

yoga

JOURNAL

「ヨガジャーナル日本版」
Vol.5

ヨガで内面から輝く
ライフスタイル誌

ヨガジャーナル 日本版 第5号
今号より奇数月発売
inforest mood

第2特集 Travel

モデル&ヨガインストラクターの
長谷川ミキが案内する

「私がほぐされる
マウイ島の休日」

第3特集 Self-Care

サロン+自宅ケアで心身をリセット

健康と幸福の源は
アーユルヴェーダにあり

Wisdom

不況の嵐を乗り切る
6つのヨガ的処方箋

YJ Interview

ゴヴィンダ・カイ

大地とのつながりを求めて阿蘇へ



Cover

SHIHO

「ヨガで心身を整えてから
一日をスタートします」

第1特集

Get Energized

ヨガで強く美くなる

エネルギー全開!

デトックスヨガで
浄化&活性化しよう

〔ホームプラクティス〕

3つのシークエンスで
朝のジャンプスタート!

〔流派別研究〕

内なるパワーが目覚める
戦士のポーズI

〔新連載〕

とっても大切な
あなたへの贈りもの
by ケン・ハラクマ

〔新連載〕

だからヨガはやめられない
by 横森理香

〔連載〕

SHIHOのシアワセ・ヨガ
朝ヨガは元気の素



2



1.テラス席もあるリラクゼーションスペース。2.トリートメントには、ドイツで50年以上の歴史があるオーガニックブランド「グルーバー」を使用。3.アーユルヴェーダをベースにしたトリートメント「アユラサン」。オイルの浸透を促進させるために、シルクミトンで全身をこすってからオイルマッサージへと入る。ボディには濾過していないひまわり油、ヘッドにはセサミオイルを使用。4.70室ある客室すべてがテラス付きでオーシャンビューを堪能できる。5.客室には広々としたジャグジーバスがあり、タラソ入浴剤やアロマを用意している。



1

Spa&Esthetic La Chère

スパ & エステティック
ラ・シェール/神戸

スモールラグジュアリーホテルで
ゆるゆるのアーユルヴェーダ

神 戸のウォーターフロントに2008年11月に誕生したホテル「ラ・スイート神戸ハーバーランド」。ホテル内にある女性専用スパ&エステティックサロン「ラ・シェール」は、「光」「水」「植物」がコンセプト。このアーユルヴェーダメニューは少し個性的。インドではなくドイツのオーガニックコスメを使用し、ソフトなマッサージで静かに深くデトックス&リラクセスさせていく。マッサージのリズムは、「施術者にとっても、気持ちがいいんです」とセラピストに言われしめるほど、受け手と呼吸が合う。かつてないほどの癒しの体験で、私もどこかへ旅してきたかのような……。

スパとホテルの連携も素晴らしい。スパ専用エレベーターがあり、客室からバスローブのままスパへ行ける。チェックイン時に選んだアロマがすでに焚かれた客室は一人では広すぎるほど！客室もスパの延長のようにゆったりと過ごせる。まさにこれこそ、至福の時間。



3



5



DATA

兵庫県神戸市中央区波止場町7-2
ホテルラ・スイート神戸ハーバーランド内
tel.078-371-1111 (ホテル代表)、
078-371-0900 (サロン直通)
営:10:00~22:00 (エステティックサロン)
アユラサン (120分) ¥33,000
ほかエステ付き宿泊プラン
(1室1名利用タ・朝食付き ¥53,400) もあり
www.l-s.jp