

SAUNA RITUAL

**01. SHOWER**
ready to experience
5 min

BAUMの「クレンジング オイル」と「フェイスウォッシュ フォーム」で洗顔。樹木の香りを感じながら、これから始まる13のリチュアルの準備を行います。

**02. TREE**
clear your body
10 min

樹木を感じるサウナ室に用意されているのは【檜×楠】のロウリュ水。檜と楠のおおらかな香りが、やすらぎとうるおいを与えてくれます。

**03. LAKE**
refresh your body
3min

最初の水風呂のモチーフは森に囲まれた「湖」。肩まで浸かったら、ゆっくり深呼吸をしてみましょう。体の内側から呼吸の温かさが感じられます。

**04. CLAY**
relax with breeze
10 min

顔と体をタオルドライして、「クリアリング クレイマスク」をつけて外気浴。天然の木炭配合のクレイマスクが汚れや不要な角質を吸着。みずみずしくなめらかな肌を感じたら、洗い流して一息。

CLEARING CLAY MASK
クリアリング クレイマスク**05. CAVE**
clear your sense
10 min

スチームサウナへ。オークを束ねたビヒタを使って全身を軽く叩いてみましょう。セルフフイスキングによって血行が良くなり、自律神経がととのいます。

**06. RAIN**
refresh your sense
5 min

館内着を着用してコールドルームへ。ユーカリの軽やかで清々しい香りの「アロマティック スリーピングマスク」が、ほてった肌をクールダウンし、透明感のあるうるおい肌へ。

AROMATIC SLEEPING MASK
アロマティック スリーピングマスク**07. FOREST BAR**
refill
5 min

日本草木研究所の「草木蜜FOREST SYRUP」のブレンド水。サウナで失われた水分と栄養素を「樹木」の力で補給します。

**08. FOREST LOUNGE**
renew yourself
10 min

樹木に囲まれたドームで仰向けになり、体を緩めてリラックス。目を閉じて、ゆっくりと深く呼吸をすることによって、心と身体を解放しましょう。

**09. TREE**
feel the tree
6 min

2回目のサウナは上段がおすすめ。壁一面の切り株にロウリュ水をウォーリュすると、檜の香りが全身を包み込み、キメ細かいなめらかな肌感触へと導きます。

**10. RIVER**
feel your body
2 min

2回目の水風呂は森に流れる「川」がモチーフ。浅めに肩を出して浸かったら、手桶で頭から水をかぶって、川の流れに身をゆだねていきます。

**11. HOT SPRING**
slow down
5 min

サウナからスローダウンして身体をやすめ、ゆっくり温める温浴へ。全身の血行をゆるやかに促進し、リチュアルは終盤へ向かいます。

**12. WATER FALL**
cool down
2 min

最後の水風呂は「滝壺」。頭まで潜って身体のでっぺんまで冷やしましょう。温冷交代浴が全身の血流を良くし、肩こりや冷え性の解消にも役立ちます。

**13. POWDER**
finish the experience
7 min

サウナで失ったうるおいを「ハイドロ エッセンスローション n」で補ったあと、「モイスチャライジング オイル n」でスキンケア。どちらも顔全体に広げたあとは、樹木の香りを感じながら深呼吸しましょう。心も身体も満たされて、BAUMでととのう13のリチュアルの完成です。

HYDRO ESSENCE LOTION n
ハイドロ エッセンスローション n
MOISTURIZING OIL n
モイスチャライジング オイル n

BAUM Sauna Ritual