

# MENU

## ●Ayusスペシャル

一番人気のシロダーラ+  
オイルマッサージ  
150分 18,000円  
180分 21,000円

アビヤンガとシロダーラのお得なセット。本格的アーユルヴェーダの効果を全身で体験いただけます。

### 内容

1. フットバス (10分)
2. アビヤンガ60分 or 90分  
(全身オイルマッサージ)
3. シロビヤンガ (20分) (頭のトリートメント)
4. シロダーラ (30分)
5. ハーブテント 発汗法 (30分)



## ●アビヤンガ

アビヤンガとは、アーユルヴェーダの伝統的なマッサージ。深くパワフルなテクニックで「マルマ」と呼ばれるツボを刺激しながら全身にオイルをしっかりと塗り込み、体内毒素や不安・疲労の排出を促します。

スタンダード 100分 13,000円  
ロング 130分 15,000円

1. フットバス (10分)
2. アビヤンガ 60分 or 90分
3. ハーブテント 発汗法 (30分)

## ●シロダーラ

### 内容

1. フットバス (10分)
2. シロビヤンガ (20分)
3. シロダーラ (30分)
4. ハーブテント発汗法 (30分)

90分 15,000円



### シロビヤンガとは

頭・首・肩・背中上部の筋肉痛を和らげコリをほぐし、ストレスを解消するアーユルヴェーダ式ヘッドマッサージです。

### シロダーラとは

脳のマッサージとも言われています。髪や頭皮に良い特製のハーバルジェルを眉間に垂らし続けるトリートメント。ストレスの強い方におススメです。

## ●タイ古式

オイルを使わないトリートメントです。ハーバルボールを使いながら身体をストレッチしていきます。

90分 9,000円



## \*オプションメニュー

アビヤンガまたはシロダーラにプラスしてお試し下さい。

●カティバスティ 30分 5,000円  
腰の不調・生理のトラブル・下半身の冷えに！



小麦粉で作った丸い土手を腰に乗せ、その中に温めた薬草オイルを流し入れます。温かい薬草オイルをじっくり浸透させ芯から温まり新陳代謝が高まります。

●キリ 30分 5,000円

10種類以上のハーブパウダーを布で包んだボールを温めたオイルに浸して、首、肩、腰を中心に各関節に擦り込みます。血行が促進され、身体の内側からこみ上げてくるようなポカポカが2~3日持続する方もいらっしゃいます。



●ガルシャナ 30分 2,000円

肌が乾燥している、くすんでいる代謝が低く、むくみ、冷えがあるあなたに…

ドライマッサージ (ガルシャナ) とは？

絹手袋で全身を擦るドライマッサージです。皮膚を強くし、皮下脂肪を溶かすと言われていています。アビヤンガの前に行うことで、オイルの吸収力が高まります。

●フェイシャル 4000円

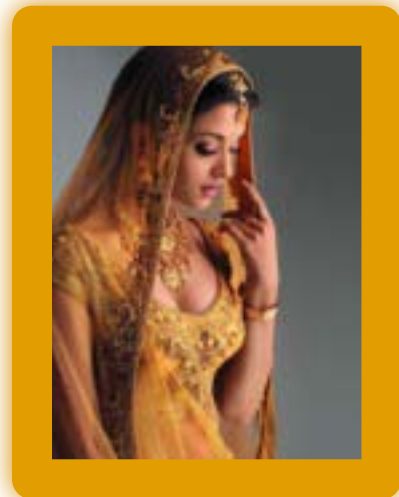
植物療法の考え方に基づいて作られた自然派化粧品 (BIOLAB) 使用

## マハラニコース Maharani Course

180分 20,000円

アビヤンガとフェイシャルメニューを組み合わせた、贅沢なお姫様コース  
お誕生日や記念日の自分へのご褒美、大切な方への贈り物に...  
充実の180分！！

- 1.フットバス(10分)
- 2.アビヤンガ(60分)
- 3.フェイシャル(30分)
- 4.シロダーラコース(50分)
5. ハーブテント発汗法(30分)



\* マハラニとは  
インドのお姫様のこと



\* マハラジャとは  
インドの王様のこと

アビヤンガとフェイシャルメニューを組み合わせた、贅沢な王様コース

充実の180分！！

- 1.フットバス(10分)
2. リフレクソロジー足裏(30分)
- 3.タイ古式 (60分)
- 4.シロダーラコース(50分)
5. ハーブテント発汗法(30分)

## マハラジャコース Maharaja Course

180分 20,000円

