



A NEW ERA OF WELLNESS



Chiva-Som

ชิวา-สม

ONLINE WELLNESS SERVICES

CHIVA-SOM'S ONLINE WELLNESS EXPERIENCE

人生の安息地、Haven of Life のエキスパートがお届けします

チバソムではオンライン・ウェルネスサービスを開始しました。オンラインのビデオ通話で、チバソムのウェルネス・プロフェッショナルと直接会話しながら行います。そのウェルネス・ジャーニーはオンライン・ヘルス&ウェルネス・コンサルテーションから始まり、アドバイザーがゲストに最適なセッションをお勧めしてゆきます。



Note: photograph was taken in 2019

コンサルテーション

自然療法コンサルテーション (50分)

THB 5,250

人の身体は複雑な組織体ですが、体がサポートを必要とするものさえわかれば、生来の能力でそれを癒すことができます。自然療法のアプローチは、症状の根本的な原因を探り、癒しの障害となるものを排除し、元々体に備わる健康を取り戻す力の復元を助けます。自然療法士は、ハーブ、サプリ、生活習慣の改善、運動、解毒などに加え、チバソムの Food-as-medicine(薬としての食)のコンセプトを推薦し、健康体へと導きます。



栄養学に基づくダイエット・コンサルテーション (50分)

THB 5,250

ダイエットは常に注目度が高いテーマで、その情報が無数にあふれており、信頼できる情報は何か、誰の言葉を信頼するか、混乱している人も多いでしょう。よくある「このように食べましょう」ではなく、チバソムでは体が必要とする基本的な栄養、その栄養をどこで得るか、そして炭水化物、脂肪、タンパク質が体重管理と栄養の両方の観点から体にどのような影響を与えるかについてのアドバイスに焦点を合わせます。ご希望があれば、カスタマイズされた栄養案を作成し、ステイホームが長引く中、不足した栄養を補うサポートも行います。

マインドフルネス・ストレスリリース・コンサルテーション/MBSR(50分)

THB 5,250

マインドフルネスを基にしたストレスリリースは、研究された結果、現代の生活に心の平穏をもたらすことが証明されている古代から伝わる知恵の実践です。マインドフルネスとは、内面と外面をつなぎ、心を今に向けた状態です。このオンラインコンサルティングは、マインドフルネス状態をさらに深めることで、認知機能と気持ちのバランスを最適化し、筋肉、神経、循環をリラックスさせるのに役立ちます。パーソナライズされたMBSR技術を用いると、前向きにストレスを対処し、生活を安心して最大限に楽しめるようになります。



マンツーマン・エクササイズ&トレーニング

マンツーマン・フィットネストレーニング (45分)

THB 3,500

日課としてのフィットネスは、激しい運動より効果があります。このプライベート・オンラインクラスでは、パーソナルトレーナーがゲストの目標と好みに沿う完全カスタムメイドのワークアウトを作成し、基本的な機器のみで、又は機器を使うことなく実践します。チバソムの専門家は常にゲスト目線で指導します。このセッションはすべてのレベルの方に適しています。

マンツーマン・リファンクショナル・エクササイズ (45分)

THB 3,500

良い運動とは常に激しいものである必要はありませんが、正しいフォームと正しい筋肉の強化が重要です。このセッションの目的は、姿勢の矯正、インナーマッスルの強化、可動性と柔軟性の増加を自宅で実践することです。最初に理学療法士がゲストの姿勢、筋肉機能、運動パターンを分析し、体のニーズに最適なプログラムを作成します。リファンクショナルエクササイズはピラティスと機器の使用を組み合わせで行い、その安全性と効果を保証します。

ニューロダイナミクス・エクササイズ (45分)

THB 3,500

多くの職業にみられる筋骨格系の不調は、姿勢の悪さ、同じ姿勢、長時間の筋肉収縮からくる健康上の深刻な問題です。その症状は、痛み、痺れ、関節可動域の限定や筋力の低下などがあげられます。ここでは、神経学的なストレッチの技法と伝統的タイ舞踊の独特なスタイルとゆったりとした動きを組み合わせ、神経学に基づく神経運動を指導します。このセッションでは神経機能ストレッチ、可動性と柔軟性を向上させる一連の姿勢と動きをタイ舞踊の利点と共に実践していただけます。これらの効果は、神経機能、筋力、血液循環を改善する研究でも認められています。

マットで行うピラティス (45分)

THB 3,500

ピラティスは、個人の特定ニーズに応えるユニークなエクササイズです。 ゆっくりとした正確な動きにより、怪我や筋肉の不均衡が原因となる弱点や姿勢のずれに気づくことができます。個々のプログラムは筋肉を引き締め、柔軟性と「コアの安定性」を高めます。マットを用いるピラティスの利点は、マットさえあればどこでも実践できることです。これにより、フィットネスレベルに関係なく、さまざまな形式のピラティスを用いたエクササイズを体験できます。

ストレッチ (45分)

THB 3,500

ストレッチは筋肉を柔軟で強く健康な状態に保ち、関節の可動域を維持するためにはその柔軟性が必要です。 それがなければ筋肉は短く固くなりってしまいます。チバソムのフィットネスインストラクターは、リフレッシュして若返らせるユニークなストレッチの組み合わせを提供し、体の回復プロセスを支援します。 このクールダウン・トリートメントは、スイングを改善したいゴルファーにも強くお勧めします。

姿勢矯正 (45分)

THB 3,500

姿勢矯正運動は、体全体を穏やかに動かし、リズミカルで流れるような一連の動きを通じ、エネルギー経路を開き、神経系を刺激し、動きの範囲を広げ、機能的な強さを生み出す運動方法です。それは、ヨガ、太極拳、体操と同様の利点と特徴を備えた独自のユニークな運動方法です。オンラインインストラクターは、体幹とコアの最適な安定化、ストレッチ、筋肉の調整をトレーニングし、姿勢の改善、体の認識法を学ぶのに役立ちます。



Note: photograph was taken in 2019

インナーコア・エクササイズ (45分)

THB 3,500

コアマッスルは筋肉構造の非常に重要な構成員です。コアマッスルは、正しい姿勢を維持しながら、直立して足で動き、また動きを制御することを可能にします。強力なコアが体重負荷のストレスを分散し、背中を保護する役目もあります。上手に年を重ねるには強いコアが必要です。このエクササイズは非常に一般的な演習ですが、間違えやすいのでご注意ください。チバソムではこのインナーコア・エクササイズで、とても重要な筋肉群を正しく運動させる方法を説明しています。短縮性収縮と伸張性収縮の両方で脊柱をサポートする深部コアの筋肉を動かすエクササイズです。

ヨガと瞑想

ヨガ (45分)

THB 3,500

ヨガには様々なスタイルがあり、チバソムではとても穏やかな動きから上級レベルまであらゆるヨガを提供しており、個々のレベルや好みに適したスタイルを選択できます。オンライン・ヨガインストラクターは、自宅で簡単に見つけられる機器の使用などに役立つアドバイスも行います。オンラインでは、プラナヤマ、ハタ、ヴィンサヤ、アシュタンガなどのヨガをご用意しています。

瞑想 (45分)

THB 3,500

瞑想は、多くの代替療法の重要な基本要素で、祈り、音楽、マントラの詠唱としばしば組み合わせられています。瞑想そのものはテクニックではなく、生き方であり「切り離された思考プロセスの観察」です。このオンラインクラスでは、レベルに関係なく個々のゲストの実践を支援し、集中力維持のテクニックを教授します。

プラナヤマ (45分)

THB 3,500

ヨガの主な目的は心の安定とやすらぎを得ることで、「息をコントロールできる人は心もコントロールできる」と言われるように、ヨギ(ヨガ行者)はまず呼吸を習得するためにプラナヤマを学びます。このオンライン・プラナヤマセッションでは、恐怖と不安を軽減し個人的な癒しと転機をもたらす成長を導く呼吸法を提供するインストラクターからのガイダンスで、心を落ち着かせリラックスセッションの主観的な体験を実践します。



各セッション後、チバソムの専門家との質疑応答も可能です。ご質問、ご予約は、
チバソム・ヘルス&ウェルネス・レセプションチーム

(Email: h-wreception@chivasom.com Phone: +66 (0) 3253-6536)まで
ご連絡ください。チバソムの詳細は、www.chivasom.com よりご覧いただけます。

*上記料金に、税金・サービス料が加算されます