

# One&Only

Palmilla, Los Cabos, Mexico

## ワン&オンリー・パミラ

### ゲストに完璧な眠りをお約束

### ホリスティック・スリープセラピー・プログラムを開始

### 眠りの技をゲストに伝授 ...!

2010年10月

静かでリラックスできる環境が人気のワン&オンリー・パミラよりホリスティックなアプローチからライフスタイルを変え、完璧な睡眠を得るためのスパ・サービスと健康に関するワークショップ、「ホリスティック・スリープ・セラピー・プログラム」をご紹介します。

「ゲストは、現代の多忙なライフスタイルにから逃れ、心身ともにリラックスできる環境やその術<sup>すべて</sup>を求め、ワン&オンリー・パミラに訪れます。」「この健康に関するワークショップとスパ体験でゲストは睡眠の質を向上させるだけでなく、さらに安定した睡眠を日常に取り入れる技を習得していただけます。」とワン&オンリー・パミラのマネージング・ディレクター、エドワード・スタイナーはコメントしています。

「スリープ・ウェルネス・セッション」には、快適な睡眠とライフスタイルの改善に役立つ下記のメニューが含まれています：

- ☼ **呼吸法の変換について**：快適な入眠を助け、さらに睡眠不足による日中の疲労を軽減する呼吸法を学びます。この呼吸法は体にプラスに働くだけでなく、精神的にもリラックス効果をもたらし、心身ともに健康な状態に導きます
- ☼ **より深い睡眠をもたらす栄養について**：摂取する食べ物がいかに睡眠に影響を与えるか、またより快適な睡眠をもたらす食べ物に関する栄養的なアドバイスを学びます
- ☼ **イメージトレーニング指導**：寝付きの悪いゲストのために、入眠のイメージをコントロールする方法を指導するプライベートレッスンです。

さらに、ワン＆オンリー・パミラのスパ、ESPAでは完璧な眠りを誘うスパ・トリートメントを数種類ご用意いたしました。

「スリープ・スパ・エクスペリエンス」のシグネチャー・メニューは下記の4種です：

- ❁ **深い眠りのためのワツ（水中指圧）・マッサージ（90分）**：深いリラクゼーション状態を誘い、筋肉のコリを緩和し、自律神経に大きな変化を与えることで睡眠のパターンを改善します。ワツに続いて、安眠効果のあるブレンド・アロマオイルを用いた背中、首、頭のマッサージで仕上げ、さらなるリラックスが得られます。
- ❁ **ブレイン・シンクロ・マッサージ（90分）**：2人のセラピストが同時にマッサージを行います。2人による動きは予想や分析しづらいため、脳はマッサージに集中することをあきらめ、より深くセラピー効果を感じ取るようになります。
- ❁ **メキシコ産黒曜石のディープ・スリープ・トリートメント（90分）**：深いリラクゼーションをもたらすようにセレクトされたスパミュージックに包まれ、温めたアロマオイルを用いてゆったりとした頭、首、肩のマッサージを受けます。塩とオイルの全身スクラブで肌を磨き、睡眠を誘うブレンドのアロマオイルの吸収を促進します。メキシコの黒曜石を用いた全身マッサージでさらに深くリラックスし、より良い、深い眠りをもたらします。近隣で採取されたハーブで作られた湿布を筋肉が凝り固まる背中に貼り、リラックス効果のあるハーブティーを飲むことで、さらに眠りが訪れやすい環境が整います。
- ❁ **イン・ルーム・スリープ・リトリート（90分）**：マッサージ後の幸福な気持ちを持続したままベッドで眠りにつきたいと願うゲストのために、ゲストルームにはワン＆オンリー・パミラ・スリープ用音楽、深い眠りをもたらすエッセンシャルオイルの香り、安眠を誘うハーブティーが用意され、プライベート・バトラーがリラックス効果のあるオイルを使用した暖かいお風呂をご用意いたします。筋肉をほぐし、マインドも深いリラックス・モードへと解放放つマッサージでトリートメントを仕上げます。



#### ワン＆オンリー・パミラに関して

リニューアルしたワン＆オンリー・パミラは、最初にオープンした1956年以来、世界の有力者達が愛してやまないクラシックなメキシコの雰囲気を残しつつも、新世代のトラベラーが求める最新設備と伝説のホテルとしての風格の再現を現実のものとししました。当リゾートは、173の広々とした客室とスイートを有し、すべての客室からコルテス海の雄大な景色を望み、3ヶ所のレストラン、屋内・屋外のワン＆オンリー・スパ、スイミングプール、子供用プール、新しいエグゼクティブ・コンファレンスセンターに加えて、あこがれのウェディング・デスティネーションとして知られるエレガントなチャペルを完備しています。さらに当リゾートが誇る、ジャック・ニコラウス設計による27ホールのパミラ・ゴルフクラブを併設しています。

### ワン＆オンリー・リゾートに関して

ラグジュアリー・リゾートを求める人々のために創られた厳選されたラグジュアリー・リゾート・コレクションで、卓越したリゾートのホールマークとして知られています。世界で最も美しいリゾート地の中に、その地域の文化を生かし、最高級のデザインとサービスを提供しています。各リゾートは数々の荣誉ある賞に輝いており、現在、ワン＆オンリー・リーティラをモルディブ、ワン＆オンリー・ル・サンジュランをモーリシャス、ワン＆オンリー・ロイヤルミラージュをドバイ、ワン＆オンリー・オーシャンクラブをバハマ、そしてワン＆オンリー・パミラをメキシコ、ロスカボスに、さらに、南アフリカにはワン＆オンリー・ケープタウンが2009年4月3日にオープンし、2010年10月には、ドバイにワン＆オンリー・ザ・パームをオープンします。

ワン＆オンリーの詳細は、[oneandonlyresorts.com](http://oneandonlyresorts.com) でご覧いただけます。

このプレス・リリースに関するお問い合わせ、資料送付のご希望は、  
ワン＆オンリー・リゾート日本地区PR代理店、ケントス・ネットワークまでご連絡ください。

TEL : 03-3403-5328 / e-mail : [info@kentosnetwork.co.jp](mailto:info@kentosnetwork.co.jp)

<http://www.kentosnetwork.co.jp/>

