Tereljmaa Experiences

Full-Body Swedish massage **60 min** **MNT 240,000**

Have tense muscles eased and knots unwound with this beneficial full-body massage. This treatment improves your physical and emotional wellbeing leaving you feeling completely refreshed.

Back-Neck-Shoulder Massage **35 min** **MNT 140,000**

Head Massage **20min** **MNT 50,000**

Floatation Experience **45 min** **MNT 120,000**

Relax like you have never relaxed before. Experience another world by having a face and scalp massage while floating on water. After 30 minutes of sleep you will emerge renewed.
•Add this 30 minute experience to any treatment for MNT 40,000.

Stone Therapy Full-Body **60 min** **MNT 260,000**

Stone therapy is a specialized and heated massage treatment to benefit your mind, body and soul. Through the use of hot stones this massage will uplift your spirits and relax your body and muscle tensions. This is a must-have treatment offering a completely unique experience.

Stone Back-Neck-Shoulder **30 min** **MNT 160,000**

Real Aromatherapy Massage **80 min** **MNT 280,000**

Through the use of specific oils to target any physical or mental concern and concentrating on the back, scalp, face, neck, shoulders and the feet, daily stresses and strains are eased away while the body and mind are brought back into balance. For the complete experience, the 80-minute massage includes an Aromatherapy Associates facial to leave you fully refreshed and glowing.

Essential Facials

Sea Essential Treatment **60 min** **MNT 160,000**

This swift but remarkable facial uses the power of the Phytomer products to deep cleanse, exfoliate and rejuvenate the skin. This facial is specially designed to suit your personal skincare needs and to leave you radiant and re-mineralized.

Aromatherapy Associates Facials

Renew Rose Radiance Facial **50 min** **MNT 160,000**

Let all anxiety melt away with a scalp massage, followed by facial using natural damask rose water, geranium and evening primrose oil to support circulation, leaving your skin radiant.

Renew Rose Anti-Age Facial **80 min** **MNT 240,000**

Featuring rose and frankincense to smooth, preserve and nourish the skin, this facial begins with a back and scalp massage followed by the application of rejuvenating masks. Finally, a specialized face massage is performed to invigorate the skin and banishing the first signs of ageing.

Aromatherapy Associates Body Wraps

Rose-Hydrating Cocoon Wrap **60 min** **MNT 220,000**

A nurturing and pampering treatment designed to uplift spirits and nourish the skin. Firstly your skin will be exfoliated leaving it glowing and silky-soft, then revitalized by rich oils and creams. Once enveloped, you will enjoy an Ayurveda scalp massage to balance and calm.

De-Stress Soother Body Wrap **60 min** **MNT 220,000**

Relax completely and feel thousands of miles away from the complexities of everyday life. After exfoliation, your body is enveloped in a stress-relieving wrap while your neck, shoulders and scalp are massaged to ease all tensions.

Jessica

Manicure	**40 min**	**MNT 60,000**

Enhance your natural nail with a Jessica manicure. Have your nails prescribed with a corrective basecoat to achieve the perfection you have always wanted. Nails and hands are pampered.

Add polish	**60 min**	**MNT 85,000**

Zen Spa Pedicure	**40 min**	**MNT 90,000**

The Zen spa pedicure is customized to suit your needs and take you on a blissful journey. Once your feet have been smoothed and pampered, your nails will be cut and shaped.

Add polish	**60 min**	**MNT 110,000**

TERELJMAA SPA

TREATMENT MENU

OPENING HOURS

09:00 am – 20:00 pm Monday – Thursday, Sunday

09:00 am – 23:00 pm Friday, Saturday

Fitness Club and Swimming Pool

08:00 am – 22:00 pm Monday – Thursday, Sunday

08:00 am -23:00 pm Friday, Saturday

Reservations and contact details

For reservations or inquires please call the hotel
+976 **9999 2233**
Spa reception ext: **271**
Pool reception ext: **273**
E-mail: spa@tereljhotel.mn
www.tereljhotel.mn

(10% VAT +2% City Tax) and 9% service charge will be added on all treatment prices

Jessica

Энгийн хумс засалт	**40 мин**	**65,000**

Байгалийн гаралтай Jessica бүтээгдэхүүнээр тухайн хумсны онцлогт тохирсон үйлчилгээг үзүүлнэ. Хэвийн ургалтыг дэмжиж хумсыг эрүүлжүүлэхэд тустай суурь тавигдана.

Хумс засалт будагтай	**60 мин**	**85,000**

Байгалийн гаралтай Jessica бүтээгдэхүүнээр тухайн хумсны онцлогт тохирсон үйлчилгээг үзүүлнэ. Хэвийн ургалтыг дэмжиж хумсыг эрүүлжүүлэхэд тустай суурь тавигдана. Өөрийн дуртай өнгөө сонгон хумсаа будуулна.

Zen Spa

Zen Spa хөлийн хумс засах үйлчилгээ	**40 мин**	**90,000**

Энэхүү педикюр нь хөлийг тань арчилж, гуужуулан массажилж амрааж өгнө. Хөлийг зөөлрүүлсэний дараагаар хумсны хэлбэрийг засаж өгнө. Хэвийн ургалтыг дэмжиж хумсыг эрүүлжүүлэхэд тустай суурь тавигдана.

Zen Spa хөлийн хумс засах үйлчилгээ будагтай	**60 мин**	**110,000**

Энэхүү педикюр нь хөлийг тань арчилж, гуужуулан массажилж амрааж өгнө. Хөлийг зөөлрүүлсэний дараагаар хумсны хэлбэрийг засаж өгнө. Хэвийн ургалтыг дэмжиж хумсыг эрүүлжүүлэхэд тустай суурь тавигдана. Өөрийн дуртай өнгөө сонгон хумсаа будуулна.

TERELJMAA SPA

ЦАГИЙН ХУВААРЬ

09:00-20:00 **Даваа - Пүрэв, Ням гариг**
09:00-23:00 **- Баасан болон Бямба гариг**

УСАН БАССЕЙН БОЛОН БЯЛДАРЖУУЛАХ ТАНХИМ

08:00-22:00 **Даваа - Пүрэв, Ням гариг**
08:00-23:00 **- Баасан болон Бямба гариг**

ХҮЛЭЭН АВАХ БОЛОН ХОЛБОО БАРИХ

Захиалга өгөх болон асуух лавлах зүйл байвал буудлын утас
976 9999 2233

СПА ресепшний дотоод утас: 271 ,
Усан бассейны ресепшний дотоод утас: 273
E mail: spa@tereljhotel.mn
www.tereljhotel.mn

(10% Нөот+2%Хотын татвар) болон 9% Үйлчилгээний хөлс бүх үйлчилгээн дээр нэмэгдэнэ.

Бүтэн биеийн үйлчилгээ

Бүтэн биеийн Швед массаж **60 мин** **240,000**

Бүтэн биеийн массаж нь хор гадагшлуулах амраах үйлчилгээтэй бөгөөд таны биен дэх хуянг тарааж булчинг суллаж өгөх болно.

Нуруу болон хүзүүнийй массаж **35 мин** **140,000**

Толгойн Массаж **20 мин** **50,000**

Усан ор **45 мин** **120,000**

Усан ор нь хүний биеийн температуртай адилхан халж алжаал тайлан амраах үйлчилгээтэй. Энэхүү үйлчилгээний 45 минут нь толгой болон нүүрний массажтай хийгдэнэ. 30 минут унтсаны дараа таны эрч хүч сэлбэгдсэн байх болно.

- **Ямар нэг үйлчилгээн дээр энэхүү 30 минут унтах үйлчилгээг нэмбэл 40,000 төгрөг болно.**

Халуун чулуун бүтэн биеийн массаж **60 мин** **260,000**

Халуун чулуун массаж нь галт уулын гаралтай чулуугаар хийгддэг. Хуянг тарааж сэтгэл санааг өргөх ашиг тустай. Халуун чулуу нь хий хуйг биеэс гадагшлуулан булчинг тайвшруулж амраах үйлчилгээтэй.

Халуун чулуун нуруу, хүзүүний массаж **35 мин** **160,000**

Aromatherapy бүтэн биеийн массаж **80 мин** **280,000**

Энэхүү массажыг хйихдээ таньд тохирсон тусгай тоснуудыг сонгож хэрэглэх ба таны нуруу, толгой, нүүр, хүзүү, мөр, хөл гэх мэт өдөр тутмын ядаргаанд орж байдаг хэсгүүдэд илүү ажиллаж өгнө. Ядаргааг тайлж таны сэтгэл санааг хүртэл тогтворжуулна.

Нүүрний массаж

Sea essential treatment **60 мин** **160,000**

Энэхүү үйлчилгээ нь далайн гаралтай бүтээгдэхүүнийг хэрэглэн таны арьсыг цэвэрлэж гуужуулан маск тавих бөгөөд таны арьсанд тэжээл өгч гялалзсан залуу харагдуулах болно. Арьсанд тань тохирсон бүтээгдхүүнийг сонгож хэрэглэнэ.

Aromatherapy нүүрний массажнууд

Renew Rose Radiance Facial **50 мин** **160,000**

Таны нүүрэнд ягаан сарнайн ханд болон шимтэглэй цэцгийн хандыг агуулсан бүтээгдэхүүнээр массаж хийн мөн толгойн массаж хийснээр таны цусны эргэлтийг сайжруулахад тустай. Мөн маск болон гуужуулагч хэрэглэснээр чийглэг байдлыг хадгална.

Renew Rose Anti-Age Facial **80 мин** **240,000**

Сарнай хандтай бүтээгдэхүүн хэрэглэх ба энэ нь арьсанд чийгшил өгөөд зогсохгүй , залуу байдлыг хадгална. Энэхүү массажыг эхлэхийн өмнө таны нуруу болон толгойнд массаж хийгдэнэ. Нүүрний массаж нь арьсыг залуужуулж өргөх үйлчилгээтэй.

Aromatherapy Бие гуужуулах үйлчилгээ

Rose-Hydrating Cocoon Wrap **60 мин** **220,000**

Биеийн арьсанд тэжээл өгөх энэхүү үйлчилгээ нь тэжээл өгөөд зогсохгүй таны сэтгэл санааг сэргээнэ. Эхлээд арьсыг гуужуулсаны дараа та шүршүүрт орж таны арьс торго мэт зөөлөн болох ба үүний дараа тос түрхэж чийгшүүлээд халдаг гудсанд орооно. Энэ зуур толгойны болон хөлний массаж хийгдэх болно.

De-Stress Soother Body Wrap **60мин** **220,000**

Энэхүү үйлчилгээ нь биенд хуримтлагдсан ядаргааг тайлна. Арьсыг гуужуулсаны дараа та шүршүүрт орж таны арьс торго мэт зөөлөн болох ба үүний дараа таны арьсанд тос түрхэж чийгшүүлээд халдаг гудсанд орооно. Энэ зуур толгойны болон хөлний массаж хийгдэх болно.