

ありのままのあなたが美しい

禅ZENXSPAビューティ

〜本来の自分と出会う

2泊3日スパトリートメント&ステイ

海石榴 ZEN STYLE SPA
イチリンがご案内するスパトリートは、「内なる本来の美しい自分と出会う」プログラムです。

禅は人間がこの世で生きていく根本となる教えです。肩書きや雑念を取り払い「本来の自己と出会う」ことが禅の教えの目指すところでは。

SPAトリートメントもまた、五感を刺激し、純真無垢な本来の自分を取り戻すことで開放され、身体・心・精神のバランスを調えることです。

何かに迷った時、心身ともに疲れてしまった時、一度立ち止まり、喧騒から離れてみましょう。

箱根連山に囲まれた溪谷、山紫水明に恵まれた奥湯河原の地に身を置き、禅の教えに触れるとともに、SPAトリートメントで、本来のご自身を取り戻し、身体も心も美しくなる**禅ZEN×SPAビューティトリート**をイチリンがお届けいたします。



禅ZENXSPAビューティ3日間

イチリン流 美しさを引き出す過ごし方の極意

一、トリートメント前のご入浴のすすめ

トリートメント前に温泉に浸かることで、身体が温まりリラクゼーション効果が高まります。朝と晩の二回のご入浴をおすすめします。

※奥湯河原温泉

弱アルカリ性のナトリウム・カルシウム塩化物・硫酸塩泉。じわっと体が温まり、湯冷めしにくいので、慢性的な冷え症で悩む女性におすすめ。

二、水分補給のすすめ

●天然水

こまめな水分補給で体内の水分バランスが常に一定に保てるように気をつけましょう。

また一日の始まりの一杯は、お茶やコーヒーではなく、水（常温）を飲むことをおすすめします。

お部屋にミネラルウォーターをご用意しています。

●よもぎ茶

よもぎは「ハーブの女王」とも呼ばれ、体内の酸化を抑制し、余分な脂肪や老廃物の排出を促す働きがあるとされています。体の中からきれいになり、心身ともにリラックスされ安眠を誘う嬉しいお茶です。

三、美肌の極意「極上の肌断食」のすすめ

ノーメイクで過ごし、肌へも休息の時間を。

肌にとって負担になるメイクをやめる肌断食を行うことで、肌がもともと兼ね備えている治癒力が目覚め、さらに肌に極上のスキンケアを与えることにより美しい肌へと整えます。一日目のトリートメント後に肌状態に応じて、お渡しするスキンケアセットをご滞在中はご利用ください。

四、丁寧にゆったりと過ごすことのすすめ

読書や大切な方へ手紙を書くなど、普段なかなか出来ないこと、やりたかったことをゆったりとした湯河原時間の中で丁寧にこなってみてはいかがでしょう。



禅ZENXSPAビューティ

初日 月 日()

時 チェックイン 温泉入湯
時 スパへご来店 湯上りラウンジへセラピストが
お迎えに上がります。

●コンサルテーション&プログラムガイドダンス

お身体やお肌の状態のカウンセリングとご滞在中の禅ZENを取り入れたイチリン流過ごし方のご説明をさせていただきます。

●坐禅リチュアル

塗香で身を清めた後、坐禅リチュアルにより、姿勢、呼吸、心を整え、余計な物を捨てて、自分自身の声に耳を傾け、本来の自分に戻りましょう。

坐禅は心の自然治癒力を呼び覚まします。リラックスしてセラピストのガイドに合わせていただくだけで結構です。

●足湯

ミネラル豊富な天然塩と緑茶の足湯です。禅の真髄は足下にあると言われるとおり、初めに地に一番近い足下から温めてまいります。

●私の美しさと出会う

スペシャルエイジングケアフェイシャル90分
美意識の高い女性達からこよなく愛されているイチリン最高峰のフェイシャルトリートメントです。

セラピストがカウンセリングを行い、お肌状態にふさわしいトリートメントと滞在中にお使いいただくスキンケアセットでのセルフケアをご提案いたします。

お肌を持つ本来の美しさを引き出し、みずみずしいハリ感のあるセラブ肌に整えます。



初日 夜の禅 (ZEN) メディテーション

夜は静かに穏やかに過ごしましょう。

お休み前には5分間の**夜坐 (やざ)** **夜の坐禅** をおすすめいたします。

坐禅で姿勢・呼吸を整え、心も身体も解放しリラックスしていただくことで眠りの質を高めます。

深い眠りは意識をクリアにするためのとても大切な脳や身体の休息時間です。

(本日、トリートメントの前にセラピストと行っていただいた坐禅方法の資料をお渡しいたします。)



心を静める夜の坐禅

セラピストアドバイス♪
夜のセルフケア法



二日目 朝の禅 (ZEN) メディテーション

●日の出とともに起床 月 日 日の出時刻(時 分)
朝、早起きをするところにはよい縁が生じ、朝を大切にできる人は人生も大切にできると言われます。その日の自分を整える、一日を美しく生きるためのカギは、朝にあり、太陽の光を浴びることで体内リズムも整います。

●水分補給

目覚めの水(常温)をお召し上がりください。寝起きは喉が渇いていなくても、身体は乾いた状態です。胃腸も目覚めて活動します。便秘の方にもおすすめです。

●朝の深呼吸とストレッチ

窓を開けて、外気を感じながらの深呼吸は、身体が温まり、心が落ち着き、自分自身を良い状態に整えます。呼吸の後は、心地良いと感じる程度のストレッチもゆっくり行いましょう。朝の坐禅ももちろんおすすめです。

●温泉入湯

起床後は短時間で済ませることが良い目覚めの秘訣です。



気持ち良くストレッチ

セラピストアドバイス♪ 朝のセルフケア法



二日目

月

日（ ）

時

写経ミニ体験会&抹茶ティータイム
セラピストがお部屋へお迎えに参ります。

時

スパトリートメント

●坐禅リチュアル

●写経セラピー

写経とはお経を書き写すことです。お経を書き写すことでさらに功德があると言われる、もともとは僧侶のための行為でしたが、最近では多くの人に広まっています。

【写経の効果】①心を清める

一文字一文字を心を込めて書くことで心が清らかなり癒されるとされています。

【写経の効果】②自然治癒力の向上

書き写すというひとつの行為に意識が集中されると人間の臓器は活発に働くようになり、特に大脳の働きが活発化し、身体のバランスが適度に保たれ、自然治癒力が向上するといわれています。認知症の改善や防止策として効果が高いと医学の研究結果もあるそうです。トリートメント前の写経体験で心や気を整えましょう。

●お抹茶ティータイム

写経の後は、抹茶と茶菓子でほっこりと緩みましよう。

●温泉入浴（約30分）

●コンサルテーション

●坐禅リチュアル

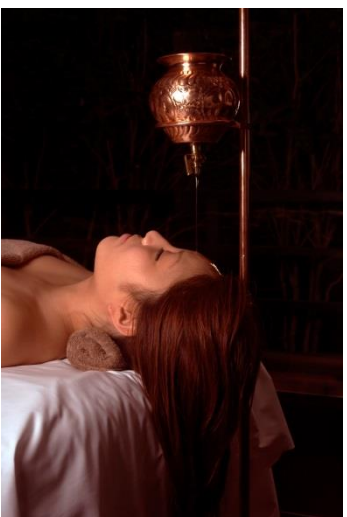
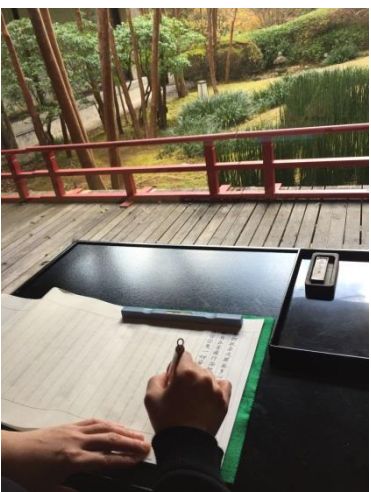
●足湯

●くありのままの私と出会う

ZENバランスボディ+シロダーラ

90分

自分の中に存在する氣のバランスをオイルトリートメントによりベストな状態に整え、椿オイルシロダーラでは、精神を解き放つ真のリラクゼーションへ誘います。生まれたままの本来ご自身へトリセットするイチリン流ZENエクスペリエンスです。



二日目 夜の禅（ZEN）メディテーション

夜は静かに穏やかに過ごしましょう。

お休み前には5分間の**夜坐（やざ）**〜**夜の坐禅**〜
をおすすめいたします。

坐禅で姿勢・呼吸を整え、心も身体も解放しり
ラックスしていただくことで眠りの質を高めます。

深い眠りは意識をクリアにするためのとても大切
な脳や身体の休息時間です。

（本日、トリートメントの前にセラピストと行って
いただいた坐禅方法の資料をお渡しいたします。）



心を静める夜の坐禅

セラピストアドバイス♪
夜のセルフケア法

