

孕境SPA

以溫柔觸感與節奏，喚醒身心的靜謐與生命的光

孕

是最溫柔的生命。

孕期的身體是最敏銳也最值得溫柔對待的時期。

芳香照護的目的不是治療，而是讓媽媽回到平衡

、信任與放鬆的狀態，讓每一口氣、每一次觸碰

，都成為身心深層的安撫。



孕境SPA注意事項

為保障您與胎兒安全，本spa館提供孕婦SPA療程。以舒緩安撫為目的。

孕婦如有下列情形：出血、自然流產或早產史、前置胎盤、子宮收縮、高血壓、妊娠糖尿病、嚴重心肺疾病，或醫師建議禁行者，請務必事先告知。

療程以側臥 / 坐姿為主，禁止腹部直接按摩。若療程中出現不適，請立即告知服務人員，將立即停止服務。



孕境

孕育、滋養、生命流動

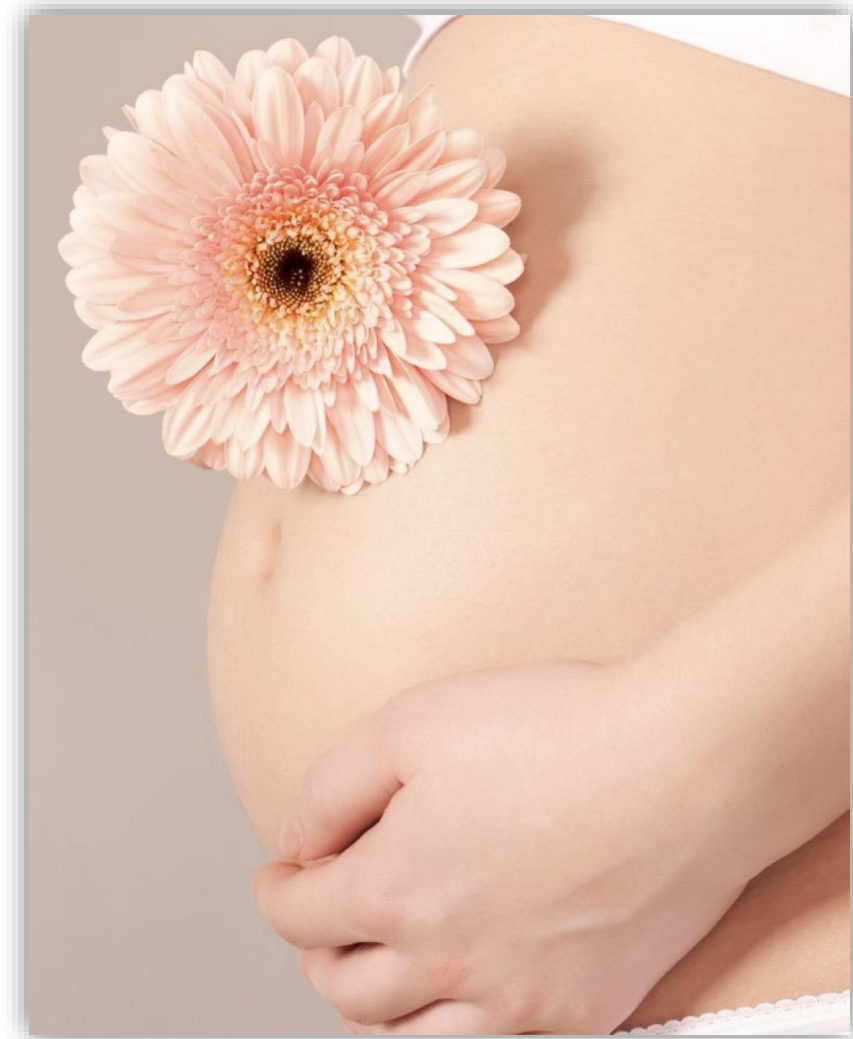
- 身體 — 透過安全芳療與循環導引，釋放腰背與下肢壓力。
- 情緒 — 香氣作用於邊緣系統，舒緩焦慮、安定情緒。
- 氣韻 — 將呼吸與手法節奏同步，引導母體與胎兒的自然律動。



孕境

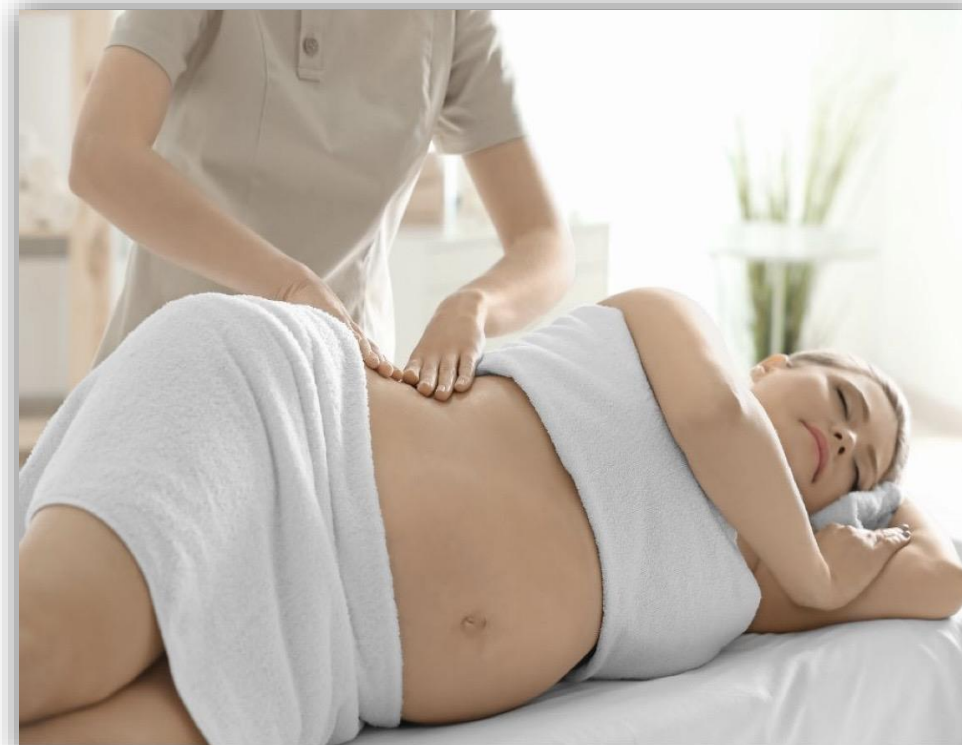
提升身心靜謐、療癒空間

- 循環平衡-幫助淋巴流動，調理疲憊
- 能量平衡-溫潤觸感與氣味，穩定神經
- 情緒平衡-以芳香因子建立身心共振的安定節奏



技巧解析孕期的身心保養

- 芳療安全-使用孕期可用植物油及精油。
精油安全劑量建議孕婦0.5~1%
- 專屬觸感-以流動導引法協助循環與放鬆。
- 姿勢支撐-採側躺與半仰支撐，減輕腰背負擔（配合月亮枕）
- 香氣療癒-以香氣平衡神經，穩定睡眠與情緒。
- 心靈連結-引導強化母嬰共感。

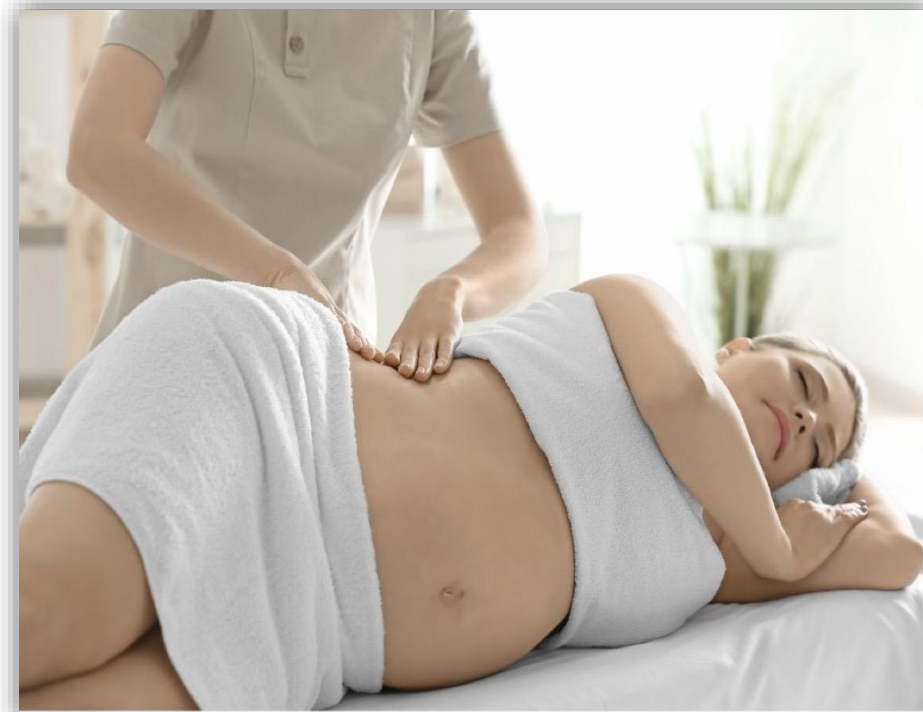


技術解析

不是用力去放鬆，而是讓身體慢慢打開

伸展法不是傳統的按壓，而是一種溫柔引導身體回到空間與平衡的方式

- 動作緩慢、節奏均勻，讓身體在深層舒緩的狀態下釋壓
- 強調慢、順、穩，不產生摩擦與壓痛
- 藉由微幅伸展，尤其是肩頸、骨盆、腰薦區與髖關節
- 以開、合、轉、撐四式為核心
- 伸展的當下，身體重新找到節奏，心也鬆開
- 像花朵一樣打開自己，回到呼吸與光的流動中



孕期三階段芳香照護重點

初期 (0-12週)

- 目標：穩定情緒、舒緩孕吐、調理睡眠
- 放鬆：薰衣草精油
- 鎮定：橙花純露
- 肚皮舒壓：補給-引流精油

中期 (13-28週)

- 目標：放鬆肌肉、保濕養膚
- 肚皮舒壓：補給-引流
- 放鬆：薰衣草精油
- 舒肌：固腫性



孕期三階段芳香照護重點

舒緩期（28週-37週） 37週以上建議居家保養

- 目標：減壓助眠、舒緩水腫、腿部放鬆
- 肚皮舒緩：補給-引流精油
- 安撫：薰衣草精油（避開壓力點）
- 肩頸放鬆：固肩性

