



METTA SPA  
ĐÔNG Y DƯỠNG SINH

# MENU

*“Cùng Bạn Xây Dựng Lối Sống Dưỡng Sinh”*



METTA SPA ( Dưỡng Sinh Đông Y )



0938.43.1234



# CHÀO MỪNG BẠN ĐẾN VỚI METTA SPA THẾ GIỚI DƯỠNG SINH

**TÁI TẠO SỨC KHOẺ TỪ GỐC - LAN TOẢ TINH HOA ĐÔNG Y**

## LỜI NGỎ

- Chúng ta hãy cùng bắt đầu hành trình “ Metta – Cùng Bạn Xây Dựng Lối Sống Dưỡng Sinh ”
- Mỗi trang menu của Metta không chỉ là bảng giá hay danh sách dịch vụ. Trong từng câu chữ, từng hình ảnh, ẩn chứa tình yêu thương, tâm huyết và mong ước được đồng hành cùng bạn trên hành trình chăm sóc sức khỏe.
- Cơ thể bạn, qua từng bộ phận, từng tặng phủ, vẫn luôn muốn “lên tiếng” – gửi đến bạn những lời nhăn nhú thầm lặng. Nhưng đôi khi, vì nhịp sống vội vàng, những tiếng nói ấy bị bỏ quên.
- **Metta**, như một người bạn đồng hành, lắng nghe và thay cơ thể bạn nói lên những điều quan trọng:

***Chăm sóc – Trân trọng – Sống trọn vẹn.***

- Hãy cùng **Metta** mở ra từng trang menu, như mở ra những cánh cửa nhỏ dẫn bạn vào một hành trình mới – nơi sức khỏe, sự bình an và niềm vui được nuôi dưỡng mỗi ngày.

## CHÚNG TÔI TIN RẰNG

- Sức khỏe thật sự không đến từ **sự phụ thuộc**,  
cũng không đến từ **thuốc men**.
- Sức khỏe đến từ **sự hiểu mình**, chăm sóc từ **gốc rẽ  
đúng cách, đúng thời điểm, và đúng người đồng hành**.
- Đó là lý do **Metta Spa** ra đời không chỉ để chăm sóc sức khoẻ của bạn,  
mà còn để **chạm vào sự an yên trong tâm trí mỗi người**.



# METTA SPA: TỪ TÂM Ý ĐẾN HÀNH TRÌNH CHĂM SÓC GỐC RỄ

## SỰ RA ĐỜI METTA SPA

- **Metta Spa** không sinh ra từ một **xu hướng nhất thời**.
- **Metta** được ươm mầm từ những người đã **từng kiệt sức, bệnh tật**, và đi qua hành trình **tự phục hồi**.
- Đó là một quá trình **Sống – Học – Thực hành – Sai và Sửa**.
- Và khi vượt qua, chúng tôi chọn chia sẻ điều đó với Thế Giới để bạn không phải **đơn độc** trên hành trình trở về **sức khoẻ đích thực** của chính mình.

## Ý NGHĨA TÊN METTA

"**Metta**" trong tiếng Phạn nghĩa là **Tử Bi – Tình Thương** không điều kiện. Đây là giá trị cốt lõi trong hành trình chăm sóc dưỡng sinh tại **Metta Spa**:

**Chăm sóc sức khoẻ Gốc Rễ – Truyền cảm hứng sống lành – Lan tỏa tinh hoa Đông Y**



### TÂM NHÌN

**"Trở thành hệ thống spa dưỡng sinh chuyên nghiệp hàng đầu Việt Nam, và vươn tầm thế giới**



### SỨ MỆNH

**"Tái Tạo Sức Khoẻ Từ Gốc - Lan Toả Tinh Hoa Đông Y"**



# HÀNH TRÌNH DƯỠNG SINH TOÀN DIỆN TẠI METTA SPA

**Tại Metta Chúng Tôi hiểu rằng mỗi người,  
mỗi cơ thể – đều có một hành trình sức khỏe  
riêng biệt.**

Vì vậy chúng tôi xây dựng hệ thống liệu  
trình chăm sóc theo 3 cấp độ để giúp bạn :

👉 **Bắt đầu đúng**   👉 **Điều chỉnh đúng**   👉 **Phục hồi đúng**

**Với Tiêu Chí :**

- **Tay Nghề Chuyên Sâu - Thao Tác Chuẩn Mực - Sản Phẩm Chất Lượng.**

**Bạn nên bắt đầu từ đâu?**

👉 Nếu bạn mới đến Metta: bắt đầu từ  
nhóm Cơ bản

👉 Nếu đã có biểu hiện mất cân bằng: hãy  
chọn Chuyên sâu theo tặng

👉 Nếu có vấn đề rõ rệt chọn nhóm  
Chuyên biệt





# DƯỠNG SINH CƠ BẢN / 599K

60  
Phút

Nhóm liệu trình cơ bản của **Metta Spa** giúp bạn làm quen với phương pháp dưỡng sinh Đông Y một cách tự nhiên và dễ chịu.

**Mục tiêu:** Giúp cơ thể lưu thông khí huyết, giảm mỏi mệt..

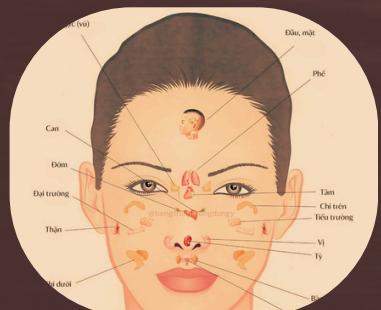
## DƯỠNG SINH VAI – CỔ – GÁY

- Công dụng: Khai thông vùng gáy – giảm nhức đầu – thư giãn thần kinh trung ương



## DƯỠNG SINH KHAI HUYỆT VÙNG MẶT

- Công dụng:** Cải thiện tình trạng **viêm mũi, viêm xoang, Đau đầu, mất ngủ, liệt vi ngoại biên**.



## DƯỠNG SINH LƯNG – EO

- Công dụng: Làm ấm vùng thắt lưng – giảm căng cơ – hỗ trợ khí lưu thông



## ÔN KINH TAY

- Công dụng: Khai thông kinh Tâm – Phế – giúp máu huyết tay lưu thông, giảm tê



## ÔN KINH CHÂN

- Công dụng:** Làm ấm, khai thông đường kinh lạc chân, hỗ trợ ngủ ngon, đào thải độc tố





# GỘI ĐẦU THẢO DƯỢC DƯỠNG SINH

## GỘI ĐẦU KHÔNG CHỈ LÀ SẠCH – ĐÓ LÀ MỘT LIỆU PHÁP DƯỠNG SINH-CHĂM SÓC VÙNG ĐẦU

- Với Metta Không chỉ là gội đầu, mà là một nghi lễ dưỡng sinh. Khách hàng được đắm mình trong mùi hương thảo mộc ấm áp, kết hợp với kỹ thuật massage dưỡng sinh Đông y trên các huyệt đạo vùng đầu - cổ - vai gáy, đánh thức dòng chảy năng lượng, mang lại sự cân bằng và bình an.
- ✨ Khi rời ghế gội Metta, mái tóc mềm mượt, tinh thần nhẹ nhõm, cơ thể như được nạp thêm nguồn sinh khí mới – để bạn trở lại cuộc sống thường nhật với một tâm thế an hòa và tràn đầy năng lượng.

### GỘI DƯỠNG SINH METTA VỚI 3 BÁT THANG DƯỢC

#### Thang 1:

Bài Độc  
(bạc hà, hương nhu, sả)

#### Thang 2:

Kiện Tóc - Giảm Áp (ngải  
cứu, thục địa, hà thủ ô)

#### Thang 3:

Hoạt huyết – thư giãn  
(quế chi, gừng, bồ kết).

#### Tác động đa tầng :

Vừa chăm sóc bên ngoài (da đầu - tóc), vừa dưỡng từ  
bên trong (thông kinh lạc - an thần).

### GỘI THANG DƯỢC METTA

GỘI ĐẦU THẢO DƯỢC DƯỠNG SINH CHĂM SÓC TÓC  
- THANH LỌC VÀ BẢO DƯỠNG VÙNG ĐẦU

BEST  
SELLER

60 Phút      299K

75 Phút      399K



# HÀNH TRÌNH DƯỠNG SINH TOÀN DIỆN TẠI METTA SPA

## DƯỠNG SINH CHUYÊN SÂU ( THEO TẶNG PHỦ ) / 999K

90  
Phút

**Phục hồi gốc rễ – Cân bằng tạng phủ – Chăm sóc thể trạng toàn diện.**

**Mục tiêu:** Chăm sóc tăng cường chức năng Tạng Phủ

**Đặc điểm:** Cá nhân hóa theo thể trạng, dựa trên nguyên lý Dưỡng Sinh Đông Y.

**Bao gồm 6 liệu trình chính:**

### DƯỠNG SINH VAI – CỔ – GÁY CHUYÊN SÂU

Khai thông huyệt đạo vùng cổ vai gáy – giải phóng khí trệ, đưa máu lên nuôi não.

Giúp thư giãn tâm trí, giảm đau mỏi, cải thiện giấc ngủ và tinh thần sáng suốt.



### DƯỠNG GAN GIẢI UẤT

Giải uất kết, thanh nhiệt, điều hòa cảm xúc.

Giúp giải tỏa nóng giận, mệt mỏi, mang lại sự bình hòa và sáng da, nhẹ người.



### DƯỠNG TIM AN THẦN

Điều hòa khí huyết, an định thần trí.

Giúp giảm hồi hộp, lo âu, đưa tâm về trạng thái an nhiên – ngủ sâu giấc tự nhiên.



Giá Trên Đã Bao Gồm VAT

Tất cả các Liệu Trình sẽ được trình bày chi tiết ở các trang sau



# HÀNH TRÌNH DƯỠNG SINH TOÀN DIỆN TẠI METTA SPA

## DƯỠNG SINH CHUYÊN SÂU ( THEO TẶNG PHỦ ) / 999K

90  
Phút

### CHĂM SÓC PHỤ KHOA

Cải thiện tình trạng khô rát, hàn lạnh tử cung  
lưu thông khí huyết, giảm đau bụng kinh, điều  
hòa kinh nguyệt, Tăng cường nội tiết



### DƯỠNG THẬN AN NGUYÊN

Thận là gốc của tiên thiên, sinh tinh, sinh tuỷ  
**Giúp ngủ sâu, cải thiện sinh lực – giữ gốc khỏe**



### DƯỠNG PHỔI ÍCH KHÍ

Thanh phế, bổ khí, khai thông hô hấp.  
**Giúp nhẹ ngực, cải thiện hô hấp.**



### DƯỠNG TỲ VỊ METTA

Bổ trung ích khí, điều hòa tiêu hóa – hấp thu.  
**Giúp cơ thể khỏe từ ruột, da hồng hào, tinh thần minh mẫn và tăng miễn dịch.**



Tất cả các Liệu Trình sẽ được trình bày chi tiết ở các trang sau

Giá Trên Đã Bao Gồm VAT



# DUỠNG GAN GIẢI UẤT METTA

GIÁ: 999.000 VNĐ  
( TINH DẦU CHUYÊN BIỆT )

“Tăng cường sức khỏe tạng GAN chăm sóc từ gốc”

## 1. Vì sao cần dưỡng gan?

- Gan giữ vai trò trung tâm trong việc điều tiết khí huyết và cảm xúc.
- Theo Đông y, gan chủ về khí, giúp khí huyết lưu thông – ảnh hưởng trực tiếp đến tâm trạng, giấc ngủ và sức khỏe toàn thân.
- Khi khí gan bị uất kết (tắc nghẽn), có thể gây ra rối loạn tiêu hoá, căng tức ngực, mệt mỏi, cáu gắt, mất ngủ.

## 2. Biểu hiện khi gan bị suy yếu hoặc khí uất:

- Đau đầu, mỏi cổ vai gáy
- Mắt mờ, mỏi
- Mụn, nóng trong, miệng đắng
- Tức ngực, đầy bụng, khó tiêu
- Dễ mất ngủ, thức giấc lúc 1-3h sáng
- Cát gắt, nóng nảy
- Hay bức bối không rõ lý do
- Tâm trạng thất thường
- Dễ nổi nóng với người thân

## 3. Công dụng liệu trình Dưỡng Gan Giải Uất Metta:

- Khai thông khí huyết vùng gan, điều hòa cảm xúc, giảm nóng trong, căng thẳng.
- Giải uất kết – thư giãn tinh thần, cải thiện giấc ngủ và tiêu hoá.
- Massage thải độc vùng gan, hỗ trợ tăng lưu thông máu.

Lưu Ý: Nếu bạn có từ 3 biểu hiện trở lên, hãy thử liệu trình này  
– bạn sẽ cảm nhận rõ sự giải tỏa từ bên trong.

### Liệu trình kết hợp

- Gội đầu thang dược dưỡng sinh: thanh nhiệt – thư giãn thần kinh, giảm stress (giúp “can khí sơ tiết”).
- Khai huyệt vùng mặt: đặc biệt day ấn huyệt Thái Dương, Ấm Đường, Hợp Cốc → Hỗ trợ giấc ngủ.
- Ôn kinh chân (chườm thảo dược – giác hơi lồng bàn chân) → dẫn khí gan xuống, giảm nóng gan – dễ ngủ.



# DƯỠNG TIM AN THẦN METTA

GIÁ: 999.000 VNĐ  
**(TINH DẦU CHUYÊN BIỆT)**

“Ổn định tâm mạch - Nuôi dưỡng tạng TIM từ gốc.”

## 1. Vì sao cần dưỡng tim?

- Tim giữ vai trò chủ đạo trong hoạt động tuần hoàn máu – nuôi dưỡng toàn bộ cơ thể.
- Theo Đông y, Tim chủ về Tâm – là nơi cư ngụ của Thần (tinh thần, ý chí, cảm xúc).
- Khi tặng Tim suy yếu, không chỉ ảnh hưởng đến thể chất (mệt mỏi, hồi hộp...) mà còn khiến tinh thần bất an, lo lắng, mất ngủ kéo dài.

## 2. Biểu hiện khi tặng tim mất cân bằng:

- Thể chất Cảm xúc – Tâm lý
- Mất ngủ – trằn trọc – dễ tỉnh giấc
- Đau đầu, hoa mắt, hay hồi hộp
- Tức ngực – khó thở nhẹ
- Mệt mỏi vào buổi sáng – ngủ không sâu
- Dễ cáu gắt – lo âu không rõ nguyên nhân
- Nhạy cảm – hay suy nghĩ tiêu cực
- Hay mơ nhiều, tỉnh giấc giữa đêm
- Tim đập nhanh – hồi hộp, bất an

## 3. Công dụng liệu trình Dưỡng Tim An Thần Metta:

- An thần – ổn định Tâm – điều hòa khí huyết
- Giảm tình trạng mất ngủ, lo âu, hồi hộp, stress
- Kích thích lưu thông máu, làm ấm tay chân
- Giúp thư giãn sâu, tái tạo năng lượng tự nhiên
- Cân bằng hệ thần kinh thực vật – hỗ trợ giấc ngủ sâu.

Nếu bạn thường lo nghĩ, mất ngủ, tim đập nhanh, đây là liệu trình cần làm định kỳ để tái tạo hệ thần kinh từ bên trong.

### Liệu trình kết hợp

- Dưỡng Thận An Nguyên: khi tỳ yếu lâu ngày sinh thận hư
- Dưỡng Phổi Ích Khí: khi tiêu hoá kém đi kèm ho, suy hô hấp
- Dưỡng Gan Giải Uất.



# DƯỠNG PHỔI ÍCH KHÍ METTA

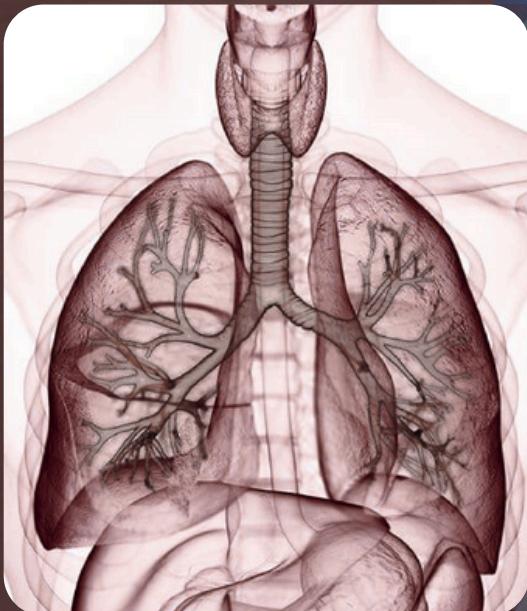
GIÁ: 999.000 VNĐ

( TINH DẦU CHUYÊN BIỆT )

“Tăng cường hệ hô hấp - Phổi khỏe - khí đầy”

## 1. Vì sao cần dưỡng Phổi ?

- Phổi là cơ quan chủ quản hô hấp – hấp thu oxy, đào thải độc tố qua hơi thở.
- Theo Đông y: Phổi chủ về khí, là nơi sinh ra "Chính khí" – tức hệ miễn dịch tự nhiên giúp cơ thể chống bệnh.
- Phổi điều tiết lượng nước và khí huyết trong cơ thể – có ảnh hưởng đến da, tóc, hệ miễn dịch và tinh thần



## 2. Biểu hiện khi tặng Phổi khi mất cân bằng:

- Thể chất Tinh thần – cảm xúc
- Dễ mệt – thở nồng – hụt hơi khi leo cầu thang
- Ho khan – viêm họng tái đi tái lại
- Da khô – hay đổ mồ hôi trộm
- Ngực nặng – lưng căng
- Hay buồn không lý do
- Mất động lực, dễ chán nản
- Cảm thấy nặng nề, như bị “tắt thở cuộc sống”

## 3. Công dụng liệu trình Dưỡng Phổi Ích Khí Metta:

- Làm sạch hệ hô hấp – hỗ trợ đào thải độc tố qua da và phổi
- Điều hòa hơi thở, giảm triệu chứng ho – viêm họng – khò khè
- Bổ sung khí cho tặng Phổi – tăng sức đề kháng tự nhiên
- Làm ấm phổi, dưỡng da, cải thiện tình trạng khô nẻ, rụng tóc
- Ổn định tinh thần, hỗ trợ người hay lo âu hoặc bị căng thẳng tâm lý.

Nếu bạn đang sống trong môi trường căng thẳng, ô nhiễm, điều hòa... hoặc hậu COVID – đây là liệu trình nên làm đều đặn mỗi tuần.

### Liệu trình kết hợp

- Dưỡng Tim An Thần: nếu mất ngủ, hồi hộp, do thận âm hư tâm hỏa vượng.
- Dưỡng Tỳ Vị: nếu gầy yếu, ăn uống kém dẫn đến thận suy.
- Dưỡng Thận An Nguyên.



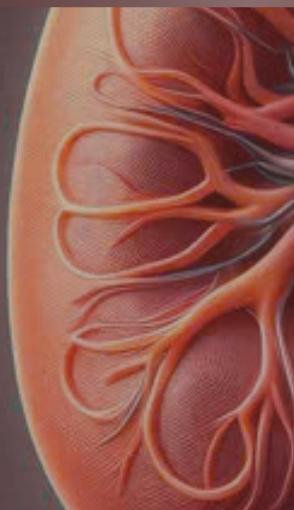
# DƯỠNG THẬN AN NGUYÊN METTA

**GIÁ: 999.000 VNĐ**  
**(TINH DẦU CHUYÊN BIỆT)**

**“ Nuôi dưỡng nguyên khí phục hồi sinh lực từ gốc”**

## 1. Vì sao cần dưỡng Thận ?

- Thận trong Đông y là cội gốc của sự sống, nơi tàng trữ “Tinh” – nguyên khí bẩm sinh và nuôi dưỡng mọi hoạt động sống.
- Thận chủ về phát dục, sinh sản, não tuỷ, xương tủy, tai, tóc, và giữ vai trò ổn định cảm xúc, ý chí.
- Khi thận yếu, không chỉ ảnh hưởng thể chất (mệt mỏi, đau lưng, tiểu đêm...), mà còn làm giảm khả năng tập trung, trí nhớ kém và mất động lực sống.



## 2. Biểu hiện khi tạng Thận khi mất cân bằng:

- Thể chất Cảm xúc – tinh thần
- Tiểu đêm nhiều lần
- Lạnh bàn chân – mỏi đầu gối – lưng ê
- Mệt mỏi không rõ lý do
- Giảm sinh lý – tóc bạc sớm – ù tai
- Dễ cảm lạnh, ra mồ hôi lạnh
- Mất ý chí – thiếu sinh lực sống
- Hay quên – đặng trí
- Dễ u sầu, không có động lực
- Thường tỉnh giấc lúc 3-5h sáng

## 3. Công dụng liệu trình Dưỡng Thận An Nguyên Metta:

- Bổ thận – sinh tinh – phục hồi nguyên khí
- Làm ấm cơ thể – giảm tiểu đêm – giảm đau lưng mỏi gối
- Hỗ trợ cải thiện sinh lý – ổn định nội tiết
- Tăng sức chịu đựng, cải thiện giấc ngủ và tinh thần
- Giúp tóc khoẻ, giảm rụng, hỗ trợ giảm ù tai – chóng mặt

Nếu bạn thấy mình yếu dần đi – không rõ lý do, có thể tặng Thận đang suy yếu. Hãy bắt đầu ngay trước khi muộn.

## Liệu trình kết hợp

- Dưỡng Tim An Thần: nếu mất ngủ, hồi hộp, do thận âm hư tâm hỏa vượng.
- Dưỡng Tỳ Vị: nếu gầy yếu, ăn uống kém dẫn đến thận suy.
- Dưỡng Phổi Ích Khí: nếu thận hư gây khó thở, hụt hơi, chính khí yếu.



# DƯỠNG TỲ VỊ METTA

**GIÁ: 999.000 VNĐ**

**(TINH DẦU CHUYÊN BIỆT)**

**“Cung cống hệ tiêu hóa phục hồi nguồn sinh khí hậu thiền”**

## 1. Vì sao cần dưỡng Tỳ Vị ?

- Trong Đông y, Tỳ chủ vận hoá – tiêu hoá – chuyển hoá dinh dưỡng nuôi cơ thể.
- Vị là nơi tiếp nhận và tiêu hóa thức ăn, phối hợp với Tỳ tạo nên khí huyết.
- Tỳ Vị khỏe mạnh → tiêu hóa tốt → sinh khí huyết đầy đủ → nuôi dưỡng toàn thân.
- Tỳ yếu → ăn uống kém, mệt mỏi, suy nhược, không có năng lượng sống.



## 2. Biểu hiện khi Tỳ Vị mất cân bằng:

- Thể chất Cảm xúc – tinh thần
- Ăn không ngon – đầy bụng sau ăn
- Hay buồn nôn – trào ngược – chướng bụng
- Mệt sau bữa ăn – sụt cân – người gầy
- Đèn phân nát, tiêu hóa kém
- Dễ lo âu – bất an – trầm uất
- Mất động lực – thiếu năng lượng
- Hay buồn bã vào sáng sớm
- Tâm trạng “trống rỗng – không biết vì sao”

## 3. Công dụng liệu trình Dưỡng Tỳ Vị Metta:

- Cung cống chức năng tiêu hóa – giúp ăn ngon, hấp thu tốt
- Kích thích tuần hoàn vùng bụng – giảm đầy trướng
- Tăng cường chuyển hóa dinh dưỡng → phục hồi khí lực
- Làm ấm trung tiêu, cải thiện tình trạng tay chân lạnh
- Hỗ trợ hệ miễn dịch – tăng sức đề kháng tự nhiên



**Nếu bạn ăn hoài không tăng cân, tiêu hóa kém hay bị đầy bụng, mệt mỏi sau ăn... đây là liệu trình dành cho bạn.**

## Liệu trình kết hợp

- Dưỡng Thận An Nguyên: khi tỳ yếu lâu ngày sinh thận hư
- Dưỡng Phổi Ích Khí: khi tiêu hóa kém đi kèm ho, suy hô hấp
- Dưỡng Tim An Thần: nếu cơ thể suy nhược, dễ mất ngủ do không đủ huyết nuôi tim



# VAI - CỔ - GÁY CHUYÊN SÂU

⚡ GIÁ: 999.000 VNĐ

## ( TINH DẦU CHUYÊN BIỆT )

“Lưu thông khí huyết lên Đầu Não và Cánh Tay”

### 1. Vai trò

- Đông y cho rằng: “Bất thông tắc thống – Thông tắc bất thống” → khi khí huyết không lưu thông thì sinh đau nhức. Vai – cổ – gáy là nơi hội tụ nhiều đường kinh lạc và huyệt đạo quan trọng .là “ngã ba giao lộ” của khí huyết đi lên não và từ chi.
- Là trung tâm điều tiết thần kinh – huyết mạch từ cột sống cổ đi nuôi não và chi trên. Khi tắc nghẽn, toàn bộ hoạt động thần kinh – vận động – tuần hoàn sẽ bị ảnh hưởng.

### 2. Biểu hiện cho thấy vai – cổ – gáy đang gặp vấn đề

- Thường xuyên đau mỏi, căng cứng hai bả vai, khó quay cổ hoặc vặn mình.
- Dễ bị đau đầu, hoa mắt, chóng mặt, ù tai do thiếu máu lên não.
- Tê bì, mỏi cánh tay, nặng vai khi làm việc lâu. Ngủ chập chờn, dễ tỉnh giấc, sáng dậy mệt mỏi.
- Có dấu hiệu thoái hóa đốt sống cổ, thoát vị đĩa đệm cổ hoặc cột sống bắt đầu yếu.

### 3. Công dụng của liệu trình Vai – Cổ – Gáy chuyên sâu

- Khai thông kinh lạc, giải phóng sự tắc nghẽn khí huyết vùng vai gáy.
- Giúp máu lưu thông tốt lên não, cải thiện tình trạng đau đầu, mất ngủ, suy nhược thần kinh.
- Giảm căng cơ, hỗ trợ điều chỉnh tư thế đốt sống cổ.
- Tăng cường khả năng tập trung, giảm stress, cải thiện hiệu suất làm việc.
- Mang lại cảm giác thư giãn, nhẹ nhõm, tinh thần phấn chấn.

Lưu Ý: Cần chăm sóc đều đặn và thường vì đây là cửa ngõ chính yếu để máu và khí lưu thông lên Não.

#### Liệu trình kết hợp

- Gội đầu thang dược dưỡng sinh: thanh nhiệt – thư giãn thần kinh, giảm stress.
- Dưỡng Gan Giải Uất.
- Ôn kinh tay.



# LIỆU PHÁP HỖ TRỢ

- **Xông hơi bài phong tán hàn vùng chân** 129.000
- **Cạo gió** 129.000
- **Trượt giác** 129.000
- **Xông ngải cứu** 129.000
- **Đắp thảo dược** 129.000  
( hỗ trợ lưu thông khí huyết , bài hàn )
- **Xông đèn hồng ngoại +ngải cứu.** 129.000
- **Xông hơi đá muối** 149.000
- **Giác bài độc / giác bổ / giác tả** 299.000
- **Tắm thảo dược Dao Đỏ** 259.000
- **Body massage (60')** 499.000  
( tinh dầu dưỡng chất thiên nhiên )
- **Body massage (90')** 699.000  
( Tinh dầu dưỡng chất + đá nóng )
- **Đọc phản xạ cơ thể theo Nguyên lý Đông Y** 999.000

Giá Trên Đã Bao Gồm VAT

**ĐẶC BIỆT:** Metta sử dụng tinh dầu massage hoàn toàn tự nhiên,  
có chứng nhận công bố thành phần.



## GÓI DƯỠNG SINH CƠ BẢN METTA

# Metta Trải Nghiệm “Cảm nhận đủ - Bạn sẽ muốn đi xa hơn”

10 Buổi Cơ Bản  
5tr990

Tặng 1 Buổi chuyên sâu



QUÀ TẶNG

Trị Giá  
1.419K

Liệu Pháp Hỗ Trợ

- Xông ngải cứu
- Xông chân bài phong tán hàn.
- Giác hơi / Trượt giác / Cạo gió
- Chè dưỡng sinh

Giá Trên Đã Bao Gồm VAT

Thời Hạn Sử Dụng: 09 tháng.

“Sau thời hạn, buổi chưa sử dụng sẽ được quy đổi sang voucher sản phẩm Metta”

Lưu ý dành cho khách hàng:

- Gói cơ bản là bước khởi đầu lý tưởng để cơ thể mở cửa đón nhận dưỡng sinh.
- Sau 3-5 buổi, kỹ thuật viên Metta sẽ tư vấn lộ trình chuyên sâu phù hợp thể trạng.



## GÓI DƯỠNG SINH CƠ BẢN METTA

# Metta Trọn Vẹn

“Cảm nhận đủ - Bạn sẽ muốn đi xa hơn”

## 20 Buổi Cơ Bản

11tr980

Tặng Thêm 3 buổi chuyên sâu



### QUÀ TẶNG

Trị Giá  
2.838k

### Liệu Pháp Hỗ Trợ

- Xông hơi đá muối .
- Xông ngải cứu
- Xông chân bài phong tán hàn.
- Giác hơi / Trượt giác / Cạo gió
- Chè dưỡng sinh

Giá Trên Đã Bao Gồm VAT

Thời Hạn : 12 Tháng Sau thời hạn, buổi chưa sử dụng sẽ được quy đổi sang voucher sản phẩm Metta

**Lưu ý dành cho khách hàng:**

- Gói cơ bản là bước khởi đầu lý tưởng để cơ thể mở cửa đón nhận dưỡng sinh.
- Sau 3-5 buổi, kỹ thuật viên **Metta** sẽ tư vấn lộ trình chuyên sâu phù hợp thể trạng.



# COMBO CHUYÊN SÂU METTA TRƯỜNG XUÂN

**“Sức khỏe lâu bền, thanh xuân dài lâu”**

## 10 Buổi Chuyên Sâu

Tặng 2

Trị Giá  
3.588k

- **01 Liệu trình Chuyên Biệt**

( Mắt/Cột Sống, Giãn tĩnh mạch , ngăn ngừa tai biến...)

- **01 Lần chuẩn đoán đọc phản xạ cơ thể**

( Bằng phương pháp Đông Y hiện đại – dành riêng hội viên VIP).

- **Liệu pháp hỗ trợ**

- Xông hơi đá muối
- Xông ngải cứu /
- Xông chân bài phong tán hàn / Giác hơi / Trượt giác / Cạo gió

Giá Trên Đã Bao Gồm VAT

Thời Hạn : 12 Tháng Sau thời hạn, buổi chưa sử dụng sẽ được quy đổi sang voucher sản phẩm Metta

★ “Một hành trình dưỡng sinh – Một lần đầu tư cho sức khỏe trọn đời.”



# COMBO CHUYÊN SÂU METTA KHỎI NGUYÊN

**“Bình an, sung túc, khỏe mạnh toàn diện”**

## 30 Buổi Chuyên Sâu Tặng 7

Trị Giá  
Gần  
15tr

- **05 Lần liệu trình chuyên biệt**  
( Mắt/Cột Sống, Giãn tĩnh mạch , ngăn ngừa tai biến...)
- **02 Lần chuẩn đoán đọc phản xạ cơ thể**  
( Bằng phương pháp Đông Y hiện đại – dành riêng hội viên VIP)".
  - **Liệu pháp hỗ trợ**
    - Xông hơi đá muối
    - Xông ngải cứu /
    - Xông chân bài phong tán hàn / Giác hơi / Trượt giác / Cạo gió

Giá Trên Đã Bao Gồm VAT

Thời Hạn : 24 Tháng Sau thời hạn, buổi chưa sử dụng sẽ được quy đổi sang voucher sản phẩm Metta

★ “Một hành trình dưỡng sinh – Một lần đầu tư cho sức khỏe trọn đời.”



# COMBO VIP CHUYÊN SÂU

## M E T T A P H Ú C L Ộ C

**“Tràn đầy năng lượng - Vững vàng sức khoẻ”**

### 50 Buổi Chuyên Sâu

### Tặng 13

Trị Giá  
Gần  
25tr

- **10 Liệu trình chuyên biệt**  
( Mắt, cột sống, giãn tĩnh mạch, ngăn ngừa tai biến...)
- **03 lần chẩn đoán hiểu về phản xạ cơ thể**  
(Phương pháp Đông Y hiện đại – chỉ dành riêng cho hội viên VIP)
- **Liệu pháp hỗ trợ :**  
( xông đá muối – ngải cứu – giác hơi – cao gió – thải độc bàn chân



**QUÀ TẶNG ĐẶC QUYỀN DÀNH  
RIÊNG CHO HỘI VIÊN VIP METTA**

- Khu vực chăm sóc VIP riêng
- Khăn /Quần áo riêng /Đồ ăn riêng

Giá Trên Đã Bao Gồm VAT

Thời Hạn : 24 Tháng Sau thời hạn, buổi chưa sử dụng sẽ được quy đổi sang voucher sản phẩm Metta

★ “Một hành trình dưỡng sinh – Một lần đầu tư cho sức khỏe trọn đời.”



# COMBO VIP CHUYÊN SÂU

## METTA CÁT TƯỜNG

### “Sống dài lâu - An vui mỗi ngày”

**100 Buổi Chuyên Sâu**  
**Tặng 22**

Trị Giá  
Gần  
50tr

- **15 liệu trình chuyên biệt**

(Mắt, cột sống, giãn tĩnh mạch, ngăn ngừa tai biến...)

- **02 liệu trình Thải độc Hệ Bạch Huyết Toàn Thân**

(Hỗ trợ lưu thông khí huyết, đào thải độc tố, nâng cao miễn dịch)

- **05 lần chẩn đoán hiểu về phản xạ cơ thể**

(Phương pháp Đông Y hiện đại – chỉ dành riêng cho hội viên VIP)

- **Liệu pháp hỗ trợ :**

( xông đá muối – ngải cứu – giác hơi – cạo gió – thải độc bàn chân



**QUÀ TẶNG ĐẶC QUYỀN DÀNH RIÊNG CHO HỘI VIÊN VIP METTA**

- Khu vực chăm sóc VIP riêng
- Khăn /Quần áo riêng /Đồ ăn riêng

Giá Trên Đã Bao Gồm VAT

Thời Hạn : 36 Tháng Sau thời hạn, buổi chưa sử dụng sẽ được quy đổi sang voucher sản phẩm Metta

★ “Hành trình cuộc đời - Trước hay sau cũng phải đầu tư cho sức khoẻ -  
Vậy sao không phải là bây giờ ? ”



# COMBO VIP CHUYÊN SÂU

## METTA TRƯỜNG THỌ

**“Chọn đời an lạc – Khơi nguồn trường thọ từ gốc tạng phủ”**

**200 Buổi Chuyên Sâu**  
**Tặng 45**

Trị Giá  
Gần  
100tr

- **30 liệu trình chuyên biệt**  
( Mắt, cột sống, giãn tĩnh mạch, ngăn ngừa tai biến...)
- **05 liệu trình Thải độc Hệ Bạch Huyết Toàn Thân**

(Hỗ trợ lưu thông khí huyết, đào thải độc tố, nâng cao miễn dịch)

- **10 lần chẩn đoán hiểu về phản xạ cơ thể**

(Phương pháp Đông Y hiện đại – chỉ dành riêng cho hội viên VIP)

- **Liệu pháp hỗ trợ :**

( xông đá muối – ngải cứu – giác hơi – cạo gió – thải độc bàn chân



**QUÀ TẶNG ĐẶC QUYỀN DÀNH RIÊNG CHO HỘI VIÊN VIP METTA**

- Khu vực chăm sóc VIP riêng
- Khăn /Quần áo riêng /Đồ ăn riêng

Giá Trên Đã Bao Gồm VAT

Thời Hạn : 36 Tháng Sau thời hạn, buổi chưa sử dụng sẽ được quy đổi sang voucher sản phẩm Metta

★ “Có một loại đầu tư không bao giờ lỗ - đó chính là Kiến Thức và Sức Khoẻ”



# COMBO THÀNH THƠI

638K

90  
Phút

## Phần 1: Gội đầu thư giãn 30 phút

Bước 1: Tẩy trang

Bước 2: Rửa mặt

Bước 3: Massage mặt

Bước 4: Đắp mặt nạ thảo dược

Bước 5: Gội đầu lần 1

Bước 6: Gội đầu lần 2

Bước 7: Massage đầu

Bước 8: Xả tóc

Bước 9: Sấy tóc

Bước 10: Thoa dưỡng tóc

## Phần 2: Massage body 60 phút:

Bước 1: Nằm sấp massage khô làm mềm cơ thể thả lỏng tối đa

Bước 2: Tán dầu massage vùng thắt lưng, cổ vai gáy theo đường kinh lạc

Bước 3: Căng giãn khớp vai, massage chân mặt sau

Bước 4: Căng giãn khớp gối, khớp cổ chân

Bước 5: Massage chân mặt trước

Bước 6: Chườm gối thảo dược mắt và cổ vai gáy

Bước 7: Massage đầu





# COMBO NGHỈ NGƠI

738K

90  
Phút

## Phần 1: Gội đầu thư giãn 30 phút

Bước 1: Tẩy trang

Bước 2: Rửa mặt

Bước 3: Massage mặt

Bước 4: Đắp mặt nạ thảo dược

Bước 5: Gội đầu lần 1

Bước 6: Gội đầu lần 2

Bước 7: Massage đầu

Bước 8: Xả tóc

Bước 9: Sấy tóc

Bước 10: Thoa dưỡng tóc

## Phần 2: Dưỡng sinh cơ bản

Bước 1: Tản dầu làm dịu bằng tinh dầu thiên nhiên

Bước 2: Ăn huyệt

Bước 3: Đá thông kinh lạc

Bước 4: Massager làm dịu

Bước 5: Đắp thảo dược

Bước 6: Chườm gối thảo dược mắt và cổ vai gáy

Bước 7: Massage đầu

Bước 8 : Xông chân và dùng chè dưỡng sinh .





# COMBO GIẢI Ú – DƯỠNG KHÍ KHAI THÔNG NÃO BỘ

1.889K

180  
Phút



**Đầu** là nơi hội tụ Bách mạch chỉ huy



**Vai – Cổ – Gáy** là trạm trung chuyển  
khí huyết giữa thân và não.

*"Khai thông huyết đạo – điều hòa khí huyết –  
an thần, thư giãn toàn thân."*

## Lợi ích khi phối hợp:



Khai thông toàn bộ hệ tuần hoàn  
**Não – Cổ – Vai**



Giải phóng ứ trệ năng lượng



Cân bằng hệ thần kinh – an định  
tâm trí

*Rất tốt cho người hay bị đau đầu, chóng mặt, nặng đầu,  
mất ngủ, căng thẳng, suy giảm trí nhớ*



# COMBO BÀI ĐỘC BÀNG QUANG KINH

1.889K

180  
Phút



**Vai – Cổ – Gáy** là trạm trung chuyển  
khí huyết giữa thân và não.



**Thận** giữ khí để nuôi toàn thân

*"Thông kinh hoạt lạc - khai thông bàng quang kinh"*

## Lợi ích khi phối hợp:



Liệu trình kết hợp **Vai – Lưng – Thận**, tác động sâu vào đường kinh Bàng Quang Kinh.



**Giải trừ hàn thấp, khí trệ dọc cột sống và vai gáy.**



**Kích hoạt tuần hoàn khí huyết vùng thận – lưng – chi dưới. phục hồi năng lượng thận.**

*Rất tốt cho người hay Có dấu hiệu lạnh tay chân, tiểu đêm, đau lưng, mỏi gối, mất ngủ, uể oải*



METTA SPA  
DÔNG Y DƯỠNG SINH

# COMBO ĐIỀU HÒA CAN TÂM KHAI THÔNG KHÍ HUYẾT

1.889K

180  
Phút



**Gan sinh huyết**



**Tim dùng huyết để nuôi thần**

*Gan uất → huyết không thông  
→ Tim dễ hối hộp, mất ngủ*

## Lợi ích khi phối hợp:



**Giải uất ở Gan → Huyết thông →  
Tim được nuôi dưỡng → Ngủ sâu,  
tâm trạng ổn định.**

*Rất tốt cho người hay stress, căng thẳng,  
mất ngủ, gan khí uất kết.*



# COMBO

## (PHẾ - THẬN ĐỒNG NGUYÊN) KHAI THÔNG PHẾ KỊNH CÂN BẰNG KHÍ HUYẾT

1.889K

180  
Phút

 **Phổi hít khí trời.**

 **Thận giữ khí để nuôi toàn thân**

*Phổi yếu → Thận không giữ được khí  
→ cơ thể suy mệt.*

**Lợi ích khi phổi hợp:**

 **Tăng cường hô hấp → cải thiện  
sức bền, đề kháng.**

*Rất tốt cho người hay ho, hụt hơi,  
thiếu khí, mỏi lưng gối*



METTA SPA

DỘNG VẬT ĐƯỜNG SINH

# COMBO ĐIỀU HÒA CAN TÂM KHAI THÔNG KHÍ HUYẾT

1.889K

180  
Phút



**Tỳ – Vị là nguồn sinh khí huyết.**



**Chân là nơi hội tụ nhiều huyết của ba kinh âm (Tỳ, Can, Thận).**

## Lợi ích khi phối hợp:



**Kích thích Tiêu hóa, hấp thu tốt → nuôi dưỡng khí huyết.**



**Khai thông toàn bộ đường kinh lạc vùng Chân.**

*Rất tốt cho người tỳ vị suy, ăn uống kém, thường chân tay lạnh, khí huyết lưu thông kém.*



# COMBO CHUYỂN ĐỔI

SỨC KHỎE - VÓC DÁNG - CÂN NẶNG (3 Tháng)

68  
TRIỆU

- Liệu trình Tỳ Vị: 24 lần + kết hợp đi máy
- Bộ sản phẩm TPCN chính hãng USA +  
Coach 1-1 Cách Ăn Uống

**HỆ QUẢ CHUYỂN ĐỔI RỘ RẬT**

**THÔNG QUA**

**CÁC CHỈ SỐ MỠ CƠ THỂ, MỠ NỘI TẠNG  
VÀ CÁC CHỈ SỐ MÁU**

Tặng

Liệu Pháp Hỗ Trợ

- Xông hơi đá muối / thảo dược
- Xông ngải cứu
- Xông chân bài phong tán hàn
- Giác hơi / Trượt giác / Cạo gió
- Chè dưỡng sinh



# BẢNG GIÁ DỊCH VỤ SPA

METTA SPA  
ĐÓNG Y DƯỠNG SINH

## DƯỠNG SINH CHUYÊN BIỆT

90  
Phút

### LIỆU TRÌNH CHĂM SÓC NGỰC 1.299K

Hỗ trợ săn chắc cơ ngực, đả thông tắc nghẽn, lưu thông tuyến sữa, ...



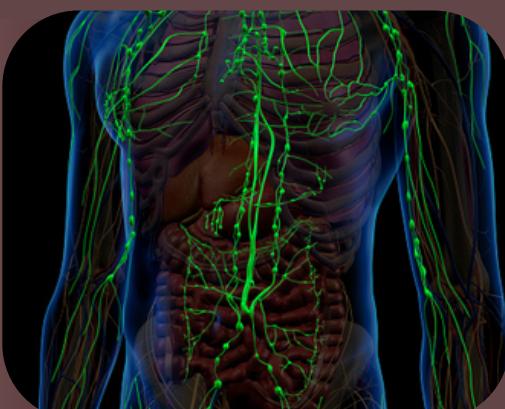
### LIỆU TRÌNH GIÃN TĨNH MẠCH 1.299K

Tăng cường chức năng, làm ấm tử cung, buồng trứng, cải thiện rối loạn kinh nguyệt



### LIỆU TRÌNH THẢI ĐỘC HỆ BẠCH HUYẾT 1.299K

Cải thiện tình trạng tắc nghẽn vai cổ gáy cứng đau, tê tay đau đầu, chóng mặt, mệt mỏi, mất ngủ...



ĐẶC BIỆT: Metta sử dụng tinh dầu massage hoàn toàn tự nhiên, có chứng nhận công bố thành phần

METTA BÌNH TÂN: SỐ 378 (SỐ CŨ 244) TÊN LỬA, P.BÌNH TRỊ ĐÔNG B, Q.BÌNH TÂN, TPHCM  
HOTLINE : 0938.43.1234

METTA BIÊN HÒA: LK23 - N1, PHƯỜNG THỐNG NHẤT, TP BIÊN HÒA, ĐỒNG NAI  
HOTLINE: 0911 355 339



# BẢNG GIÁ DỊCH VỤ SPA

METTA SPA  
ĐÓNG Y DƯỠNG SINH

## DƯỠNG SINH CHUYÊN BIỆT

90  
Phút

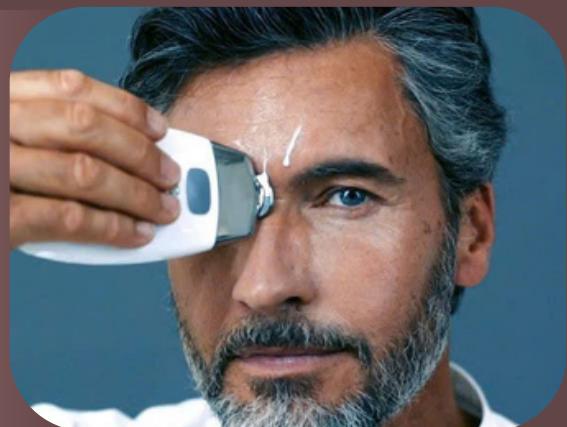
### LIỆU TRÌNH MINH MẮT AN THẦN 1.299K

Hỗ trợ săn chắc cơ ngực, đả thông tắc nghẽn, lưu thông tuyến sữa, ...



### LIỆU TRÌNH NÂNG CƠ TRẺ HOÁ 1.299K

Tăng cường chức năng, làm ấm tử cung, buồng trứng, cải thiện rối loạn kinh nguyệt



### LIỆU TRÌNH CỘT SỐNG 1.299K

Cải thiện tình trạng chèn ép dây thần kinh, lệch cột sống, tăng cường hệ miễn dịch



ĐẶC BIỆT: Metta sử dụng tinh dầu massage hoàn toàn tự nhiên, có chứng nhận công bố thành phần

METTA BÌNH TÂN: SỐ 378 (SỐ CŨ 244) TÊN LỬA, P.BÌNH TRỊ ĐÔNG B, Q.BÌNH TÂN, TPHCM  
HOTLINE : 0938.43.1234

METTA BIÊN HÒA: LK23- N1, PHƯỜNG THỐNG NHẤT, TP BIÊN HÒA, ĐỒNG NAI  
HOTLINE: 0911 355 339

Kinh lạc thông suốt - Bách bệnh tiêu tan

# METTA SPA

ĐÔNG Y DƯỠNG SINH

\* METTA BÌNH TÂN: SỐ 378 (SỐ CŨ 244) TÊN LỬA, P.BÌNH TRỊ ĐÔNG B, Q.BÌNH TÂN, TP.HCM  
HOTLINE : 0938.43.1234

\* METTA BIÊN HÒA: LK23- N1, PHƯỜNG THỐNG NHẤT, TP BIÊN HÒA, ĐỒNG NAI  
HOTLINE: 0911 355 339