



ROKU KYOTO

報道発表資料  
2023年3月8日(水)

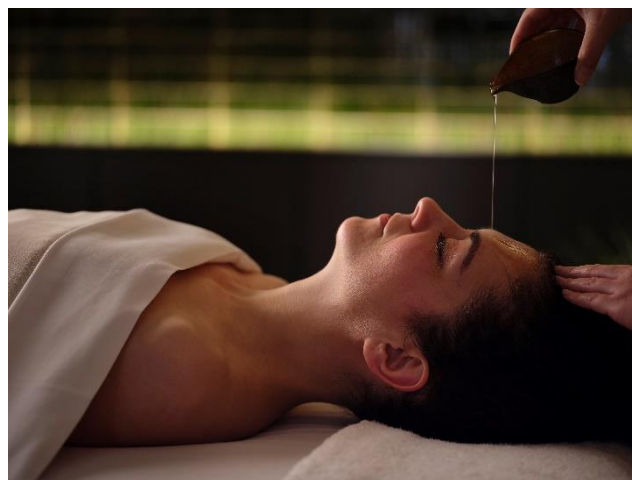
## 京都鷹峯の雄大な自然に囲まれた THE ROKU SPA の新プログラム

### 「アーユルヴェーディックヨガ&シロダーラセラピー」

5月1日 販売開始

長島千比呂氏によるプライベートヨガセッションとシロダーラで体感するアーユルヴェーダ

ROKU KYOTO, LXR Hotels & Resorts (京都市北区、総支配人：西原吉則、以下 ROKU KYOTO)は、2023年5月1日(月)~6月30日(金)の期間中、自然に溶け込む癒しの「THE ROKU SPA」で、ヨガの本場インドにて修行を積み、ヨガインストラクターとして15年以上の指導経験と、アーユルヴェーディックヨガの伝道師として活躍する長島千比呂氏によるプライベートアーユルヴェーディックヨガと、アーユルヴェーダのトリートメントであるシロダーラを組み合わせた「アーユルヴェーディックヨガ&シロダーラセラピー」を期間限定で販売いたします。



THE ROKU SPA は、御土居と鷹峯三山に囲まれた豊かな自然の中にあり、鷹峯の土地の空気を最も感じることができる空間です。春は心身の浄化に向けて、インド伝統のヨガスタイル「Siva Raja Yoga (シヴァラージャヨガ)」の正式指導者である長島千比呂氏とタッグを組み、およそ5000年の歴史をもつインドの伝承医学「アーユルヴェーダ」に基づくメソッドや思想を取り入れたアーユルヴェーディックヨガとトリートメントが体験できる特別プログラムをご用意いたしました。

アーユルヴェーディックヨガは、人が生まれつき持っていると言われている生命エネルギー、いわゆる「ドーシャ」のバランスを見極め、一人ひとりのドーシャタイプや体質に合わせた呼吸法やポーズを長島氏が指導し、心と身体を健やかな状態に導くプライベートセッションです。セッション前に行うドーシャチェックとカウンセリングを基に長島氏がその場でオリジナルのヨガプログラムを組み上げ、水と緑に囲まれた自然環境の中で、60分間ゆったりとプライベートなヨガセッションをご体験いただきます。

ヨガの後は、アーユルヴェーダで行われるオイル療法「シロダーラ」を THE ROKU SPA 独自の仕様でご堪能いただきます。コメヌカ油をベースとした専用オイルを使用し、額の中心にある「サードアイ」に

温めたオイルを流すことで、ドーシャバランスを整えます。そのわずかなオイルの浸透圧により脳を瞑想状態へ導くことから、別名“脳のマッサージ”とも呼ばれています。オイルが額からヘッド全体へと流れ、頭皮へのトリートメント効果が期待できるほか、デコルテのマッサージなども行い、心身ともに深いリラクゼーションへと導きます。

新鮮な空気に包まれ、温かな陽光を浴びながら体験いただくアーユルヴェーディックヨガと、落ち着いた照明のトリートメントルームで行うシロダーラを通じて、心と身体を浄化し、癒しに満ちたリラクゼーションをお過ごしください。

#### ◇ 長島 千比呂 Chihiro Nagashima

神奈川県出身、石垣島在住。

ヨガインストラクター、精神保健福祉士。kSaNa Yoga School 主宰。南インドにてインドの伝統的なヨガのスタイル Siva Raja Yoga を学び、インドのヨガスクールでのアシスタント経験を積みつつ、アーユルヴェーダの理論や実践経験を取得すべく、2007年に南インドケララ州にて「Kairali Institute of Panchakarma Therapy Training」を修了。2010年より全米ヨガアライアンス認定校としてヨガインストラクター養成を開始し、ディレクターティーチャーを務める。東京・横浜・沖縄で自身が主宰を務めるヨガスタジオ「kSaNa Yoga School」では、インドで学んだヨガセラピーや精神科医療従事者の経験を活かし、自然の中で自己回帰のためのヨガを提案している。



<著書>

『身体をゆるめて心をゼロに リセットするヨガ』（2015/3 新潮社）

#### ■ 「アーユルヴェーディックヨガ&シロダーラセラピー」概要

【販売期間】2023年5月1日(月)~6月30日(金) ※各日2名限定

【提供時間】8:45スタート/12:30終了

【提供場所】THE ROKU SPA

【料金】39,324円(1名様)

【内容】・長島千比呂氏監修のアーユルヴェーディックヨガ 60分

・シロダーラ 60分

【スケジュール】8:45-9:00 カウンセリング/ドーシャチェック

9:00-10:00 アーユルヴェーディックヨガ

10:00-10:30 アフターケア/リフレッシュメントドリンクの提供

10:30-11:00 コンサルテーション&足浴

11:00-12:00 シロダーラ

12:00-12:30 アフターカウンセリング

【予約】電話：075-320-0136(受付時間 10:30~21:00)

メール：[spa@rokukyoto.com](mailto:spa@rokukyoto.com)

※表示価格にはサービス料15%、消費税10%が含まれます。

※雨天の場合、ヨガの実施場所を変更する場合がございます。

※記載のタイムスケジュールは目安となり、状況により時間が前後する場合がございます。

## 「ROKU KYOTO, LXR Hotels & Resorts」概要

名称： ROKU KYOTO, LXR Hotels & Resorts  
開業日： 2021年9月16日(木)  
所在地： 京都府京都市北区衣笠鏡石町44-1  
客室数： 114室  
料飲施設： TENJIN (フレンチ)  
スパ施設： THE ROKU SPA  
公式サイト： [www.rokukyoto.com](http://www.rokukyoto.com)  
Facebook： [www.facebook.com/roku.kyoto.lxr](https://www.facebook.com/roku.kyoto.lxr)  
Instagram： [www.instagram.com/roku.kyoto/](https://www.instagram.com/roku.kyoto/)



## LXR ホテルズ&リゾート 概要

LXR ホテルズ&リゾートは、独立したラグジュアリーホテルのコレクションです。世界中の魅力的なデスティネーションにあり、その土地、歴史、文化に根ざした至高のサービスを、冒険心溢れる感性豊かなお客様へ提供します。また、一人ひとりのお客様に合わせてパーソナライズされたサービスやその土地の素晴らしさを満喫しつつ贅沢な時間を過ごせる空間が特徴です。LXR ホテルズ&リゾートは、ホスピタリティ業界のグローバルリーダーであるヒルトンの1ブランドであり、受賞歴を誇るゲスト・ロイヤルティ・プログラム「ヒルトン・オナーズ」の特典をご利用いただけます。LXR ホテルズ&リゾートのご予約は公式サイト (<https://lxr.hiltonhotels.jp/>) または業界をリードするヒルトン・オナーズのモバイルアプリから。ヒルトンの公認予約チャネル経由で直接予約したヒルトン・オナーズ会員には、すぐに利用できる特典をご用意しています。

最新の情報はこちらをご覧ください。 [stories.hilton.com/lxr](https://stories.hilton.com/lxr)

<p>Contact us</p> <p>本件に関する お問い合わせ先</p>	<p>ROKU KYOTO, LXR Hotels &amp; Resorts 広報 担当：山村、金 E-MAIL： <a href="mailto:press@rokukyoto.com">press@rokukyoto.com</a> TEL：075-320-0156 公式サイト URL： <a href="http://www.rokukyoto.com">www.rokukyoto.com</a></p>
---	--