



## チバソム

### セルフケアとセルフラブのための2月限定無料セッションを発表

2023年2月

タイ王国ホアヒンに位置し、世界屈指のウェルネスデスティネーションとして人気を誇るチバソム・インターナショナル・ヘルスリゾートは、27年前の創業以来、ウェルネスを維持増進する方法の一つとして“セルフケア”を重視してきました。今月、グループアクティビティーの拡充とウェルネス専門家招聘プログラムを通じて、セルフケアに取り組める無料セッションを幅広く提供します。瞑想、セルフリフレクソロジー、自然食品や自然由来製品の使用など、ゲストが、ボディ、マインド、スピリットを高めるシンプルなセルフケア習慣を身に付け、ご帰宅後も継続していただけるようサポートします。



人気の水中エアロビクスから、ヨガ、ファンクショナルムーブメント、姿勢改善まで、バラエティ豊かなグループアクティビティーは、チバソムでのウェルネス体験に欠かせない要素です。今月、これらの無料アクティビティーに、理学療法チームによる骨を強くするためのエクササイズ「ボーンデンシティ」と、チバソムのニランラダ・メディスパの医師が、肌を守る方法についてアドバイスする「トーク by ドクター・スティダー・アラヤメティー」が新しく加わります。

さらに、招聘プログラムの一環としてリゾートに招いている3名の世界的なウェルネス専門家が無料ワークショップを開催し、ゲストのセルフケアへの旅を後押しします。ワークショップの詳細は下記をご覧ください。

#### Facial Reflexology - Mariko Hiyama

##### フェイシャルリフレクソロジー by マリコ・ヒヤマ

ソレンセン式™リフレクソロジーのセラピスト兼インストラクターのマリコ氏によるワークショップでは、ストレス緩和に効果的なフェイシャルリフレクソロジーを学んでいただけます。ご自身で実践できる鍼を使用しないテクニックです。

マリコ氏は、母国日本でレイキマスター達と出会い、幼い頃から“ヒーリング”に関心を抱いていました。現在、彼女は、世界有数のソレンセン式™リフレクソロジー専門家として活躍しています。東洋医学と神経解剖学を組み合わせた当テクニックは、顔の反射区と経絡に刺激を加えることにより、神経系とホルモン系全体の改善を図ります。さらに、ポジティブなエネルギーの流れを活性化させ、痛み、不安、不眠症の原因になり得るネガティブなエネルギーを取り除きます。



## **Kundalini Awakening & Healing Meditation - Evelyn Param Dhyam**

### **クンダリーニ・アウエイキング&ヒーリング瞑想 by エブリン・パラム・ディヤン**

エブリン氏のワークショップは、穏やかな動き、呼吸法、精神集中を通じて、深い自己理解と悟りへと続くスピリチュアルな旅へとゲストをお連れします。

タイを拠点とするドイツ出身のエブリン氏は、ヨガ、プラナヤマ呼吸法、瞑想、自然療法（ナチュロパシー）、レイキ、カウンセリングの高いスキルと知識を備えています。動きと意識を組み合わせたホリスティックなアプローチにより、ゲストの心と体の緊張を解きほぐします。

## **Stress Release - Paul Emery**

### **ストレスリリース by ポール・エメリー**

ヘルス&ウェルネスコーチのポール氏は、40年以上にわたり、心と体のつながりに着目したマインド-ボディヒーリングのセッションを提供してきました。そして、数多くのクライアントに対し、健康問題を引き起こしかねない抗し難い思考や感情への対処法をコーチングしてきました。

NLP（神経言語プログラミング）、エネルギー医学、EFT（感情開放テクニック）、TFT（思考場療法）における幅広い実績を持つポール氏は、ストレスと不安の解消に即効性のあるタッピングとビジュアライゼーションを組み合わせ、世界で活躍する俳優や音楽家、王族、政治家をサポートしてきました。

## **Hormone Yoga – Prema Jo Yee Yung Fung**

### **ホルモンヨガ by プレマ・ジョ・イー・ヨン・フォン**

プレマ氏によるホルモンヨガのワークショップでは、回復を促す穏やかな動きを通じて、本来のホルモンバランスを取り戻す方法を学んでいただけます。さらに、代謝の向上、神経系の調和、脊髄の柔軟性の改善、骨盤底筋の引き締め、脳と生殖器官の活性化も促します。

プレマ氏は、30代半ばでスポーツ障害による慢性的な背痛を患い、40代になると、仕事によるストレスと更年期障害により、痛みがさらに悪化しました。本場インドにて伝統的なヨガとインド哲学に基づくトレーニングを積み、ヨガの旅を続けるプレマ氏は、50代前半の今、より良い体力、可動性、気力、消化器系の健康を獲得しています。

チバソムの自然療法医チームに新しく加わったベイシェンス・サングワは、「“セルフラブ”とは、ご自身のウェルビーイングに対して責任を負う意思を必要とする主体的な選択です。チバソムでは、セルフケアがウェルネスの本質的な部分であると考えており、ゲストに対し、ご自身のニーズを理解しそれらを尊重するよう勧めています。滞在中に学ばれたことは、ウェルビーイングを総合的に増進するために日常生活にも取り入れていただけます。」と、述べています。

また、**バレンタインデー**の2月14日に滞在されるゲストは、美しいタイ湾が目の前に広がるリゾート内レストランにて、ロマンチックなウェルネスディナーをお楽しみいただけます。コースには、ズッキーニのルーラードを添えたロブスターのパンシアード、マンゴーとパッションフルーツのソルベを添えたローズパンナコッタが含まれます。お1人でご滞在中のゲストには、他のゲストとの談笑を楽しみながらディナーをお召し上がりいただけるトーカーズテーブルもご用意しています。



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](mailto: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](http://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](mailto:c_service@kentosnetwork.co.jp)