



SIX SENSES

デトックスから、ダンス、自己変革、トライアスロンまで シックスセンシズのリトリートシーズンが間もなくスタート

2022年2月

一緒に集まり、踊り、深呼吸し、マインドフルな食事をとり、楽しい時間を共有するというコミュニティやつながりに対するニーズは、人間のDNAに組み込まれているものです。シックスセンシズは、多彩なラインナップを揃えた「Retreat Season」（リトリートシーズン）をスタートし、コレクティブな活動に輝きを取り戻します。

数日間～1週間のリトリートプログラムは、日常から離れ、やめられない悪習慣を断ち、長く続く有意義な変化をもたらすために、遊び心にあふれた心地よい環境を提供します。

著名な専門家によるプログラムのテーマはそれぞれ異なりますが、いずれもウェルネス、自己成長、栄養、人間関係、セルフケアなどを包含しています。そして、グループとして取り組むため、一人旅のゲストも一人ではありません。慌ただしい日常から離れることにより、“生きた経験”を吸収する時間が生まれ、さらに、シックスセンシズの絶景ロケーションが持つヒーリングパワーが加わります。19世紀のワイナリーに居を構えるシックスセンシズ ドウロバレーは、世界遺産に登録されたポルトガルのワイン畑に位置しています。オープンしたばかりのシックスセンシズ イビサは、長い間手つかずのまま秘密にされてきたイビサ島の北端、透き通る青い海と白い岩が魅力的なザラカ湾に位置しています。

シックスセンシズのウェルネスパイオニアのアンナ・ビュースタムは、「私たちのリトリートシーズンは、未知なる異次元への入り口としての役割を果たします。開放、気づき、タイミング、一緒に体験を共有する仲間、場所そのものなど、多くのことが重なり合い調和し、パワフルな変化をもたらすことができる核心的な体験を提供します」と、コメントしています。

シックスセンシズ ドウロバレーのリトリートシーズン

ブドウ畑に覆われたドウロバレーの丘の中を車で通り抜ける道のりそのものが、リトリートの素晴らしい準備になります。春のリトリートシーズンに参加されるゲスト用の客室は、キンタデラックスルームです。ほとんどの当客室タイプは、美しい森やブドウ畑を見渡せる床から天井までの大きな窓、読書にも最適なリラクゼーションエリアを完備しています。

リトリートに参加されるゲストは、ジムやスチームサウナなど、シックスセンシズ スパの施設を利用できるほか、ヨガ、瞑想、フィットネス、サウンドヒーリング、ハイキングなどのウェルネスアクティビティに無料で参加することができます。アクティビティは、ウィークリースケジュールに沿って実施されます。

- **Boundless Retreat**（バウンドレス・リトリート）は、3月7日～10日の日程で開催されます。脳のアップグレード、体の最適化、抗エイジングについて学ぶ5日間の集中プログラムは、アンチエイジングとバイオハックの権威であるベン・グリーンフィールド氏がガイドを務める発見の旅です。エンジン全開で快調に生きるために、学び、成長し、癒す体験がゲストを待っています。リトリート料金は、4泊 EUR 6,890～です。

• **WiseMotion Retreat – Vitality through Movement and Science** (ワイズモーション・リトリート - 動きと科学を通じた活性化) は、3月 28 日～31 日の日程で開催されます。ドクター・ハンナ・ポイコネンが講師を務め、思考や判断力、認知能力、社会的インタラクションを強化し、脳内のこれらのプロセスを理解するために体を動かし、瞑想を行います。リトリート料金は、4泊 EUR 1,790～です。

• **Journey to Vitality** (ジャーニー・トゥー・バイタリティー) は、5月 19 日～22 日の日程で開催されます。習慣とエネルギーレベルの改善のための当リトリートは、医学とスピリチュアルプラクティスの両方に精通するドクター・アナ・モレイラが講師を務めます。シックスセンシズ スパのトリートメント、栄養豊富な美味しい食事、美しく快適な客室でのステイ、そして周辺の森のヒーリングパワーが、リトリート体験をさらに豊かなものにします。リトリート料金は、3泊 EUR 4,235～です。

ドクター・アナ・モレイラは、「当リトリートに参加することは、活力を回復し、エネルギーレベルのバランスを整え、リゾートに到着した時よりもはるかに充実したバイタリティーを獲得するための自分自身へのコミットです」と、コメントしています。

シックスセンシズ イビサのリトリートシーズン

シックスセンシズ イビサのリトリートシーズンは、遊び心が効いた、夢中になれるラインナップが揃っています。各領域における最高峰の専門家達とイビサ島有数のヒーラーたちによってキュレーションされ、参加者の核心を引き出し、コンフォートゾーンを広げます。リトリートゲストは、ジムやスチームサウナなど、シックスセンシズ スパの施設をご利用いただけるほか、ヨガ、瞑想、フィットネス、サウンドヒーリング、ハイキングなどのウェルネスアクティビティに無料で参加することができます。

シックスセンシズのウェルネスパイオニアのアンナ・ビュースタムは、「シックスセンシズ イビサのリトリートは、参加者全員で取り組むため、一人で参加することに対して不安に思う必要はありません。誰もが歓迎され、ヨガやデトックスといったテーマを超えた目的に向かい、より深く掘り下げ、そしてより多くのことを発見することができます。数多く用意しているグループワークでは、栄養や瞑想を含む様々なトピックを他の参加者と一緒に学びます。リトリートは、生涯にわたる友人やコミュニティと出会う場にもなります」と、コメントしています。

シックスセンシズ イビサのシービュージュニアスイートからは、ザラカ湾のターコイズブルーの海とハニカム形状のユニークな岩壁を見渡せるパノラマビューをお楽しみいただけます。

• **Santhosh Dance** (サントッシュ・ダンス) は、3月 19 日～23 日の日程で開催されます。当リトリートでは、ダンスがエンパワーメントツールとなり、踊りながら、内面の美しさ、優雅さ、活力を表現すること、そして、実際の人生においても同じように表現できるよう、ゲストのモチベーションを高めます。各ステップに気持ちを込めて、アルゼンチンタンゴ、アメリカンスマース、ラテン社交ダンス、サルサ、バチャータ／キソンバを楽しく踊りましょう。リトリート料金は、4泊 EUR 3,594～です。

• **Spring Detox by BodyFlow** (スプリングデトックス by ボディフロー) は、3月 23 日～27 日の日程で開催されます。長いロードトリップの後、車のフロントガラスの汚れをふき取ることが必要なように、長い人生の旅路においても、ディープクレンズが必要です。様々な環境有害物質、好ましくない食品、行き詰った感情、何年もパソコンの前に座り続けてきた生活習慣により溜まった毒素を一掃しましょう。デトックスマスターのシュロモ・ダルマ氏考案の当リトリートでは、モーニングブリス、ラブサークル、幸せホルモン「オキシトシン」を毎日大量に分泌するためのメソッドを含む、エンジンの奥までキレイにする最良のデトックスプログラムを実践します。リトリート料金は、4泊 EUR 2,800～です。

• **Face Reading with Eric Standop** (フェイスリーディング with エリック・スタンドップ) は、3月 25 日～27 日の日程で開催されます。私たちの顔は、思考や感情のストーリーが刻まれており、才能、課題、可能性を読み解くことができます。世界的に著名なフェイスリーディングの専門家がコーチを務める当リトリートは、ゲスト自身と周囲の人をより良く理解するための大変ユニークなプログラムです。

• **Runners' Retreat**（ランナーズ・リトリート）は、3月27日～31日の日程で開催されます。初心者から上級者まで全てのレベルのランナーを対象とする当リトリートは、パトリック・マッキーン氏、ドクター・エリック・コップ、リアンノン・ランベルト氏がコーチを務めます。呼吸、動き、栄養の力を利用し、より速く、より長く、痛みを伴うことなく走ることをめざします。乳酸と倦怠感の増加を遅らせ、スタミナとスピードを高める疑似高地トレーニングも含まれています。リトリート料金は、4泊EUR4,160～です。

• **Pleasure Principles - Journey of Women's Sexual Wellness**（プレジャープリンシブルズ - ジャーニー・オブ・ウイメンズ・セクシャルウェルネス）は、4月3日～8日の日程で開催されます。ドクター・ニコラ・フィンリーが、関心が高まっている「女性のセクシャルウェルネス」をテーマに核心を突く内容をお届けします。女性のセクシャルウェルネスのプレジャープリンシブルは、健康に影響を及ぼす重要な分野でありながら見過ごされがちです。当リトリートは、ゲストに対し安全な場所（セーフ・プレイス）を提供します。シックスセンシズ イビサの専門講師によるヨガ、呼吸トレーニング、サウンドヒーリングの特別なセッションも含まれています。リトリート料金は、6泊EUR4,020～です。

• **Solving the Mystery of Your Sleep**（ソルビング・ザ・ミステリー・オブ・ユア・スリープ）は、5月6日～10日の日程でされ、睡眠の権威であるドクター・マイケル・ブレウスと一緒に睡眠に関する悩みに取り組みます。就寝前のスクリーン時間、カフェインやアルコールの制限といった良質な睡眠のための標準的な習慣が効かない時、当リトリートは個々の睡眠パターンに深く入り込み、ベストパフォーマンスを引き出すための適切な睡眠の質と時間を実現するために、パーソナライズされたプランを作成します。リトリート料金は、4泊EUR4,035～です。

これらのリトリートは、シックスセンシズ イビサのために特別に考案されたプログラムです。日々の雑事や雑念から離れ、「being」（存在すること）を妨げるものは何もありません。イビサ島の神秘的なエネルギーにより、来島者は心のバッテリーを長く充電することができ、最高の気分で帰宅することができます。

画期的なトライアスロンリトリート

Triathlon of Senses Retreat（トライアスロン・オブ・センシズ・リトリート）は、シックスセンシズ イビサのリトリートの中でも特に画期的なプログラムです。4月27日～5月1日に開催される当リトリートは、シックスセンシズ イビサ初開催となるトライアスロンレース（スーパー・スプリント、スプリント、オリンピック・ディスタンス）でクライマックスを迎えます。世界チャンピオンに輝いたトライアスロン選手のイバン・ラニヤ氏とローラ・ジマーマン氏とのトレーニングセッション、バイオハッキング・トリートメント、インスピレーションを高めるレクチャー、回復を促すヨガ、瞑想、マッサージなどがリトリートに含まれます。リトリート参加者が大会のスタートラインに立つ時、精神的に集中し、適度に気持ちが高揚し、最適な身体的状態であるために、関連する全ての分野の最高のプロトレーナーとコラボレーションしています。

トライアスロンレースが開催される4月30日当日は、すぐには海に飛びこみません。ウォームアップ用にカスタマイズされたヨガとユニークな瞑想を行います。この組み合わせが相乗効果を生み、選手たちを最適な心理状態へと導きます。ヨガと瞑想が終わってから初めて、水泳、自転車、ランニングがスタートします。そして、レース終了後に全ての選手の達成を祝いあうのが真のイビサ流です。リトリート料金は、5泊EUR44,800～です。1組2名様で参加される場合は、5泊EUR5,713～です。

また、週末のみの参加も可能です。4月29日～5月1日の2泊のみの場合は、EUR2,140～、1組2名様で参加される場合は、2泊EUR2,588～です。

マスタークラスをクローズドグループで開催

“Connection”（つながり）が、シックスセンシズのプログラムの核心です。リトリートに参加できない時は、[At Home](#)をご利用下さい。世界的に著名な専門家や Friends of Six Senses（シックスセンシズと特別なコラボレーションを行う専門家）によるマスタークラスに、自宅から参加することができます。各クラスは、ウェルネス

2022年2月 | デトックスから、ダンス、自己変革、トライアスロンまで シックスセンシズのリトリートシーズンが間もなくスタート

とサステナビリティについて知識を深めながら、グローバルなコミュニティの交流を育めるよう、非公開グループ形式で開催されます。



ポルトガルのシックスセンシズ ドウロバレーの穏やかな丘、森、ブドウ畠が奏でるシンフォニーの中心で実践するマインドフルネスとムーブメントを組み合わせたリトリート

[高解像度の画像はこちら](#)



イビサで、ターコイズブルーの海とハニカム形状のユニークな岩壁を見渡せるパノラマビューを楽しみながら、体を踊らせ、心を歌わせましょう

[高解像度の画像はこちら](#)

About Six Senses Hotels Resorts Spas

Six Senses Hotels Resorts Spas は、シックスセンシズ (Six Senses) 、エバソン (Evason) 、シックスセンシズ スパ (Six Senses Spas) のブランド名にて、現在 19ヶ国、19軒のリゾートとホテル、そして 27軒のスパを運営しています。このほか、34軒の開発プロジェクトも進行中です。シックスセンシズは、IHG Hotels & Resorts 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、サステイナビリティ、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、ひねりの効いた特別な体験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: 全てのシックスセンシズリゾートに併設されているほか、8軒の独立型スパを展開しており、専門性の高いセラピストに身を委ねる贅沢な時間をお楽しみいただけます。先駆的なホリスティックウェルネス、リジュベネーション、美容トリートメントのメニューを取り揃え、感性を大切にしたローテクな要素

2022年2月 | デトックスから、ダンス、自己変革、トライアスロンまで シックスセンシズのリトリートシーズンが間もなくスタート

と、ハイテクな技術の両方を兼ね備えたセラピーで、ゲストの要望に応え、成長と再接続を促すパーソナルパスへとゲストを導きます。

Six Senses Residences: シックスセンシズ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。

Evasion: シックスセンシズ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ナー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。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。

(2021年9月末現在)

リゾートの予約 : 0120-677-651 (IHG 内)

問い合わせ : 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