

JESSICA

旭茉

DEC
2022
HK\$30
RMB\$45
NT\$160
S\$6.5

WOMEN IN LUXURY

@WORK

將奢華品味融入生活
陳曼雲 | Julie Clody | 陳可欣

MSW CHATROOM

譜寫成功人生編碼
劉少坤

BEAUTY

派對妝容攻略
Enjoy the Party!

享受即興人生
kayan9896 吳家忻



走進綠色殿堂淨化身心

— RAKxa 養生靜修之旅

旅行的方式不止一種，可以是一趟解開活力的玩樂之旅，可以是一趟擴闊視野的壯遊之旅，也可以是一場回歸身心的靜修之旅。藏身於泰國曼谷湄南河畔的 RAKxa 创新型靜修中心便以養身養心為主軸，將傳統東方養生智慧結合先進醫療技術，由專業團隊貼身打造個人療養計劃，讓旅人能在擁抱自然美景的「曼谷綠肺」中徹底放鬆歸零，邀請人們開啟一場淨身靜心的內在之旅。

Text: Moli Ng Photo Courtesy of RAKxa



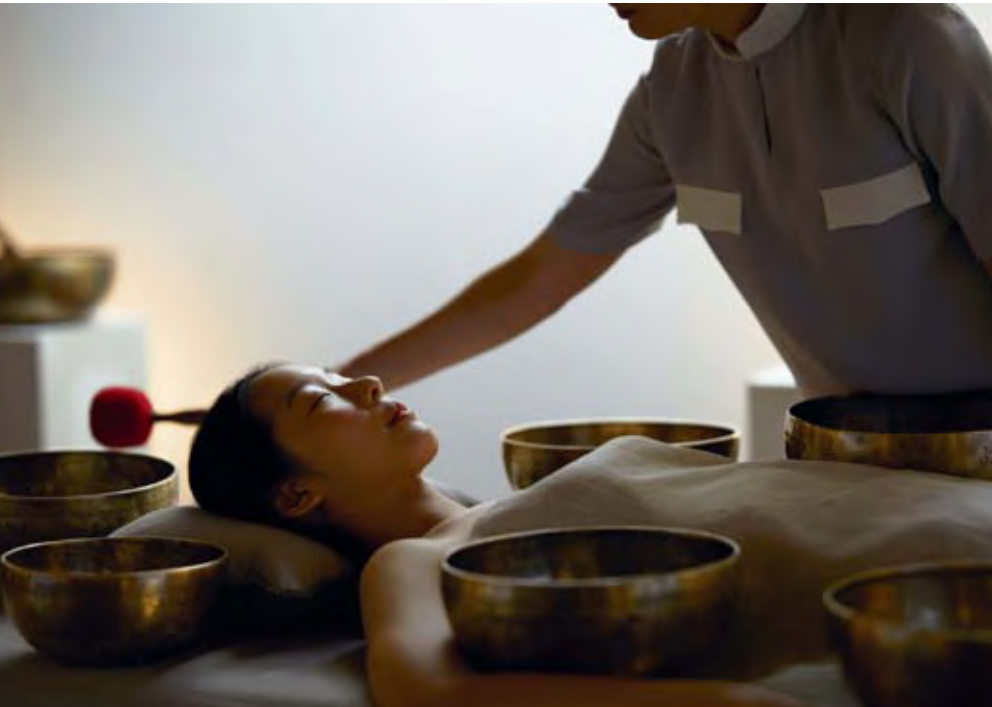




位於「曼谷綠肺」的世外桃源

RAKxa 養生醫療靜修中心位於具有「曼谷綠肺」美名的邦卡喀造 (Bang Krachao)，與繁華的曼谷都心僅為一河之隔，可說是大隱隱於市的世外桃源，讓營營役役的現代人隨時能夠找到一座庇護身心的殿堂。這座受政府保護的蔥蘢小島風光明媚且景色怡人，由芬芳花木環繞出一片舒心綠意，讓旅客能夠逃離日常的種種煩瑣，全心全意休養生息。靜修中心以當地寧靜簡單的生活氛圍為靈感臨湖而建，而在空間設計的部分則以沉穩的中性色調為主，運用當代風格混搭藤竹、陶土、黃麻、桑皮紙和水葫蘆等多種傳統材質，搭配叢林景觀，營造出恬靜的氛圍，讓旅客能全然投入自然的療癒能量之中，沐浴在與市區喧囂迥然不同的寧靜氛圍之中。

RAKxa 的建築設計旨在融入「曼谷綠肺」邦喀造島的本土氣息，令人倍感安寧舒適。



團隊憑藉先進科技、功能醫學和運動科學理論，為旅客制訂個人化的療養計劃。



全面的身心療程集合了眾多古老療癒智慧，打造出有助預防疾病、抗衰老、改善睡眠、提升體能、釋放壓力等多種療程。

融合東方養生智慧與醫療科技

「RAKxa」在泰語中意為珍惜、療愈和保護，團隊充分認識到現代人對養生康體日益增長的關注，於是打造出一座超越瑜珈和水療靜修中心的養生逃逸之所，將科學及先進的康療科技設備與傳統中醫、泰醫、古印度阿育吠陀和能量療愈相互結合，幫助旅客在短暫的旅程中重啟身心的最佳狀態，以面對日常各種各樣的挑戰。

從踏入靜修中心的一刻，西藏頌鉢便會響起迎接旅客的療愈之音，透過7個大小不同的手工頌鉢為身體的各個脈輪調整能量，讓旅客以平和的身心展開一趟靜修旅程。入住後，中心的專業醫療顧問及物理治療師便會為旅客進行個人化的康養諮詢，以先進的醫療科技進行DNA健康篩查、血液檢查、身體運動及認知功能檢測、平衡及反射檢測、身體組成成分分析及生物力學分析等，充分了解及評估旅客的身體狀況後，再建議適合的療養服務，可見在整趟旅程中，傳統智慧與現代醫學相輔相成，融合出開創性的養生體驗。

展開重啟身心的旅程

靜修中心的療愈哲學植根於溫暖熱忱的泰國本土文化，融合東方療法、療愈按摩及物理療法等，推出多款養生療程供旅人選擇。對於想要抒解長期壓力、找到內在寧靜與平和的旅客，則可以選擇「休憩重啟」養生療程，透過替代療法與醫療科技來釋放日常的煩憂，當中包括在「頌鉢療愈」中，藉著西藏頌鉢的聲頻震動來調整體內頻率，從而釋放壓力及促進深度睡眠；還有在「漂浮療法」中，在失重的狀態下釋放身心累積的緊張感，達至深層放鬆的狀態。



靜修中心採用「農場到餐桌」的膳食理念，所用食材均來自RAKxa的有機農場，營養豐富且滋味鮮美。菜式遵循抗炎和肌肉復元理念，有利於減重目標和腸道健康，推動旅客完成身心蛻變的康養之旅。

至於想要達至全面的身心療愈，則可以享用「排毒淨化」療程，透過泰式按摩、天然阿育吠陀療法、精神治療和正念練習，為身體及心靈提供全方位的排毒，當中包括水晶療愈、脈輪平衡、靈氣治療、精油治療、冥想中醫拔罐等等，以及在「Kaya Suddhi」清淨療法中，於草本蒸氣浴室內進行阿育吠陀排毒磨砂及按摩，清除阻塞身體循環的有毒物質及擾亂心靈的負能量。❏

全新落成的泳池別墅周邊植被茂盛、郁郁葱葱，入住的旅客可盡情享受毗岸的靜謐湖景。

