริ

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

ปอเปี๊ยะสดปลาแซลมอนรมควัน

ASSORTED STEAMED TOFU

เต้าหู้นึ่งรวมมิตร



Main Course

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

กุ้งลายเสือทอดใบยี่ห่วย

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 BROWNS RICE WITH GROUPER

ข้าวไรซ์เบอร์รี่ผัดปลาเก๋าน้ำมันงา

PHAD THAI WITH ASSORTED VEGETABLES

ผัดไทยผักรวม

BAKED GROUPER FILLET

เนื้อปลาเก๋าย่างซีอิ๊ว

CRAB MEAT & ASPARAGUS BAKED WITH RICOTTA

เนื้อปูอบชีสรีคอตต้า



Dessert

YOGURT PANNA COTTA WITH APPLE CRUMBLE

พื้ขนาดอทต๋ารสโยเกิร์ต และแอปเปิ้ลสครีมเบิล

AVOCADO CHEESECAKE WITH YOGHURT

ชีสเค็กอโวคาโด 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

ผลไม้รวมมิตรเสิร์ฟพร้อมวางฝั่งสด

HONEY BANANA FLAMBÉ

กล้วยหอมทรงเครื่อง

STRAWBERRY PANNA COTTA

สตอเบอรี่พานาคีอตตา

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



