

スリランカ&タイ アーユルヴェーダ薬草ハーブ蒸し

アーユルヴェーダ薬草ハーブを使用した座浴です。

タイ・チェンマイ産のテントの中でハーブを入れた鍋を沸かし、そのハーブの成分蒸気を**腔、肌、呼気**から吸収します。

ハーブの薬効成分をたっぷり含んだ蒸気によって、**身体を芯から優しく温め、**

眠ってしまうような心地良さのなか、**お腹、骨盤底筋、子宮**へと温熱や薬効が届けられるでしょう。

使用するハーブは、

タイに古くから伝わる伝統的な温熱療法で**血行促進、筋肉疲労、デトックス(美肌、便秘解消、)**、**冷え性改善、痩身効果、リラクゼーション効果** が期待される **プライ・レモングラス・マックルー** と、

スリランカのアーユルヴェーダドクターが、症状別に特別に調合した薬草ハーブをミックスした、**特別完全オリジナルブレンド**をご用意しました。

※ スリランカの老舗アーユルヴェーダハーブ店の店主が厳選した、上質天然な薬草ハーブを使用します。

①～④の中よりご希望のハーブをお選びください。

① **筋肉疲労系**⇒肩こり、腰痛、疲労、など

② **デトックス系**⇒美肌、便秘、ダイエット、など

③ **リラックス系**⇒不眠、ストレス、イライラ解消、リフレッシュ、など

④ **婦人科系**⇒生理不順、生理痛、PMS症状

座浴日 毎日13:30～16:00のご希望日

座浴時間 30分～40分 体調・季節によって調整させていただきます。

料金 1000円

持ち物 お身体に巻くバスタオル・フェイスタオル3枚(汗ふき用含む)・水

ご予約 予約フォームからご希望の【お日にち】をご入力願います。

返信にて詳しいお時間をお決めします。

ぴーすパワーヨガスタジオ

担当西川恵子