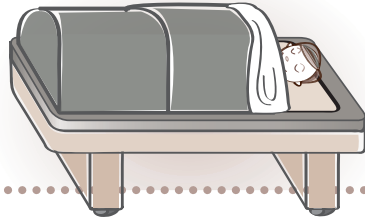


# Raula Herb Bed の入り方



## あぐらを組む

伝統的な浄化法として  
理にかなった入り方です。



## 足を少し上げて、 足裏をつき出しましょう

足の裏にはつばが沢山。ここから代謝を  
高めましょう。



## つぶせでお腹を温めましょう

まずお腹を温めない、  
手先、足先もなかなか温  
まらないもの…。岩盤の  
力もかりて、直接  
身体の冷えをとってしま  
いましょう。



## 軽く腰を上げると、 首が温まりやすくなります

“冷え”の大敵は首すじ。首を温めるだけで身体も  
ポカポカするもの。  
冷え症の人はぜひ  
試して下さい。



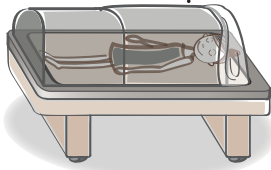
## あおむけて ひざを曲げたり抱えたり

実は一番冷えているのは腰。でもあおむけで  
は腰が浮いてしまいます。ひざを曲げるこ  
とにより、腰が背面にぴったり。腎臓をしま  
り温め、効果UPしましょう。



## 時々、頭まですっぽり蒸気の中へ

頭が出るから蒸気というのも  
Raulaの良さ。でも、時々す  
っぽり入って、お肌のefresh!  
鼻から吸ったハーブの香りで  
喉もすっきり。  
毛穴も開いて美肌効果も期待  
できるかも…。



## Raula に使われているハーブ6種



### ・秋ウコン (Turmeric)

胃腸病、下痢、肝臓病、美白、血液の浄化

### ・レモングラス (Lemongrass)

頭痛、消化、腹痛、神経痛、筋肉痛、肩こり

### ・南姜 (galangal) 消化促進、腹痛、胃もたれ、

### ・桑の葉 (Mulberry)

糖尿病の予防、高血圧、腎臓病、利尿、美肌、美白

### ・ゴールデンシャワー 炎症、便秘、血液の浄化

### ・春ウコン (Zedoary) 腹痛、湿疹、呼吸器疾患



タイハーブ蒸しと岩盤浴の  
プライベートサロンラウラ

Raula 



あわただしい毎日の中で忘れてしまいがちな  
自分自身をいたわる時間をお過ごしただけなら…



タイのオーガニックファームのハーブを使った  
本格的なハーブ蒸しと岩盤浴でやさしく体をあたためます。  
オリジナルブレンドしたハーブのエキスが、  
肌を通し、じんわりと浸透し、体の奥からとのえます。

オリジナルオーガニックハーブティ付 5,200円  
所要時間 1時間

予めご予約お願いいたします **080-1641-5547**

岡山市北区内山下1丁目10-16 ワールドハーモニー・テラ

World Harmony TERA

