

AYURVEDIC HOLIDAY

アーユルヴェーディック ホリディ

¥ 25, 000 (税込)

◆サハジャパンチャカルマ・30min◆

アーユルヴェーダの代表的なトリートメントのコンビネーションパッケージ。

このメニューひとつでリラックス、デトックス、若返りを気軽に心地よく体験できます。

◆ヨガクラス◆

レベルにあったヨガクラスをお選び頂けます。

◆ベジタリアンバイキング◆

ヨガ・アーユルヴェーダで欠かすことのできない健康的な食事。

インド人シェフによる本場の菜食家庭料理をお楽しみください。

◆占星術・30min◆

インド占星術に基づいた30分のカウンセリング。

お悩み解決のみならず、よりよく生きるためのアドバイスを受けられます。

◆アーユルヴェーダボディケアセット◆

アーユルヴェーダは毎日続けることが若さを保つ秘訣。

ご自宅でのセルフケアの為に本格インドハーブアイテムをお持ち帰り頂けます。

REJUVENATION

～若返りのためのアーユルヴェーダ～

¥15,800 (税込)

◆ ヨガビヤンガ 90min ◆

完全にリラックスし、ヨガの動きのストレッチや関節運動を受けるヨギックマッサージで体を柔軟に、アビヤンガ（全身オイルトリートメント）とハーブサウナで老廃物を流し、肌に潤いと弾力を与えます。

&

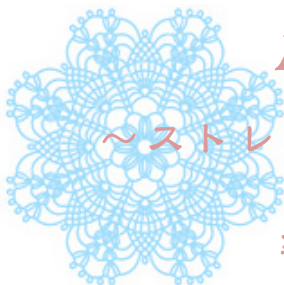
◆ プチアエシシャル 30min ◆

はちみつ、アロエ、ココナッツオイル等キッチンで見かける身近な素材を使ったスキンケア。ナチュラルなのに驚きのハリと艶が蘇ります。

YOGA SPA

yogayu.H
YOGA・SPRINT・HERB・DANCE





ANTI STRESS

～ストレス解消のアーユルヴェーダ～

¥ 1 6 , 4 0 0 (税込)

◆ シロダーラ 60min ◆



絶え間なく額に暖かいオイルが流れ続けることで
脳に深いリラゼーションを与えます。「心のマッサージ」と
言われる程に精神疲労を癒します。ストレスによる不安、
不眠、慢性疲労を和らげるには最適のトリートメントです。



&

◆ アルダアビヤンガ 60min ◆

背面のオイルトリートメント。
身体の疲れを同時に癒すことで、心のリラックスがより深く、
心身ともにストレスから解放されるのをたすけます。



YOGIC HOLIDAY

ヨギックホリディ

¥10,000 (税込)

◆ヨガクラス◆

レベルにあったヨガクラスをお選び頂けます。

◆ヨギックマッサージ◆

完全にリラックスしたまま、セラピストよりヨガの動きの関節運動やストレッチを受け、ヨガのポーズが作られることで体が柔軟になります。滞っていたエネルギーが流れ、ヨガを行った時と同じ感覚を得られます。

◆ベジタリアンバイキング◆

ヨガ・アーユルヴェーダで欠かすことのできない健康的な食事。
インド人シェフによる本場の菜食家庭料理をお楽しみください。

◆ヨガニドラ◆

「覚醒した眠り」と言われる深い休息を得るためのヨガの瞑想テクニック。

30分のヨガニドラは3時間の眠りに匹敵すると言われます。

◆ギヤーナヨガ◆

知識のヨガ。座学またはDVD鑑賞で「ヨガとは何か」ヨガ哲学に触れてみましょう。

◆ヨギッククリアスターターキット◆

身体や思考をクリアに保つヨガの浄化法をご紹介します。

ご自宅で続けるためのアイテムをお持ち帰り頂けます。