



Cool  
Spa

**Wellness**  
*Menu*

# PROFESSIONAL YOGA PROGRAM

INDULGE IN A CUSTOM-DESIGNED YOGA PROGRAM TAILORED JUST FOR YOU. EMBRACE THE GENTLE ELONGATION OF YOUR BODY, WHILE NURTURING YOUR TENDONS, MUSCLES, JOINTS, AND MENTAL BALANCE. EXPERIENCE ENHANCED BLOOD CIRCULATION, IMPROVED RESPIRATION, AND ACCELERATED RECOVERY FROM CHRONIC MUSCULAR 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>STRETCHING MASSAGE THERAPY</i>	1	1	1
<i>YOGA</i>	4	5	7
<i>PILATES</i>	1	2	2
<i>DEEP RELAX MASSAGE</i>	1	1	1
<i>MEDITATION</i>	1	1	1
<i>HERBAL STEAM</i>	1	1	1
<i>SOUND HEALING</i>	1	1	1
<i>CANNABIS OIL MASSAGE</i>	-	1	1
<i>SRI PANWA SIGNATURE MASSAGE</i>	-	-	1
<i>AFTERNOON TEA</i>	1	1	1
<i>RAW JUICE</i>	5	7	9
<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

---

## DAY 1

6AM	WAKE UP
6.30AM	MORNING YOGA
8.30AM	BREAKFAST
12PM	LUNCH
2PM	DEEP RELAX MASSAGE (60 MINS)
3.30PM	AFTERNOON TEA
5.30PM	SUNSET YOGA
6.30PM	DINNER

---

## DAY 2

6AM	WAKE UP
6.30AM	MORNING PILATES
8.30AM	BREAKFAST
12PM	LUNCH
3PM	HERBAL STEAM
5.30PM	SUNSET YOGA
6.30PM	DINNER

---

## DAY 3

6AM	WAKE UP
6.30AM	MEDITATION
8.30AM	BREAKFAST
10.30AM	CANNABIS OIL MASSAGE (60 MINS)
12PM	LUNCH
2PM	STRETCHING MASSAGE THERAPY (45 MINS)
5.30PM	SUNSET YOGA
6.30PM	DINNER

---

## DAY 4

6AM	WAKE UP
6.30AM	MORNING YOGA
8.30AM	BREAKFAST
12PM	LUNCH
3PM	SOUND HEALING
5PM	PILATES
6.30PM	DINNER

---

## DAY 5

6AM	WAKE UP
6.30AM	MORNING YOGA
8.30AM	BREAKFAST
12PM	LUNCH
2.30PM	SRI PANWA SIGNATURE MASSAGE (60 MINS)
5PM	SUNSET YOGA
6.30PM	DINNER

---

# HEALTHY MEALS

---



# HEALTHY MEALS

CHOOSE ONE DISH FOR LUNCH AND DINNER FROM EACH

## APPETIZER

PHUKET HU-CHAIR SALAD WITH TIGER PRAWNS

สลัดฮูแช่กุ้งลายเสือภูเก็ต

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

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

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

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

MISO BUTTER SNAPPER WITH BROCCOLI & QUINOA RICE  
ปลากระพงย่างซอสตำเจียวญี่ปุ่น

ROASTED SALMON TIKKA STEAK  
ปลาแซลมอนย่างซอสเครื่องเทศอินเดีย

FRIED BROWN RICE WITH GROUPER  
ข้าวไรซ์เบอร์รี่ผัดปลาเก๋าน้ำมันงา

PHAD THAI WITH ASSORTED VEGETABLES  
ผัดไทยผักรวม

BAKED GROUPER FILLET  
เนื้อปลาเก๋าย่างซีอิ๊ว

CRAB MEAT & ASPARAGUS BAKED WITH RICOTTA  
เนื้อปูอบชีสรีคอตัด้า

## 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