



Detox & Inner Beauty Package

# デトックス&インナービューティ

Guideline

## バグースジャティでのデトックス 4つのポイント

以下のポイントを意識し、リラックスしてお過ごしください。

### 1-呼吸器系のデトックス

清浄な空気を鼻からお腹にたくさん吸って、そして、ヨガ、ウォーキングなど簡単なエクササイズで

### 2-消化器系のデトックス

腸に優しく、消化のよい、新鮮野菜のビタミンと酵素たっぷりの食事で

### 3-皮膚からのデトックス

疲れた神経の緊張を鎮め、肌の活性化を促すスパトリートメントで

### 4-精神のデトックス

心身のバランスを整えるヨガと瞑想で

4つの面からのアプローチで、体のシステムエネルギーの回復 (Reharmonize) を促します。

Spa menu

### デトックス&インナービュー スパメニュー

(下記メニューからお選びいただけます。)

- パリニーズマッサージ+痩身ハーブとバナナのボディマスク&ラップ(1時間30分)
- ジャワニーズマッサージ+ホワイトクレイボディパックとハーバルスチーム(1時間30分)
- パリニーズマッサージ+ハーバルボディパック & バナナリーフラップ(1時間30分)
- セルライトマッサージ+コーヒースクラブ(1時間30分)
- アーユルヴェーダ“アビヤング”(1時間)
- アーユルヴェーダ“シロダラ”(1時間)

Food and drink menu

### フード&ドリンクメニュー

全てベジタリアンメニューとなっています。アレルギーなどありましたら、スタッフまでお知らせください。

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5
7:00	レモンウォーター (前夜のうちに冷蔵庫内にレモンスライスを用意いたしますので、お水やお湯に絞って朝起きた後、お飲みください。腸の活性化を促します。)				
朝食 (ヨガ後)	#フレッシュジュース #フレッシュフルーツ #ご自由な朝食				
ランチ	#日替わりジャムウ #グルテンフリー #ビーガンエンチラーダ				
ディナー	# ガーデンサラダ (キャロットドレッシング) # ベジタブル&トウフ in ジンジャーターメリック # ローチョコレートムース				
	# パリニーズパパイヤ スープ # ベジタリアン ナシチャンプル # ダダールグルン				
	# パパイヤジンジャースープ # スッキーニ& エッグプラントロールアップ # グルテンフリーブラウニー				
	# ブロccoliスープ # モリンガ入り薬膳粥 # ライムクリームムース				

諸々の事情により、一部メニュー内容が変わる可能性もありますが、あらかじめご了承ください。