

丹波橋に  
リラクゼーション  
サロンが  
オープン  
しました。

# ～リラクゼーションサロン～ 夜スイナ ☆ ゆらね

<http://www.yutane-seitai.com>

☆ Vol. 1. 2010. 11.  
 ☆ tel 075-621-7611 (予約優先)  
 ☆ open 月火木金  
 18:00 - 22:00 (L.O. 21:00)  
 ☆ address 京都市伏見区村山  
 筒井伊賀西町  
 ショービル 3F 東  
 ☆ access 京阪・近鉄丹波橋駅より  
 徒歩1分

はじめまして。

突然ですが、OFFして頂けますかー？

私たちは、心身よい眠りの準備として、一日の終わりに  
 やわらかなOFFのひとときを過ごしていただくためのサロンを営みました。

## スイナ(推拿)とは

推拿とは、鍼灸、漢方とならぶ中国の伝統的な三大療法の一つです。手を使って、体表の経絡(気血の通り道)や経穴(気の出入り口)、筋肉などにアプローチしていきます。身体の陰陽のバランスを整え、気血水の巡りを良くすることで、自然治癒力を引き出す療法です。

例えば、肩が凝っている場合、症状として現れている肩へのアプローチだけでなく、推拿では、「心も身体も丸ごとみていく」という東洋医学の考え方に基いて、全体の調和を目指します。

ソフトな施術ですので、心や身体の凝りが少しずつほぐれていくような、じんわりとした温かさを感じていただけるのではないのでしょうか。

すかしの蒸しタオル  
 マネカインの蒸しタオル  
 深呼吸はがりが  
 していましたが一  
 最近はずいぶん  
 匂いにやられています



## 夜にスイナの布けとは

夜は陰の時節です。つまり休息する時間です。昼間、太陽の下で活動していたON(陽)の状態を、夜、月の下では、フルタイムOFF(陰)の状態に切り替えることが必要です。人間の心と身体は、緊張と緩和を繰り返して、うまくバランスをとることで免れ力が高まり、健康に過ごすことができます。

このことから、私たちは夜に目を向けました。リラックスしようとする夜に、推拿を使って、身体をしっかりOFFすることで、一日の疲れをリセットし、ぐっすり眠れる状態へと導きたいと考えています。結果、熟睡することにより、翌朝、新たな気持ちで一日をスタートすることが出来ます。

秋の夜長におススメの冊子  
 『有頂天家族』  
 森見登美彦 作  
 家族愛の毛玉ファンタジー

エウ  
 白湯のすすめ①  
 温かいものが胃や腸に入ると、副交感神経が優位になり、relaxします。イライラしたり、眠れない時、緊張状態の時などに、コップ一杯の白湯習慣始めてみてはいかがでしょうか？

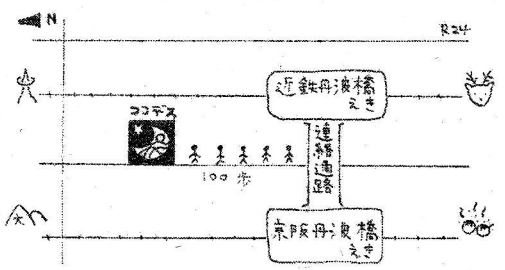
menu ☺

サウナ  
 お風呂部分コース  
 (30分 3000円)

オススメ  
 全身リラックスコース  
 (60分 5000円)

イオシ  
 癒しのフルコース  
 (100分 8000円)

☆もちろんお話しだけでも大歓迎です。ご安心してお越しください。



次号は...