

Healing Sanctuary SPA

Menu of Services

SIGNATURE TREATMENTS Detox Body Wrap & Immune Boosting



Purification Treatment Yin Yang Body Polish with True Cleanser Juice

90 mins. USD 175++

ミネラルが豊富なシーソルトを使用したボディトリートメント。

昔から塩はネガティブなエネルギーを浄化する作用があるといわれています。ストレスが多い方や新陳代謝を上げたい人におすすめで、ファーム独自のマッサージで身体のエネルギーバランスを整えます。

* 関連するメディカル・サービス: 腸内洗浄、オゾン・セラピー



Kidney Cleansing Activated Charcoal Wrap with True Cleanser Juice

90 mins. USD 175++ 120 mins. USD 210++

活性炭を使った全身のパックです。皮膚は第三の腎臓とされる身体のもっと大きな器官とされ、デトックス作用があります。全身にパックをたっぷりとのせることで、皮膚から毒素を吸収して腎臓の疲労を緩和させます。

* 関連するメディカル・サービス: 腸内洗浄、オゾン・セラピー

Immune Cell Renewal Body Wrap & Bath with Fresh Turmeric Juice

90 mins. USD 175++ 120 mins. USD 210++

伝統的な文化では、ウコンとココナッツミルクの温浴は、抗生物質を服用するよりも100倍優れています。また、解毒プロセスを強化し、免疫システムを高め、皮膚細胞を自然更新します。

Liver Care Treatment

Body Scrub, Wrap, Bath & Massage with True Cleanser Juice 180 mins. USD 260++
肝臓に育成ケアを。肝臓は自分自身を癒し、若返らせる驚くべき能力を持っています。体の右側の肋骨の下の鈍い痛み、右肩、または背中の痛み、皮膚のかゆみ、倦怠感、皮膚の黄変、暗い尿などで示されます。このこの希釈調合は肝臓の健康をサポートすることが伝統的および医学的に証明されており、ボディスクラブ、ボディラップ、アロマバス、および血流に吸収するためのマッサージに使用されます。

Heavy Metal Detox

Body Scrub, Wrap, Bath & Massage with True Cleanser Juice 180 mins. USD 260++
マグネシウムは適切な筋肉機能に不可欠であり、緊張、痛み、窮屈な筋肉を和らげます。筋肉の収縮を制御し、筋弛緩薬として機能します。腎臓や肝臓にストレスを与えない自然な治療法です。この自然な調合は、毒素やアルミニウム、水銀、鉛などの重金属を洗い流すことができます。最も小さな毒素は体に有害であり、細胞レベルからそれらを洗い流すことは究極の健康な体を達成するために必要です。

FOUR HANDS TREATMENTS Detox & Immune Boosting



Stimulating Slimming Treatment

Skin Kayud & Barako Coffee Pack and Buko Lemonade 90 mins. USD 210++
リンパ系と皮下に毒素や余分な脂肪が蓄積されないように血液の循環を良くして免疫力を高めるボディトリートメント。古くなった角質を除去してセルライトにも効果的です。前半に真珠の貝殻を使用したトリートメントを行います。リンパ腺に沿ってマッサージしながら古い角質を取り除き、皮膚に張りを持たせます。その後15分程度全身にコーヒーパックをして循環を促し、毒素排泄効果を高めます。

* 関連するメディカル・サービス: ハーブプリ・マッサージ、腸内洗浄、



Detoxifying Treatment

Skin Kayud, Curcumin Detox with Fresh Turmeric Juice 90 mins. USD 210++
体の皮膚のダメージを修復して免疫効果を促すデトックストリートメント。クルクミンの特徴を生かした抗酸化作用、抗菌作用、そして抗炎症作用のそろったトリートメントです。クルクミンには肝臓、皮膚、腎臓、心臓をきれいにする効果や健康な細胞を守る効果があります。デトックストリートメントの前半はリンパに沿ったマッサージで古い角質を取り除き、皮膚に張りを持たせます。その後約15分クルクミンを使用したパックをして洗い流します。

* 関連するメディカル・サービス: 腸内洗浄、肝臓浄化、レバー コンプレス(肝湿布)



Four Hands Yin Yang Puri

Dry Brushing & Purification with True Cleanser Juice 90 mins. USD 210++
刺激、デトックス、メンタルボディバランスへと導くヒーリングトリートメント。前半に麻できたブラシを使いドライブラッシングをしながら血液やリンパのながれを促して古い角質等を取り除きます。その後オーガニックスクラブを使用したマッサージでデトックス、ストレスの多い方におすすめのトリートメントで、ソルトスクラブとインヤンマッサージで整えていきます。そのリズムカルな動きは、心と体のバランスを取りながら負のエネルギーを吸収することが実証されています。また、代謝と細胞損傷の修復を改善しより良い老化に優れています。 * 関連するメディカル・サービス: 腸内洗浄

TRADITIONAL FILIPINO TREATMENTS Restore Hormonal Imbalance



Hilot Haplos

Dry Brushing & Purification with True Cleanser Juice; Hilot Treatment with Hot Chocolate Drink 120 mins. USD 210++ 180 mins. USD 260++
新鮮なココナッツクリームとココアパウダーのスクラブを全身にかけながら皮膚に栄養を与え、疲れた筋肉をほぐします。その後温かいココナッツミルクバスに入ってリラックス。温まった体に極上のフィリピンの伝統ヒロットマッサージを施します。



Tres Banyos Lunas

Herbal Bath, Traditional Steaming, and Hilot Tapal Massage with Hot Salabat Tea 120 mins. USD 210++ 180 mins. USD 260++
トリートメントは、フィリピンの癒しの驚異のブレンドで満たされたお風呂から始まりまず-伝統的なハーブのピナグバガン、ルパン、プンソン、トゥオブを吸入して感覚を目覚めさせ、その後、タパルタパルバロット(薬草で満たされた ラップ)を使用した温かいガラス瓶マッサージにふけて、過剰な湿気や熱の放出。免疫システムを強化しながら、一般的に体液貯留に起因する影響を受けた毒素を放出します。最も心地よい体験の1つと見なされており、オーラ、アストラル体、エーテル体を微調整し、ストレスを軽減して定期的な安らかな癒しの睡眠を促します。



Hilot Kasuyo

Couple's Treatment with a Glass of Wine for Two

120 mins. USD 420++ 180 mins. USD 510++

ザ・ファームでしか味わえないユニークな体験。このカップルのトリートメントは、身体的、精神的、感情的な幸福を高め、体にリラクゼーションをもたらします。細胞の修復と再生に絹のように柔らかく、滑らかで潤いのある肌で若くて保護されています。治療は10分から始まります。フットフローラルバス、40分のカカオボディラップ、10分。ミルクチョコレートバス、そしてヒロット治療60分で終わります。



Hilot Lakan (The Noble Man)

Body Scrub & Herbal Bath with Lakan Massage Oil and Hot Salabat Tea

120 mins. USD 210++ 180 mins. USD 260++

温かいハーブ水で足を癒しクレンジングすることから始まります。新鮮な地元の薬草と白檀の樹皮をブレンドしたものを全身にスクラブし、浄化することを助けます。最後にヒーリングハーブバスに入って白樺の香りを楽しんでいただきます。



Hilot Lakambini (The Noble Woman)

Body Scrub & Herbal Bath with Lakambini Massage Oil and Hot Salabat Tea

120 mins. USD 210++ 180 mins. USD 260++

高血圧の治療に効率的で、筋肉の緊張を和らげ、神経系を強化し、損傷した細胞を修復します。また、不眠症、倦怠感、冷感、その他のストレス関連の状態に苦しむ女性にも適しています。肌の水分と油分のバランスを維持するのに非常に効果的で、肌を潤い、滑らかで若々しく見せ続けます。

BODY REJUVENATION Lymphatic Therapy



Yin Yang Dry Brushing

Lymphatic Treatment with True Cleanser Juice

60 mins. USD 130++

自然素材の毛のできたボディブラシで身体の表面をブラッシングします。即効性があり、皮膚の表面を刺激することで血液循環やリンパの流れを促進します。表面の古い角質をブラッシングによって取り除きながら滑らかで健康的な肌へと導きます。



Skin Kayud

Lymphatic Treatment with True Cleanser Juice

60 mins. USD 130++

肌の表面をこすりながらリンパの流れを促すトリートメントです。リンパの流れを促進することによって様々なデトックス効果があります。このトリートメントはファーム滞在中に毎日受けることをお勧めです。

*関連するメディカル・サービス：腸内洗浄、肝湿布

SCRUBS Skin Glow & Nurturing



Tropical Bliss

Coconut Scrub & Relaxation Treatment with Fresh Buko Juice 120 mins. USD 210++
敏感肌の方に最適です。栄養分が豊富ですが、過度に研磨性のない新鮮な挽いたココナッツを使用しています。この穏やかな角質除去トリートメントは、古い皮膚細胞を取り除き、より柔らかくしなやかな肌の質感を明らかにします。



Bittersweet

Barako Coffee Scrub & Therapeutic Massage with Hot Salabat Tea
120 mins. USD 210++

この美容トリートメントは全身を活性化し、刺激し、リフレッシュして、その至福の輝きを実現するのに役立ちます。コーヒースクラブで体全体を呼び覚まします。コーヒーには肌のクレンジング効果と代謝を良くする効果があり、より輝く肌へと導きます。

NOURISHMENT BODY WRAPS



Cleansing & Skin Nutrition

Chlorophyll Body Wrap

Immune Boosting Wrap with Green Juice Elixir

90 mins. USD 175++ 120 mins. USD 210++

クロロフィルは、植物の生命を担う緑色の色素として知られており、血液中のヘモグロビン成分と構造が似ています。それは体の健康を達成するのに理想的な酵素を含んでいます。利点は、リンパ系の浄化、体のアルカリ化、細胞からの毒素や老廃物の除去、肝臓や腎臓への栄養補給など、多くの方法で証明されています。私たちの皮膚は最大の排泄器官です。これにより、クロロフィルは肌を落ち着かせ、自然が自然かつ美しく管理できるようにします

*関連するメディカル・サービス： IVビタミン注入、ウィートグラス注入療法



Aloe Vera Body Wrap

Skin Repair & Nourishment with Green Juice Elixir

90 mins. USD 175++ 120 mins. USD 210++

全身をアロエベラで覆うようにパックします。

保湿、クレンジング、細胞の活性化、筋肉をほぐす効果があり、デトックスをして全体のバランスを整えます。アロエベラには様々な効果がありますが、腎臓や肝臓のデトックス、肌の炎症を抑える効果、セルライトの減少、美しいボディラインにも役立ちます。また、皮膚炎、ニキビ、湿疹の緩和効果もあります。

HEATING ELEMENTS TREATMENT



Pain Management

Stone Massage

Massage Therapy with Hot Salabat Tea 90 mins. USD 175++

温めたバサルトストーン(火山岩)を使ったマッサージセラピーです。表面が滑らかなストーンでマッサージをしながら筋肉の凝りや痛みを和らげます。ストーンのあたたかさによって身も心も癒されるセラピーです。



Hampol Warm Herbal Therapy with Fresh Turmeric Tea 90 mins. USD 175++
 フィリピン北部地方で何百年も続いているヒーリングトリートメント。
 全ての植物はヒーリングを目的にして自然界が作ったという考えがもとになっています。
 地元のハーブを温めてヒロットマッサージをします。血液循環を促し、頭痛、不眠症、関節炎、月経痛、むくみを改善します。また、妊娠中の女性の骨盤の筋肉をほぐす効果もあります *関連するメディカル・サービス: ボディ・ソルト・バス



Ventosa Enjoy it with Hot Salabat Tea 30 mins. USD 95++
 60 mins. USD 130++ 90 mins. USD 175++
 温めた耐熱ガラスを使ったカップpingのデトックストリートメントです。
 背中の子午線に沿ってカップpingをすることで毒素を取り除きます。最後にリラックス
 マッサージで体を癒します。
 *関連するメディカル・サービス: 鍼治療、腸内洗浄、ボディ・ソルト・バス

Suob Traditional Steaming Enjoy it with Hot Salabat Tea 30 mins. USD 95++
 新鮮な芳香性のハーブ、通常はオレガノ、ネイティブジンジャー、サンボン、レモングラスなどのクレンジングと癒しの特性を持つハーブのスチームバス。気管支炎、喘息、アレルギーなどの呼吸器系の問題の優れた治癒属性により、多くの病気の治癒を強化します。皮膚表面の洗浄と調子を整えるのにも役立ちます。治療は肺からアレルギーと粘液を取り除き、肌を柔らかくしなやかにし、活力を与え、再充電します。肺、喉、鼻の水分レベルを上げます。

THERAPEUTIC MESSAGES Nurturing & Pain Management

Aromatherapy Enjoy it with Fresh Turmeric Tea 60 mins. USD 130++ 90 mins. USD 175++
 植物の花、樹皮、茎、葉、根などからとれるオイルの効果で体と心のバランスを整えるアロマセラピー マッサージ。エッセンシャルオイルのアロマの香りが脳を刺激します。が肌から吸収されることで血液の循環を良くしながら体全体を癒すことで高いリラックス効果があります。
 ・浄化効果～ レモングラス
 ・刺激効果～ グレープフルーツ
 ・デトックス効果～ パチュリー
 *関連するメディカル・サービス: 鍼療法



Foot Relaxology Enjoy it with Fresh Turmeric Tea 30 mins. USD 90++
 60 mins. USD 130++ 90 mins. USD 175++
 ファームのリラクソロジーとは、リフレクソロジーと指圧を混ぜたトリートメントのことです。ツボに圧を加えることで凝りをほぐして体全体の循環を促します。
 *関連するメディカル・サービス: ボディ・ソルト・バス



Relaxation Massage

Enjoy it with Hot Salabat Tea

60 mins. USD 130++ 90 mins. USD 175++

穏やかなマッサージは緊張と倦怠感を和らげるのでこの療法はストレスのある人にとって必須です。長いなだめるようなストロークを使用して、セラピストは体と心の両方に穏やかで平和な空間にあなたを連れて行きます。

*関連するメディカル・サービス: ボディ・ソルト・バス



Hilot Massage

Enjoy it with Hot Salabat Tea

90 mins. USD 175++

さまざまなスタイルとストロークを備えた伝統的なフィリピンの癒しのトリートメントであるこのマッサージは、神経を刺激し、肺の活動を高め、神経系を落ち着かせ、関節に見られる沈着物を分解することを目的としています。体へのストレスの重量を軽減し気分を新たにします。



Therapeutic Massage

Enjoy it with Fresh Turmeric Tea 90 mins. USD 175++

体の奥の深い部分をほぐしていくマッサージです。足のリフレクソロジーポイント、体のエネルギーセンター内のバランスと、筋肉組織の毒素を放出するスウェーデン式マッサージ組み合わせたものです。完全なリラクゼーション状態にします。

Hilot Pandango

Enjoy it with Fresh Ginger Juice

90 mins. USD 175++

足つぼを刺激して体の柔軟性を促し、筋肉を調和するマッサージです。ストレッチ効果で体のエネルギーの流れを刺激して心と体のバランスを調整します。また、体の可動範囲を広げる効果もあります。

Arugang Buntis

Pre- & Post-Natal Treatment with Fresh Buko Juice

60 mins USD 130++ 90 mins USD 175++

女性のための産前または産後のマッサージです。

母体の筋肉を柔らかくしながら免疫力を高め、エネルギーバランスを整えます。産前のマッサージでは穏やかに筋肉を刺激しながらリンパや血液の循環を良くし、筋肉をほぐしながら母体の出産への準備をします。妊娠中の不安やうつ症状を和らげる効果もあります。また、妊娠後期によくある坐骨神経痛の緩和にもとても効果的なマッサージトリートメントになります。

OUTDOOR MASSAGE THERAPY Calming & Rejuvenating



Foot Relaxology Under the Stars Enjoy it with Fresh Buko Juice
60 mins. USD 130++ 90 mins. USD 175++
星空の下で横になって頭や手足のつぼのマッサージを受けていただきます。
流れ星に願い事をかけるのをお忘れなく！

Nirvana Massage Enjoy it with Fresh Buko Juice
60 mins. USD 130++ 90 mins. USD 175++
ヒーリングサンクチュアリーシークレットガーデンで行うニルヴァーナアウトドアマッサージでは、豊かなエネルギーに満ちた環境がさらにヒーリング効果を高めます。
新鮮な酸素が細胞に取り込まれることによって毒素が体外へ放出されます。酸素を吸い込む量によってセロトニンの量が影響されます。セロトニンには気分を明るくして、免疫力を高め、血圧を調整し、睡眠の質を高めます。大自然の中で行うニルヴァーナマッサージには高い抗炎症効果と活力アップの効果も期待できます。

FACIALS Beautiful & Luminous Skin



Natural Moisturizing Facial Enjoy it with Green Juice Elixir
60 mins. USD 130++
このナチュラルフェイシャルは、最も純粋な成分のみを使用しています。
ココナツクリーム、アボカド、コーンミールを使用した純粋自然素材のフェイシャルトリートメント。アボカドがシーズンの際の期間限定コースになります。古くなった角質を取り除き肌の水分と油分のバランスを整えて輝きのあるつややかな肌へと仕上げます。

Anti-Stress Facial Enjoy it with Green Juice Elixir 60 mins. USD 130++
このマッサージは、敷地内から摘みたアロエベラを使用しているフェイシャルトリートメント。血液の循環を良くして肌を若返らせます。アロエには身体の細胞とエネルギーの流れを融合させる効果があり、人間のスピリチュアルな感覚を刺激する効果もあります。

Anti-Aging Detoxifying Facial Enjoy it with Green Juice Elixir
90 mins. USD 175++
ベントナイトクレイのマスクを使ったフェイシャルトリートメント。クレイや泥はスキンケアとして何千年も前から使われています。クレイパックによって肌の不純物を取り除き、肌のくすみを改善します。また、肌に張りを出すことで自然なリフトアップ効果も期待できます。このコースはクレンジング → ジェントルピーリング → マスク → 保湿の順に行います。

Purest Gold Facial Enjoy it with Fresh Turmeric Tea 90 mins. USD 175++
古代から美容に使用されてきたゴールドには、細胞レベルでのアンチエイジング効果があります。アンチエイジング、シワ、抗毒素、ニキビに優れた古代の治療法。老化の兆候を減らし肌を明るくします。細胞を活性化し肌本来の持つ自然な美しい輝きへと導くスペシャルトリートメントです。

The Founders Facial Creamy Clay, Milk, & Potion Serum with Elixir Green Juice
90 mins. USD 175++
純粋で強力に豊富な成分が詰め込まれているニュージーランドの製品を使用。解毒、若返り、保護、水分補給を行うように設計されています。すべての肌タイプに適し輝く肌となるでしょう。!

SILVER-GRAY WELLNESS TREATMENTS Skin Nutrition & Cell Regeneration

Elixir Glow Body Scrub

Body Scrub & Stimulating Elixir Oil Hilot Massage with Elixir Green Juice
120 mins. USD 210++
植物由来のコラーゲンを配合したパパイン酵素ボディスクラブで瞬時に輝き、たるんだ肌を望ましいツヤ肌を実現します。

Anti-Dementia Aromatic Elixir

Body Scrub & Lavender Oil Relaxation Massage with Coconut Nut Shake
120 mins. USD 210++
抗認知症のための活性化化合物を含み、アルツハイマー病の進行を予防および逆転させることで科学的に証明された古代の芳香医学。高級エッセンシャルオイルを注入した新鮮なブレンドアロマハーブは神経細胞を刺激し、セラピストの落ち着いたタッチは、禅の状態を回復しながら、幸せなホルモン(ドーパミン、セロトニン、エンドルフィン、オキシトシン)を活性化します。

Anti-Aging Elixir Body Scrubs

Body Scrub & Stimulating Elixir Oil Relaxation Massage with Elixir Green Juice
120 mins. USD 210++
アロインは皮膚のダークスポット、乾燥した皮膚パッチを根絶し、若々しさと輝く肌を回復する自然の色素脱失化合物です

KIDS AND TEENS WELLNESS TREATMENTS

Little Prince and Princess

Choco Milk Body Scrub with Hot Chocolate Drink
90 mins USD 175++ 120 mins. USD 210++
生カカオ、フレッシュココナッツミルク、タマヌオイルのトリオフュージョン。ボディスクラブの穏やかな統一は、究極の肌のスーパーフードと免疫力を高める治療法です。心、体、精神をリラックスさせ、肌が弾力性、柔軟性、輝く肌を維持するのに役立ちます。ボディスクラブ、30分チョコレートミルクバス、30分。子守唄マッサージ

Purple Bliss Therapy Ternate Flower & Aloe Vera with Fresh Ternate Tea
90 mins. USD 175++ 120 mins. USD 210++

このカラフルなトリートメントは、アロエベラ、タマヌオイル、バタフライピーで構成されています。パープルブリスセラピーは、記憶力、抗ストレス、抗うつ薬を強化し、強く健康な目を維持し、代謝機能を高め、修復を促進し、解毒し、輝く健康な肌を与えます。ボディスクラブ、30分パープルブリスバス、30分。子守唄マッサージ 120分 30分を含みます。

Lullaby Massage Kids & Teens Treatment with Chocolate Milk Shake
30 mins. USD 95++ 60 mins. USD 130++

子供と十代の若者たちのためのこのマッサージ療法は、ドーパミンを増加させ、コルチゾールを減少させることが科学的に証明されています。これは、環境ストレスや学問的圧力の不均衡になる可能性のある不安やストレスレベルを調整するのに役立ちます。知的覚醒、身体意識、神経学的発達を高めます。子供のストレスの軽減は、免疫システムと病気に抵抗する能力を高めます。

Hilot Musmos Infant Massage 30 mins. USD 95++ 60 mins. USD 130++

免疫システムを強化し、知的記憶を高め、成長と骨の発達のために下垂体を刺激し、健康的な体重増加を改善し、消化を助け、血液循環を改善し、歯が生える痛みを和らげ、ガスと膨満感の問題を軽減し、予防します 気管支喘息。
ファームのベビーマッサージです。免疫力を高めて健やかな成長を促します。ベビーや幼児たちのよりハッピーな人生のためにヒーリングとリラククス効果のあるマッサージをぜひお試しください。

Rosy Glow Facial Red Glow & Aloe Vera Mask with Glow Juice
90 mins. USD 175++

にきびを引き起こす可能性のある毒素を排除するのに有益な活性化合物のいくつかが含まれています。鉄、リン、タンパク質、ベータカロチン、ビタミンCおよびEの豊富な供給源であるロージークローフェイスシャルは、肌の色素沈着を防ぎ、肌を明るくするのに役立ちます。

SALON SERVICES

Happy Feet Enzymes Glow Foot Scrub

Red Glow & Aloe Vera Mask with Coconut Milk Shake 90 mins. USD 175++

フットスクラブは、抗酸化物質、栄養素、若返り酵素、ビタミンBとC、アルファヒドロキシ酸(AHA)が豊富な天然成分を使用しています。パラベン、シリコーン、硫酸塩は含まれていません。足の荒れた肌を徹底的に剥離します。すべての肌タイプ適しています。

Kiddie Pedicure & Manicure

Warm coconut milk, Epsom salt, & fuller clay with Coconut Milk Shake

90 mins. USD 175++

クレンジングするフットスクラブ。

温かいココミルク、エプソムソルト、そしてより豊かな粘土に栄養を与えます。対応する臓器を刺激する反射。ビタミンC、E、B1、B3、B5、B6、鉄、セレン、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、リンが豊富です。これは死んだ皮膚細胞を取り除き、角質

を柔らかくし、皮膚細胞を若返らせ、そして感染から体を保護するのを助けます。

Hair Super Food Mask

Red Beet, Aloe Vera, & Gugo Juice with Coconut Milk Shake

90 mins. USD 175++

カロテノイド、鉄分、電解質が豊富なこのマスクは、毛包を健康にし、髪の実成長を刺激しフケや頭皮のかゆみを和らげ、頭皮の乾燥と戦い、髪の実損傷を防ぎ、髪の実破損を減らしヘアマスクとして適用するとより良い血液循環と髪の実健康を促進します。

Hair & Scalp Treatment Dry Brush with Buko Juice 30 mins. USD 95++

自然なディープコンディショニングトリートメント。ドライブラッシングから始まり温かいオイルを塗ってマッサージします。コンディショニングを強化するためにオイルが髪に残ります。

栄養 - ココナッツ オイル

活性化 - アロエ ベラ

デトックス - レモン グラス & ペパーミント

Peppermint Foot Scrub Coconut Scrub with Buko Juice

30 mins. USD 95++

セラピストは、ツボを組み込んだ肩と頭のマッサージから始め、足は花を優しく触れて温水に浸します。ココヤシクリーム、米粉、ペパーミントの新鮮な香りの天然スクラブを使用して足と下肢から死んだ細胞を取り除きます。指圧ポイントと反射ゾーンがこのマッサージの主な焦点です。