




# spa menu




**Hilton Saigon**  
11 Me Linh Square, Ben Nghe Ward,  
District 1, Ho Chi Minh City, Vietnam  
**T** (+84) 28 3823 7979  
**E** SGNHI\_Hotel@hilton.com  
**W** www.hiltonsaigon.com



**eforea Spa at Hilton Saigon Hotel is a place like no other where you will reconnect with self and emerge brighter. The treatments have been specially designed for the Hilton Saigon Hotel and introduce guests to special, commonly unexperienced techniques from the most fabled spa cultures around the world.**

eforea Spa là một khu vườn bình yên tại Hilton Saigon nơi đưa bạn tách biệt khỏi thành thị ồn ào để kết nối và tìm lại với chính mình. Bằng những phương pháp trị liệu được thiết kế độc quyền, Hilton Saigon giới thiệu đến bạn những kỹ thuật đặc biệt, mang đến những liệu trình thư giãn từ nhiều nền văn hóa trên toàn thế giới.



## Hành Trình Chữa Lành Enhancement Journey

30 mins

VND 650

### Chăm Sóc Đầu & Mặt | Head & Face

**Find clarity. This illuminating experience draws from mystical practices of ancient Indian therapy and powerful Thai therapies.**

Liệu trình này được đúc kết từ phương pháp trị liệu thần bí của Ấn Độ cổ đại kết hợp với liệu pháp mạnh mẽ từ Thái Lan.

### Chăm Sóc Vai, Cổ & Thư Giãn Da Đầu | Shoulder, Neck & Scalp

**Lighten your load. This deep relaxation experience draws from Chinese acupressure, modern science of trigger point therapy, and traditional methods of Swedish therapy.**

Trải nghiệm thư giãn sâu từ phương pháp bấm huyệt của Trung Quốc, trị liệu ấn huyệt hiện đại và các phương pháp trị liệu truyền thống của Thụy Điển, mang lại cảm giác thư giãn và xóa tan mọi gánh nặng trên cơ thể.

### Chăm Sóc Chân | Foot

**Ground yourself. This foot and legs experience combines the richness of ancient Egyptian reflexology with spiritual concepts of Native American healers.**

Sự kết hợp phong phú giữa phương pháp bấm huyệt Ai Cập cổ cùng những khái niệm chữa bệnh tâm linh từ người Mỹ bản địa, giúp đôi chân thư giãn và phục hồi.

# Hành Trình Thiết Yếu Essential Journey

## Chăm Sóc Mặt | Face

**Khoáng Chất Sáng Da** | Mineral Glow **60 mins** **VND 1,958**

**A very relaxing therapy involves alternating between gentle and harder pressure while using a specific blend of essential oils.**

Cảm nhận sự thư giãn với liệu pháp kết hợp xen kẽ giữa kỹ thuật nhẹ và mạnh, giúp tinh dầu thấm thấu vào làn da.

**Sáng Da Rạng Ngời** | Radiant Light **30 mins** **VND 1,518**

**Perfect introductory experience cleanses, detoxifies, remineralizes and energizes complexion.**

Trải nghiệm những liệu trình trị liệu hoàn hảo giúp làm sạch, thải độc, tái tạo khoáng chất và cung cấp năng lượng cho làn da

## Tẩy Tế Bào Chết hoặc Quấn Ủ | Scrubs or Wraps

**Làn Da Mịn Màng** | Smooth My Skin **60 mins** **VND 1,078**

**Rest, rebalance and renew with a choice of one of the three eforea's signature body polishes to effectively remove dead skin cells, result is smooth and silky.**

Hãy để làn da của bạn được nghỉ ngơi, cân bằng và làm mới bằng việc lựa chọn một trong ba loại sữa tắm đặc trưng của eforea giúp loại bỏ các tế bào chết một cách hiệu quả, trả lại cho bạn làn da mịn màng và mượt mà sau mỗi liệu trình.

- |   |   |  |
|---|---|--|
| • <b>Thải Độc</b>   Detox<br><b>Charcoal, Green Bean, Buckwheat and Algae</b><br>Than, Đậu Xanh, Kiệu Mạch Và Tảo | • <b>Thanh Lọc</b>   Purify<br><b>Sesame, Sea Salt, Coconut</b><br>Mè, Muối biển, Dừa | • <b>Tái Tạo</b>   Regenerate<br><b>Oat Kernel, Yogurt, Apricot seed</b><br>Hạt yến mạch, Sữa chua, Hạt mơ |
|---|---|--|

**Quấn Tảo Làm Diệt Da** | Soothing Algae Wrap **60 mins** **VND 1,738**

**The healing Moisturizing Properties of aloe vera are combined with the remineralizing and nourishing properties of algae and soothing properties of lavender in this deluxe hydrating body wrap. Includes a luxurious scalp and neck therapy as well as foot therapy with alpine foot balm.**

Một liệu trình được thiết kế cùng sự kết hợp hài hòa giữa nhiều nguồn nguyên liệu với nhiều đặc tính khác nhau như tính dưỡng ẩm từ lô hội, tính tái tạo và nuôi dưỡng của tảo, tính làm dịu của hoa oải hương được đặt trong khăn quấn dưỡng ẩm cao cấp kết hợp với các phương pháp trị liệu cho các vùng như da đầu, cổ và chân kết hợp dầu dưỡng chân núi cao mang lại cảm giác nhẹ nhàng và thư giãn cho cơ thể bạn.

**Ủ Earth Treasure** | Earth Treasure Wrap **60 mins** **VND 1,738**

**A revitalizing wrap using authentic thermal Moor Mud to heal, soothe and rejuvenate tired muscles and dull skin.**

Trải nghiệm liệu trình ủ nhiệt độc quyền từ Bùn Moor. Hiệu quả từ Bùn Moor kết hợp với liệu trình ủ nhiệt sử dụng lớp bọc hồi sinh giúp chữa lành và làm dịu các lớp cơ mệt mỏi, phục hồi và trẻ hóa làn da xỉn màu.

## Therapy | Liệu pháp

**Tìm Về Chính Mình** | Back for you **30 mins | VND 715** **45 mins | VND 968**

**A remedy for rejuvenating the body inside and out focus on the back, reduces muscular tension and establishes equilibrium of the vital energy.**

Một phương pháp trẻ hóa cơ thể từ trong ra ngoài tập trung vào vùng lưng, giảm căng cơ và thiết lập trạng thái cân bằng của sinh lực.

**Rừng Mây** | Cloud Forest **30 mins | VND 715** **45 mins | VND 968**

**Experience warm oil dispels stress, relieves tension in the neck, head and shoulders and promotes healthy hair. Applying the therapy for head and hair with a firm but gentle rhythm relieves tension in a deeply soothing experience.**

Dầu ấm giúp xua tan căng thẳng, giảm căng thẳng ở cổ, đầu và vai, đồng thời thúc đẩy mái tóc khỏe mạnh. Liệu pháp cho đầu và tóc với nhịp điệu mạnh mẽ nhưng vừa phải giúp giảm căng thẳng mang lại trải nghiệm nhẹ nhàng và sâu sắc.

## Chăm Sóc Bàn Chân | Just My Foot

**Liệu Pháp Duy Nhất** | Soleful Therapy **30 mins | VND 715** **45 mins | VND 968**

**Involve long stroking of effleurage, manipulating of muscles and lymphatic drainage, this techniques aims to relieve tired feet and aching muscles.**

Sử dụng liệu pháp từ Thụy Điển, vận động các cơ và dẫn lưu bạch huyết, kỹ thuật này nhằm mục đích làm giảm mệt mỏi đôi chân và đau nhức cơ bắp.

**Liệu Pháp Hạnh Phúc** | Blissful Solemate **30 mins | VND 715** **45 mins | VND 968**

**Involve applying different amounts of pressure to the feet, based on the theory that the organs and body systems are connected to the feet. This Reflexology aims to keep qi flowing through the body, keeping it balanced and healthy.**

Dựa trên lý thuyết cho rằng các cơ quan và hệ thống trên toàn bộ cơ thể đều kết nối với bàn chân, phương pháp bấm huyệt nhằm mục đích giữ cho khí huyết thông khắp cơ thể, giúp cơ thể cân bằng và khỏe mạnh.

All prices are quoted in thousand Vietnam dong, subject to service charge and then VAT.  
Giá được tính theo đơn vị nghìn đồng Việt Nam, chưa bao gồm phí phục vụ và sau đó thuế GTGT.

# Hành Trình Tìm Về Escape Journey

## Massage

### Choice of 3 types of eforea massage oil based on your preference:

Lựa chọn 3 loại dầu massage từ eforea tùy theo sở thích:

- |  |  |   |
|--|--|---|
| • <b>Thải Độc</b>   Detox<br><b>Grapefruit, Black Pepper, Juniper, Rosemary</b><br>Bưởi, Tiêu đen, Bách xù, Hương thảo | • <b>Thanh Lọc</b>   Purify<br><b>Cedarwood, Rosewood, Lavender</b><br>Gỗ tuyết tùng, Gỗ hồng sắc, Hoa oải hương | • <b>Tái Tạo</b>   Regenerate<br><b>Bergamot, Chamomile, Lavender</b><br>Cam Bergamot, Hoa cúc, Hoa Oải hương |
|--|--|---|

**Liệu trình eforea** | eforea Signature      **60 mins | VND 1,078**      **90 mins | VND 1,320**

**Listen to your need, we incorporate various techniques and focus on the specific areas that will best address and resolve your issues.**

Thông qua việc lắng nghe và thấu hiểu nhu cầu của bạn, chúng tôi kết hợp nhiều kỹ thuật massage khác nhau nhằm mang lại phương pháp trị liệu phù hợp và tốt nhất để cơ thể bạn được thư giãn và phục hồi.

**Đánh thức giác quan** | Sense      **60 mins | VND 1,078**      **90 mins | VND 1,320**

**Light. Let your body and soul relax with this gentle but powerful massage, using the art of movement combined with ancient aromatherapy oils, this rhythmic body massage uses gentle techniques to help restore harmony and relax the mind and body.**

Nhẹ nhàng. Hãy để cơ thể và tâm hồn bạn được thư giãn với liệu pháp massage nhẹ nhàng nhưng đầy nội lực, sử dụng nghệ thuật chuyên động kết hợp với các loại dầu thơm cổ xưa cùng kỹ thuật massage cho toàn thân, sử dụng động tác nhịp nhàng giúp khôi phục lại sự hài hòa, thư giãn tâm trí và cơ thể.

**Trị Liệu** | Therapeutic      **60 mins | VND 1,078**      **90 mins | VND 1,320**

**Firm, deep pressure and strokes are used to penetrate the deeper layers of muscle fibers and connective tissues surrounding the bones and joints, aimed to deliver deep relaxation, boost blood circulation to the muscles, relieve chronic stiffness and releases knots and blockages.**

Sử dụng kỹ thuật massage tác động lực để thâm nhập vào sâu trong các sợi cơ và mô liên kết xung quanh xương và khớp, nhằm mang lại hiệu quả thư giãn sâu, tăng cường lưu thông máu đến cơ, giảm cứng khớp mãn tính và giải phóng các nút thắt tắc nghẽn.

**Sài Gòn Chữa Lành** | Curative Saigon      **60 mins | VND 1,078**      **90 mins | VND 1,320**

**A village traditional massage, the massage techniques include long kneading strokes with thumb and palm pressures to enhance blood flow and an overall sense of balance and well-being.**

Liệu pháp được lấy từ một ngôi làng truyền thống, các kỹ thuật massage bao gồm sử dụng lực từ ngón tay cái và lòng bàn tay để thực hiện các động tác nhào dài nhằm tăng cường lưu thông máu cũng như mang lại cảm giác cân bằng và thư giãn cho cơ thể.

**Liệu trình Tui-na** | Meridian Tui-Na      **60 mins | VND 1,078**      **90 mins | VND 1,320**

**Customize. This ancient therapy combining both massage and acupressure, using a range of vigorous penetrating techniques such as squeezing, pushing, pulling and kneading to stimulate and unblocks and enhance the flow of “Qi” or vital energy in the body, thus relieving tension and restoring balance.**

Đây là một liệu pháp cổ xưa kết hợp giữa xoa bóp và bấm huyệt và sử dụng một loạt các kỹ thuật đặc biệt như ép, đẩy, kéo, nhào để thâm nhập, kích thích, khai thông cũng như tăng cường dòng chảy của “Qi” hoặc năng lượng quan trọng trong cơ thể, từ đó làm giảm căng thẳng và khôi phục lại sự cân bằng sinh lực.

# Hành Trình Tìm Về Escape Journey

Trọn Gói – Kết Hợp | Packages – Combination

**Giải Độc | Detox** **120 mins** **VND 1,980**

**A tailor-made experience aimed to combat the modern technology stress and for people used to life in the fast lane, needing total relaxation. Begin with a refresh facial to exfoliate, restore hydration to the skin, followed by exquisite body scrub to brush off all dead skin cells while preparing the body for a tension relieves, recovering therapy. The body is fully revived and rejuvenate.**

Giải pháp được thiết kế nhằm ngăn chặn những tác động độc hại từ công nghệ hiện đại lên làn da dành riêng cho những người bận rộn. Liệu trình bắt đầu với việc tái tạo và phục hồi độ ẩm cho da, sau đó tẩy tế bào chết toàn thân nhằm loại bỏ các tế bào da chết và liệu pháp phục hồi cho cơ thể.

**Tái tạo làn da** 30 Mins | **Tẩy tế bào chết** 30 Mins | **Liệu pháp** 60 Mins  
Refresh Facial | Scrub | Therapy

**Nạp Năng Lượng | Recharge** **120 mins** **VND 1,980**

**A unique combination of wrap and therapy to recharge the body. Prelude with soothing algae wrap brimmed with healing, anti-oxidant benefit of herbs, minerals and anti-inflammatory effects from aloe to cool any redness. Body is treated with a long therapy focus on all congested areas to ease tension, spark circulation and restore energy to the entire body.**

Sự kết hợp độc đáo giữa quấn tảo và liệu pháp cho toàn thân giúp cơ thể nạp lại năng lượng. Mở đầu liệu trình với lớp tảo bọc chứa các loại thảo mộc cùng khoáng chất và lô hội giúp chữa lành, chống oxy hóa và làm dịu các vết đỏ trên cơ thể. Kết hợp với liệu pháp đã thông kinh mạch giúp cơ thể giảm bớt căng thẳng, thúc đẩy lưu thông tối ưu và phục hồi năng lượng.

**Quấn tảo thư giãn** 30 Mins | **Liệu pháp cho toàn thân** 90 Mins  
Soothing Algae Wrap | Body Therapy

**Hòa Hợp | Harmony** **120 mins** **VND 1,980**

**Begin with all-natural facial using Jade tools to release toxins, designed to return the skin's microbiome to its ideal, most functional state. Focus on tension muscles, the body treatment is based on your preference strength to achieve the sense of harmony, while the facial skin is refreshed, renewed and restored.**

Liệu trình chăm sóc da bằng các công cụ Jade giúp giải độc tố và đưa hệ vi sinh của da về trạng thái lý tưởng nhất. Tùy theo độ mạnh bạn mong muốn, liệu pháp cho cơ mặt sẽ giúp làn da thật sự thư giãn. Đồng thời mang lại sự tươi trẻ, tái tạo và phục hồi cho da mặt.

**Chăm sóc da mặt** 60 Mins | **Liệu pháp** 60 Mins  
Facial | Therapy

**Nuôi Dưỡng Làn Da | Indulge** **90 mins** **VND 1,650**

**An invitation to carve out quality time for an oasis of peace to treat yourself with indulgence. Includes a silky body scrub, anti-stress scalp & neck therapy to melt away all tension and a foot therapy to soothe the tired and aching feet.**

Như một lời mời đến với ốc đảo bình yên, nơi bạn dành thời gian thư giãn và nuông chiều bản thân. Liệu trình tẩy tế bào chết toàn thân, liệu pháp thư giãn da đầu & cổ giúp tan biến mọi căng thẳng trên cơ thể và làm dịu đôi chân mệt mỏi của bạn.

**Tẩy Tế Bào Chết** 30 Mins | **Da đầu & Cổ** 30 Mins | **Liệu pháp cho chân** 30 Mins  
Scrub | Scalp & Neck | Foot Therapy

**Làm Mới Cơ Thể | Renew** **90 mins** **VND 1,650**

**A stimulating journey focus on scalp, back and foot, that awakens the body, soul and spirit.**

Liệu trình làm mới là một hành trình kích thích các giác quan trên cơ thể, kỹ thuật viên sử dụng các phương pháp trị liệu tập trung vào da đầu, lưng và bàn chân giúp đánh thức tâm hồn, cơ thể và tinh thần của bạn.

**Da đầu & Cổ** 30 Mins | **Liệu pháp cho Lưng** 30 Mins | **Liệu pháp cho chân** 30 Mins  
Scalp & Neck | Back Therapy | Foot Therapy

# Thông tin tại eforea

## eforea Information

### Advice From eforea

- Please be present at eforea 15 minutes before the treatment appointment. The time for treatment and the next customer will be affected if you are late
- While at eforea, please kindly turn off your mobile phone or switch it to silent mode.
- Please shower with warm water before the body treatment to help the skin absorb the essential oils' nutrients.
- Children under the age of 16 are not permitted in eforea.
- Please inform the Spa therapists before the treatments if you are undertaking the medical treatments, doctor's advice, heart conditions, diabetes, high blood pressure or recent injuries, sensitiveness, or skin conditions.
- For ladies: please inform the Spa therapists before the treatments if you are pregnant.
- For gentlemen: please shave at least 3 hours before the facial treatments.

### Opening Time & Reservation

- eforea spa is open from **10:00 to 20:00 everyday, including the weekend and holidays.**
- eforea spa attempts to accommodate late appointments, therefore we hope you will go for treatments that end at 18:00 every day.
- **For booking, please contact the internal phone number: 2181**

### Spa Attire

- eforea spa provides in each treatment room, a wardrobe, a robe, undergarments, and sandals for your comfort. The spa therapists will guarantee your privacy. However, please let us know if you feel uncomfortable for any reason.

### Valuable Assets

- You will be provided with a locker to keep your personal belongings. However, the management accepts no responsibility for the loss of money or valuables of any kind brought onto the eforea spa premises.

### Quiet Policy

- eforea spa is very quiet to enjoy the relaxation for all guests. Please walk gently and speak softly during the time at eforea spa.

### Cancellation Policy

- Should you need to change or cancel an appointment, please notify us **4 hours before your appointment**, or there will be 50% charge if you cancel your appointment within 4 hours, or 100% charge will be apply if no show.

### Gift Voucher

- Please contact our Spa reception desk to purchase the gift voucher. The gift voucher is requested to present to the spa team prior to the treatments.

### Essence Oils Purchase

- All essence oils are 100% from the premium natural ingredients. Please contact our Spa reception desk if you would like to purchase the oil the oils.

### Lời khuyên từ eforea

- Quý khách vui lòng đến eforea spa trước giờ hẹn 15 phút. Nếu đến trễ, thời gian trị liệu của Quý khách sẽ bị giới hạn và ảnh hưởng đến khách hàng tiếp theo.
- Trong suốt thời gian tại Spa, vui lòng tắt chuông điện thoại.
- Quý khách nên tắm nước nóng trước khi trị liệu toàn thân (trừ tẩy tế bào chết) để da được hấp thụ đầy đủ các tác dụng tốt của tinh dầu.
- eforea spa chỉ nhận khách hàng trên 16 tuổi. Trẻ em dưới 16 tuổi vui lòng không vào khu vực Spa.
- Trường hợp Quý khách đang sử dụng thuốc theo chỉ định của bác sĩ cho các bệnh lý về tim, tiểu đường, cao huyết áp, các chấn thương gần đây, nhạy cảm, dị ứng và các bệnh ngoài da. Vui lòng thông báo cho nhân viên tại Spa trước khi thực hiện các phương pháp trị liệu.
- Đối với phụ nữ - nếu Quý khách đang mang thai vui lòng thông báo trước vì không phải phương pháp trị liệu nào cũng phù hợp với tình trạng của Quý khách.
- Đối với nam giới – chúng tôi khuyên Quý khách nên cạo râu trước ít nhất 3 giờ cho các trị liệu thư giãn vùng mặt.

### Thông tin đặt chỗ & Giờ hoạt động

- eforea spa hoạt động từ **10:00 đến 20:00 mỗi ngày, kể cả ngày lễ.**
- Song song với việc cố gắng đáp ứng các cuộc hẹn muộn, eforea spa hy vọng Quý khách sẽ chọn các liệu trình có thời gian thực hiện kết thúc vào lúc 18:00 mỗi ngày.
- **Để đặt chỗ, vui lòng gọi qua số nội bộ: 2181**

### Tiện Lợi

- Duy trì sự thoải mái cho khách hàng trong quá trình trị liệu, bạn sẽ được cung cấp áo choàng và dép chuyên dụng trong nhà và kèm đồ lót dùng một lần. Nhân viên của eforea sẽ luôn đảm bảo sự riêng tư cho bạn. Tuy nhiên, hãy nói ngay với họ nếu bạn cảm thấy không thoải mái với bất cứ lý do gì.

### Vật dụng cá nhân có giá trị

- Quý khách sẽ được cung cấp một tủ có khóa để lưu giữ vật dụng cá nhân trong phòng thay đồ. Tuy nhiên, ban quản lý eforea không chịu trách nhiệm về sự mất mát đồ dùng khi Quý Khách mang vào eforea spa.

### Xin giữ yên lặng

- Không gian tại Spa rất tĩnh lặng. Vì vậy, Quý khách vui lòng nói khẽ và không lớn tiếng trong suốt quá trình trị liệu.

### Chính sách hủy hẹn

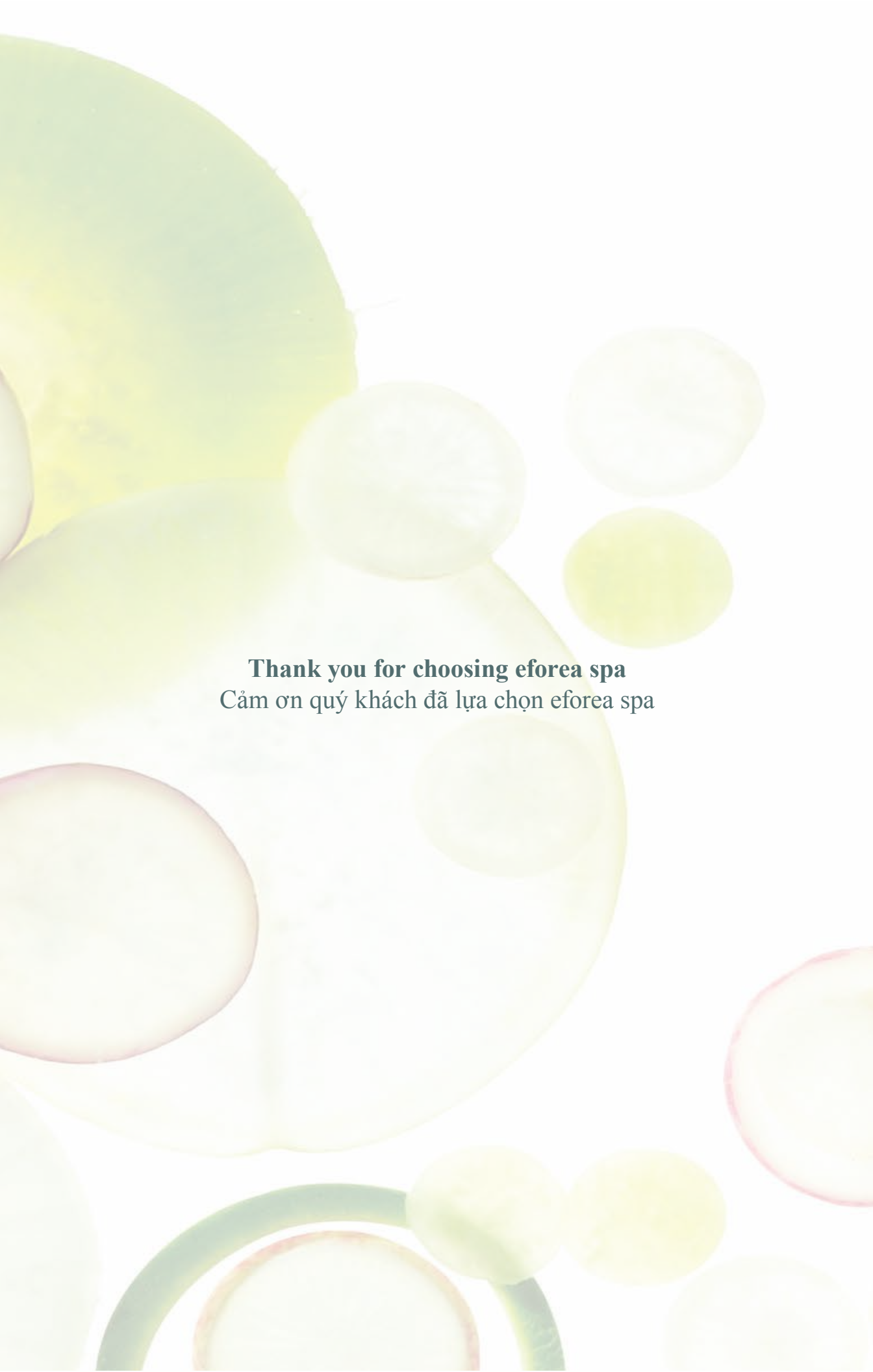
- Nếu Quý khách muốn thay đổi hoặc hủy lịch trình, vui lòng báo eforea spa **trước 4 tiếng**. Quý khách hủy hẹn trong vòng 4 tiếng trước giờ trị liệu, 50% mức phí sẽ được áp dụng hoặc 100% tổng chi phí sẽ được áp dụng cho trường hợp Quý khách không đến.

### Phiếu quà tặng

- Nếu muốn tặng một món quà độc đáo cho một người đặc biệt, Quý khách có thể liên hệ tại quầy lễ tân của eforea để đặt mua phiếu quà tặng. Phiếu quà tặng nên được xuất trình trước khi các liệu trình được thực hiện.

### Mua tinh dầu trị liệu

- Các sản phẩm tinh dầu được chiết xuất 100% từ nguyên liệu thiên nhiên cao cấp. Quý khách có thể liên hệ với quầy lễ tân của eforea spa để đặt mua.



**Thank you for choosing eforea spa**  
Cảm ơn quý khách đã lựa chọn eforea spa