



Retreat Inclusive  
Menu

日本

体に触れ、心を癒し、精神を落ち着かせる

# RETREAT THERAPIES

一泊当たり一つのリトリートセラピーを選びます  
(60分)

## CREATIVE POSSIBILITY

発見に没頭し、ユニークなリラクゼーションセラピーで自分を表現されて、  
内なる静けさとバランスとクリエイティブなエネルギーを高めるためにデザインされています。

### SUBTLE FLOW ACTIVATION THERAPY (60')

レイキトリートメントはアロマセラピーの組み合わせで、体と心の調和をもたらすために内野バランスを回復してエネルギーのブロックを解放します。このセラピーは健康的な睡眠を促進し、明晰さを獲得し、体と心に平和をもたらします。最高の結果を得るように、夜に予約したほうがいいです。

(トリートメントの強さレベルは弱から中程度になって、リラックスオイルとかスブラッシュオイルを使用します。)

### DYNAMIC FLOW ACTIVATION THERAPY (60')

集中的な指圧療法は、体の自己治癒メカニズムを活性化し、経絡系への循環を促進して体のバランスをもたらします。最高の結果を得るように、朝とか正午の早い時間に予約したほうがいいです。

(中程度から強いので、スブラッシュオイルを使用してください)。

## SOUND HEALING THERAPY (60')

サウンドセラピーでは、チベット回轉鐘の心地よい音と強力な振動を組み合わせ、瞬時にリラックス状態をもたらします。このヒーリングセラピーは、感情のバランスと痛みの軽減をもたらし、体、心、精神のバランスのとれた発達を確実にする調和のとれた状態を目指します。

## DETOX HYDRO CIRCUIT THERAPY (60')

スチーム、サウナ、アイスバス、ハイドロマッサージなどのガイド付き一連のトリートメントと、体の解毒プロセスを助ける全身スクラブ。このトリートメントは、血液循環を促進し、包括的な浄化を目的としています。水分補給は解毒をサポートし、エッセンシャルオイルをリラックスさせ、足の指圧マッサージは体から毒素を除去するのに役立ちます。

## MASTER REIKI HEALING THERAPY (60')

レイキは、宇宙エネルギーを使用して体の自己治癒力を促進するヒーリングセラピーです。身体的外傷または心理的外傷によってエネルギーが体内でブロックされる可能性があり、それが時間の経過とともに病気になる可能性があります。レイキは細胞を再構築して健康と活力を増進するのに役立ちます。

## CRYSTAL FACE THERAPY (60')

集中的なレイキ エネルギー セラピーは、円運動を使用して顔の皮膚の柔軟性を高めます。ヒーリングストーンクリスタルは心を落ち着かせ、内なるエネルギーを強化するために使用されます。

# WELLNESS TREATMENTS

一泊当たりに二つのトリートメントを選びます  
(80分)

## TIA SIGNATURE

創造エネルギーアクティブ化する全身テクニック

### DEEP CONNECTION REMEDY (80')

エッセンシャルオイルを使用して、身体、心、精神の調和をもたらすボディセラピー

(トリートメントの強さレベルは弱から強になって、リラックスオイルとかスプラッシュオイルを使用します。)

### BAMBOO ROLL-OUT (80')

暖かめられたベトナムな竹の棒を使い、主に背中と足の中心の技術セラピー。体の解毒作用を高め、免疫システムを強化します

(トリートメントの強さレベルは弱から中程度になって、リラックスオイルとかスプラッシュオイルを使用します。)

### LYMPHATIC DETOX (80')

軽い力で優しくリズミカルなストロークでリンパ節に焦点を当て、リンパの流れをサポートし、体の解毒を促進します。主にお腹と背中と足の中心の技術セラピー

(トリートメントの強さレベルは弱から中程度になって、リラックスオイルとかスプラッシュオイルを使用します。)

# ON THE PULSE

このセラピーは、体のケアが必要な筋肉と経絡に焦点を当てます。

## BACK, NECK AND SHOULDER RELEASE (30')

背中、首、肩にかかるストレスを解消し、凝り困った部分を解放します。心身の緊張を知らげ安定させます。  
(トリートメントの強さレベルは弱から強になって、リラックスオイルとかスプラッシュオイルを使用します)。

## CRYSTAL WAND FOOT REFLEXOLOGY (30')

全身のバランスをもたらすのにフットリフレクソロジー療法。クリスタルwandと組み合わせた指圧はインナーバランスを回復させます。  
(トリートメントの強さレベルは弱から強になります)。

## STRETCH & RELEASE (50')

タイマッサージからインスピレーションを受けたストレッチ系マッサージ。関節を開き、詰まったエネルギーを解放させ、血行促進し、心身ともにスッキリさせます。  
(トリートメントの強さレベルは中程度から強になります)。

## WARM SPORTS COMPRESS (50')

ディープティシューセラピー。筋肉の奥にあるつぼを刺激します。このセラピーは背中と方の凝り固まった部分を中心にほぐします。  
(トリートメントの強さレベルは強になります)。

## TIME TO UNWIND

リラックスして本来の自分と再調整する力を与えるヒーリングエネルギーワーク

### HIMALAYAN HEART STONE (50')

暖かいソルトストーンと、マンダリンオイルを使用したやさしいボディセラピー。緊張をほぐし全身を、リラックスさせます。ヒマラヤソルトには、多くのミネラルが含まれ、肌や身体そして心に、治療効果をもたらします。

(トリートメントの強さレベルは弱から中程度になります、ココナッツオイルで使用します)。

### WARM BODY FLOW (50')

温かい全身マッサージは筋肉の緊張を和らげ、呼吸を改善して調整し、全身にリラックス感をもたらします。

(トリートメントの強さレベルは弱から中程度になります、ココナッツオイルで使用します)。

### MINDFUL REIKI TOUCH (50')

日本のレイキトリートメントは、ストレスから解放し精神バランスを整えます。心と魂を癒すためのセラピストの優しく、温かい感触を感じてください。

### BALANCING FOOT MASSAGE (30')

マッサージと足つばに圧力を掛けるバランスを整えるマッサージ。時差ボケや旅の疲れを癒します。

(トリートメントの強さレベルは弱から強になります)。

### HOLISTIC HEAD TREATMENT (30')

頭のツボマッサージで脳内化学物質のバランスを整えつつ、身体の自然なリズムをリセットします。

(トリートメントの強さは弱から強になります)。

# CREATIVE CANVAS

内側も外側も輝かせる栄養たっぷり  
のフェイシャル

By

**[comfort zone]**  
conscious skin science

## RECOVER TOUCH (50')

日光、汚染、加齢によるダメージから肌を育て、回復させます。Recover Touchは、顔、首、デコルテのための栄養豊富なマルチビタミン抗酸化トリートメントです。オーガニックのゴジベリーとマカダミアオイルの抗酸化、栄養豊富な組み合わせが肌を柔らかく補充します。ストレス、脱水症状、くすみのある肌の場合に最適です。

## ACTIVE PURENESS (50')

ガルシニア・マンゴスタナクレイマスクとアーユルヴェーダ医学の古代の技術に基づくマッサージを特徴とするディープクレンジングフェイシャル。濃縮できめ細かく、同時にデリケートで、肌を浄化し、バランスを取り、新鮮でトーンアップします。すべての肌の状態に適しており、特に不純物、脂性、傷跡のある肌に効果的です。

## HYDRA GLOW (50')

即座の輝き、保湿、活力を求めるすべての人のためのダイナミックなフレッシュトリートメント。即時の更新と輝きのための乳酸、表面と深い保湿のためのヒアルロン酸の強力な濃縮、再生農業からの生体活性なサボテンのエキスのユニークな組み合わせにより、瞬時に保湿と輝きを提供し、健康的な艶やかなルックを演出します。敏感肌にはお勧めしません。治療後は日光に避けてください。

## REMEDY SOOTHING (50')

敏感でデリケートな肌に対する革新的で強化されたアプローチ。甜菜からのプレバイオティクスは皮膚の弾力性を促進し、マルラオイルはこのフェイシャルで肌の不快感を鎮め、神経炎症を緩和し、肌の防御を強化します。敏感で脆弱で感受性があり、赤みを帯びやすい肌に最適です。日光にさらされた後に理想的です。





BOLD  
NEW  
YOU

欠かせんない贅沢で見た目  
も気分も最高に

By

O·P·I

## LADIES MANICURE or PEDICURE (50')

スクラブ、キューティクルクリーニング、ネイルシェイピング、お好みのポリッシュを含むマニキュアとペディキュアです。

## LADIES MANICURE or PEDICURE OPI GELCOLOR (80')

キューティクルクリーニング、ネイルシェイピング、最長 3 週間の輝きと耐傷性を実現するジェルポリッシュ。このジェルポリッシュはLEDで処理されており、耐久性が向上し、完璧な仕上がりになります。

## GENTLEMAN MANICURE or PEDICURE (50')

マイアスクラブポリッシュ、キューティクルクリーニング、ネイルケアとハンドとかフットマッサージが含まれる男性用のペディキュア

## EXPRESS MANICURE or PEDICURE (30')

ハンドとフットを浸す、キューティクルクリーニング、ネイルシェイピングをあわせませす。

## DELUXE PEDICURE (80')

スクラブポリッシュ、キューティクルクリーニング、ネイルシェイピング、フットマスクと組み合わせて、かかとや足の裏のザラザラした斑点を除去します。お好みのポリッシュを含むペディキュアです。

# RADIANTLY ALIVE

TIAにあなたの体を聖堂のように大切にします。

## ROSE BUD BEAUTY SCRUB (30')

バラのつぼみ、チアシード、ヒマラヤンソルトを使ったポリッシュ。このスーパーフードのレシピのようなポリッシュは、解毒、お肌の細胞を整え、循環を助長します。アンチエイジングに最適のブレンドです。

## LOTUS ROOT LUXURY SCRUB (30')

ハスの根、生のオーツ、ライスブランオイルを使ったアーシングスクラブは、心の健康のために精巧に作られました。古い角質を取り除きお肌をきれいにし、お肌の活性化を助けます。

## GENTLE COCONUT SCRUB (30')

しわ、たるみ、しみの軽減するために使われます。やさしく角質を取り除き、潤いを与え、肌をやわらかくし、栄養を与えりフレッシュさせます

## ALOE VERA BODY WRAP (30')

新鮮なアロエジェルときゅうりを使ったクーリングラップこれらの天然防腐剤は、日焼けによる刺激を落ち着かせるためのもので、皮膚アレルギーや虫刺されにも使われています

## WARM COCONUT BODY WRAP (30')

ココナッツオイル、クローブのブレンドを使った暖かいラップ。お肌に水分と栄養を与えます。リラックスさせる香りが緊張を解きほぐします。

# TIA SIGNATURE AROMA OILS

セラピーとかトリートメントによってTIA  
の特別なオーガニックマッサージオイルがえらべて空いています。

## スティルネス

松葉、野生のヨモギ、小さなオレンジの粒、バーバナペッパー、花、ペロウバルサム。筋肉の痛みや痛みを減る、炎症を軽減し、消化を活性化し、心を落ち着かせ、ストレスや不安を和らげます。

## スプラッシュ

グレープ フルーツ、ライム、レモン、スイート オレンジ、インディアン カーネーション アブソリュート、バーバナペッパー、アンジェリカ。内面を明るくし、内面の健康と外見の輝きを促進し、感情のバランスを取り、精神的な幸福を改善し、新たな自己認識をもたらします。

## ウェルネスリザベーションアドバイザー

- ウェルネスセンターの営業時間は午前10時から午後10時までです。
- 滞在する時一泊当たり一つのリトリートセラピーと二つのウェルネストリートメントを予約することができます (合計 140 分)。毎日ウェルネスガイドがセラピーをおすすめすることをサポートします。
- セラピーとトリートメントが最低3時間までにご予約必要です。
- トリートメントの予約変更は、最低3時間前までをお願い致します。
- トリートメントの開始及び終了時間は、チェックイン後 (午後2時) から、チェックアウト日の正午12時まで (施術を終了時間) となります。
- ご到着が遅くなった場合には施術時間が短縮されます。またご連絡なく15分以上遅れた場合には、ご予約頂いたすべてのトリートメントをキャンセル致します。
- ご連絡のないままご予約時間までお越しいただけなかった場合、その当日にご予約された追加のスパはお受けできません。
- ご利用いただかなかったスパトリートメントのいかなるものへの交換、返金や他人への譲渡はできませんのでご了承願います。

## 一般的なウェルネス注意事項

- ご予約時間の10分前には、バスローブを着用した状態でスパレセプションにお越し下さい(使い捨てのアンダーウェアはお部屋に準備しております)。
- マイアスパは、健康で平和なスパライフスタイルを奨励する為にタバコ、アルコールは禁止、また携帯電話はご利用不可となります。
- 12歳未満のお子様はウェルネスセンターのエリアへの入場はできません。
- スパの事前予約は、[wellness@tiawellnessresort.com](mailto:wellness@tiawellnessresort.com) までお送り下さい。

TIA