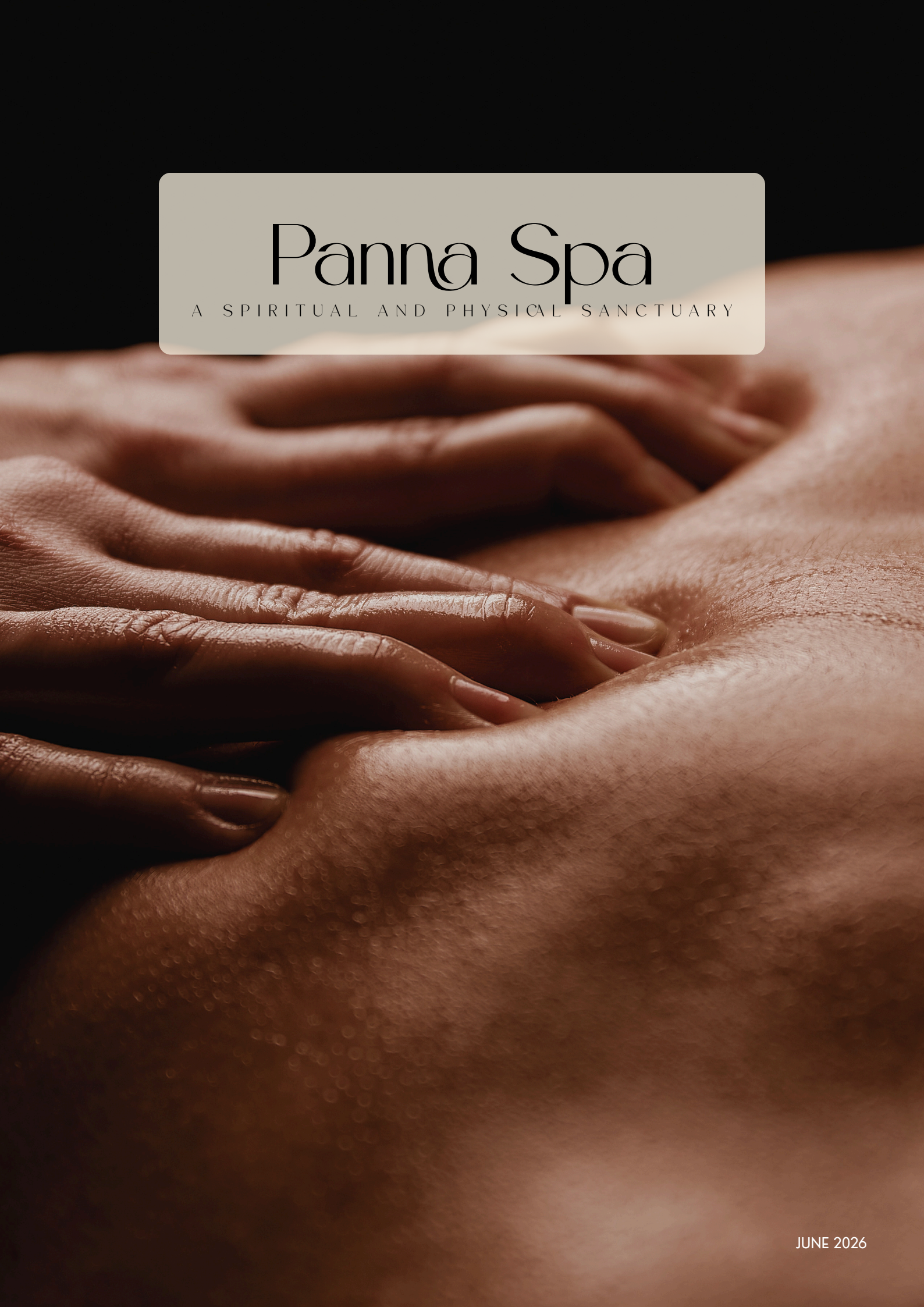




Panna Spa

A SPIRITUAL AND PHYSICAL SANCTUARY

JUNE 2026



OUR COMMITMENT TO QUALITY AND CARE

Our products are carefully chosen to ensure the utmost quality and care. We adhere to the highest standards of cleanliness, ensuring your visit is clean, relaxing, and professional by changing sheets for every session, maintaining strict staff hygiene, and attending to every detail for your personal comfort. Hygiene and cleanliness are among our top priorities, and we are dedicated to providing outstanding service while maintaining the highest quality standards at all times.

คำมั่นสัญญาด้านคุณภาพและการดูแลของเรา
เราคัดสรรผลิตภัณฑ์อย่างพิถีพิถันเพื่อให้มั่นใจในคุณภาพและการดูแลในระดับสูงสุด เราปฏิบัติตามมาตรฐานด้านความสะอาดที่เข้มงวดเพื่อให้ทุกครั้งที่คุณมาเยือนเป็นประสบการณ์ที่สะอาด ผ่อนคลาย และเป็นมืออาชีพ โดยเปลี่ยนผ้าปูเตียงใหม่ทุกครั้ง ดูแลสุขอนามัยของพนักงาน และใส่ใจทุกรายละเอียดเพื่อความสบายส่วนตัวของคุณ สุขอนามัยและความสะอาดคือหนึ่งในสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับเรา และเรามุ่งมั่นที่จะมอบบริการที่ยอดเยี่ยมควบคู่ไปกับการรักษามาตรฐานคุณภาพในระดับสูงสุดเสมอ

ANCIENT THAI MASSAGE

Technique : Acupressure, assisted yoga stretches

60 minutes 990THB

90 minutes 1,290THB

Ancient Thai massage blended with gentle stretching and deep tissue techniques that promote relaxation and balance. It alleviates tension while enhancing flexibility and overall well-being.

นวดไทยโบราณ

เทคนิค: กดจุดและยืดกล้ามเนื้อ

นวดแผนไทยโบราณผสานการยืดเหยียดอย่างนุ่มนวลและเทคนิคนวดลึก ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายและเกิดความสมดุล บรรเทาความตึงตัวของกล้ามเนื้อ พร้อมทั้งช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและส่งเสริมสุขภาพโดยรวม



THAI HEALING RITUAL

technique : Aroma Balm with oil and deep pressure with gentle stretching

60 minutes 1,190THB

90 minutes 1,590THB

A blend of ancient Thai techniques and soothing balm and oil massage forms a unique treatment. This body massage combines deep tissue pressure with stretching for a relaxing experience.

สวดมนต์บำบัด

เทคนิค: ใช้บาล์มน้ำมันอโรมา นวดกดลึกผสานการยืดเหยียดอย่างนุ่มนวล การผสมผสานเทคนิคนวดแผนไทยโบราณเข้ากับการนวดด้วยบาล์มและน้ำมันอย่างผ่อนคลาย เกิดเป็นกริตเมนต์เฉพาะตัว นวดตัวแบบนี้ใช้แรงกดลึกควบคู่กับการยืดเหยียด เพื่อมอบประสบการณ์ที่ทั้งผ่อนคลายและช่วยคลายความตึงเครียดถึงชั้นกล้ามเนื้อ



OUR MASSAGE OIL

At Panna Spa , we use only **100% pure**, natural, oil blends suitable for even our most sensitive clients skin. Oils are ethically sourced from a global network of suppliers, with a **guarantee** and **commitment** to care for our sessions.

We encourage you to browse our selection and find the massage oil that suits your preferences. Feel free to speak with our friendly staff should you require more information before your session.

ที่ปณาสปา เราใช้น้ำมันนวดจากธรรมชาติแท้ 100% เหมาะสำหรับผิวที่บอบบางของท่าน น้ำมันทุกชนิดคัดสรรอย่างพิถีพิถัน พร้อมการการันตีและความใส่ใจในทุกรายละเอียดของแต่ละคอร์สกริ๊ตเมนต์

THE RELAXATION RITUAL

Pressure : Gentle to medium

60 minutes 1,290THB

90 minutes 1,730THB

Indulge in our relaxation massage, combining the soothing flow of classic techniques with elements of Swedish massage to ease muscular tension, calm your body, and quiet your mind. We use organic coconut oil sourced from local Thai producers to nourish your skin and enhance your overall sense of wellbeing.

นวดผ่อนคลาย

น้ำหนักมือ: เบาถึงปานกลาง

ดื่มด่ำกับการนวดรีแลกซ์เซชัน ที่ผสานจังหวะการนวดอันนุ่มนวลเข้ากับเทคนิคแบบสวีดิชบางส่วน ช่วยคลายความตึงของกล้ามเนื้อ ผ่อนคลายร่างกาย และปลอบประโลมจิตใจให้สงบลง พร้อมทั้งใช้น้ำมันมะพร้าวออร์แกนิกจากชุมชนท้องถิ่นของไทย เพื่อบำรุงผิวและเติมเต็มความรู้สึกผ่อนคลายอย่างล้ำลึก

THE REBALANCING

Pressure : Gentle to firm

60 minutes 1,390THB

90 minutes 1,890THB

Indulge in our aromatherapy massage, combining the healing power of essential oils with expert touch to relax your body, clear your mind, and soothe your spirit.

นวดปรับสมดุล

น้ำหนักมือ: เบาถึงหนัก

ดื่มด่ำกับการนวดอโรมา ที่ผสานพลังบำบัดของน้ำมันหอมระเหยเข้ากับสัมผัสอันเชี่ยวชาญ ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย ปลอดโปร่งทั้งความคิด และปลอบประโลมจิตใจของคุณ

THE RECOVERY

Pressure : Medium to firm

60 minutes 1,490THB

90 minutes 2,030THB

Deep Release Therapy is a healing method that realigns deeper muscle layers. It effectively alleviates chronic pain in the neck, back, and shoulders. Using consistent pressure and slow movements, it relieves tension and enhances flexibility.

นวดฟื้นฟู

น้ำหนักมือ: ปานกลางถึงหนัก

ปรับสมดุลชั้นกล้ามเนื้อลึกอย่างตรงจุด ช่วยบรรเทาอาการปวดเรื้อรังบริเวณคอ หลัง และไหล่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยแรงกดที่คงที่และจังหวะการนวดที่ช้า ช่วยคลายความตึงตัวของกล้ามเนื้อและเพิ่มความยืดหยุ่นให้ร่างกาย



THE HARMONY RITUAL



Technique: Tibetan singing bowl, aromatherapy oil, head massage, foot massage

Pressure : Gentle to firm

90 minutes 2,190THB

A deeply immersive head-to-toe experience that includes a full body oil massage, head massage, and Tibetan singing bowls to restore balance and wellbeing. This signature ritual uses your selection of aromatic massage oils to massage the entire body, helping to release deep tension and gently support healing from within. The soothing sound vibrations of Tibetan singing bowls are then used to calm the nervous system and quiet the mind, creating profound relaxation for both body and mind.

ศาสตร์สู่ความสมดุล

เทคนิค: ถ้วยทิเบต (Tibetan singing bowl), น้ำมันอโรมา, นวดศีรษะ, นวดเท้า

น้ำหนักมือ: เบาถึงหนัก

ประสบการณ์บำบัดแบบลึกจากศีรษะจรดปลายเท้า ที่รวมการนวดน้ำมันทั้งตัว นวดศีรษะ นวดเท้า และการใช้ถ้วยทิเบตเพื่อช่วยคืนสมดุลและความเป็นสุขให้ร่างกายและจิตใจ กริถเมนตซิกเนเจอร์นี้ใช้น้ำมันอโรมา ที่ท่าน

สามารถเลือกตามความชอบ นวดทั่วเรือนร่าง ช่วยคลายความตึงเครียดและโอบอุ้มการเยียวยาจากภายใน จากนั้นใช้คลื่นเสียงที่อ่อนโยนของถ้วยทิเบตเพื่อปลอบประโลมระบบประสาทและทำให้จิตใจสงบ นำไปสู่ความผ่อนคลายอย่างลึกซึ้งทั้งกายและใจ



THE GROUNDING RITUAL

(Feet)

45 minutes 890THB

Immerse your feet in a calming herbal bath, then enjoy a revitalising massage. Enhance circulation, invigorate muscles, ease tension, and relieve persistent pain.

ฟื้นคืนสมดุลผ่านฝ่าเท้า

แช่เท้าในอ่างสมุนไพรอุ่นผ่อนคลาย จากนั้นเพลิดเพลินกับการนวดเท้าแบบฟื้นคืนพลัง ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต เพิ่มความมีชีวิตชีวาให้กล้ามเนื้อ คลายความตึง และบรรเทาอาการปวดเรื้อรัง

THE CIRCULATION RITUAL

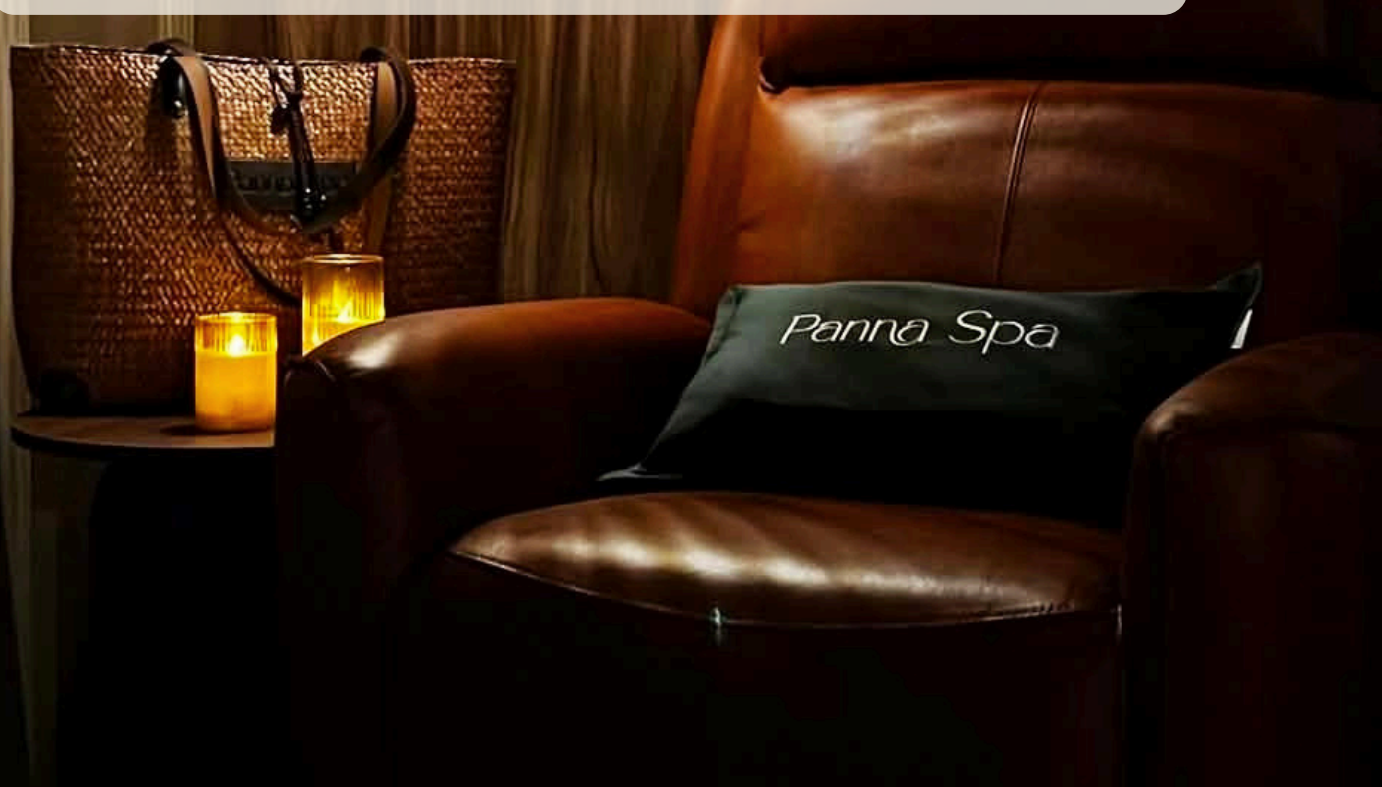
(Arms Hand Arm Leg & Feet)

60 minutes 1,190THB

A light, circulation-boosting massage that focuses on arms and legs to support lymphatic flow, reduce swelling and heaviness, and leave you feeling lighter, refreshed, and energised for the day.

ทรีตเมนต์กระตุ้นการไหลเวียน (แขนและขา)

การนวดเบา ๆ ที่ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต โดยเน้นบริเวณแขนและขาเพื่อเสริมการทำงานของระบบน้ำเหลือง ลดอาการบวมและความรู้สึกหนักตัว ให้คุณรู้สึกเบาสบาย สดชื่น และมีพลังตลอดทั้งวัน



THE CROWN RITUAL

(Head Massage)

45 minutes 990THB

This therapeutic experience is designed to ease tension, diminish stress, and encourage relaxation. Let our expert therapists wipe away the worries of your day, leaving you feeling revitalized and renewed. We use organic coconut oil sourced from local Thai communities to gently nourish the scalp and enhance your overall sense of wellbeing.

นวดศีรษะผ่อนคลาย

กรีดเม้นต์น้ำมันออกแบบมาเพื่อคลายความตึง ลดความเครียด และส่งเสริมความผ่อนคลาย ปล่อยให้พนักงานผู้เชี่ยวชาญของเราช่วยลบเลือนความกังวลตลอดทั้งวัน ให้คุณรู้สึกสดชื่นและเหมือนได้เริ่มต้นใหม่ พร้อมทั้งใช้น้ำมันมะพร้าวออร์แกนิกจากชุมชนท้องถิ่นของไทย เพื่อบำรุงหนังศีรษะอย่างอ่อนโยนและเติมเต็มประสบการณ์แห่งความผ่อนคลายของคุณ



THE TENSION RELEASE

(Neck Shoulder & Back)

60 minutes 1,190THB

A focused treatment for the neck, shoulders, and back designed to ease muscular tension, improve mobility, and restore comfort and wellbeing.

บ่า ไหล่ และแผ่นหลัง

กรีดเม้นต์ที่เน้นดูแลบริเวณคอ ไหล่ และหลัง ออกแบบมาเพื่อคลายความตึงของกล้ามเนื้อ เพิ่มความคล่องตัว และฟื้นคืนความสบายพร้อมสุขภาวะที่ดี



ADD-ON

THE GROUNDING RITUAL

15 minutes 269THB

THE CROWN RITUAL

15 minutes 299 THB

****Add-on treatments are available only in combination with a main treatment and cannot be booked on their own.**



HOW TO SPA

Appointment Timeliness

We appreciate your punctuality. Please arrive 15 minutes prior to your appointment to allow time for changing, completing our Guest Pre-Treatment Form, and relaxing before your service.

Health Disclosure

Please disclose any medical conditions or prescription medications, as some services may be contraindicated. Inform our professional staff of any allergies, sensitivities, or if you are pregnant. You may be required to complete a client intake form to ensure your well-being and comfort, allowing us to minimize any risk of injury. Panna Spa maintains the highest standards of confidentiality.

Cancellation Policy

If you need to amend or cancel an appointment, please provide a minimum of 6 hours notice.

Important Notice

Please read the full terms and conditions available in the separate book we offer or on our website.

เวลานัดหมาย

เราขอขอบคุณในความตรงต่อเวลา กรุณามาถึง 15 นาทีก่อนเวลานัดหมายเพื่อมีเวลาสำหรับการเปลี่ยนเสื้อผ้า การกรอกแบบฟอร์มก่อนการรักษา และการผ่อนคลายก่อนบริการของคุณ

การเปิดเผยข้อมูลสุขภาพ

โปรดเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับเงื่อนไขสุขภาพหรือยาที่กำลังใช้ เนื่องจากบริการบางอย่างอาจไม่เหมาะสม แจ้งให้เจ้าหน้าที่มืออาชีพของเราได้ทราบเกี่ยวกับการแพ้หรือความไวต่อสิ่งใด ๆ หรือหากคุณตั้งครรภ์ คุณอาจต้องกรอกแบบฟอร์มสำหรับลูกค้าเพื่อให้มั่นใจในความเป็นอยู่และความสะดวกสบายของคุณ ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถลดความเสี่ยงของการบาดเจ็บ Panna Spa รักษามาตรฐานความลับในระดับสูงสุด

นโยบายการยกเลิก

หากคุณต้องการแก้ไขหรือยกเลิกการนัดหมาย กรุณาแจ้งล่วงหน้าอย่างน้อย 6 ชั่วโมง

ข้อกำหนดและเงื่อนไขสำหรับลูกค้า (CLIENT TERMS & CONDITIONS)

โปรดอ่านข้อกำหนดและเงื่อนไขฉบับเต็มที่มีอยู่ในหนังสือเล่มแยกต่างหากที่เราจะให้หรือในเว็บไซต์ของเรา

Contact Us



091-765-6888



www.pannaspa.com



reception@pannaspa.com



[@pannaspathailand](https://www.instagram.com/pannaspathailand)



www.facebook.com/pannaspathailand

Book via Line



Panna Spa
Pattaya Thailand

Panna Spa