



チバソムで心身をリフレッシュする絶好のタイミングが到来

デトックスリトリートとウェルネストリートメントで クリスマスやお正月のお祝いで崩れた生活リズムや食生活をリセット

2023年1月

タイ王国ホアヒンの美しいビーチフロントに位置し、先駆的なウェルネスデスティネーションとして世界に名を馳せる**チバソム・インターナショナル・ヘルスリゾート**は、今年最初に取り組むリトリートとして、ボディ、マインド、スピリットをリセットする「**アート・オブ・デトックス**」をお勧めします。体の解毒作用を高める5泊～14泊のパーソナライズされたプログラムは、クリスマスからお正月までのフェスティブシーズンで崩れた生活リズムや食生活の立て直しにもピッタリです。また今年のウェルネス専門家招聘プログラムも既に開始しており、体内毒素の排出を促進する神経筋に働きかけるセラピーから、新しい一年に相応しい新たな自信を身に付けるためのコーチングまで、世界で活躍する様々な分野のウェルネス専門家とのセッションをリトリートに加えることにより、心身がより活性化され、たっぷり充電されたエネルギーとクリアな思考で一年を過ごすための幸先の良いスタートを切ることができるでしょう。



私たちの体には自然に毒素を排出する機能が備わっていますが、過度の刺激に晒され、急速にペースが早まる現代の生活において、バランスを維持することが難しくなっています。チバソムのアート・オブ・デトックスは、消化器官をリフレッシュし、消化機能の改善、減量、免疫機能の向上、より明るい肌、より穏やかな心、活力の回復へと導きます。プログラムを通じて、ゲストがご自身に合った理想的な食生活を見つけられるよう、専門家チームがサポートします。

そして、バランスの取れた多量栄養素と微量栄養素の摂取に加え、ハーブと栄養補助食品によって消化機能と新陳代謝の最適化を図ります。リトリートには、リンパドレナージュ、腸内洗浄、バルネオセラピーなど、体の解毒作用を高めるトリートメントも含まれます。

チバソムのホリスティックマネージャーのピライラック・トーングタンは、「食事療法で毒素の排出作用を促進する方法は、体のバランスを整え回復するための人気の方法ですが、心のデトックスに取り組むことも同じように重要です。心の浄化は、自分自身や周囲との関係、そしてスピリチュアルなつながりにおいて、意識の高まりと充足感、そしてより良いバランスもたらし、“今”に集中し“一体感”を感じられるよう心を整える素晴らしい方法です。深呼吸、ストレッチ、スクリーンタイムの制限など、日常に潜むストレス要因、不安、雑念から離れることが、心のデトックスにつながります。」と、コメントしています。

1月は、4名のウェルネス専門家を招聘し、ゲストのウェルネスに関する目標の達成をサポートします。今月の招聘専門家リストは、下記をご覧ください。

- **Neuromuscular Therapy & Corrective Bodywork by Stephen Kirwin**
神経筋セラピー&コレクティブボディワーク by [スティーブン・カーウィン](#) (1月20日まで)

カーウィン氏は、20年以上にわたり、アイアンマン大会のチャンピオンであるスコット・ティンリーやデιβ・スコット、ランス・アームストロングのツール・ド・フランスチームなど、世界のトップアスリートのために、ニューロマスキュラー（神経筋）およびオースペディック（整形外科）スポーツマッサージを提供してきました。ストラクチャルインテグレーション（身体構造の統合）、筋膜リリース、トリガーポイントセラピー、頭蓋仙骨療法を融合した独自のアプローチにより深部組織に働きかけるボディワークは、筋肉内に溜まった毒素を排出させることに役立ちます。

- **Total Kinesiology by Dr. Greg Shiu**
トータルキネシオロジー by [Dr. グレグ・シウ](#) (1月15日~30日)

キネシオロジーは、身体の状態を診断する重要な評価方法として筋肉反射テストを活用し、根本的な治療を行うために症状を引き起こしている原因を探ります。ドクター・シウは、関節マニピュレーション、筋膜セラピー、クラニアルセラピー（頭蓋骨矯正）、メリディアン（経絡）セラピー、さらに栄養と食生活マネジメントを組み合わせ、関節痛、消化系の不調、ホルモンバランスの乱れ、睡眠障害など、様々な症状を治療します。

- **Hypnotherapy & Executive Coaching by Dr. Anthony Augustine**
催眠療法 & エグゼクティブコーチング by [Dr. アンソニー・オーガスティン](#) (1月21日~31日)

著名な CEO、セレブリティ、政治家、王族、プロのアスリートを顧客に持つドクター・オーガスティンは、長年にわたり多くのクライアントの自己認識を高め、負の感情、強い不安、恐怖、行動を制限する信念、そのほか役に立たなくなった全てのものから解放されるよう支援してきました。

- **Yoga Therapy by Jonas Westring**
ヨガセラピー by [ジョナス・ベステリング](#) (1月26日～2月22日)

「シャントーヤ フィジオ&ヨガセラピー」の創設者であるベステリング氏は、ヨガと理学療法、そして心身の関係を研究する現代科学を含むヒーリングメソッド「ジョナスサイズ」の経験を豊富に持ち、30年以上にわたり世界中で教えてきました。クライアント一人ひとりの状況を肯定的に受け入れ、最良のウェルビーイングへと導きます。心と体のつながりに対する意識を高め、最大の可能性を発揮することを妨げている習慣からの克服を促します。

[アート・オブ・デトックス](#)のリトリート料金は、1部屋2名様でご利用の場合 THB 32,000++/人泊～、1部屋1名様でご利用の場合 THB 42,000++/人泊～です。リトリート料金には、宿泊、パーソナライズされたデトックス用の食事、ヘルス&ウェルネスコンサルテーション、デイリートリートメント、グループで実施されるフィットネス&レジャーアクティビティー、ウォーターセラピースイートへの無制限アクセス、ご滞在後のフォローアップなどが含まれます。

ご予約・旅行手配のアシストは、チバソムの予約部門 reservation@chivasom.com までお問い合わせください

ABOUT CHIVA-SOM

1995年の創業以来、ウェルネスのパイオニアとして世界に名を馳せるチバソムは、革新的な取り組みで世界的に高く評価されています。チバソムが誇るマインド、ボディ、スピリットの調和をもたらすイノベティブでホリスティックなアプローチは、タイ王国ホアヒンに位置するフラッグシップリゾートのほか、チバソムファミリーの最新プロパティ、カタールのカソーマにオープンした「ズラル・ウェルネスリゾート by チバソム」でもお楽しみいただけます。

ゲスト一人ひとりに合わせた最適なウェルネス体験は、チバソムの神髄です。チバソムは、地域固有の伝統とエビデンスに基づくウェルネス療法のユニークなシナジーを活用し、ライフスタイルの変革のためにパーソナライズされたウェルネスの旅をゲストと共に進みます。チバソムならではの心からのおもてなしでゲストのモチベーションを上げ、高い専門性とホスピタリティを備えたスタッフがサポートします。新しいズラル・ウェルネスリゾートでは、ファミリー向けのプログラムも提供しています。

チバソムのウェルネスに対する真摯な取り組みは、同ブランドが行う全ての活動の核心であり、教育機会の提供や地球規模の持続可能性に関するイニシアティブへの参画など、より広範囲なコミュニティにまで拡大しています。

チバソムの詳細は www.chivasom.com をご覧ください。

ご予約・お問い合わせ：

チバソム・コンシューマーサービス 03-3403-5355 / c_service@kentosnetwork.co.jp