

## At Home With Six Senses をスタート リゾートでのウェルネス体験をオンラインコンテンツにアレンジし、 ゲスト、スタッフ、グローバルコミュニティをサポート

- リゾートの専門家とウェルネス理事会は、不安定な状況下でリゾートやスパにアクセスできない新旧のゲストを対象に、オンラインプログラムを開始
- コーポレート及びリゾートのソーシャルメディアアカウント、ニュースレター、公式ウェブサイト [sixsenses.com](https://www.sixsenses.com) にて、「マインドフルネス」、「食事」、「睡眠」、「運動」、「自然と生きるライフスタイル」、「つながり」の6つのウェルネスの柱を中心に、動画、チュートリアル、記事、アドバイスを配信

2020年4月

ウェルネスに特化したアプローチで有名なシックスセンスは、世界中で渡航の禁止やソーシャルディスタンスの措置が講じられている状況を鑑み、自宅からアクセス可能なコンテンツの配信を優先的に実施しています。課題解決を重視する姿勢を変えることなく、心身のウェルビーイングとレジリエンスの向上を目的に、ゲストとスタッフ、そしてグローバルコミュニティをサポートします。

At Home With Six Senses (シックスセンスのホームプログラム) は、ブランドがこれまで取り組んできたウェルネスに関する重要分野を中心に構成されており、セルフケアとして、また大切な人をケアするための方法として自宅で実践できるプログラムです。プロアクティブで実践的な方法を紹介する幅広いコンテンツは、シックスセンスに宿泊されたことがあるゲストはもちろん、宿泊経験のない方もご覧いただけます。

- **マインドフルネス**：自宅での仕事環境の整え方や落ち着いた心を保つヒントなど、「今この瞬間」に集中するメソッドを活用して、コントロールできない状況に対する不安を緩和します。
- **食事**：日頃からよく使う食材の隠れたパワーを理解し、免疫力の向上、ストレスの緩和、安眠をサポートするレシピや食生活に関するビデオチュートリアル、そしてインタビュー動画を配信します。
- **睡眠**：就寝時の呼吸法から、特定の夢が暗示することまで、アーユルヴェーダのドーシャ（体質）に基づいた睡眠習慣の重要性について紹介します。
- **運動**：活力を向上し、在宅勤務や自宅待機による憂鬱な気分をリフレッシュするために、自宅で出来るワークアウトから、瞑想のライブセッション、ヨガのポーズやアドバイスまで幅広く提供します。
- **自然と生きるライフスタイル**：シックスセンスの「アースラボ」で実施しているアクティビティとライフハックをアレンジし、身の回りにある自然なものを最大限活用したサステナブルな生活を提案します。
- **つながり**：ソーシャルディスタンスの対策を講じながら、つながりを保つことは不安や孤独感を和らげます。コミュニティを重視し、互いに連絡を取り合うことは、刻一刻と変化する状況下では特に重要です。

シックスセンスのリゾートに滞在中のゲストは、リゾートならではの多種多様な体験とスパ施設の利用を通して、ご帰宅後も継続できるウェルビーイングのための習慣を身に付けることができます。新しくスター

トした2つのウェルネスプログラムは、免疫機能の向上とポジティブ思考のために考案されました。目的に合わせたセラピーのほか、瞑想、自然の中で過ごす時間、ビタミン類を含む栄養バランスも考慮されています。

@sixsenseshotelsresortsspas、@sixsensespas、#AtHomeWithSixSenses をフォローして、最新情報をご覧ください。



家の中でお気に入りのスペースを仕事場にする

[高解像度の画像はこちら](#)



心身のエネルギーを引き上げる食べ物で一日をスタート！

[高解像度の画像はこちら](#)

### About Six Senses Hotels Resorts Spas

シックスセンス (Six Senses) 、エバソン (Evason) 、シックスセンススパ (Six Senses Spas) のブランド名にて、現在 21 ヶ国、18 軒のリゾートとホテル、そして 30 軒のスパを運営しています。このほか、25 軒の開発プロジェクトも進行中です。シックスセンスは、[IHC®](#) (インターコンチネンタル ホテルズグループ) ファミリーの一員です。

**Six Senses Hotels and Resorts:** 地域コミュニティとの共生、サステナビリティ、エモーショナル・ホスピタリティ、ウェルネス、独創性にあふれたデザインに対する徹底したコミットメントで、世界をリードしています。極上の離島リゾート、山岳リトリート、アーバンホテルなど、いずれのプロパティにおいても、旅の真の目的を感じることが出来き、ゲスト自身や周囲の人々、そしてゲストを取り巻く世界と再びつながることができるよう、感覚を呼び覚ますことをビジョンとしています。

**Six Senses Spas:** 幅広いホリスティックウェルネス、リジュベネーション、ビューティートリートメントを提供しています。全てのシックスセンスリゾートに併設されているほか、14 軒の独立型スパを運営しています。感性を大切にしたローテクな要素と、ハイテクな技術の両方を兼ね備えたアプローチで、ゲスト一人ひとりに合わせたパーソナルパスへ導き、より深いウェルビーイングを実現します。

**Six Senses Residences:** シックスセンスならではのリゾートライフスタイルを満喫できるアメニティを取り揃え、オーナーの個性が反映された快適なプライベートヴィラやアパートメントで、自然の素晴らしさを活かした贅沢な暮らしをお楽しみいただけます。美味しい食事や先駆的なウェルネスプログラム、さらに世界中のリゾートでの特別なステータスを含む多彩な特典が付いたレジデンスは、何世代にもわたり価値が高まっていく長期的な投資です。

**Evason:** シックスセンスの理念を継承しつつ、家族連れや友人同士の旅行からハネムーンまで幅広い客層のゲストに満喫していただけるカジュアルなラグジュアリーリゾートです。現在、2 軒のリゾートをエバソン (Evason) ブランド名にて運営しています。ご家族でお楽しみいただける思い出に残る体験を幅広く提供しています。

リゾートの予約 : Six Senses Hotels Resorts Spas 0120-921-324

問い合わせ : [japan@sixsenses.com](mailto:japan@sixsenses.com) (日本語対応)

メディア関連の問い合わせ : ケントス・ネットワーク 03-3403-5328 / [info@kentosnetwork.co.jp](mailto:info@kentosnetwork.co.jp)