



アロマルームからのご案内

# アーユルヴェーダ

～やさしい温泉とアーユルヴェーダで心と体をリフレッシュ～

まつさきのエステルームでは、インド・スリランカで学んで来たアーユルヴェーダプラクティショナーがお客様に寄り添い体内洗浄、体内浄化療法を主に日常の疲れを流す"アビヤンガ"と言うボディトリートメント(オイルマッサージ)を行っております。アビヤンガとは、「アビヤーサ(繰り返す)」「ヤンガ(手や足)」オイルを繰り返し、摩り塗り込む手技を特徴とし、リンパ節、管と骨の周りの汚れを押し流す「毒出しオイルケア」5,000年の予防医学の自然治癒をご体感ください。

アビヤンガの目的は「血管のクリーニング」「心の浄化」「身体のサビ取り、老化防止」「皮膚の若返り」冷えたお身体の方は特に食事や運動後、更に温まり易い体内の流れに改善されます。消化の良い体内環境も期待されるオイルマッサージです。

「マルマエステ」"マルマ"とはサンスクリット語で「急所」を意味し、日本でお馴染みの言葉は「ツボ」しかし、マルマは鍼灸などの刺激を嫌います。「チャクラ(気の入り口)」から体内に気が入り「ナーディー(気の通り道)」と交差するポイントが詰まると疲れや痛みに変わると言われています。その交差する「マルマポイント」を優しく施術することで身体の緊張が解けていき体内はぽかぽかと温かく"ほんわり"した心地良さを実感出来ます。

マルマケアは「マルマフェイシャルマッサージ」・「マルマベッドマッサージ」にて、ご体感いただけます。

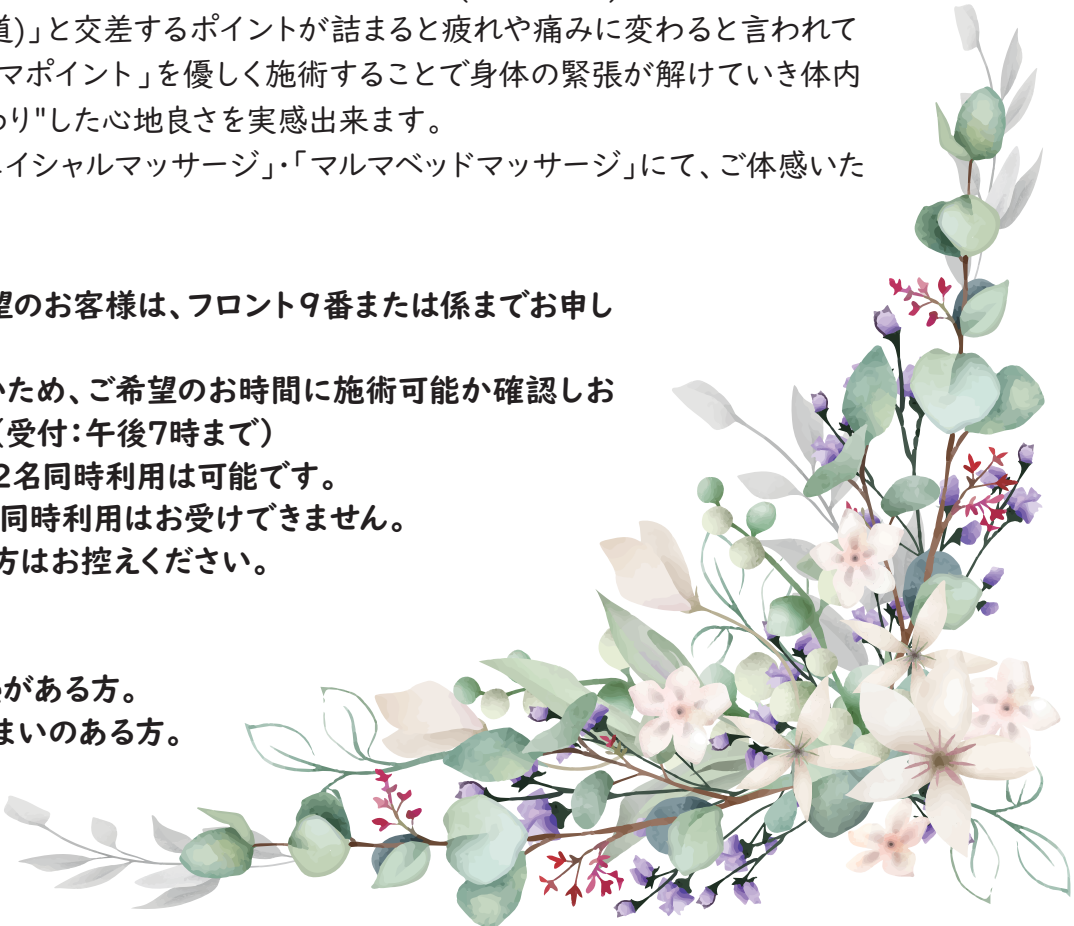
※先着順となります。ご希望のお客様は、フロント9番または係までお申し付け下さい。

※施術者は常駐していないため、ご希望のお時間に施術可能か確認しお部屋にご連絡致します。(受付:午後7時まで)

※通常のアロマエステとの2名同時利用は可能です。

・アーユルヴェーダの2名同時利用はお受けできません。

※以下の項目に当てはまる方はお控えください。

1. 食後、飲酒後の方。
  2. 妊娠中、生理中の方。
  3. 風邪をひいている、熱がある方。
  4. 消化不良、吐き気、めまいのある方。
  5. 下痢症状のある方。
- 

# アーユルヴェーダ コースのご案内

## ①アビヤンガ 浄化療法(80分) ..... 26,400円(税込)

・全身毒出しオイルケア (オイルマッサージ)

### ※アビヤンガオプション



#### ◆骨の浄化「カティバスティー」

腰痛はじめ、汗とともに老廃物の排出を促進し、代謝をアップさせる美容法です。冷えや疲れなどを和らげるアーユルヴェーダのひとつです。

5,500円(税込)



#### ◆「キリ」

発汗を促し、肌の新陳代謝を活性化させることを目的とし、腫れや関節炎、関節痛などに効果的であるとされています。肌の新陳代謝を活性化させることから、アンチエイジングの効果も期待できると考えられています。

5,500円(税込)



#### ◆「ガルシャナ」

ガルシャナは冷え性、むくみやすい人、体がだるい人にぜひ体感してほしいアーユルヴェーダの美容法です。更年期、肌の若返り、美肌効果・むくみ解消・新陳代謝アップ・便秘解消・セルライト除去など女性には嬉しい効果。

3,300円(税込)

## ②マルマベッドマッサージ(40分) ..... 13,200円(税込)

・お顔のリフトアップ、シワ、たるみなどお顔の悩み実はベッドケアが解決！  
パソコン、スマホでの眼精疲労、頭痛にも効果的。

## ③マルマフェイシャルマッサージ(40分) ..... 13,200円(税込)

・滞ったお顔のコリはマルマポイントをケアにより気の通りが良くなり  
オイルで毒素が押し流され軽さ実感。

### ※マルマフェイシャルマッサージオプション

#### ◆「お顔のむくみ余分な水を取り除き小顔に見えるケア」

3,300円(税込)

## ④アビヤンガ with マルマベッドマッサージ(90分) ..... 29,700円(税込)

## ⑤アビヤンガ with マルマフェイシャルマッサージ(90分) ..... 29,700円(税込)

## ⑥アビヤンガ & マルマベッドマッサージwith マルマフェイシャルマッサージSP(120分) ..... 39,600円(税込)

