

Sleep Enhancement Program

A thoughtfully designed journey for deeper rest

CHOOSE YOUR JOURNEY

**Programme fees exclude room accommodation.*

- *Magnesium Bath Soak × 1*
- *Smart Sleep Tracking & Sleep Report*
- *Thermal Foot Spa Experience × 1*
- *Red Light Therapy × 1*
- *Sleep Report Card*
- *Cold Plunge× 1*
- *Morning Earthing Walk × 1*
- *Afternoon Tea × 1*
- *Sleep-Supportive Dinner × 1*

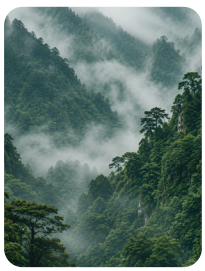
1-Night Package — THB 899 per person

- *Magnesium Bath Soak × 2*
- *Smart Sleep Tracking & Sleep Report*
- *Thermal Foot Spa Experience × 2*
- *Red Light Therapy × 2*
- *Sleep Report Card*
- *Cold Plunge× 2*
- *Morning Earthing Walk × 2*
- *Afternoon Tea × 2*
- *Sleep-Supportive Dinner × 2*
- *Traditional Thai Massage*
- *Wellness Lunch × 1*

2-Night Package — THB 1,799 per person

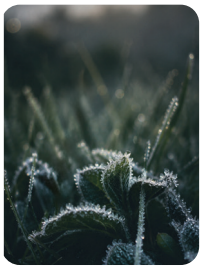
INCLUDED ACTIVITIES

600 m Mountain Arrival



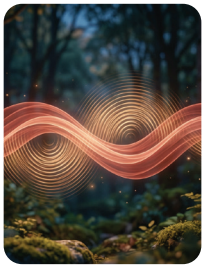
Begin your experience in a cooler, quieter mountain environment that helps the body ease away from urban stress.

Mountain Cold Therapy



A guided cold immersion ritual designed to support the body's natural preparation for rest.

The Frequency



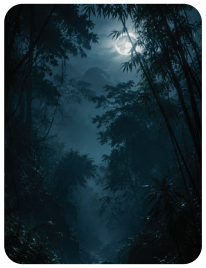
A gentle frequency ritual that helps the body slow down and prepare for the evening.

Sleep Kitchen



A thoughtfully designed dinner experience aligned with the body's evening rhythm.

Circadian Night



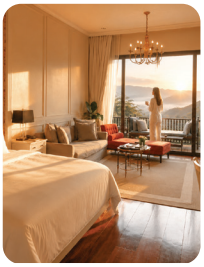
A melatonin-friendly room atmosphere with warm amber light and a calming sleep environment.

Earthing



Reconnect with natural light and the earth through a slow morning grounding experience.

The Morning Number



Review your overnight sleep insight and understand your body's recovery pattern.

WHY GUESTS LOVE THIS EXPERIENCE

- *Designed as one connected journey*
- *Combines mountain environment, food, and wellness rituals*
- *Helps guests understand their own rest pattern*
- *A memorable stay beyond a normal overnight experience*

CHANTRA KHIRI CHALET CHIANGMAI

CHANTRA KHIRI CHALET CHIANGMAI

+66 81 802 0666

CHANTRAKHIRICHALET.COM

Ready to begin your journey?

Scan to explore the full program details or contact our team for reservations.

The Overnight Reset

1-Night Package

A Note on Your Experience:

Our Sleep Package is thoughtfully designed to help you reconnect with nature in a simple, grounded, and unpretentious way. We focus on true rest, peace, and natural surroundings rather than luxury design. We invite you to slow down, leave high expectations behind, and let nature nurture your sleep.

Unwind & Relax

DAY 1

- **13.30** Welcome & Check-in – Begin your Sleep Enhancement journey with a warm welcome and a brief introduction to the programme.
  เช็กอินเข้าสู่โปรแกรม Sleep Enhancement พร้อมรับคำแนะนำเบื้องต้นสำหรับการพักผ่อน
- **15.00** Cold Plunge & Afternoon Tea – Refresh your body with a cold plunge experience, followed by a relaxing afternoon tea.
  เริ่มต้นกิจกรรม Cold Plunge เพื่อกระตุ้นความสดชื่นให้ร่างกาย ก่อนเข้าสู่ช่วงเวลาแห่งการพักผ่อน พร้อมเพลิดเพลินกับ Afternoon Tea
- **17.00** Red Light Therapy – Unwind under the gentle glow of red light and ease into a peaceful evening.
  ผ่อนคลายร่างกายด้วย Red Light Therapy ท่ามกลางแสงสีแดงอันนุ่มนวล
- **17.30** Sleep-Well Dinner – Enjoy a thoughtfully prepared dinner featuring carefully selected ingredients to support relaxation and restful sleep.
  อิ่มอร่อยกับมื้อค่ำที่คัดสรรวัตถุดิบอย่างใส่ใจ เพื่อส่งเสริมการพักผ่อนและเตรียมร่างกายสำหรับการนอนหลับ
- **19.30** Evening Relaxation Ritual – End your day with a warm Magnesium Bath Soak (for rooms with bathtubs), followed by a soothing foot soak or an electric foot massage to ease travel fatigue and encourage relaxation.
  ปิดท้ายวันด้วยการแช่น้ำอุ่นผสมเกลือ Magnesium Bath Soak (สำหรับห้องพักที่มีอ่างอาบน้ำ) พร้อมผ่อนคลายเท้าด้วยการแช่เท้าหรือใช้เครื่องนวดเท้าไฟฟ้า เพื่อคลายความเมื่อยล้าจากการเดินทาง

Reconnect & Refresh

DAY 2

- **07.30** Morning Earthing Walk & Sound Bath – Start your morning barefoot, reconnecting with the earth and embracing the gentle morning sunlight, accompanied by soothing sound bath vibrations for a peaceful start to the day.
  เริ่มต้นเช้าวันใหม่ด้วย Morning Earthing Walk เดินเท้าเปล่าสัมผัสผืนดินและรับแสงแดดยามเช้า พร้อมดื่มด่ำกับเสียง Sound Bath ที่ช่วยสร้างบรรยากาศแห่งความสงบและผ่อนคลาย
- **08.30** Sleep Report Review – Review your sleep report with our team, reflect on your night's rest, and receive personalised insights.
  ร่วมพูดคุยและทบทวนผลการนอนหลับจาก Sleep Report พร้อมรับคำแนะนำจากทีมงานของเรา
- **09.00** Breakfast at Chantra – Enjoy a delightful breakfast while taking in the beautiful views at Chantra Restaurant.
  เติมพลังยามเช้าด้วยอาหารเช้าแสนอร่อย พร้อมดื่มด่ำกับทิวทัศน์อันสวยงาม ณ ห้องอาหารจันตรา
- **11.00** Check-out & Farewell – Conclude your Sleep Enhancement journey and take the feeling of relaxation home with you.
  เช็กเอาต์และสิ้นสุดโปรแกรม Sleep Enhancement พร้อมส่งท้ายช่วงเวลาแห่งการพักผ่อนอย่างสมบูรณ์

The Deeper Reset
2-Night Package

A Note on Your Experience:
Our Sleep Package is thoughtfully designed to help you reconnect with nature in a simple, grounded, and unpretentious way. We focus on true rest, peace, and natural surroundings rather than luxury design. We invite you to slow down, leave high expectations behind, and let nature nurture your sleep.

Unwind & Relax

DAY 1

- **13.30** Welcome & Check-in – Begin your Sleep Enhancement journey with a warm welcome and a brief introduction to the programme.
  เช็กอินเข้าสู่โปรแกรม Sleep Enhancement พร้อมรับคำแนะนำเบื้องต้นสำหรับการพักผ่อน
- **15.00** Cold Plunge & Afternoon Tea – Refresh your body with a cold plunge experience, followed by a relaxing afternoon tea.
  เริ่มต้นกิจกรรม Cold Plunge เพื่อกระตุ้นความสดชื่นให้ร่างกาย ก่อนเข้าสู่ช่วงเวลาแห่งการพักผ่อน พร้อมเพลิดเพลินกับ Afternoon Tea
- **17.00** Red Light Therapy – Unwind under the gentle glow of red light and ease into a peaceful evening.
  ผ่อนคลายร่างกายด้วย Red Light Therapy ท่ามกลางแสงสีแดงอันนุ่มนวล
- **17.30** Sleep-Well Dinner – Enjoy a thoughtfully prepared dinner featuring carefully selected ingredients to support relaxation and restful sleep.
  อิ่มอร่อยกับมื้อค่ำที่คัดสรรวัตถุดิบอย่างใส่ใจ เพื่อส่งเสริมการพักผ่อนและเตรียมร่างกายสำหรับการนอนหลับ
- **19.30** Evening Relaxation Ritual – End your day with a warm Magnesium Bath Soak (for rooms with bathtubs), followed by a soothing foot soak or an electric foot massage to ease travel fatigue and encourage relaxation.
  ปิดท้ายวันด้วยการแช่น้ำอุ่นผสมเกลือ Magnesium Bath Soak (สำหรับห้องพักที่มีอ่างอาบน้ำ) พร้อมผ่อนคลายเท้าด้วยการแช่เท้าหรือใช้เครื่องนวดเท้าไฟฟ้า เพื่อคลายความเมื่อยล้าจากการเดินทาง

Restore & Recharge

DAY 2

- **07.30** Morning Earthing Walk & Sound Bath – Start your morning barefoot, reconnecting with the earth and embracing the gentle morning sunlight, accompanied by soothing sound bath vibrations for a peaceful start to the day.
  เริ่มต้นเช้าวันใหม่ด้วย Morning Earthing Walk เดินเท้าเปล่าสัมผัสผืนดินและรับแสงแดดยามเช้า พร้อมดื่มด่ำกับเสียง Sound Bath ที่ช่วยสร้างบรรยากาศแห่งความสงบและผ่อนคลาย
- **08.30** Sleep Report Review – Review your sleep report with our team, reflect on your night's rest, and receive personalised insights.
  ร่วมพูดคุยและทบทวนผลการนอนหลับจาก Sleep Report พร้อมรับคำแนะนำจากทีมงานของเรา
- **09.00** Breakfast at Chantra – Enjoy a delightful breakfast while taking in the beautiful views at Chantra Restaurant.
  เติมพลังยามเช้าด้วยอาหารเช้าแสนอร่อย พร้อมดื่มด่ำกับทิวทัศน์อันสวยงาม ณ ห้องอาหารจันตรา
- **12.00** Lunch – Enjoy a freshly prepared lunch before continuing your afternoon wellness activities.
  เพลิดเพลินกับมื้อกลางวันที่เราจัดเตรียมไว้ให้ เพื่อเติมพลังสำหรับกิจกรรมในช่วงบ่าย
- **14.00** Cold Plunge – Refresh and invigorate your body with another cold plunge experience before your afternoon relaxation session.
  เติมความสดชื่นให้ร่างกายอีกครั้งด้วยกิจกรรม Cold Plunge ก่อนเข้าสู่ช่วงเวลาแห่งการผ่อนคลาย
- **14.30** Traditional Thai Massage & Afternoon Tea – Release tension with a 60-minute traditional Thai massage, followed by a relaxing afternoon tea with refreshment and light bites.
  ผ่อนคลายความตึงเครียดและความเมื่อยล้าด้วยการนวดแผนไทย 60 นาที ก่อนพักผ่อนต่อกับ Afternoon Tea พร้อมเครื่องดื่มและของว่างยามบ่าย

The Deeper Reset
2-Night Package

A Note on Your Experience:
Our Sleep Package is thoughtfully designed to help you reconnect with nature in a simple, grounded, and unpretentious way. We focus on true rest, peace, and natural surroundings rather than luxury design. We invite you to slow down, leave high expectations behind, and let nature nurture your sleep.

- **17.00** Red Light Therapy – Unwind once again under the gentle glow of red light as you ease into another peaceful evening.
  เข้าสู่ช่วงเวลาแห่งความสงบด้วย Red Light Therapy ท่ามกลางแสงสีแดงอันนุ่มนวล เพื่อผ่อนคลายร่างกายก่อนมื้อค่ำ
- **17.30** Sleep-Well Dinner – Savour another thoughtfully prepared dinner featuring carefully selected ingredients to support relaxation and a restful night's sleep.
  เพลิดเพลินกับมื้อค่ำคืนที่สอง ที่คัดสรรวัตถุดิบอย่างใส่ใจ เพื่อส่งเสริมการพักผ่อนและเตรียมพร้อมสำหรับการนอนหลับอย่างเต็มอิ่ม
- **19.30** Evening Relaxation Ritual – Continue your evening relaxation with a warm Magnesium Bath Soak (for rooms with bathtubs), followed by a soothing foot soak or an electric foot massage before bedtime.
  สานต่อช่วงเวลาแห่งการพักผ่อนในคืนที่สอง ด้วยการแช่น้ำอุ่นผสมเกลือ Magnesium Bath Soak (สำหรับห้องพักที่มีอ่างอาบน้ำ) พร้อมผ่อนคลายเท้าด้วยการแช่เท้าหรือใช้เครื่องนวดเท้าไฟฟ้าก่อนเข้านอน

Reconnect & Refresh

DAY 3

- **07.30** Morning Earthing Walk & Sound Bath – Welcome your final morning with a barefoot walk in nature, gentle morning sunlight, and soothing sound bath vibrations for a calm and refreshing start to the day.
  ต้อนรับเช้าวันสุดท้ายด้วย Morning Earthing Walk เดินเท้าเปล่าสัมผัสธรรมชาติและรับแสงแดดยามเช้า พร้อมผ่อนคลายจิตใจผ่านเสียง Sound Bath ท่ามกลางบรรยากาศอันเงียบสงบ
- **08.30** Final Sleep Report Review – Review your second night's sleep report with our team, reflect on your rest, and receive further personalised insights.
  ร่วมทบทวนผลการนอนหลับจาก Sleep Report ในคืนที่สอง พร้อมพูดคุยและรับคำแนะนำเพิ่มเติมจากทีมงานของเรา
- **09.00** Breakfast at Chantra – Enjoy your final breakfast with beautiful views at Chantra Restaurant.
  เติมพลังในเช้าวันสุดท้ายด้วยอาหารเช้าแสนอร่อย พร้อมชมทิวทัศน์อันสวยงาม ณ ห้องอาหารจันตรา
- **11.00** Check-out & Farewell – Conclude your Sleep Enhancement journey and take a renewed sense of relaxation and well-being home with you.
  เช็กเอาต์และสิ้นสุดโปรแกรม Sleep Enhancement พร้อมนำความรู้สึกผ่อนคลายและสดชื่นกลับไปเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน