

BAUM WELLNESS RITUAL

お風呂でととのう

「自宅にサウナや水風呂がなくても、湯温やシャワーをうまく活用しながら『バウム』のスキンケアを取り入れて、自然の恵みが感じられるリチュアルを考案しました」とサウナ師匠。独自の温冷交代浴で緊張をほどきながら、深いリラックス時間を。

POINT 1



髪・顔・体を洗淨

(メイクをしている場合はクレンジングをしてから) 髪と体を洗う。

POINT 2



ゆっくりとお湯に浸かる

熱めの湯温(42℃前後)に設定し、顔や額に汗をかくまで全身でゆっくりと浸かる。

POINT 3



樹木香るクレイマスクでクリアに

全身が温まったら浴槽を出る。顔を軽く濡らした後、クレイ状マッサージマスク“クリアリング クレイマスク”を手のひらに適量を取り、目と口の周りを避けて顔全体に広げる。約1分間マスクをする。

POINT 4



洗い流して体を冷やす

らせんを描きながらやさしくマッサージし、水※でよく洗い流す。同時に体全体を冷やしていく。※水の温度は心地よいと感じる温度に設定する

POINT 5



水分補給をして休憩 2度目の入浴

水分補給をし、休憩をする。もう一度、熱めのお湯に全身で浸かりながら体を温める。

POINT 6



水シャワーで冷やす

全身が十分に温まったと感じたら、浴槽を出て首の後ろを中心に全身を水シャワーで冷やす。無理のない範囲で、POINT 5-6 を心地よくなるまで繰り返す。

POINT 7



樹木の恵みを感じるスキンケアで深呼吸

そのままお風呂をあがり、化粧液“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”などで保湿を行い、樹木の香りを感じながら深呼吸をする。

POINT 8



スリーピングマスクの香りでリラックス

スキンケアの仕上げ、眠る直前にジェル状マスク“アロマティック スリーピングマスク”を顔全体に優しくなじませる。樹木の香りを楽しみながら、心地よい睡眠タイムを。

シャワーでととのう

忙しい日や暑くて湯船に入りたくないという日も、気軽に代謝促進が期待できるシャワー浴での“ウェルネス リチュアル”。肌と心に向き合う就寝前のひとときで、朝までぐっすりと眠れる睡眠へ。

POINT 1



末端から中心部へシャワー

手足の末端から、体をお湯の温度に慣らすように中心部に向かってシャワーを浴びる

POINT 2



樹木を感じる洗顔

(メイクをしている場合はクレンジングをしてから) 髪と体を洗う。洗顔料“フェイスウォッシュフォーム”をよく泡立たせ、たっぷりとした泡を転がすイメージで優しく顔を洗う。浴室に広がる心地よい樹木の香りを感じる。

POINT 3



温度を上げてシャワー

シャワーの温度をやや高め(42℃前後)に設定する。少し熱いと感じる湯を浴びることで体の表面温度が温まりやすくなる。

POINT 4



足もとを温めながら足首を回す

くるぶしの辺りにシャワーをあてながら、足首をゆっくりと大きく回す。左右交互に2〜3回行う。(浴室に椅子がある場合は座って行う)

POINT 5



背中を温めながら首のストレッチ

首の後ろから背中にかけてシャワーをあてて温める。背筋を伸ばし、首を左にゆっくりと傾ける。そのまま少しあごを引き、首筋をしっかり伸ばしながら大きく深呼吸を2〜3回繰り返す。(右側も同様に)

POINT 6



肩のストレッチ

大きく息を吸いながら両肩を上を持ち上げ、息を吐きながらストンと落とし、脱力。一日使った筋肉を緩めていく。この動きを2〜3回繰り返す。

POINT 7



スキンケア&リフレッシュ

肌のスキンケアの後、“リフレッシュング ボディコロン アクアティック グリーン”を、汗をかきやすい首もと、脇の下あたりになじませる。樹木の香りとサラサラとした使用感で、爽快感を味わえる。

POINT 8



樹木を感じながら、眠りの“森林浴美容”

ベッドに入る直前に、ジェル状マスク“アロマティック スリーピングマスク”を顔全体に塗布。シダーウッドなど深い森に誘うような香りと、軽やかなユーカリの香りを楽しみながら、心地よい睡眠時間を。