

# IN-ROOM WELLNESS SERVICE

## GOAT MILK AND FLORAL BATH *Tắm sữa dê và cánh hoa*

Locally sourced Ba Vi Goat Milk  
*Sữa dê Ba Vi*  
Rose petals  
*Cánh hoa hồng*  
Luxury bath care set  
*Bộ chăm sóc tắm cao cấp*  
Organic herbal bath salt  
*Muối tắm thảo dược hữu cơ*

**800,000 ++**

## HERBAL BATH *Tắm thảo mộc*

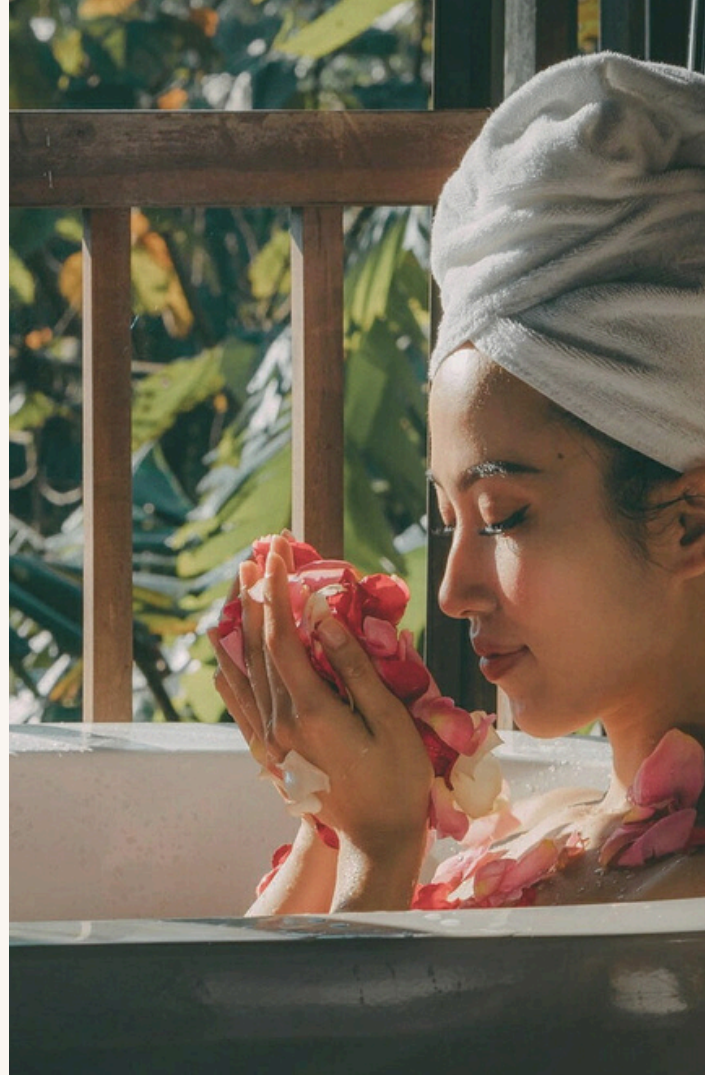
Vietherb Traditional herbal bath remedy  
*Thuốc tắm thảo dược truyền thống*  
Essential oil  
*Tinh dầu*  
Luxury bath care set  
*Bộ chăm sóc tắm cao cấp*  
Organic herbal bath salt  
*Muối tắm thảo dược hữu cơ*

**399,000 ++**

## TAY ETHNIC'S HERBAL FOOTBATH *Ngâm chân dưỡng sinh bằng bài thuốc dân tộc Tày*

Vietherb Traditional herbal foot bath  
*Ngâm chân thảo dược truyền thống*  
Essential oil  
*Tinh dầu*

**199,000 ++**



## WELLNESS BATHSET *Bộ tắm chăm sóc sức khỏe*

Loofah body scrub pad  
*Miếng tẩy tế bào chết toàn thân xơ  
mướp*  
2 types of organic bath salt  
*2 loại muối tắm hữu cơ*

**199,000 ++**



# REJUVENATION BATH SOAK GUIDE

A goat milk bath transcends beyond a mere bath; it is an indulgence. An opportunity to embrace self-care, pamper your senses, and enrich your skin with the gifts of nature.

## How to enjoy the bath soak

- Take a quick warm shower before stepping into the tub.
- The ideal water temperature is 38°C for summer and 39-40°C for winter, which helps open up the pores and absorb nutrients from milk better. Water temperature that is too high can dilate blood vessels, strip the skin of its natural oils leading to dry skin, and also increase pressure on the heart.
- While soaking in the tub, you can drink some water or apply a face mask. The standard soaking time is between 15-30 minutes. After getting out of the tub, you can shower again with a shower head or gently dry off with a towel. Since all the ingredients used are natural, this depends on your personal preference. Showering again with a shower head also helps prevent irritation.

## Benefits

- A warm bath taken approximately 90 minutes before bedtime promotes better sleep by aiding in regulating your circadian rhythm.
- Alleviate sore muscles and joints.
- Enhanced moisture for the skin.
- Regulates core body temperature efficiently.

## Hướng dẫn ngâm mình trong bồn tắm trẻ hóa

Tắm sữa dê không chỉ là một bồn tắm thông thường; mà đó là sự nuông chiều bản thân. Một cơ hội để tự chăm sóc bản thân, chiêu chuộng các giác quan và tiếp thêm sức sống cho làn da của bạn bằng những món quà của thiên nhiên.

### Cách tận hưởng việc ngâm mình trong bồn tắm

- Tắm nhanh bằng nước ấm trước khi bước vào bồn tắm.
- Nhiệt độ nước lý tưởng là 38°C vào mùa hè và 39-40°C vào mùa đông, giúp mở lỗ chân lông và hấp thụ chất dinh dưỡng từ sữa tốt hơn. Nhiệt độ nước quá cao có thể làm giãn mạch máu, loại bỏ lớp dầu tự nhiên trên da dẫn đến da khô và cũng làm tăng áp lực lên tim.
- Trong khi ngâm mình trong bồn tắm, bạn có thể uống một ít nước hoặc đắp mặt nạ. Thời gian ngâm tiêu chuẩn là từ 15-30 phút. Sau khi ra khỏi bồn tắm, bạn có thể tắm lại bằng vòi sen hoặc nhẹ nhàng lau khô bằng khăn. Vì tất cả các thành phần được sử dụng đều tự nhiên nên điều này tùy thuộc vào sở thích cá nhân của bạn. Tắm lại bằng vòi sen cũng giúp ngăn ngừa kích ứng.

### Lợi ích

- Tắm nước ấm khoảng 90 phút trước khi đi ngủ giúp ngủ ngon hơn bằng cách hỗ trợ điều chỉnh nhịp sinh học của bạn.
- Làm dịu cơn đau nhức cơ và khớp.
- Tăng cường độ ẩm cho da.
- Điều chỉnh nhiệt độ cơ thể hiệu quả.

