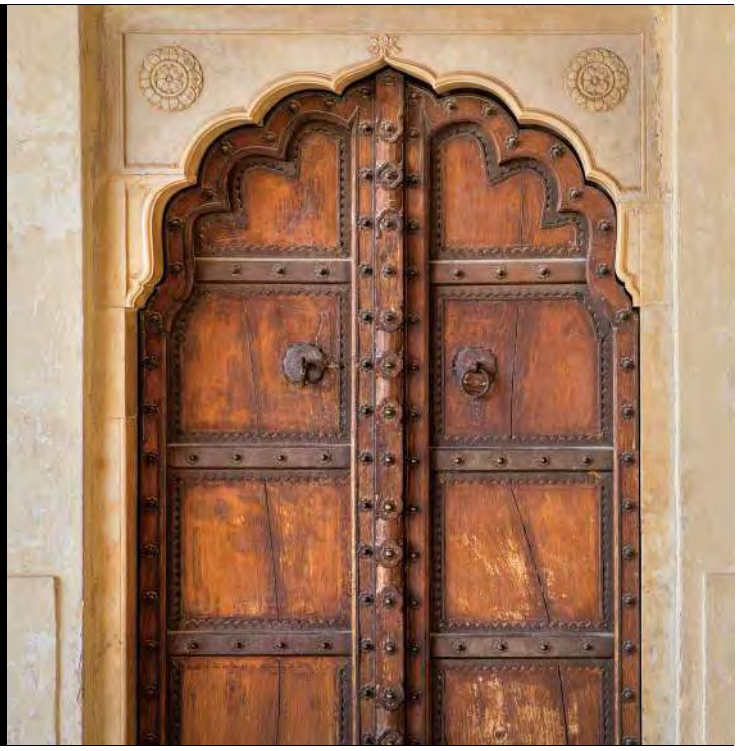
# エステサロン

## Padmini
## Japan Ayurveda

世界三大伝統医学
「アーユルヴェーダ」発祥の地
南インド伝承の
本格的アーユルヴェーダサロン

美しく、健康で、自分らしく生きるための教えが
5000 年の時を超えて今なお伝えられる
アーユルヴェーダ
自分の心身と向き合い、自分を知る事で
笑顔も輝きもひろがる



アーユルヴェーダは気付き
小さくても大きくてもその気づきはご自身の大切なものに繋がります。
心身と向き合い、穏やかに流れる時間をお過ごしいただけたら幸いです。

**インド政府公認 Puncherkarma Therapist**

*VaidyA Suzuki Mayumi*

---

## お願い

当サロンは医療機関ではございません。下記に当てはまる場合は施術をお受けできませんのでご確認くださいませ。

- 術後間もない方（6 ヵ月以内）
- 発熱のある方
- 骨折が完治していない方
- 重度の皮膚疾患（水虫を含む ) の方
- 重度のアレルギー疾患の方
- ウィルス性疾患の方
- 生理中の方
- 妊娠中の方

他、現在治療中の方やお薬を飲まれている方は担当医師へご確認いただき、了承が出た場合でも事前にお申し出くださいませ。
上記ご理解、ご確認の上ご予約をお願い致します。

## 事前予約について

施術はご夕食前に1名様、ご夕食後に1名様の1日2名様限定となっており、お電話で事前のご予約を承っております。
※施術は女性のお客様のみとさせていただいております。どうぞご了承くださいませ。

## メニュー紹介【メインコース】

# アヴィヤンガコース　24,200円（税込）

**心身に溜まった毒素や老廃物をデトックスしリセット！**

体質に合わせた薬草オイルでマッサージし身体に溜まった毒素・老廃物の排出を促します。免疫力・代謝を高めながら、本来の状態にバランスよく整えていきます。特に、「全身の疲れ・コリ・冷え、体調不良」でお悩みの方におすすめいたします。アーユルヴェーダが初めての方にもおすすめです。

**所要時間**

約 120分　※シャワー・お仕度の時間含む

**コース流れ**

| | |
|---|---|
| ドーシャチェック（初回）約 20 分　or　コンサルテーション約 10 分 | 約 10 分 or 約 20 分 |
| ▼ | |
| アヴィヤンガ（薬草オイルマッサージ）＆ スヴェーダナ（ヒートマット発汗） | 約70 分 |
| ▼ | |
| シャワー・お仕度（30 分以内でお願い致します） | |
| ▼ | |
| デトックスティー ＆ カウンセリング | 約 10 分 |

---

# アヴィヤンガ 2 回集中コース

**ご連泊の方におすすめ**　**44,000円（税込）**

連続した 2 日間集中型で、心身に溜まった毒素や老廃物をデトックスしリセット。集中したアプローチでスピーディに体調を改善し体質を整えていきます。
コース内容はアヴィヤンガコースと同様または体質・体調により都度調整致します。

**確認事項とお願い**

体質・体調によりコース内容・所要時間は変更になる場合がございますがご了承ください。
＊四季でご来館頂けるお客様にお得な 4 回チケット **82,280円（税込）** もご用意させて頂いております。

# ウドワルタナコース　26,400円（税込）

**体内に溜まった余分な水分や老廃物をデトックス**

体質に合わせた薬草オイルとスクラブでマッサージし体内に滞った水分・老廃物を排出。「全身の重たさ・冷え・むくみ」におすすめです。

**所要時間**

約１５０分　※シャワー・お仕度の時間含む

**コース流れ**

| | |
|---|---|
| ドーシャチェック（初回）約 20 分　or　コンサルテーション約 10 分 | 約 10 分 or 約 20 分 |
| ▼ | |
| ウドワルタナ（薬草オイル＆薬草スクラブマッサージ）<br>＆スヴェーダナ（ヒートマット発汗） | 約 80 分 |
| ▼ | |
| シャワー・お仕度（30 分以内でお願い致します） | |
| ▼ | |
| デトックスティー＆カウンセリング | 約 10 分 |

---

# ウドワルタナ２回集中コース

**ご連泊の方におすすめ**　**48,400円（税込）**

連続した２日間集中型で、心身に溜まった毒素や老廃物をデトックスしリセット。集中したアプローチでスピーディに体調を改善し体質を整えていきます。
コース内容はウドワルタナコースと同様、または体質・体調により都度調整致します。

**確認事項とお願い**

体質・体調によりコース内容・所要時間は変更になる場合がございますがご了承ください。

## シローダーラコース　30,800円（税込）

**脳内のデトックスで深いリラクゼーションに導きます**

体質に合わせた薬草オイルで脳内に溜まったストレス・毒素の排出を促します。深いリラクゼーションと瞑想の境地へ「不眠・ストレス過多・頭痛・眼精疲労」におすすめです。

**所要時間**

約 120 分　※シャワー・お仕度の時間含む

**コース流れ**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | ドーシャチェック（初回）約 20 分　or　コンサルテーション約 10 分 | 約 10 分 or 約 20 分 |
| 2 | デコルテアヴィヤンガ（薬草オイルマッサージ）＆ 頭部アヴィヤンガ（頭部専用オイルマッサージ）＆ シローダーラ（頭部薬草オイル滴下法） | 約 50 分 |
| 3 | シャワー・お仕度（30 分以内でお願い致します） | |
| 4 | デトックスティー ＆ カウンセリング | 約 10 分 |

---

## フェイシャルコース　19,800円（税込）

**ナチュラルハーブオイル・パウダーパック**

ハーブオイルとハーバルパウダーで自然な肌の輝きを引き出します。いつもの保湿力と肌感触。驚きの違いを感じて頂けるコースです。

**所要時間**

約 60 分　※お支度のお時間含む

**コース流れ**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | コンサルテーション | 約 10 分 |
| 2 | デコルテ〜フェイス専用薬草オイルマッサージ ＆ フェイスパック | 約 40 分 |
| 3 | シャワー無し・お仕度（15 分以内でお願い致します） | |
| 4 | デトックスティー ＆ カウンセリング | 約 10 分 |

## メニュー紹介【オプション】

### カティバスティ　5,500円（税込）

**アヴィヤンガコースにプラス可能**
**※施術時間 30 分プラス**

腰痛・坐骨神経痛などの予防と改善に効果的です。

### ウダラバスティー　5,500円（税込）

**アヴィヤンガコースにプラス可能**
**※施術時間 30 分プラス**

婦人科系疾患・生理痛・PMS などの予防と改善に効果的です。

---

### ハーブパック　7,700円（税込）

**アヴィヤンガ・ウドワルタナコースにプラス可能**
**※施術加算時間なし**

ハーバルパウダーで本来の輝きに導きます。

### 遠赤ドーム使用スヴェーダナ　5,500円（税込）

**アヴィヤンガ・ウドワルタナコースにプラス可能**
**※施術加算時間なし**

冷えの酷い方や発汗を促しデトックス効果を高めたい方におすすめ。

**注意**

オプションのみのご予約はできません。アヴィヤンガ・ウドワルタナコースにプラスしてご予約ください。

# アーユルヴェーダとは

## WHO世界保健機関公認 世界三大伝統医学アーユルヴェーダ

古代インドで5,000年前に発祥した伝統医学で、WHO世界保健機関認定の世界三大伝統医学の一つです。
その古い歴史から現代医学や治療法にも影響を与えたと考えられ、
今もなお伝承され続ける変わらない医学で、いつの時代にも通用する知識です。

アーユルヴェーダでは、「ヴァータ」「ピッタ」「カファ」の 3つの要素のバランス傾向を体質といい、この体質傾向を維持することが健康の条件であると考えます。それぞれの体質は生まれた時から決まっていて一生変わることはありません。
しかし、生きていくうえでとる選択、関わる環境、食事や生活習慣などによって私たちの多くは本来の体質のバランスを崩し、
体調不良として身体に表れてきたり、更に悪化すると病気になっていきます。

アーユルヴェーダとは、自分の体質を知り、バランスを崩して起こる体調不良や病気を改善するホリスティック医学であり、
年齢を重ねることで起こる老化を緩やかにする予防医学です。
ゆえに、個々のお身体の状態や、もともと持ち合わす質を知る事で、不調の原因を知り、自然治癒力を最大限に引き出し、
心身の乱れたバランスを整え、病気になりにくい身体と心を作るための伝統的な手法です。健康だからこそ健康維持のため、
より一層の輝きを保つため定期的なトリートメントを欠かさず行うことが大切でもあるのです。

## 施術をするにあたってのご注意

サロンは医療機関ではございません。アーユルヴェーダで使用する「体質に合わせたトリートメント」は、免疫力や代謝を高め、身体に溜まった毒素や老廃物を排出（デトックス）します。体質の乱れによって起こる体調不良や病気はそれぞれに合った体質改善法でバランスを整え、年齢を重ねることで起こる老化・肥満・疲労感・更年期障害を緩やかにしていきます。

当サロンのアーユルヴェーダトリートメントは健康法として施術させていただいております。その旨ご理解いただきご予約ください。

---

## 施術コース価格リスト（税込）

| メニュー名 | 宿泊のお客様 | 2回集中 | 4回チケット（15%off） |
|---|---|---|---|
| **メインコース** | | | |
| アヴィヤンガ | 24,200円 | 44,000円 | 82,280円 |
| ウドワルタナ | 26,400円 | 48,400円 | |
| シローダーラ | 30,800円 | | |
| フェイシャル | 19,800円 | | |
| **オプション** | | | |
| カティーバスティー | 5,500円 | | |
| ウダラバスティー | 5,500円 | | |
| ハーブパック | 7,700円 | | |
| 遠赤ドーム | 5,500円 | | |