



Cool
Spa

Wellness
Menu

TRADITIONAL THAI MEDICINE PROGRAM

IN THAI TRADITIONAL MEDICINE OF THE BODY OCCURS, THE HUMAN BODY IS BELIEVED TO BE COMPOSED OF FOUR ELEMENT: EARTH, WATER, AIR, AND FIRE. IMBALANCE AMONG THESE ELEMENT CAN LEAD TO VARIOUS HEALTH ISSUES, SUCH AS MUSCLE PAIN AND DIGESTIVE DISCOMFORT. MASSAGE THERAPY, ROOTED IN TRADITIONAL THAI MEDICINE, IS AVAILABLE TO HELP ALLEVIATE THESE AILMENTS AND PROMOTE HEALING FROM A RANGE OF LONG-TERM INJURIES



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

PRICE | 3 DAYS: THB 46,000++
4 DAYS: THB 58,000++
5 DAYS: THB 71,000++

	3 DAYS	4 DAYS	5 DAYS
<i>PHYSICAL ANALYSIS CONSULTATION</i>	1	1	1
<i>INDIAN HEAD MASSAGE</i>	1	1	1
<i>THERAPEUTIC MASSAGE</i>	1	1	1
<i>YOGA</i>	1	1	1
<i>HERBAL CLAY MASK</i>	1	1	1
<i>MEDITATION</i>	1	1	1
<i>EARTHING</i>	1	1	2
<i>CUPPING THERAPY</i>	1	1	1
<i>HERBAL COOKING CLASS</i>	1	1	1
<i>CANNABIS OIL MASSAGE</i>	-	1	1
<i>HERBAL BURNING</i>	-	-	1
<i>HERBAL STEAM</i>	-	1	1
<i>ICE HERBAL BATH</i>	-	1	1
<i>RAW JUICE</i>	6	8	10
<i>LUNCH</i>	3	4	5
<i>DINNER</i>	3	4	5
<i>DAILY STEAM</i>	✓	✓	✓
<i>DAILY WELLNESS MINIBAR</i>	✓	✓	✓
<i>DAILY INFUSED WATER</i>	✓	✓	✓

PROGRAM ITINERARY

6.30AM	WAKE UP	DAY 1
7AM	MORNING YOGA	
9AM	BREAKFAST	
12PM	LUNCH	
2.30PM	HERBAL CLAY MASK	
3PM	INDIAN HEAD MASSAGE (60 MINS)	
6PM	DINNER	

6.30AM	WAKE UP	DAY 2
7AM	MEDITATION	
9AM	BREAKFAST	
12PM	LUNCH	
2.3PM	THERAPEUTIC MASSAGE (60 MINS)	
6PM	DINNER	

6.30AM	WAKE UP	DAY 3
7AM	EARTHING	
9AM	BREAKFAST	
12PM	LUNCH	
2AM	HERBAL COOKING CLASS	
4.3PM	CUPPING THERAPY	
6PM	DINNER	

7AM	WAKE UP	DAY 4
7.30AM	HERBAL STEAM	
8AM	HERBAL ICE BATH	
12PM	LUNCH	
2.3PM	CANNABIS OIL MASSAGE (60 MINS)	
6PM	DINNER	

7AM	WAKE UP	DAY 5
7.30AM	EARTHING	
9AM	BREAKFAST	
12PM	LUNCH	
2.30PM	HERBAL BURNING	
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

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
ข้าวไรซ์เบอร์รี่ผัดปลาเก๋า

PHAD THAI WITH ASSORTED VEGETABLES
ผัดไทยผักรวม
ผัดไทย

BAKED GROUPER FILLET
เนื้อปลาเก๋าย่างซีอิ๊ว
เนื้อปลาเก๋า

CRAB MEAT & ASPARAGUS BAKED WITH RICOTTA
เนื้อปูอบชีสรีคอตต้า
เนื้อปูอบชีส

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

ผลไม้รวมมิตรเสิร์ฟพร้อมวงผึ้งสด

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