



I-Spa 全新「肌筋膜舒緩按摩療程」

4 月 1 日起，I-Spa 推出全新「肌筋膜舒緩按摩療程」，由按摩治療師 Paula Chan 以其獨特的深層按摩及觸點療法伸展筋膜，舒緩肌肉間的張力以達至減輕痛楚。

在過去的 20 年間，陳嘉寶治療師鑽研了一套獨特的深層組織和觸點療法。此療法用於拉伸筋膜（內部連結組織），可釋放筋膜和肌肉之間的張力，消除疼痛，增加肌肉能運動的範圍並平衡體內系統。

治療師的方法包括通過在皮膚表面的各個方向滾動，以施加壓力及增加張力。這種療法可以真正幫助解除緊張的肌肉，增加體內能量和氧氣的正常流動，從而減輕受傷的肌肉、肌腱及韌帶的疼痛，並消除肌肉組織中的炎症和毒素。

此療程針對以下問題：

- 重構繃緊肩膀
- 舒緩頭痛
- 修正肌筋結構
- 緩解坐骨神經痛（因脊柱神經受壓而引起的腰背部、臀部及大腿外側疼痛）
- 舒緩肌筋膜的深層結構性痛楚

即日起至 5 月 15 日，體驗 60 分鐘(港幣\$1,650) 或 90 分鐘(港幣\$2,350)的「肌筋膜舒緩按摩療程」，將可獲贈煥活肌肉身體精油一瓶 (60 分鐘療程 - 30 ml ; 90 分鐘療程 - 100 ml ;)。

如欲索取更多資訊或預約，請致電+852 2721 1211 或電郵 hkghe.spa@ihg.com 聯繫香港洲際酒店 I-Spa。

條款及細則：

- 療程由即日起至 2018 年 12 月 31 日適用。
- 煥活肌肉身體精油的換領優惠僅適用於 4 月 1 日至 5 月 15 日。
- 此優惠不可與其他 I-Spa 全日套餐優惠、其他 I-Spa 優惠或信用卡優惠同時使用。
- 此優惠需預約及視乎預約情況供應，並有部份日子不適用。

關於筋膜和肌筋膜疼痛:

筋膜是包裹身體器官的內部連結組織，提供支撐並將身體組織連接。它看起來像一個非常薄的蜘蛛網，連接肌肉層和周圍的所有內部身體組織。當處於正常健康狀態時，筋膜會呈放鬆的波浪狀。

筋膜的彈性是由於許多互鎖的膠原蛋白纖維或蛋白質鏈像螺旋彈簧一樣組成，強韌而富彈性。這樣可以使筋膜在移動和活動時具有靈活性及快速反應。但當身體過度緊張或受創傷時，筋膜變得繃緊。這不但會引起疼痛和不適，還會限制身體的運動範圍。背部肌肉通常較易出現肌筋膜疼痛。「肌筋膜舒緩按摩療程」能拉伸筋膜，是緩解筋膜疼痛的有效方法。