

# Spa pathya Ayurveda Treatment Menu

## Ayurveda Treatment 沖縄・アーユルヴェーダトリートメント

インドグジャラード大学・米国補完医療大学提携 日本アーユルヴェーダスクールプロデュース  
アーユルヴェーダとは、5000年前にインドで発祥した学問で、WHO(世界保健機構)に認証された医学体系です。  
今、海外のセレブや 国内の健康・美容に意識の高い方々に高く支持されています。  
沖縄の大地のエネルギー溢れる植物のパワーとセラピストのあたたかな手のぬくもりを是非、ご体感ください。

**アビヤンガ** 110分 ¥26,800 130分 ¥29,800  
(カウンセリング/ヘッド/ガルシャナ/アビヤンガ/スチームバス/シャワー)

滋養の高いオイルで、老化しにくい身体に導く全身オイルトリートメント。  
沖縄の植物をふんだんに使ったハーバルスチームバスで発汗、  
コアの老廃物や毒素を排出させ、消化力、免疫力を高めます。

**シロダーラー** 110分 ¥26,800  
(カウンセリング/ヘッド/耳のトリートメント/脚のアビヤンガ/シロダーラー/シャワー・洗髪)

額に心地よくオイルを垂らし続ける脳のトリートメント。  
頭部と耳をトリートメントした後、絶え間なく額に流れるオイルの感触と  
静かな空間は脳をリラックスさせてくれます。  
頭脳労働の多い方、目を酷使される方、不眠の方におすすめです。

**アビヤンガ&シロダーラー** 150分 ¥47,000  
(カウンセリング/ヘッド/ガルシャナ/アビヤンガ/シロダーラー/スチームバス/シャワー・洗髪)

アビヤンガとシロダーラーのコンビネーション。  
全身のオイルトリートメント、アビヤンガは体に滋養を与え、溜まった毒素を体外へ排出。  
額に温かいオイルを垂らし続けるシロダーラーは、脳を深いリラクゼーションへと導きます。

**ガルシャナ** 80分 ¥19,800  
(カウンセリング/ヘッド/ガルシャナ/スチームバス/シャワー)

人の肌ととても相性の良い絹で出来た手袋を使い、全身を優しく摩擦。  
皮下脂肪の老廃物の排出を促し、倦怠感を払拭してくれるトリートメントです。  
肥満傾向の方、消化力の弱い方、慣れない食事の食べ過ぎで胃がもたれている方、身体が重く感じる方、  
ぜひ、お試しください。

※お肌の弱い方は お受けいただく事が出来ません。ご了承くださいませ。

**ウドワルタナ** 90分 ¥20,800  
(カウンセリング/ヘッド/ウドワルタナ/スチームバス/シャワー)

脂肪を削り取ると言われているハーブペーストを使って行う全身のトリートメント。  
体内のあらゆる管、経路のつまりを取り除き、身体から速やかに毒素の排出を促します。  
肌のきめが整い、全身が軽くなることを体感できるトリートメントです。

※お肌の弱い方は お受けいただく事が出来ません。ご了承くださいませ。



シロダーラー



ピンダ スヴェーダ

**パトラ ピンダ スヴェーダ** 90分 ¥25,000  
(カウンセリング/アビヤンガ/ピンダ発汗/スチームバス)

オイルで全身をトリートメントした後、新鮮な薬草ハーブでつくったスバパティヤ  
オリジナルのハーブボールで全身に優しく熱を浸透させて発汗を促します。  
関節の痛みや旅の疲れ、筋肉疲労を緩和させます。

**ライス ピンダ スヴェーダ** 90分 ¥25,000  
(カウンセリング/アビヤンガ/ピンダ発汗/スチームバス)

オイルで全身をトリートメントした後、米とミルクとハーブで炊き上げてつくった  
オリジナルのハーブボールで全身発汗を促します。  
立ち仕事の多い方、脚が浮腫みやすい方におすすめのトリートメント。  
肌のきめが整い、艶を与え、美肌が期待できます。

**美ら海コース (期間4/1~10/31)** 160分 ¥48,500  
(カウンセリング/アビヤンガ/シロダーラー/ギーを使ったフェイシャル・デコルテ/アロエバック(お顔・足裏)/温泉浴)

沖縄の太陽で日焼けしてしまった肌のお手入れに最適なアーユルヴェーダトリートメント。  
日焼けによるほてり、灼熱感にはココナッツや白檀のオイルで行うアビヤンガがおすすめ。  
アロエのバックでお顔と足裏をクールダウンし、日焼けによる身体のだるさと肌のダメージを緩和します。

**みーにしコース (期間11/1~3/31)** 150分 ¥41,500  
(カウンセリング/ヘッド/ウドワルタナorガルシャナ/お顔のハーブパック/温泉浴)

体質に合わせたオイルでのヘッド。ウドワルタナorガルシャナで体内のあらゆる管や経路のつまりを取り除き、  
身体に溜まった毒素の排出を促します。寒い季節におすすめのアーユルヴェーダコースです。

※「みーにし」とは 沖縄に吹く、冬の訪れを知らせる北風のこと。

**マハラニコース** 190分 ¥49,000  
(カウンセリング/ガルシャナ/アビヤンガ/シロダーラー/ビダラカ/フェイシャル/温泉浴)

脳のトリートメントと 身体にたまった毒素を排泄させるアビヤンガに ビダラカとフェイシャルがついた贅沢なコース。  
ビダラカとは、目にいいハーブを使ったアイマスク。疲れ目を緩和し、瞼のくすみを取り除きます。  
仕上げはハーブマスクのついたフェイシャル。アーユルヴェーダならではのトリートメントが体感できる  
スペシャルなコースです。

アーユルヴェーダトリートメントのメニューは、  
事前予約をお願いしております。  
当日のお問い合わせは ご案内致しかねる場合がございますので、  
予めご了承くださいませ。



アビヤンガ

### ○アーユルヴェーダトリートメント注意事項

- ・施術3時間前までにお食事を済ませてください。
- ・発熱中、生理中、妊娠中、飲酒中の方は、施術をお受けいただくことが出来ません。
- ・皮膚に異常のある方、病氣療養中の方は、トリートメントを控えさせていただく場合がございます。
- ・当日の夕食は、お粥、野菜スープなど消化に軽く温かいものを腹八分でお召上がりください。
- ・アルコール、冷たいものは避け、できるだけ白湯や温かい飲み物をおとりください。
- ・トリートメント後は、運動や外出を控え、お体を冷やさぬよう、お部屋でゆっくりとお過ごしください。
- ・昼寝は避け、夜はできるだけ早くお休みください。