

自分へのご褒美に、元気復活、気持ち復活



Esalen®  
Massage & Bodywork

## エサレン®マッサージ&ボディワーク+ ショートスリープ°15min

～普段の睡眠では味わえない安眠を、エサレン®マッサージ&ボディワークの後に～

全メニュー・コースを受けた後に、  
休息(仮眠)をとっていただける特別プランです。

通常セッション  
(全セッション対象)

+

15分間の睡眠  
(無料)

エサレン®マッサージのセッションで得られるリラックス効果は、  
精神の安定をもたらし、睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンが分泌されやすくなります。  
セッションの直後、入眠しやすい状態での“ショートスリープ“ (つかの間の微睡(まどろみ))を得ることで、  
短時間で体の再生、脳の疲れを回復させます。  
心身を心地良い鎮静状態に導き、適度な健康状態を維持するのに効果的な組み合わせです。  
又、セッション前後にご利用いただけるスパ・温浴は、身体を温め緩める以外にも、筋肉や関節の緊張を和らげます。  
疲れが取れにくい方や、トレーニング後のリカバリーとしても最適です。

(スパ施設が無料でご利用できます)

\*エサレン®マッサージ&ボディワークは、米国発祥の波のリズムをもとにつくられた全身オイルトリートメントです。  
\*Ri-エサレンは、服を着たまま受けられるボディケアです。 \*料金:全メニュー・コースの通常料金でご利用いただけます。  
\*原宿店のみ、他の特典・サービスとの併用が可能です。

東京エサレンボディワーク  
代々木公園店

TEL 03-5454-2525

住 所 / 東京都渋谷区代々木5-66-3  
GOLD'S GYM代々木公園PREMIUM店内 3F

東京エサレンボディワーク  
原宿店

TEL 03-3408-7878

住 所 / 東京都渋谷区神宮前1-5-8 神宮前タワービルディング1F・B1F  
GOLD'S GYM原宿ANNEX店内 B1F

<http://esalenmassage.net>