

# Sleep Enhancement Program

*A thoughtfully designed journey for deeper rest*

## CHOOSE YOUR JOURNEY

*\*Program fee applies separately from room accommodation.*

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

### ► 1-Night Package

**THB 900** per person

- Magnesium Bath Soak
- Smart Sleep Tracking & Sleep Report
- Thermal Foot Spa Experience
- Red Light Therapy
- Sleep Report Card
- Ice Bath
- Morning Earthing Walk
- Afternoon Tea
- Sleep-Supportive Dinner
- Wellness Lunch

### ► 2-Night Package

**THB 1,700** per person

## INCLUDED ACTIVITIES



## 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

+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.

### Arrival & Evening Reset

#### DAY 1

- **13.30** Check in to the Sleep Enhancement Program with a short introduction to your journey  
เช็คอินเข้าสู่โปรแกรม Sleep Enhancement พร้อมรับคำแนะนำเบื้องต้น
- **15.00** Cold Plunge session to prepare the body for rest, served with Afternoon Tea  
กิจกรรม Cold Plunge เพื่อเตรียมร่างกายเข้าสู่โหมดพักผ่อน พร้อมเสิร์ฟ Afternoon Tea
- **17.00** Red Light Therapy to help the body gently unwind before dinner  
เข้าสู่ช่วง Red Light Therapy เพื่อให้ร่างกายค่อย ๆ ผ่อนคลายก่อนมื้อเย็น
- **17.30** Sleep-supportive dinner, thoughtfully selected to complement your night-time rest  
รับประทานอาหารมื้อเย็นที่คัดสรรเพื่อสนับสนุนการพักผ่อนและการนอนที่ดี
- **19.30** Foot massage using a massage machine, followed by a self-guided Magnesium Bath Soak with all essentials prepared in your room  
ผ่อนคลายด้วยการนวดเท้าผ่านเครื่องนวด ก่อนต่อด้วย Magnesium Bath Soak ที่คุณสามารถทำได้ด้วยตนเอง โดยเราจัดเตรียมอุปกรณ์ไว้ให้ภายในห้องพัก

### Morning Recovery

#### DAY 2

- **07.30** Morning Earthing Walk with natural light and grounding in nature  
Morning Earthing Walk เดินสัมผัสธรรมชาติและรับแสงเช้ายามต้นวัน
- **08.30** Sleep Report review and guided conversation with our team  
พูดคุยและเช็คผลลัพธ์จาก Sleep Report ร่วมกับทีมของเรา
- **09.00** Breakfast in a calm and restorative morning atmosphere  
รับประทานอาหารเช้าในบรรยากาศผ่อนคลาย
- **11.00** Check-out and program closing  
เช็คเอาท์และปิดโปรแกรม

# 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.

### Arrival & Evening Reset

#### DAY 1

- **13.30** Check in to the Sleep Enhancement Program with a short introduction to your journey  
เช็คอินเข้าสู่โปรแกรม Sleep Enhancement พร้อมรับคำแนะนำเบื้องต้น
- **15.00** Cold Plunge session to prepare the body for rest, served with Afternoon Tea  
กิจกรรม Cold Plunge เพื่อเตรียมร่างกายเข้าสู่โหมดพักผ่อน พร้อมเสิร์ฟ Afternoon Tea
- **17.00** Red Light Therapy to help the body gently unwind before dinner  
เข้าสู่ช่วง Red Light Therapy เพื่อให้ร่างกายค่อย ๆ พ่อนคลายก่อนมื้อเย็น
- **17.30** Sleep-supportive dinner, thoughtfully selected to complement your night-time rest  
รับประทานอาหารมื้อเย็นที่คัดสรรเพื่อสนับสนุนการพักผ่อนและการนอนที่ดี
- **19.30** Foot massage using a massage machine, followed by a self-guided Magnesium Bath Soak with all essentials prepared in your room  
พ่อนคลายด้วยการนวดเท้าผ่านเครื่องนวด ก่อนต่อกับ Magnesium Bath Soak ที่คุณสามารถทำได้ด้วยตนเอง โดยเราจัดเตรียมอุปกรณ์ไว้ให้ภายในห้องพัก

### Morning Recovery

#### DAY 2

- **07.30** Morning Earthing Walk with natural light and grounding in nature  
Morning Earthing Walk เดินสัมผัสธรรมชาติและรับแสงเช้ายามต้นวัน
- **08.30** Sleep Report review and guided conversation with our team  
พูดคุยและใช้ผลลัพธ์จาก Sleep Report ร่วมกับทีมของเรา
- **09.00** Breakfast in a calm and restorative morning atmosphere  
รับประทานอาหารเช้าในบรรยากาศพ่อนคลาย
- **10.00** Rest at your own pace and enjoy the calm mountain atmosphere  
พักผ่อนอย่างอิสระ พร้อมดื่มด่ำกับบรรยากาศอันเงียบสงบท่ามกลางธรรมชาติและภูเขา
- **15.00** Afternoon Tea and quiet reset time before your second evening  
เพลิดเพลินกับ Afternoon Tea และช่วงเวลาแห่งการพักผ่อนก่อนเข้าสู่ค่ำคืนที่สอง
- **17.00** Evening Red Light Therapy to gently prepare the body for night-time rest  
เข้าสู่ช่วง Red Light Therapy เพื่อให้ร่างกายค่อย ๆ เตรียมพร้อมสำหรับการพักผ่อนในค่ำคืนที่สอง
- **17.30** A second sleep-supportive dinner, thoughtfully prepared for a continuous night-time rhythm  
รับประทานอาหารมื้อเย็นที่คัดสรรอย่างตั้งใจ เพื่อสานต่อจังหวะของการพักผ่อนตลอดค่ำคืน
- **19.30** Magnesium Bath Soak foot ritual and a quiet wind-down before bedtime  
แช่เท้าด้วย Magnesium Bath Soak พร้อมใช้เวลาพ่อนคลายอย่างสงบก่อนเข้านอน

### Morning Comparison & Program Closing

#### DAY 3

- **07.30** Morning Earthing Walk with natural light and grounding in nature  
Morning Earthing Walk เดินสัมผัสธรรมชาติและรับแสงเช้าอย่างเป็นธรรมชาติ
- **08.30** Side-by-side Sleep Report review of Night 1 and Night 2, followed by a guided conversation with our team  
พูดคุยและเปรียบเทียบ Sleep Report ระหว่างคืนแรกและคืนที่สองร่วมกับทีมของเรา
- **09.00** Breakfast in a calm and restorative morning atmosphere  
รับประทานอาหารเช้าในบรรยากาศที่พ่อนคลายและสดชื่น
- **11.00** Check out and complete your two-night Sleep Enhancement journey  
เช็คเอาท์และปิดท้ายประสบการณ์ Sleep Enhancement ตลอดการเข้าพัก 2 คืน