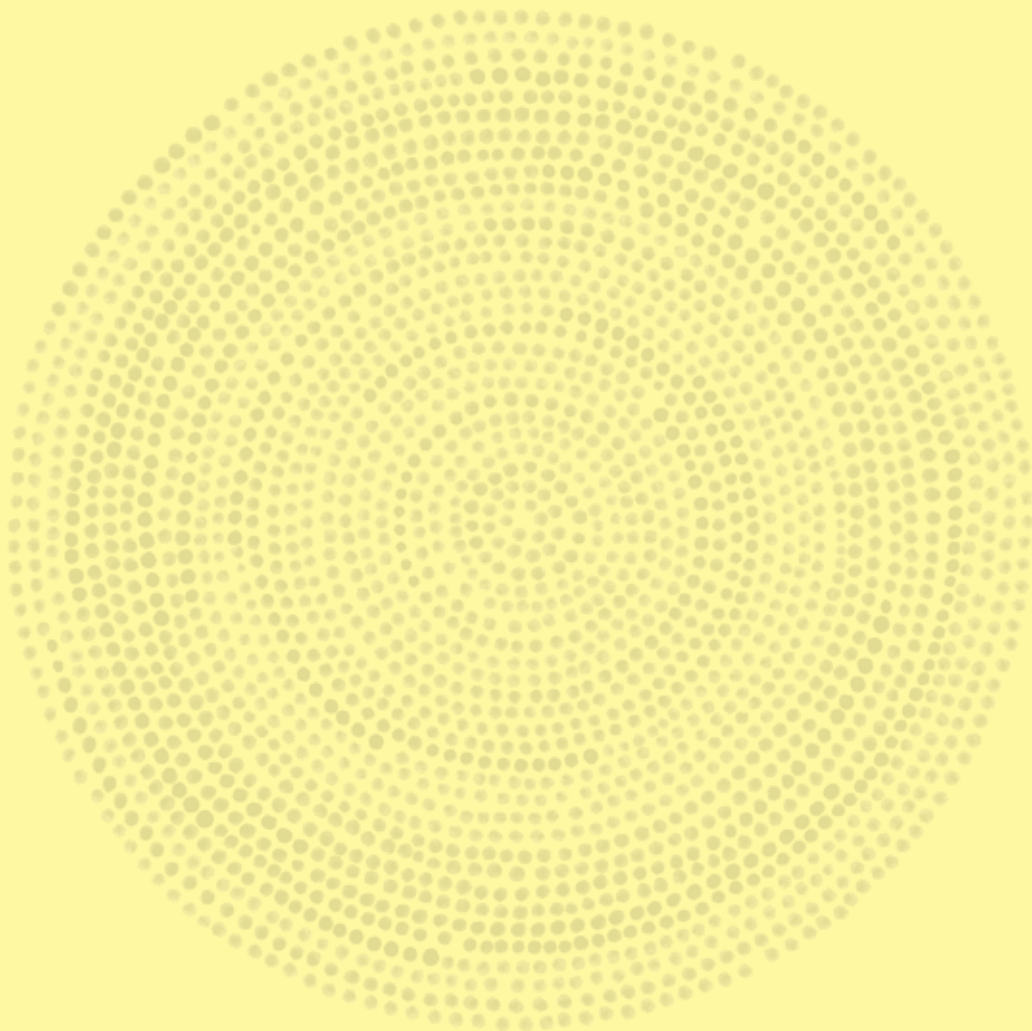




Retreat Inclusive Menu

日本



健康上の益



妊婦に適しています

体に触れ、心を癒し、精神を落ち着かせる

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。

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)

SUBTLE FLOW THERAPY (60')

この深いレイキをベースにしたトリートメントは、アロマセラピーと組み合わせることで、内面のバランスを回復し、身体と心の調和を取り戻すのに役立ちます。夕方に予約することをお勧めします。
(軽いから中程度の圧力、スティールネッスの香りのオイル)



健康な睡眠、明晰さの獲得、内なる平和、深いリラックス

DYNAMIC FLOW THERAPY (60')

体の自己治療能力を活性化し、経絡を通じて循環を刺激し、神経系を整えるための力強い指圧療法です。エネルギーの流れを活性化させるために、朝または早い午後に予約することをお勧めします。
(中から強い圧力で、スプラッシュのアロマオイルを使用します)



活力、健康な血液循環、身体と心の認識

SOUND HEALING THERAPY (60')



セラピューティックなシンギングボウルの穏やかな音色とその強い振動によって、即座にリラックスした状態に誘導します。身体、心、精神の調和とウェルネスの状態を創造するために、7つのチャクラに焦点を当てます。



感情と身体のバランス、チャクラの浄化、エネルギーのブロック解除

DETOX HYDRO CIRCUIT THERAPY (60')

ガイドされたスチーム、サウナ、アイスバス、ハイドロシャワーサーキット、全身スクラブが含まれ、体の解毒プロセスをサポートします。温冷療法を用いたサーマルコントラストセラピーです。デトックスウォーター、刺激的なアロマオイル、ハイドロセラピー、そして指圧フットマッサージによる水分補給。



デトックス、血液循環、免疫応答、体と心の活性化、筋肉の回復

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つなが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。



心と身体の癒し、ネガティブなエネルギーのブロック解除、感情的ストレスからの回復

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。



エネルギーの回復、内なる平和、肌の若返り、内側と外側からの輝き

VIETNAMESE CUPPING THERAPY (60')

私たちのセラピストによって専門的に施術される、古くからの癒しの手法であるカップpingセラピー。この先住民の技術は、やさしい組織の温めに続いて吸引カップを適用し、さまざまな病気に対するホリスティックな健康増進を目指しています。

(皮膚にわずかな圧力やつまみ感、一時的なあざが生じる可能性があります)



デトックス、筋肉痛管理、免疫反応

WELLNESS TREATMENTS

一泊当りに二つのトリートメントを選びます
(80分)

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。

STILLNESS

松葉、野生のヨモギ、小さなオレンジの粒、バーベナペッパー、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。

SPLASH

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、バーベナペッパー、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。

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')

リフトアップ効果のあるアロマセラピー全身トリートメント。エキスパートがエッセンシャルオイルを長くゆったりとしたストロークと的確な圧力ポイントにブレンドします。体、心、精神が完璧なバランスで結びつくとき、調和効果を体験してください。

(軽いから強い圧力、スティルネスまたはスパラッシュのオイル)



筋肉の回復、緊張の解消、深いリラクゼーション

BAMBOO ROLL-OUT (80')

暖かい竹でローリングテクニックによるを使った伝統的なトリートメント。血液循環を促進し、深部組織を活性化するために専門的な行います。特に背中と足に焦点を当てて施術されます。

(軽いから中圧、スティルネスまたはスパラッシュのオイル)



血液循環、緊張解消、深いリラクゼーション

LYMPHATIC DETOX (80')

優しいリズムに乗った軽い圧力のストロークを使い、リンパ節を特にターゲットにして全身のリンパ流れを促進し、デトックスを助けます。この心地よいトリートメントは、足、お腹、顔に重点を置き、リフレッシュされた気分させます。

(軽いから中程度の圧力、スティルネスまたはスパラッシュのオイル)



デトックス、消化器の改善、深いリラクセス

BACK & SHOULDER TENSION RELEASE (30')

背中、首、肩にかかるストレスを解消し、凝り固ま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。
(軽いから強い圧力、スティルネスまたはスバラッシュのオイル)



緊張緩和、筋肉回復、リラクゼーション

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。
(軽いから強い圧力)。



バランスの回復、エネルギーの調整、内面の調和

STRETCH & RELEASE (50')

オイル不使用、タイ式のマッサージ。関節を開放し、エネルギーのブロックを解除し、血液循環を促進するために強力なストレッチング技術を取り入れます。若者には適していません。
(中程度から強い圧力、オイル不使用)



関節の柔軟性、エネルギーの流れ、緊張の緩和

WARM SPORTS COMPRESS (50')

ディープティッシュセラピー。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。若者には適していません。
(中圧力から強い圧力、スティルネスまたはスバラッシュのオイル)



緊張緩和、筋肉回復

DEEP TISSUE LEG RECOVERY (50')



深層組織の技術と優しいストレッチを組み合わせ、足の緊張と疲れを和らげることに焦点を当てています。一日中立ちっぱなしの方や、激しい運動や長いフライトから回復している方に最適です。
(軽いから強い圧力。スティルネスまたはスバラッシュのオイルとシトラスバームを組み合わせたもの)



血液循環、筋肉回復、脚の活性化

ON THE PULSE

最もケアが必要な筋肉と経絡に焦点を
当てた療法

TIME TO UNWIND

自分自身と調和させるための
癒しのエネルギー作業

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。

(軽いから中程度の圧力、ココナッツオイルで使います)



緊張解消、肌の栄養、深いリラックス

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。

(軽いから中程度の圧力、ココナッツオイルで使います)



緊張解消、深いリラックス、心を開く

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。



幸せな感じ、エネルギーの流れを回復する

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。

(軽いから強い圧力、シトラスバーム)



バランス、深いリラックス、フットの活性化

HOLISTIC HEAD & NECK HARMONY (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。デスクワークや長時間の画面時間を持つ個人向けに最適で、必要な解放感を提供します。

(軽いから強いまでの圧力)



緊張開放、くびを柔軟、深いリラックス

CREATIVE FACE CANVAS

内外から輝くための栄養たっぷり
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。

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 BEAUTY

欠かせない贅沢で見た目
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 GELCOLOUR (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 2 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。



RADIANT BODY BEAUTY

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')

バラのつばみ、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。



Retreat Reservation Advisory

- 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（140分トタル）を予約することができます。
- 毎日ウェルネスガイドがセラピーをおすすめ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。

General Wellness Centre Advisory

- ご予約時間の15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)
- ウェルネスセンターには、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歳未満のお子様はスパエリアへの入場はできません。
- トリートメントの事前予約は、 **wellness@tiawellnessresort.com** までお送り下さい。

TIA