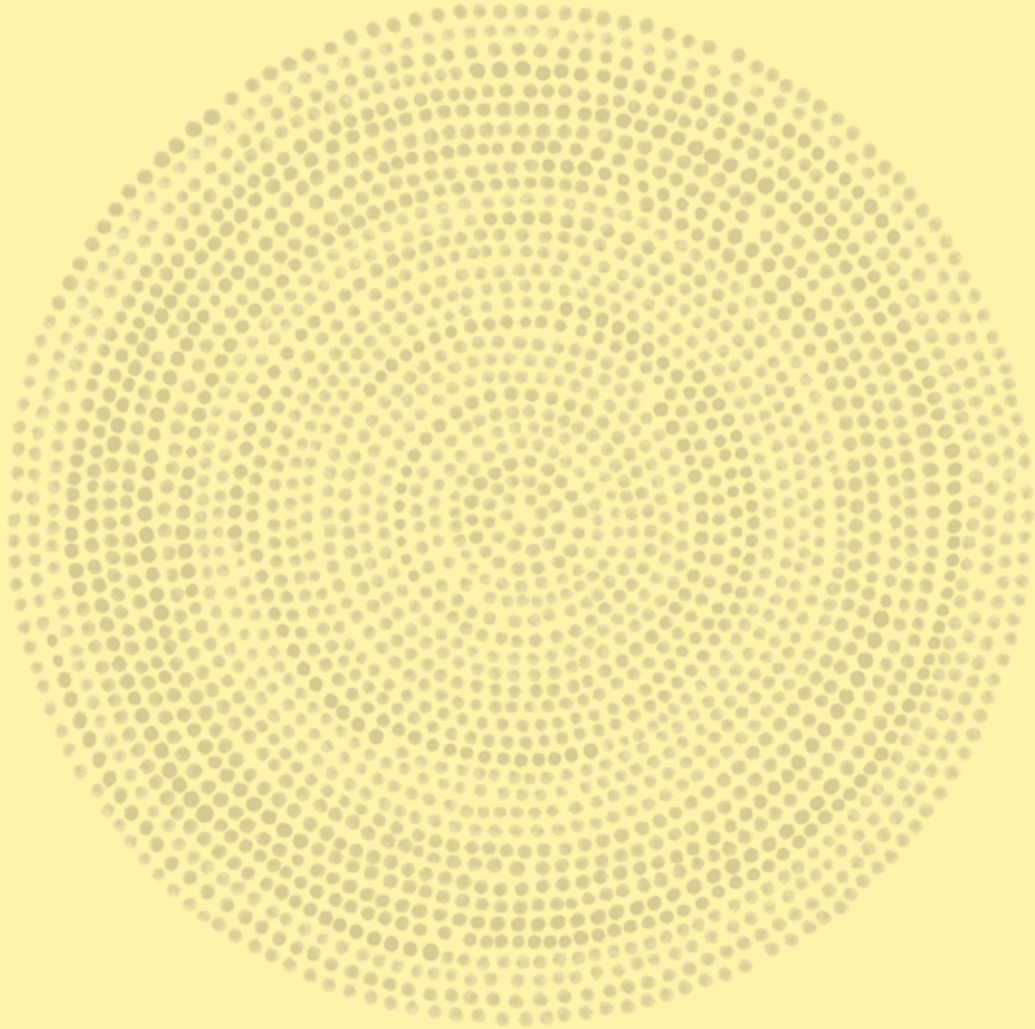


Retreat Inclusive

日本





健康上の益



妊婦さんに適しています

身体に触れ、心を癒し、精神を落ち着かせる

CREATIVE POSSIBILITY

内面の静けさ、バランス、創造力を高めるためにデザインされた、ホテル独自のリトリートセラピーで、自己発見と表現をより深く探求しましょう。

RETREAT THERAPIES

1泊につき1つのリトリートセラピーを選ぶ
(60分)

DETOX HYDRO CIRCUIT THERAPY (60')

全身スクラブを含む、ガイド付きスチーム、サウナ、アイスバス、ハイドロシャワーのサーキットは、温熱コントラスト療法で体の解毒プロセスをサポートします。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、免疫反応、体と心の活性化、筋肉の回復

AERIAL FLOW THERAPY (60')

ここでしか出会えない、特別なウェルネスリチュアル。広々とした藁のようなハンモックに身をゆだね、地と空のあいだを漂うように、セラピストの優しい揺らぎ、ストレッチのサポート、穏やかなタッチに導かれていきます。周囲を包むのは、色彩が移ろうカスタム3Dライトスケープ。夢の中にいるような没入感あふれる空間で、無重力のような浮遊感とセラピューティックなケアが融合する、忘れがたいひとときをお届けします。このトリートメントは、乗り物酔いをしやすいお客様には最適ではない場合があります。

 脊椎減圧と関節緩和、神経系のリセット、気分と睡眠の改善、ストレス軽減

MASTER REIKI HEALING THERAPY (60')

レイキヒーリングは、宇宙の生命エネルギーを利用して、身体 の自然治癒力を高めます。身体的な傷害や精神的苦痛があった場合、体内でエネルギーが停滞し、時間が経つにつれて病気につながる可能性があります。レイキは細胞をリセットし、全体的な健康と活力を高める働きをします。

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

CRYSTAL REIKI FACE THERAPY (60')

顔と頭部に特化した、穏やかなレイキエネルギーを取り入れたクリスタルセラピー。指先による繊細なタッチとアロマミストが、エネルギーの流れを優しく導き、整えていきます。ヒーリングクリスタルは主要なエネルギーポイントに配置され、深いリラクゼーションとエネルギーの調和を促進します。エネルギーバランスの回復、内なる平穏、質の高い睡眠、そして思考のクリアさへと導く、静かで深い癒しのセッションです。

 エネルギーバランス、心の平和、睡眠の促進、精神的な明晰さ

SOUND HEALING THERAPY (60')

治療効果のあるシンギングボウルの優しい音色と強力な振動が組み合わせ、即座にリラックスした状態に誘導します。7つのチャクラに焦点を当て、身体、心、精神の調和と健康の状態を作り出します。

 感情と身体のバランス、チャクラの浄化、エネルギーブロック解除

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。この伝統的な技術は、組織を穏やかに温めた後に吸引カップを当て、さまざまな病気に対する総合的な健康を促進することを目的としています。(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

ADVANCED FACIAL BEAUTY THERAPY (60')

日本が誇る先進技術と、イタリア発の高級スキンケアブランド「Comfort Zone」が出会い、誕生した革新的なフェイシャルトリートメント。アクアダームによるディープクレンジング、超音波リファインメント、クライオによる鎮静、そしてLEDライトセラピーによる肌活性——この多段階プロセスが、肌本来の美しさと呼び覚めます。澄み渡るような透明感、みずみずしい潤い、そして内側から湧き上がるハリと輝き。若々しく、生命力に満ちた肌へと導きます。

 オプションには、オイリー肌と毛穴のコントロール、ブライティング&グロウ、敏感肌ケアが含まれます。

SHIATSU THERAPY (60')

日本古来の知恵に根ざした全身トリートメントは、親指や手のひらを巧みに使い、指圧ポイントや経絡に沿ってリズミカルに圧を加えていきます。気の流れを整えながら、刺激・調整・調和を丁寧に行うことで、心身のバランスを深く整えていきます。ひとつひとつの圧とタッチが、まるで瞑想のような没入感をもたらし、内側からの回復と再生を促します。

 筋肉と関節の緊張を和らげ、循環とエネルギーをサポートし、消化と免疫機能をサポートします。

WELLNESS TREATMENTS

TIA SIGNATURE JOURNEYS

心と体をやさしく養うために、厳選された組み合わせ

1泊につき2つのトリートメントを選ぶ
(80分)

TROPICAL BLISS (80')

Gentle Coconut Scrub with Coconut Oil Massage

優しく肌をいたわる全身のココナッツスクラブから始まるリラクスの旅。お肌をやわらかく整え、栄養を与えたあと、ココナッツオイルを使った穏やかなマッサージが続きます。やさしい手技が心身の緊張を解きほぐし、深いリラクゼーションへと導きます。

 肌の保湿、筋肉のリラククス、トロピカルな安らぎ

HIMALAYAN HARMONY (80')

Warm Salt Stone Massage & Himalayan Detox Wrap

リラクゼーション体験は、温かいヒマラヤ岩塩によるマッサージから始まります。筋肉の緊張を和らげ、ストレスを鎮め、体内のエネルギーの流れを整えてくれます。その後、ヒマラヤ岩塩、ピュアココナッツオイル、バラの花びらを使ったディープデトックスラップで、さらに浄化と癒しを深めていきます。

 体内のデトックス、筋肉のリラククス、内側からのバランス調整、輝く肌

SUN SOOTHER (80')

Cooling Aloe Vera Wrap & Remedy Soothing Facial

日差しや高温多湿な気候によってダメージを受けたお肌にぴったりの、理想的な組み合わせです。このディープスキんケアトリートメントは、新鮮なアロエベラとキュウリを使ったラップから始まり、肌をクールダウンさせ、うるおいをたっぷり与えてやさしく整えます。続いて、Comfort Zoneのフェイシャルトリートメントで、肌のバリア機能を強化しながら、やわらかく健やかな肌へと導きます。

 深い保湿、肌の鎮静、心地よいクール感

TIA SIGNATURE

創造エネルギーを活性化する全身テクニック

DEEP CONNECTION REMEDY (80')

気分を高めるアロマセラピー全身トリートメント。エッセンシャル オイルを巧みにブレンドし、長く心地よいストロークと的を絞った圧力ポイントでマッサージします。身体、心、精神が完璧なバランスで融合し、調和の効果を体験してください。

(軽度から強度の圧力。スティルネスまたはスブラッシュオイル)



筋肉の回復、緊張の解消、深いリラクゼーション

BAMBOO ROLL-OUT (80')

竹の温かさを活かすベトナム式ローリング技術を用いた伝統的なトリートメントで、背中と脚に特に重点を置き、血液循環を高め、深部組織を活性化するよう専門的に施術します。

(軽度から中程度の圧力。スティルネスまたはスブラッシュオイル)



血液循環、緊張解消、深いリラクゼーション

LYMPHATIC DETOX (80')

軽く圧力をかけた優しくリズミカルなストロークで、特にリンパ節をターゲットにし、リンパの流れを促進し、体全体の解毒を促進します。この心地よいトリートメントは、脚、腹部、顔を優先し、リフレッシュして若返った気分になります。

(軽度から中程度の圧力。スティルネスまたはスブラッシュオイル)



デトックス、消化器系の改善、深いリラックス

BACK & SHOULDER TENSION RELEASE (30')

背中と肩のストレスを解消するトリートメントで、緊張しがちな部分に持続的な緩和をもたらします。
(軽度から強度の圧力。スティルネスまたはスブラッシュオイル)

 緊張緩和、筋肉回復、リラクゼーション

CRYSTAL WAND FOOT REFLEXOLOGY (30')

指圧とクリスタルの強力な治療特性を組み合わせることで、内面のバランス感覚を養います。
(軽いから強い圧力、シトラスバーム)

 バランスの回復、エネルギーの調整、内面の調和

STRETCH & RELEASE (50')

オイルを使わないタイ式マッサージで、強力なストレッチ技術を取り入れて関節の緊張を解き、滞ったエネルギーを解放し、血行を促進します。10代の若年層には適していません。
(中程度から強度の圧力。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

TOTAL BODY ACUPRESSURE (50')

背中と肩に強力なトリガーポイントテクニックを使用して、蓄積された緊張を和らげるディープティシュー治療です。10代の若年層には適していません。
(中度から強度の圧力。スティルネスまたはスブラッシュオイル)

 緊張緩和、筋肉の回復、血行改善

DEEP TISSUE LEG RECOVERY (50')



ディープティシューテクニックと穏やかなストレッチの組み合わせにより、脚の緊張と疲労を軽減することに重点を置いています。一日中立ちっぱなしの方や、激しい運動や長いフライトの後の方に最適です。
(軽度から強度の圧力。スティルネスまたはスブラッシュオイル)

 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

癒しのエネルギーワークでリラクセスし、本来の自分と再び調和する力を与えます

WARM HIMALAYAN SALT STONE (50')

温かいソルトストーンを使った優しいフルボディセラピーで、緊張を和らげ、完全なリラクゼーションをお届けします。ヒマラヤソルトには、肌だけでなく健康全体的にも驚くべき治療効果をもたらすミネラルが含まれています。(軽度から中程度の圧力。バージンココナッツオイル)



緊張解消、肌の栄養、深いリラクセス

SOOTHING COCONUT BLISS (50')

全身のマッサージで筋肉の緊張を和らげ、呼吸を改善し、心を開いて穏やかな安らぎを感じていただけます。(軽度から中程度の圧力。バージンココナッツオイル)



緊張解消, 深いリラクセス、心を開く

ENERGY BODY FLOW (50')

全身を温めるマッサージで筋肉の緊張を和らげ、呼吸を改善し、心を開いて穏やかな安らぎを感じていただけます。(軽度から中程度の圧力。バージンココナッツオイル)



深いリラクゼーション、エネルギーバランス、内なる調和

MINDFUL REIKI TOUCH (50')

気持ちをすっきりさせ、感情的な幸福を取り戻す日本のレイキヒーリングセラピー。心と魂を癒すセラピストの優しく温かいタッチを体験してください。



幸せな感じ、エネルギーの流れを回復する

BALANCING FOOT MASSAGE (30')

足のツボを意識して全身のバランスを整えるマッサージです。時差ぼけや旅行によるストレスを軽減します。(軽度から強度の圧力。シトラスバーム)



バランス、深いリラクセス、足の活性化

HOLISTIC HEAD & NECK HARMONY (30')

頭と首に焦点を当てたリラクセスできる経絡ポイント療法で、精神的な健康と全体的な健康をリセットし、バランスを整えます。デスクワークや長時間のスクリーン作業を行う方に最適で、必要な解放感を提供します。(軽いから強いまでの圧力, オイルフリー)



緊張開放、首の可動性、深いリラクセス

CREATIVE FACE CANVAS

内と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')



お肌をケアし、太陽、大気汚染、老化によるダメージから回復させます。リカバリータッチ は、顔、首、デコルテに栄養を与えるマルチビタミン抗酸化トリートメントです。抗酸化作用と栄養効果のあるオーガニック ゴジベリーとマカダミア オイルの組み合わせが、肌を柔らかくし、潤いを与えます。ストレスや乾燥、くすみが気になる肌に最適です。

ACTIVE PURENESS (50')



アクティブ ピュアネスは、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の古代技法にヒントを得たマッサージを特徴とするディープ クレンジング フェイシャルです。強力でありながら繊細なこのトリートメントは、肌を浄化し、バランスを整え、みずみずしく引き締まった肌にします。あらゆる肌の状態に効果があり、特に汚れや脂性肌、傷跡、ニキビがでやすい肌に効果的です。

HYDRA GLOW (50')

すぐに目に見える輝き、潤い、活力を求める人のために作られた、ダイナミックでフレッシュなトリートメントです。即効性のある再生と輝きをもたらす乳酸、表面から深部まで保湿する強力な濃度のヒアルロン酸、再生農業による生理活性ウチワサボテンエキスの独自の配合により、即効性のある保湿と輝きをもたらし、健康的でみずみずしい肌を実現します。敏感肌や十代の方にはお勧めできません。施術後は日光に当たらないようにしてください。

REMEDY SOOTHING (50')



敏感でデリケートな肌への革新的で強化されたアプローチ。皮膚の回復力を高めるテンサイ由来のプレバイオティクスとマルラ オイルを配合したこのフェイシャルは、肌の不快感を和らげ、神経炎症を緩和し、肌の防御力を強化します。敏感で傷つきやすく、過敏で赤くなりやすい肌に。日焼け後に最適です。

BOLD NEW BEAUTY

手足のエッセンシャルケアで
見た目も気分も最高に

By
O·P·I

LADIES MANICURE or PEDICURE (50')

スクラブ、キューティクルのクリーニング、爪の整形、お好みのポリッシュの塗布を含む、マニキュアまたはペディキュアです。

LADIES MANICURE or PEDICURE OPI GELCOLOUR (80')

キューティクルのクリーニング、爪の整形、ジェルカラーの塗布を含むマニキュアまたはペディキュアで、最大2週間の欠けにくい輝きを保ちます。このジェルポリッシュはLEDライトで硬化し、耐久性と光沢のある仕上がりを実現します。

GENTLEMAN MANICURE or PEDICURE (50')

男性向けに特別にデザインされたこのマニキュアまたはペディキュアには、スクラブ、キューティクルのクリーニング、ネイルケア、手または足のマッサージが含まれます。

EXPRESS MANICURE or PEDICURE (30')

優しい手や足の洗淨、キューティクルのクリーニング、爪の整形。

DELUXE PEDICURE (80')

スクラブポリッシュ、キューティクルのクリーニング、角質除去とフットマスクによる爪の整形を含む優しいペディキュア。お好みのポリッシュを塗るオプションあり。



RADIANT BODY BEAUTY

内なる神聖なものを受け入れて、輝く
幸福への道を歩む

ROSE BUD BEAUTY SCRUB (30')

バラのつぼみ、チアシード、ヒマラヤソルトなどのアンチエイジング成分がたっぷり入ったリラックスできるスクラブ。デトックス、調子を整え、血行を促進する自家製スーパーフードレシピです。

LOTUS ROOT LUXURY SCRUB (30')

ハスの根、生のオーツ、米ぬか油を使用した、丁寧に作られた自家製クレンジングボディスクラブで古い角質を取り除き、お肌の活性化を助けます。

GENTLE COCONUT SCRUB (30')

しわ、くすみ、色素沈着を軽減するようにデザインされています。優しく角質を除去し、潤いを与えて、柔らかく栄養のある肌にします。

ALOE VERA BODY WRAP (30')

新鮮なアロエジェルとキュウリを使用した冷却ラップ。これらの天然防腐剤は、日焼け、皮膚アレルギー、虫刺されによる炎症を鎮め和らげます。

WARM COCONUT BODY WRAP (30')

ココナッツとクロウブのブレンドで丁寧に作られたラップが肌に潤いを与え、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

私たちは、一日の時間帯に合わせて2種類のシグネチャーアロマオイルをご用意しています。

スプラッシュオイル(Splash Oil) – 朝から15:00まで使用する、感覚を目覚めさせ、活力と創造性を引き出すブレンドです。

スティルネスオイル(Stillness Oil) – 15:00以降に使用する、心と体を落ち着かせ、深いリラクゼーションと内なる平穏を促す穏やかな香りのオイルです。

Splash

分留ココナッツオイル、ヒマワリ種子油、ホホバ種子油、米ぬか油、グレープシードオイル、ビタミンE（酢酸トコフェロール）、ピンクグレープフルーツ精油、レモン精油、スイートオレンジ精油、ゼラニウム精油、カルダモン精油、クラリセージ精油、ビタミンE。

Stillness

分留ココナッツオイル、ヒマワリ種子油、ホホバ種子油、米ぬか油、グレープシードオイル、ビタミンE（酢酸トコフェロール）、シダーウッド精油、サイプレス精油、スイートオレンジ精油、クラリセージ精油、ベチバー精油、パチョリ精油、ビタミンE。

リトリート予約のアドバイス

- ウェルネスセンターは毎日09:00から22:00まで営業しています。
- 滞在中お一人様1泊につき1つのリトリートセラピーと2つのウェルネストリートメント（合計140分）が予約可能です。
- 相談中には、ガイドがお勧めする毎日のセラピーをサポートします。
- ご希望の時間帯を確保するため、ご到着前のご予約を強くお勧めします。特に夕方などの混雑時間帯は空き状況によりご案内が異なる場合がございます。
- トリートメントはご到着前に、ご滞在の全期間または一部期間分をまとめてご予約いただけます。
- トリートメントはチェックイン当日の12:00から受付開始となり、チェックアウト当日の14:00までに終了していただく必要があります。
- 遅れてご到着の場合、施術時間が短縮される場合があります。事前のご連絡なく15分以上遅れた場合は、予約が自動的にキャンセルとなります。
- 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、同日に追加で予約したトリートメントお受けできません。
- ご利用いただかなかったスパサービス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。

ウェルネスセンターに関する一般的なアドバイス

- 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