

DACO

www.daco.co.th

2010 3/20

[ダコ]

毎月5日と20日発行

[今号の賞味期限]

2010.4.20ごろ

Number 285

毎日が楽しくなる! バンコク発 情報エンターテインメント!!

探算度外視やっばり
FREE!
街歩きに超便利!
MAP付

小さな「気になるっ〜」に答えてみました

バンコク生活 素朴な疑問

2010

人気コラムも好評連載中!

屋台の細道・バンコクいきいき研究所・大地のメグミ・九星気学入門・ワンデートリップ
週末ホテル暮らし・駐妻スクープ・曼谷シャワー・北の教室・南獄手記・バンコク第3の扉を叩け! etc...

バンコクいきいき研究所

HEALTHY & BEAUTY LABO IN BANGKOK

イラスト: blue cabbage 写真: LERT

file 29

今回のテーマ

美 健康

スピリチュアル・セラピー 「ラリンジンダ・スパ」

報告者 瑞リョウコ (バンコク在住5年) 男・女



今号のずばり
実感報告

疲れた心と体に
深〜い癒し!

チェンマイ・ピン河のほとりに広大な敷地を持つウェルネスリゾートとして有名な「ラリンジンダ リゾート&スパ」の実力を知るチャンス、到来！バンコク店に、丁寧でこまやかな視点を持つ女性に行ってもらいました。



世界レベルのスパに潜入

アジアスパ&ウェルネスフェスティバル・ゴールドアワードやタイツーリズムアワード等、さまざまな賞を受賞している実力派スパ&リゾートが運営するラグジュアリースパ、それが今回ご紹介する「ラリンジンダ・スパ」です。最近はおつぱら1時間250Bの足マッサージが専門の私。ゴージャススパは久々ということで若干緊張しつつ、門をくぐって参りました。

サービスアパートの中にあるとは思えないほど、広々とした開放的な空間が広がっており、まるでどこかのリゾートホテルに来たかのような気分させてくれます。カップルルーム5部屋と、シングルルーム2部屋と部屋数が少ない上、ひとつひとつの部屋の間隔が広く取ってあるため、プライベート感たっぷり。これほど広いトリートメントルームがあるスパは、バンコクでも数えるほどしかないんじゃないかな。

砂のベッドで芯からじんわり

今回トライした「エレメンツ・オブ・ライフ」は、人体を構成する4つの要素「土・火・水・風」のバランスを整えるためのトリートメント。このエレメントのバランスを取

ることで、身体・心・精神を健康な状態に導き、身体がもともと持っている自然治癒力を引き出すことが目的のちょっとスピリチュアルなセラピーです。

まず、グアバのソルトスクラブでひざ下から足裏にかけて洗ってもらいます。セラピストさんの優しく包み込むような手の使い方が、これから始まるトリートメントへの期待を高めてくれます。足を包むタオルもふっかふかで気持ちいい〜。次のド



イツから輸入した砂を使ったウォームサンドのベッドセラピーは、「火」のエレメントを整えるトリートメント。砂といっても、タピオカくらいの大きさなのでツツツ感が気持ち良く、電気を通して砂を温めているのでデトックス効果も去ることながら、じんわりと体の芯から温まって





ら、ゆっくりとベッド
くる感覚が心地よく、つい
うつらうつらとしてしまいました。

チベット密教の法具で 気の流れを整える

サンドパワーで体が温まったこ
ろで、一番楽しみにしていた「風」
のエレメントを整えるサウンドセ
ラピーが始まります。チベット密教
の法具である「シンギング・ポウ
ル」を使ったセラピーで、アジア風
の美しいデザインが施された大小4
つの金属のポウルを組み合わせな
がら鳴らし、そのバイブレーションを
体に伝える事で、気の流れを整えて
いきます。セラピストさんが「ポー
ン、ポーン」とポウルを鳴らしなが

の周りを一周した後、それぞれのポ
ウルを両足首とお腹に置いてパチで
そっと叩くと、ポウルの振動が体の
奥深いところまでじわじわと広がる
感覚があり、細胞レベルから活性化
されている！ という感じがしまし
た。

ローズウォーターで覚醒

3つ目のエレメントである「土」
を整えるマッサージは、東洋と西洋
のマッサージを組み合わせたもの。
オイルを使わない指圧系のマッサ
ージなのでセラピストさんの指が肩や
背骨のツポにはまり、じわじわとコ
リがほぐれていきます。砂の湿かさ
とマッサージの気持ちよさが相まっ

て、後半は撃沈……。マッサージ後
にローズウォーターで身体全体をス
プレーし「水」のエレメントを整え
て終了です。このローズウォーター
がとても冷たくて、夢から覚めて一
気に現実の世界へ。

トリートメントの後で、お茶や果
物などを楽しみながらラウンジで
ゆっくりできるのもポイントが高い
です。日本語の雑誌も置いてある
し、パソコンも使い放題なので、し
ばらくトリートメントの余韻に浸り
ながらのんびりするのも良いです
ね。そのほかにも、アロマオイル
トリートメントなどのオーソドックス
なものから、ハイドロセラピーバス
やビッシューシャワーなど、大型の機
械を使うセラピーも充実しているの
で、バンコクでの「プチ・ウェルネ
スリゾート」しての使い方もでき
ると思います。

今回のメニュー 「Elements of Life」 の流れ

- ① Sensuous Herbal Foot Soak
ハーブで足を洗う
- ② Guava Foot Polisher
グアバのスクラブ材で磨く
- ③ Warm San Bed Therapy
温かい砂のベッドに横たわる
- ④ Tibetan Sound Therapy
チベットの法具の鐘を鳴らす。それを聞く
- ⑤ East meets West Body Massage
アロマオイルを使ったマッサージ
- ⑥ Cold Rose Body Freshener
ローズウォーターを体に吹きつける

1時間 30分
1800B (税別)



RarinJinda Wellness Spa

8th Fl., Grande Centre
Point Hotel, 153/2
Soi Mahadleklaung 1,
Ratchadamri Rd.
0-2670-5599
10時～24時
www.rarinjinda.com



GPA HAIR

TOKYO・PARIS・BANGKOK

0-2259-8097 (予約優先)
OPEN 10:00 ~ 19:00 (木曜定休)

フリスーパー
GPA 875
フロムボン

593/21 soi Sukumvit 93/1

なりたい
髪になる。つ。

- カット 600B
- トリートメント 800B ~
- カラー 1500B ~
- パーマ 1800B ~

※薬剤はすべて日本製を使用しております。

予約なしで、お気軽にお店にお越しください

Eddy 1

Sukhumvit 26 hair salon

6区以外にもメニューあります。お問合せください

カット 700B ~
カラー 1300B ~
パーマ 1700B ~

髪の悩み相談ください!
Tel.0-2661-2890 ~1

フロンボン街 Sukhumvit Rd.