

AYURVEDA TREATMENT MENU

Body & Body Care

■Purna Abhyanga 90min ¥11,800

プルナアビヤンガ～全身トリートメント～

深いリラクゼーションが味わえる全身のオイルトリートメントです。神経系のデトックス効果が高いため、疲労回復やストレスからの解放など身体と心を軽くする効果があります。

■Ardha Abhyanga 45min ¥7,000

アルダアビヤンガ～リンパトリートメント～

全身にあるリンパのポイントを集中的にオイルトリートメントします。むくみや老廃物を取り、免疫力を向上させます。リラクゼーションとスッキリ感を同時にご堪能いただけます。

■Abhyanga 30min ¥3,980

アビヤンガ～背面トリートメント～

オイルトリートメントってどんなもの？という方やなかなか時間が取れない方にお勧めする背面全体のトリートメントです。肩や肩甲骨回りの凝りや腰痛、頭痛にも効果があります。

■Dard Lepa 60min ¥6,850

ダード・レパ～痛みのためのトリートメント～

膝、肩、腰など痛みがあるお悩みの1箇所を集中してオイルやハーブパックでトリートメントしていきます。あらゆる痛みに対応できますのでお気軽にご相談ください。継続することでより効果があらわれます。

■Chakra Healing 45min ¥4,750

チャクラヒーリング

ハンドヒーリングで背骨に沿った主要な7つのチャクラのバランスを整えていきます。チャクラにはそれぞれ司っている感情があり、チャクラが閉じていると感情が乱れ、病気になったりすると言われてます。チャクラを開かせ、エネルギーの乱れを整え、身体と心を良好な状態へと導きます。

■Yogic Massage 60min ¥4,800

ヨギックマッサージ 90min ¥6,900

もともと高齢のためにyogaができなくなった師に弟子がyogaを施すことから始まった古代から伝わる技法です。自分のエネルギーは使わずにセラピストがyogaポーズを施します。yogaと同じ効果があり、柔らかくなりたい、クラスでポーズが難しい、エネルギーを使わずにyogaをしたい...といった方にお勧めです。

膝や腰に痛みがある方は60minをお選びください。

Head & Sholder

■Sirodhara 30min ¥6,850

シロダラー～肩上トリートメント～ 60min ¥9,850

温めたオイルを額で受けるトリートメントです。心地よい温度のオイルの感触が深いリラクゼーションへと導き、同時に疲れや緊張を和らげます。頭痛や不眠など頭部の不調のみならず不安やストレスなど精神的な不調をも取り除き、集中力も向上します。60minコースでは眼精疲労、消化システムの機能回復に効果がある頭、肩、お腹、足のマッサージが加わり、シロダラーの効果がさらに高まる内容となっています。

Facial

■Beauty Care 30min ¥3,500

ビューティーケア～集中フェイシャル 60min ¥5,800

オールハンドで顔の筋肉をほぐし、溜まった老廃物を取り除きます。さらに一人一人に合わせたハーブパックで潤いと栄養を与え、活き活きとした肌へと導きます。30minコースでは美白としわ取りにフォーカスし、ハリと透明感を蘇らせます。60minコースでは美白としわ取りに加え、フェイシャルスチームで潤いを与え、さらにリフトアップでたるみがちな顔を引き締まった小顔へと整えていきます。

Program

■Special Program 240min ¥14,980

●スリムコース 480min ¥20,000

～リバウンドしないyoga式ダイエット～

インナーマッスルを強化し、代謝を上げ、リバウンドしない身体へと導きます。消化システムのバランスを整え、食事のコントロールができるようになるとそれが自信や意欲UPへとつながります。心と身体は健康的で美しく変わります。

●ストレスリリースコース

～ストレス解放と負けない心身づくり～

ストレスを引き起こしている根本を探し出し、一人一人に合った方法で集中的にアプローチしていきます。原因がわかると自分自身や感情をコントロールできるようになり、ストレスに打ち勝つ強い心へと変わります。集中力や記憶力もUPし、これまでと違った自分との出会いがあります。

※上記2コースはセラピストのカウンセリングにより内容をカスタマイズいたします
～コースの内容例～

yoga / 呼吸法 / 食事指導 / ウォーキング / 全身トリートメント / シロダラー / ドライorスチームサウナ / ヨギックマッサージ / アイソメトリックエクササイズ etc...

Package

■Sahaja Pancha Karma 120min ¥13,850

サハジャ・パンチャ・カルマ～全身デトックス～

5つの方法で全身のデトックスを行います。

1. 全身オイルトリートメント
2. 全身のピンダスウェダ（ライスボールを使用したトリートメント）
3. ハーバルスクラブ
4. 鼻、耳、目、口のハーブ洗浄
5. シロダラー

疲労やストレス、乱れた生活リズムは体内に老廃物や毒素を溜め、エネルギーをも乱します。そして病気を引き起こす原因にもなるとアーユルヴェーダでは考えられています。サハジャ・パンチャ・カルマでは心身に溜まった老廃物や毒素を体外に排泄することで、心と身体のバランスを整えていきます。

■Yogic Massage + Chakra Healing 120min ¥8,980

ヨギックマッサージ+チャクラヒーリング

ヨギックマッサージで筋肉や関節、内臓の機能をアップさせ、チャクラヒーリングで乱れたエネルギーのバランスとチャクラバランスを整えていきます。連続して行うことは個別に行うよりも、体内により長くエネルギーを留めておくことができます。エネルギー不足を感じている方、毎日を元気に過ごしたい方にお勧めです。

Reservation ご予約

- ・トリートメントは完全予約制です
- ・お電話、フロント、HPにて、事前にご予約をお願いいたします

Cancellation ご予約のキャンセル

- ・ご予約のキャンセルは、必ず前日までにご連絡をお願いいたします
- ・無断キャンセルは、100%のキャンセル料をいただく場合がございます

Attention ご注意

- ・カルテおよび体質チェックシートをご記入いただけますので施術開始時間（ご予約時間）の20分前にお越しください
- ・生理中の方は完全に終わるまでトリートメントはおこなえません
- ・妊娠中、アトピーなどの場合は事前にセラピストへご相談ください
- ・メニューによってはメイクを落としての施術となります
- ・男性セラピストの施術に抵抗がある方は事前にお申し付けください

YOGA総合施設

YOGA SPA yogayuH

ご予約・お問合せ 025.201.7092

〒951-8121 新潟市中央区水道町1-5939-37シーウエスト3

予約受付時間 9:00～21:00

<http://yoganiigatat.jp/>（お問合せからも受付しております）