

心と身体を浄化し、癒しに満ちたリラックスタイムを

アーユルヴェーディックヨガ&シロダーラセラピー



プライベートアーユルヴェーディックヨガと、アーユルヴェーダのトリートメントであるシロダーラを組み合わせた特別プログラムを、自然に溶け込む癒しの「THE ROKU SPA」にて期間限定でご体験いただけます。京都鷹峯の雄大な自然美を感じ、心身ともに安らぐひとときをお過ごしください。



■プライベートアーユルヴェーディックヨガ

アーユルヴェーディックヨガは、人が生まれつき持っていると言われている生命エネルギー、いわゆる「ドーシャ」のバランスを見極め、一人ひとりのドーシャタイプや体質に合わせた呼吸法やポーズを長島氏が指導し、心と身体を健やかな状態に導くプライベートセッションです。セッション前に行うドーシャチェックとカウンセリングを基に長島氏がその場でオリジナルのヨガプログラムを組み上げ、水と緑に囲まれた自然環境の中で、60分間ゆったりとプライベートなヨガセッションをご体験いただけます。



■シロダーラ

アーユルヴェーダで行われるオイル療法「シロダーラ」をTHE ROKU SPA独自の仕様でご堪能いただけます。コメヌカ油をベースとした専用オイルを使用し、額の中心にある「サードアイ」に温めたオイルを流すことで、ドーシャバランスを整えます。そのわずかなオイルの浸透圧により脳を瞑想状態へ導くことから、別名「脳のマッサージ」とも呼ばれています。オイルが額からヘッド全体へと流れ、頭皮へのトリートメント効果が期待できるほか、デコルテのマッサージなども行い、心身ともに深いリラクゼーションへと導きます。



「アーユルヴェーディックヨガ&シロダーラセラピー」概要

期間	2023年5月1日(月)～6月30日(金) ※1日2名限定
提供時間	8:45 開始 / 12:30 終了
プラン内容	・ 長島千比呂氏監修のアーユルヴェーディックヨガ 60分 ・ シロダーラ 60分
スケジュール	8:45 - 9:00 カウンセリング / ドーシャチェック 9:00 - 10:00 アーユルヴェーディックヨガ 10:00 - 10:30 アフターケア / リフレッシュメントドリンクの提供 10:30 - 11:00 コンサルテーション & 足浴 11:00 - 12:00 シロダーラ 12:00 - 12:30 アフターカウンセリング
提供場所	THE ROKU SPA (ROKU KYOTO, LXR Hotels & Resorts) 〒603-8451 京都府京都市北区衣笠鏡石町44-1
料金	1名様 39,324円

※表示価格にはサービス料15%、消費税10%が含まれます。 ※雨天の場合、ヨガの実施場所を変更する場合がございます。
※記載のタイムスケジュールは目安となり、状況により時間が前後する場合がございます。

長島千比呂

ヨガインストラクター、精神保健福祉士。

南インドにてインドの伝統的なヨガのスタイルSiva Raja Yogaを学び、インドでのアシスタント経験を積みつつ、アーユルヴェーダの理論や実践経験を取得すべく、2007年に南インドケララ州にて「Kairali Institute of Panchakarma Therapy Training」を修了。

2010年より全米ヨガアライアンス認定校としてヨガインストラクター養成を開始し、ディレクターティーチャーを務める。東京・横浜・沖縄で自身が主宰を務めるヨガスタジオ「kSaNa Yoga School」では、インドで学んだヨガセラピーや精神科医療従事者の経験を活かし、自然の中で自己回帰のためのヨガを提案している。



ご予約・
お問い合わせ

ROKU KYOTO, LXR Hotels & Resorts 「THE ROKU SPA」

☎ 075-320-0136 (THE ROKU SPA 直通 10:30~21:00)

ご予約の際「クシャナヨガで見て!」とお伝えいただくとスムーズです

✉ spa@rokukyoto.com

