

新メニュー「Quiet Touch」「Body Wave」

Pause. Breathe. Feel

身体にまかせて過ごす、新しい90分。

このたび、「Quiet Touch」と「Body Wave」の2つのオリジナルセッションをご用意しました。
触れられること、揺らされること。身体に起こることを感じながら、何かをしようとせず、何かを変えようとせず、ただ身体にまかせて過ごす時間。

いつもの感覚から少し離れて、身体の内側で起こる小さな変化を味わいながら、ゆっくりと休んでいきます。

— Quiet Touch (クワイエット タッチ) —

軽く、静かに、深く。

ごく軽いタッチで、ゆっくりと身体に触れていきます。

触れられていることを感じながら、力が抜けていく感覚や、身体の中で起こる小さな変化を待ちます。
何かをしようとせず、何かを変えようとせず。

静かな時間の中で、身体そのものが少しずつ変化していく。

深く静かなところへ、ゆっくりと休んでいくような90分です。

— Body Wave (ボディ ウェーブ) —

揺れる。ほどける。深く休む。

小さな揺らぎから大きな動きまで、身体の自然なリズムに合わせて、ゆっくりと揺らしていきます。

揺れの中で筋肉や関節の力が少しずつ抜け、呼吸もゆっくりと深まっていきます。

「整えよう」と頑張るのではなく、揺らされることで、身体の力が少しずつ抜けていく。

揺れに身をまかせながら、身体全体がほどけていくような、深い休息の時間です。

- ・セッション前後の身体の状態や感覚の確認を含め、全体で90分のセッションです。
- ・着衣で行うセッションです。お着替えはありませんので、ゆったりとした服装がおすすめです。
- ・詳細は予約サイトからご確認いただけます。