

糅合世界各地的古老传统技法并结合法国美容理疗的最新技术：
So SPA带给您前所未有的水疗体验。

健康美丽系列疗程为您的身心注入新的活力，唤醒您的感官，带来
宛若新生般的新奇体验。配合创新的疗程，探索您的自然感官，尽
情释放压力，令您的身心焕然一新。

昆明索菲特大酒店So SPA诚挚邀请您体验独一无二的奢华水疗服
务，8间融合了现代中式风格及法式风情元素的水疗套房，为您的
身心美容之旅留下难忘一刻。

发掘传统土耳其蒸汽浴带来的神奇功效，完美您的spa之旅，让您
的身心焕发活力，青春飞扬。

欧舒丹诠释法式高雅及专业美容精髓，极致亚洲顶尖传统美容
理念，带来最原始的土耳其蒸汽浴配方。



So SPA 营业时间：10:30am — 10:00pm 周一到周日

水疗盛宴

招牌疗程

60 分钟 – RMB 780 元

如此愉悦全身按摩 (B)

轻柔且欢快的理疗技法， 结合了轻摇及味觉体验，
舒放身心，重塑身形。

宛若新生面部护理 (F)

清新爽洁的面部护理。将蜂蜜与黄瓜完美调和，
运用顶级的法国技术，使您的肌肤犹如新生。

F – 面部 B – 身体

所有价格均以人民币计算并附加15%服务费

开胃菜

30分钟 – 45分钟

人民币 200 – 580 元

果香慕斯去角质护理 (B)

用芒果和热情果萃取物让您全身的肌肤变得细致柔滑。

您将体验感官上的逃逸，肌肤的深层滋养，活力的恢复，和肌肤的嫩滑年轻。

普洱茶去角质护理 (B)

感受普洱茶的神奇功效，深层洁净并修复肌肤。

果香慕斯泡浴 (B)

伴随着浓郁的热带果香，柔软的泡沫会持续释放修护负离子，让肌肤达到理想状态。

舒压身体泡浴（薰衣草或乳木果）(B)

为享受疗程之最佳前奏，彻底放松身心，舒润肌肤。

土耳其蒸汽 (B)

传统土耳其湿蒸，配合黑皂自带的解毒功能，为去角质、体膜或按摩疗程做好充分的准备。

F – 面部 B – 身体

所有价格均以人民币计算并附加15%服务费。

主菜

60 – 90 分钟

人民币 680 – 880 元

经典回顾

蜡菊高效极致面部 & 颈部再生疗程 (F)

最全面的面部及颈部疗程，重点对抗皱纹及松弛皮肤，激活细胞再生，重塑面部轮廓。

玉石能量面部排毒护理 (F)

纯天然玉石配合有机芳香精油有助于强化或净化皮肤深层组织，加速淋巴排毒、增强免疫力，并有助血液循环促使细胞更新，舒解皮肤及心灵压力，改善水肿，面色暗哑、黄气、无光泽，令皮肤光采嫩滑。

天使草水盈亮肤疗程 (F)

欧舒丹精选来自法国普罗旺斯不可思议的植物一天使草（当归）萃取其神奇水份及精油，有效保持肌肤水份的均衡，再配合独特的排毒按摩手法，使肌肤感觉柔软清新，回复润泽及饱满，散发健康光彩。

蜡菊面部紧致提塑疗程 (F)

欧舒丹自行提炼出珍贵的蜡菊精华油，促进脸部细胞更新及增加胶原蛋白合成，结合独特的提拉紧致按摩手法，达致抚平幼纹及皱纹的效果。

男士活力清爽面部 (F)

特别为男性肌肤而设，含净化薄荷精华油和补水沙棘果汁。融入保护肌肤的温泉水和艾草萃取物，含有植物配方舒缓成份，有助减少肌肤发炎和紧绷感。使用后使肌肤更舒缓镇定，充满活力。

F – 面部 B – 身体

所有价格均以人民币计算并附加15%服务费

主菜

60 — 90 分钟

人民币 680 – 880 元

香薰舒缓按摩疗程 (B)

糅合瑞典、中式指压、巴厘岛式的按摩手法，利用手指、大拇指于肌肉深层按摩刺激身体穴点并释放、舒缓肌肉压力。

杏仁淋巴排毒按摩疗程 (B)

独特的淋巴引流按摩技术促进循环，有助于排出体内毒素，令身体恢复结实，感觉轻盈。



世界之最

60 — 90 分钟

人民币 680 – 980 元

果香抗衰老按摩 (B)

非常独特的抗衰老身体按摩，结合有机热带水果精华及高效抗氧化成分，舒缓肌肉酸痛同时，具有预防老化及修复肌肤的作用。天然果香唤醒肌肤及心灵的潜藏力量，使身心同时得到周全呵护，使肌肤平滑、紧致及充满光泽，是一款无可代替的按摩护理。

热石能量按摩 (B)

瑞典式按摩加上玄武石的温热，辅以欧舒丹的焕发精油，为您消除紧张和压力，恢复身体的平衡。

时差恢复按摩 (B)

通过按摩消除长途飞行后的疲惫，放松紧张的神经同时改善血液循环。特制铜碗按摩身体，产生热能，从而平衡体内的生命能量。

皇家泰式按摩 (B)

这是从古沿袭的绝妙理疗，泰式按摩包括按压与伸展肌肉用压力刺激身体能量点。我们为您进行的泰式按摩是无油按摩且特别注重后腿与身体结构；这个传统的理疗能很好地加强身体系统，让您感觉新生。

民族风按摩 (B)

糅合有名的几款按摩技法，唤醒五官。

深层减压按摩 (B)

适合运动爱好者的绝佳疗程，深层减压并唤醒释放长期紧绷的肌肉。结合夏威夷Lomi-Lomi、中国穴位按摩及柔和的拉伸动作，以轻敲配合深层直接的按压，刺激身体穴点并释放压力。

F – 面部 B – 身体

所有价格均以人民币计算并附加15%服务费

F – 面部 B – 身体

所有价格均以人民币计算并附加15%服务费

本地精选

60 — 90 分钟
人民币 480 - 1080 元

皇室珍珠香米按摩 (B)

有效缓解肌肉紧张，减轻疼痛，帮助血液循环。
并能改善风湿症状，祛除身体中的湿气和毒素。
对女性的宫冷宫寒有很好的缓解作用。

香薰焕发更新按摩 (B)

专为高尔夫球手而设的疗程；足部去角质释放压力，配合精油按摩，从脚、腿、背到颈部，彻底放松运动后的紧绷肌肉，为下一次开球做好准备。

古法中式按摩 (B)

这项疗程来源于中国古代2000多年前创造的推拿医术，激发人体的活力与能量。
推拿师针对人体的穴道与经脉，
消除人体能量系统中的阻滞之处，令身体恢复平衡与活力。

足部舒缓按摩

根据人体能量和气的不断流动，结合足部众多反射点施加轻柔压力。
这种专业的足部按摩利于缓解压力和紧张感，帮助增强循环，
促进人体自然平衡状态的恢复。

F – 面部 B – 身体

所有价格均以人民币计算并附加15%服务费

甜点

25 — 50 分钟
人民币 480 - 880 元

特效深层减压按摩（局部）(B)

针对身体疲劳的部分，选择合适的部位作深层减压按摩，释放肌肉压力。

睡莲舒缓体膜 (B)

这一款保湿、抗敏、舒缓体膜能即时镇静因晒伤所带来的敏感；睡莲、绿茶和洋甘菊能温和地舒缓肌肤的不适及过敏症状。适合于任何肌肤，尤其适合暴晒后及激光疗程后的肌肤。

杏仁排毒身体软膜 (B)

杏仁排毒身体软膜能调和身体肤色，促进脂肪分解，排出毒素，重塑曲线。

蜡菊眼部更生及提塑护理 (F)

紧致提塑眼部疗程以独特的眼部按摩手法结合珍贵的蜡菊精华有助眼周肌肤抵抗黑眼圈，让眼睛瞬间焕发神采，同时更有效地减淡细纹，
尽显柔润紧致娇贵双眸，卓然焕发活力风采。

儿童精选

50 — 60 分钟
人民币 480 - 580 元

专为5 –12岁的儿童所设，儿童需有父母陪同。

天使赐福 (B)

轻柔按压头部、腿和脚，运用精油按摩背部和手臂，让孩子放松安心。
这个疗程能改善孩子的睡眠质量，平缓紧张的情绪，增强免疫系统的功能。

天使宠爱 (B)(F)

专为孩子和青少年提供腿部舒缓按摩及温和的迷你面部护理，
给娇嫩的肌肤带来如丝顺滑的感觉。

F – 面部 B – 身体

所有价格均以人民币计算并附加15%服务费

SO HAMMAM

80 分钟

人民币 980 元

香域活力紧致体膜 (B)

沐浴在芒果和百香果的热带水果精华中，这款体膜蕴含丰富的天然牛油，维他命和矿物质，还混合有效的抗衰老成分。罩在香草及诱人的热带水果芬芳中，体验一次令人愉悦的心灵逃逸。这护理能深层地滋润和唤醒肌肤，展现出惊人的肌柔滑、恢复年轻。



F – 面部 B – 身体

所有价格均以人民币计算并附加15%服务费

香槟美甲

20 – 120 分钟

人民币 38 – 980 元

So SPA 手部或脚部美甲护理

感受与众不同的美甲体验，独家研发的欧舒丹手部和足部护理技术，加上加拿大佰斯薇的优质甲油和专业的去死皮护理，带来正宗的法式美甲护理呵护。

快速润泽手部或脚部美甲护理

呵护、唤醒您疲惫的手脚，满足它们最深层的需要，让您全身上下散发迷人魅力。

F – 面部 B – 身体

所有价格均以人民币计算并附加15%服务费

最佳推荐

130 - 300 分钟 人民币 1380 – 3580 元

贵族专属疗法 (B) (F)

任选泡浴疗程
任选身体磨砂疗程
任选身体裹肤疗程
香薰舒缓按摩护理疗程
高效胶原蛋白面部疗程
快速润泽手部、足部、头发护理任选一
红酒 & 健康餐

双人水疗套餐 (B) (F)

体验Hammam芳香蒸汽理疗，
在您的浪漫情侣水疗之旅前享用一个舒缓的香薰浴。

只为她
香薰舒缓按摩疗程
蜡菊面部紧致提塑疗程。

只为他
深层减压按摩疗程
男士活力清爽面部护理

CEO专属疗法 (B) (F)

花瓣足浴开启您的舒缓之旅，在宁静和谐的沐浴之后
结合男士或女士健康护理，为您打造光滑细腻的肌肤，
舒缓周身神经，愉悦身心，让您全天神清气爽。

土耳其浴
任选身体磨砂疗程
专业面部护理
民族风身体按摩
健康餐

F – 面部 B – 身体
所有价格均以人民币计算并附加15%服务费

最佳推荐

130 - 300 分钟 人民币 1380 – 3580 元

So Well 极致之选 (B) (F)

包括了两个最佳推荐疗程带给您极致难忘回忆。由湿蒸浴开始，
如此愉悦全身按摩舒缓平静您的身心，
宛若新生面部护理柔嫩您的肌肤，让您容光焕发。

土耳其浴
愉悦全身按摩
宛若新生面部护理

果香狂想曲 (B) (F)

由头皮按摩拉开序幕或经过蒸汽浴的洗礼，果香护理将它独特配方
给肌肤注入含有非常丰富自然物质的脱水海洋精华，
舒缓肌肉酸痛同时，具有预防老化及修复肌肤的作用。
天然果香唤醒肌肤及心灵的潜藏力量，尽情投入百香果水疗之旅。

任选泡浴疗程
果香慕斯身体去角质
果香抗衰老身体按摩

F – 面部 B – 身体
所有价格均以人民币计算并附加15%服务费

特价疗程

80 分钟

人民币 980 - 1080 元

活力焕新 (B)

由普洱茶磨砂将您沉睡的肌肤唤醒，再搭配香薰舒缓之全身按摩来放松您每一寸肌肤，给您于身心完美的邂逅。

普洱茶身体磨砂疗程

香薰身体按摩疗程

神采舒悦 (B) (F)

焕然一新的健康体验。背部和肩颈按摩有助于缓解肌肉紧张，促进血液循环，缓解背部疼痛。再推荐一款专业面部护理，令您即刻拥有充满活力的美丽肌肤。

特效深层减压按摩

睡莲晒后面部修复

尊贵专享

您和您的爱人呈现难忘的So SPA专享体验。

尊贵的完美组合包含：私人豪华轿车服务，浪漫浸浴的同时享用一瓶醇美的香槟，一盒香醇的巧克力及送餐服务。

敬请咨询专业水疗师获取更多资讯

F - 面部 B - 身体

所有价格均以人民币计算并附加15%服务费

会员卡

您馈赠亲友的别致礼品，提供从一小时起到一整天的美容美体服务。详情或购买请随时联系我们的So SPA专业团队。

预订

住店客人在So SPA的预约将直接的预约卡上签名或保留信用卡复印件。

非住店客人的预约，可以通过信用卡复印件或现金付款作出担保。

时间或疗程的更改无需付费，可行性视乎预约情况而定。

取消条款

如需取消，非住店客人请至少提前24小时通知，住店客人请至少提前4小时通知，否则将按整个疗程收取费用。

抵达So SPA

我们建议您在疗程前15分钟抵达。您可以在休息区稍作小憩。我们的私人更衣区为您提供浴袍、毛巾、拖鞋以及私人专属储物柜。

水疗守则

为了确保您和其他客人的舒适，在So SPA内禁止吸烟和使用手机，非常感谢您的支持与配合。我们郑重提醒我们的客人，所有So SPA提供的服务都是专业的。任何对我们工作人员所作出的非正当的行为，将导致服务的终止，并且需要支付疗程的全额费用。SPA服务提供给16岁以上人士，未满16岁人士需成人陪同。