BAUM

PRODUCED BY [TTNE]

#BAUMサウナリチュアル

# 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。体の内側から呼気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。

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。セルフウィ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。

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て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。



ハイドロ
エッセンスローション n

モイスチャライジング
オイル n

BAUM Sauna Ritual

https://www.baumjapan.com/baum/ritual/baum-sauna-ritual/index.html