



DEEP SLEEP RITUAL
SEASONAL PROGRAM

03

Deep Sleep Ritual 深い睡眠の為の儀式

90mins 18,000 yen
120mins 24,000 yen

多くの人が抱えている「睡眠」のお悩み。

深い眠りに必要とされる、呼吸、副交感神経、大脳の温度に着目し、負のサイクルをリセットして、自律神経とホルモンバランスを整えていくことを目的とした、深い睡眠の為のウェルネスプログラムです。キャンドルを灯し、フレッシュハーブを使用した足浴の儀式と首元のハーブボールから始まるこのプログラムは、東洋医学の頭寒足熱の思想を基に温めたナチュラルストーンでの緩やかなマッサージと、深呼吸を促すようなディープティシューマッサージで、心身の緊張を解きほぐして精神、肉体、感情を自然のレベルへと回復させます。

ヘッドマッサージのあとはラベンダーのハーブ水を「第3の目」に注ぐシロダーラで、自律神経のバランスを整え不安やストレスから解放することで、平和と深い睡眠への感覚を取り戻します。

仕上げに高保湿マスクを贅沢にハンドケアに使用し、お手元に潤いとハリを与え、幸福感に満ちたトリートメントの目覚めを促します。

Benefit

睡眠の質の向上

深いリラクゼーション

ストレスの緩和

自律神経を整える

疲労回復

【トリートメント内容】

フレッシュハーブの始まりの儀式 / 芳香浴 + ハーブボール / サウンドセラピー / プレマッサージ / ディープティシューマッサージ (全身) / ストーンセラピー / ヘッドリラクセス / シロダーラ / ハンドトリートメント / お目覚めの儀式

*120分はミニフェイシャルが付きます。