

アーユルヴェーダ (Ayurveda)



クオーレ鍼灸整骨院では、本場スリランカの体と心の調和を図り、健やかによりよく生きるための知恵がつまったアーユルヴェーダのトリートメントが体験できます。

アーユルヴェーダでは、この世に存在する全てのものは宇宙も人間も空・風・火・水・地の五元素からできていると考え、肉体を宇宙意識と調和させる方法が説かれています。

身体には五元素から構成されるヴァータ（風、空）、ピッタ（火、水）、カパ（水、地）という3つのドーシャ（生命エネルギー）が存在し、それらのバランスが体や心の動きを左右します。

生活習慣や食生活、環境などで過剰になったドーシャにより、心身のバランスが乱れ、蓄積したアーマ（未消化物）をアーユルヴェーダトリートメントでクレンジングしてみませんか。

〈トリートメントの種類〉

アビヤンガ：体にオイルを塗り、トリートメントすること。体質や目的に合ったオイルを浸透させ、血液の流れがよくなり、血管に酸素が入り、二酸化酸素と一緒に老廃物を排出されやすくなります。

目的・効果：血行促進、老廃物の排出、免疫系システムの強化、活力の増強、集中力を高める、

若返り、心身のリラクゼーション



シロアビヤンガ：頭にオイルを塗り、トリートメントすること。頭皮からオイルを浸透させ、脳に酸素を送り、神経系へ働きかけます。

目的・効果：頭痛の緩和、鼻炎系の不調緩和、花粉症の緩和、抜け毛や白髪の予防、顔色を良く

する、眼精疲労、不眠症の緩和



〈アーユルヴェーダ料金表〉

スリランカのハーブオイルでトリートメント（Samahanサマハンを製造しているリンク・ナチュラル・プロダクツのアーユルヴェーダオイルを使用します）

60分	〈初めての方限定〉 体質チェックとヘッドもしくはフット チェック表でドーシャ（体質）を確認後、ヘッドは 頭と肩or フットは膝から足裏	5,000円
60分	〈2回目以降〉アピヤンガボディ（首から下全身）	9,000円
90分	〈2回目以降〉シロアピヤンガスPECIAL（背中と 顔と頭）	12,000 円
120 分	〈2回目以降〉アピヤンガフルボディ（頭と顔と足 裏と体）	15,000 円