



Cool
Spa

Wellness
Menu

DETOX

PROGRAM

IMMERSE YOURSELF IN HERBAL MEALS METICULOUSLY CRAFTED TO NOURISH THE ORGANS CRUCIAL FOR TOXIN ELIMINATION, NOTABLY THE INTESTINES AND SKIN. BEGIN EACH MORNING WITH A REVITALIZING COLON CLEANSE. NESTLED WITHIN SRI PANWA'S EXPANSIVE 80-RAI GREEN SPACE, ENVELOPED BY LUSH TREES, THIS REGIMEN HARNESSSES THE REVITALIZING POTENCY OF FOREST OXYGEN AND EARLY SUNLIGHT, REVITALIZING ENERGY LEVELS AND AIDING IN RECOVERY.



THE PROGRAMS RANGE FROM 3 TO 5 DAYS,
 TAILORED TO MEET THE SPECIFIC NEEDS
 OF EACH INDIVIDUAL.

PRICE | 3 DAYS: THB 42,000++
 4 DAYS: THB 54,000++
 5 DAYS: THB 70,000++

	3 DAYS	4 DAYS	5 DAYS
PHYSICAL ANALYSIS CONSULTATION	1	1	1
COLON HYDROTHERAPY	3	4	4
HERBAL BURNING	1	1	1
LYMPHATIC DRAINAGE MASSAGE	1	1	2
YOGA	1	1	2
IV DRIP (LIVER DETOX)	1	1	1
SRI PANWA SIGNATURE MASSAGE	-	1	1
HERBAL STEAM	-	1	1
HERBAL BATH	-	1	1
COOKING CLASS	-	1	1
AFTERNOON TEA SET	-	-	1
RAW JUICE	6	8	10
LUNCH	3	4	5
DINNER	3	4	5
DAILY STEAM	✓	✓	✓
DAILY WELLNESS MINIBAR	✓	✓	✓
DAILY INFUSED WATER	✓	✓	✓

PROGRAM

ITINERARY

DAY 1

7AM	WAKE UP
7.30AM	COLON HYDROTHERAPY
8.30AM	BREAKFAST
12.30PM	LUNCH
2.30PM	LYMPHATIC DRAINAGE MASSAGE
5.30PM	YOGA
7PM	DINNER

DAY 2

7AM	WAKE UP
7.30AM	COLON HYDROTHERAPY
8.30AM	BREAKFAST
12.30PM	LUNCH
2PM	IV DRIP (LIVER DETOX)
3PM	SRI PANWA SIGNATURE MASSAGE
6PM	DINNER

DAY 3

7AM	WAKE UP
7.30AM	COLON HYDROTHERAPY
8.30AM	BREAKFAST
12.30PM	LUNCH
2PM	HERBAL BURNING
6PM	DINNER

DAY 4

7AM	WAKE UP
7.30AM	COLON HYDROTHERAPY
8.30AM	BREAKFAST
12.30PM	LUNCH
2.30PM	HERBAL STEAM
3PM	HERBAL BATH
6PM	DINNER

DAY 5

6.30AM	MORNING YOGA
8.30AM	BREAKFAST
12.30PM	LUNCH
2PM	LYMPHATIC DRAINAGE MASSAGE
3.30PM	AFTERNOON TEA
6PM	DINNER

HEALTHY MEALS



HEALTHY MEALS

CHOOSE ONE DISH FOR LUNCH AND DINNER FROM EACH

APPETIZER

PHUKET HU-CHAIR SALAD WITH TIGER PRAWNS

สลัดฮูแช่กั้งลายเสือภูเก็ต

CUCUMBER SMOKED SALMON ROLLS WITH CREAMY AVOCADO

ปลาแซลมอนรมควันม้วนด้วยแตงกวาและซอสอโวคาโด

MANGO GROUPER SALAD WITH ZESTY LIME VINAIGRETTE

สลัดปลาเก๋ายำมะม่วงสุก

AVOCADO SHRIMP SALAD WITH ITALIAN DRESSING

สลัดกุ้งพร้อมอโวคาโด

GRILLED CHIMICHURRI CHICKEN AVOCADO SALAD

สลัดสะโพกไก่ย่างซอสมิซุริ

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

ปอเปี๊ยะปลาแซลมอนรมควัน

ASSORTED STEAMED TOFU

เต้าหู้นึ่งรวมมิตร

MAIN COURSE

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

STEAMED SALMON WITH SOY SAUCE, MIXED GREEN SALAD & QUINOA RICE
ปลาแซลมอนนึ่งซีอิ๊ว
สลัดผักโขม

SLOW COOKED CHICKEN BREAST
WITH GRILLED CAULIFLOWER ASPARAGUS & SMASHED POTATOES
อกไก่อบ
กะหล่ำปลีย่าง
มันฝรั่งบด

ROASTED SPICY CHICKEN THIGHS WITH AROMATIZED RICE, BROCCOLI,
CAULIFLOWER & OYSTER SAUCE
สะโพกไก่อบสมุนไพร
กะหล่ำปลีย่าง

MISO BUTTER SNAPPER WITH BROCCOLI & QUINOA RICE
ปลากระพงย่างซอสตาเจียวญี่ปุ่น
ผักโขมย่าง

ROASTED SALMON TIKKA STEAK
ปลาแซลมอนย่างซอสเครื่องเทศอินเดีย
สเต็กปลาแซลมอน

FRIED BROWN RICE WITH GROUPER
ข้าวไรซ์เบอร์รี่ผัดปลาเก๋าน้ำมันงา
ปลาเก๋าย่าง

PHAD THAI WITH ASSORTED VEGETABLES
ผัดไทยผักรวม
ผัดไทย

BAKED GROUPER FILLET
เนื้อปลาเก๋าย่างซีอิ๊ว
ปลาเก๋าย่าง

CRAB MEAT & ASPARAGUS BAKED WITH RICOTTA
เนื้อปูอบชีสรีคอตัด้า
ปูอบชีส

DESSERT

YOGURT PANNA COTTA WITH APPLE CRUMBLE

พานาคอตต้าโยเกิร์ต และแอปเปิ้ลครีมบิล

AVOCADO CHEESECAKE WITH YOGHURT

ชีสเค้กอโวคาโด 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

ผลไม้รวมมิตรสีรุ้งพร้อมวงผึ้งสด

HONEY BANANA FLAMBE

กล้วยหอมทรงเรือ

STRAWBERRY PANNA COTTA

สตอเบอร์รี่พานาคอตต้า

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



Sri panwa

PHUKET



@SRIPANWA

@BABABEACHCLUB