



ズラル・ウェルネスリゾート BY チバソム アラブ・イスラム伝統医学の知恵で現代のストレスに立ち向かう 新リトリートを開始

2023年8月

中東初のウェルネス特化型リゾートであり、中東最大規模を誇る [ズラル・ウェルネスリゾート by チバソム](#) は、[アラブ・イスラム伝統医学 \(TAIM\)](#) の原則に基づくホリスティックなアプローチでストレスの解消を図る新しいリトリートを開始しました。

新リトリートの「[Stress Reset and Burnout Recovery](#) (ストレス・リセット&バーンアウト・リカバリー)」は、安全かつサポート体制が整った環境とプログラムを提供し、現代社会に蔓延するストレス、プレッシャー、疲労、バーンアウト (燃え尽き症候群) の兆候や症状の緩和のためにゲストをサポートします。そして、ストレスの緩和はもちろん、持続可能なライフスタイルの変化や、健康に対するアプローチの変化につながることをめざしています。

リトリートの期間は、3泊、5泊、7泊よりお選びいただけます。伝統医学の知恵と最新のセラピーを組み合わせたオリジナルのプログラムは、長期的な効果を得ていただけるようゲスト1人ひとりのニーズに合わせてカスタマイズされます。

1025年に哲学者としても知られるイブン・シーナー医師によって確立された [TAIM](#) を21世紀に合わせて再解釈し、ストレスやバーンアウトといった現代の悩みに役立てるアプローチは、ズラルならではの先駆的な取り組みです。

[ストレス・リセット&バーンアウト・リカバリー・リトリート](#) は、TAIM 専門家によるコンサルテーションから、心身をリラックスさせるデイリーマッサージ、副交感神経の働きを高めるヨガやプラナヤマ呼吸法、ストレスで荒れやすい肌を落ち着かせ機能を強化するバイオセルロース・フェイシャルマスク、緊張をほぐしエネルギーの流れを促進する Al-Batin (アル・バティン、TAIM 式腹部のマッサージ) まで幅広いメニューを含み、ホリスティックなアプローチでストレスの緩和に取り組みます。5泊、7泊のリトリートでは、ストレス、緊張、睡眠の改善を図るワッツ・ハイドロセラピーなど、より多くのホリスティックトリートメントが含まれます。

リトリート最初のメニューは、リゾートご到着時のヘルス&ウェルネス・コンサルテーションです。専任のアドバイザーが、ホリスティックアプローチの視点からストレスのレベルに応じたセラピーやトリートメントを紹介し、ゲストに合わせたプログラムを組み立てます。

心のバランスが崩れていることが身体的な症状として現れる時、負の感情が溜まり心の動きが滞っていたり、良質な休息がとれていなかったりすることが大きな原因として考えられます。Al Batin や Al Ras (アル・ラス) など、TAIM より着想を得たホリスティックトリートメントは、気 (エネルギー)



の流れを阻害しているブロックを取り除き、蓄積している筋肉の緊張をほぐすことにより、ストレスの軽減を図ります。

当リトリートの中でも滞在期間が長いプログラムには、気の巡りを改善する鍼、肌に栄養を与え活性化させるボディラップ、理学療法士によるジャイロトニックのセッションが含まれます。姿勢を整えながら、オフィスシンドロームの症状からの回復を促すジャイロトニックは、普段座っている時間が長い方や、長時間パソコンを使用される方にお勧めです。

栄養価の高い新鮮なオーガニック食材を使用したズラル自慢のウェルネス・キュイジーヌは、全てのリトリートに含まれます。高い技術を備えたキッチンチームが、塩分と糖分を抑えたヘルシーな味付けでありながら、風味豊かで美味しい料理を提供し、ゲストのウェルネスの旅を後押しします。ストレスが胃腸に悪影響を与え、不安やバーンアウトの悪化、睡眠の質の低下につながる可能性があるため、TAIM 専門家がハーブのサプリメントの摂取を推奨する場合があります。

ハーブは、ヒジャマカップリングなどのセラピーと同様に、TAIM の主要なヒーリング法の 1 つです。TAIM は、イブン・スィーナー著の『医学典範』で体系的に解説されたホリスティックなヒーリングシステムであり、1025 年に発表された同書は、その後何世紀にもわたり医学の発展に影響を与えました。中東カタルに位置するズラルは、TAIM を現代に合わせて再解釈し発展させることにより、同地域の文化遺産の継承と活性化に貢献すると同時に、ウェルネスに新しい視点を加えます。

ズラルの総支配人のハインリヒ・モリオは、「現代社会において、ストレスを感じたり、大きなプレッシャーを抱えたり、バーンアウトを引き起こしてしまうことは、珍しくありません。一方、ストレスの長期的な影響として、慢性疾患を引き起こす可能性も広く知られています。そこで私たちは、ストレスとバーンアウトに積極的に取り組み、心の健康とウェルビーイングを高めていただけるリトリートを考案しました。厳選されたトリートメントとセラピーから構成されたストレス・リセット&バーンアウト・リカバリー・リトリートは、ストレスの解消に加え、最大限の可能性を発揮しながら、より長く健康で豊かな人生を送るために、ウェルビーイングを総合的に向上する方法やヒントを提供することをめざしています。」と、コメントしています。

オールインクルーシブのストレス・リセット&バーンアウト・リカバリー・リトリートは、他のリトリートと同様に、ご到着時のヘルス&ウェルネス・コンサルテーション、3食のウェルネス・キュイジーヌ、パーソナライズされたトリートメントとアクティビティーのほか、日替わりのグループクラスやイブニングリチュアルにも参加していただけます。さらに、男女別の hidroサマーエリア、サウナ、スチームルーム、スノーケイブ、プール（屋内と屋外の両方を完備）、ジムを含むウェルネス施設もご利用いただけます。

ストレス・リセット&バーンアウト・リカバリー・リトリートに含まれるもの：

- 宿泊
- ヘルス&ウェルネス・コンサルテーション
- フィットネス&フィジオセラピー・アセスメント
- 3食のウェルネス・キュイジーヌ（ご到着日は夕食のみ）
- 宿泊日数に合わせたフィットネス、フィジオセラピー、トリートメント



- ウェルネスセンター内施設の利用（ハイドロサーマルエリア、ヒマラヤソルトセラピー、スノーケイブ、サウナ、スチームルーム、シャワー、プール）
- ジムの利用とデイリーエクササイズ&リラクゼーションクラスへの参加
- 客室内のハーブティー、アメニティ各種、ウェルネスミニバーの利用
- ランドリーサービス（運動用の服3枚まで）

料金と宿泊日数：

- 料金：QAR 4,300/人・泊～
- 宿泊日数：3泊、5泊、7泊より選択

ご予約・お問い合わせは、Email: reservations@zulal.com、Tel: +974 4477 6500
または、zulal.com/stress-reset-burnout-recovery/をご覧ください。

ABOUT ZULAL WELLNESS RESORT BY CHIVA-SOM

ズラル・ウェルネスリゾート・バイ・チバソムは、ウェルビーイングを高めるユニークな安息の地です。カタール最大手のディベロッパー「ムシェイレブ・プロパティーズ」が開発を手がけた当リゾートは、中東初のウェルネス特化型リゾートであり、中東最大規模を誇り、世界で初めて現代的に再解釈したアラブ・イスラム伝統医療（TAIM）を提供しています。

カタール北部のカソーマに広がるプライベート海岸に佇む当リゾートは、アラブ・イスラム圏におけるウェルネスの原則や家族を大切にする価値観、さらに同地域固有の食材・材料に光を当て、地域性をいかした世界最高水準のサービスとトリートメントを取り揃えることにより、真のラグジュアリー体験を提供します。

健康とウェルビーイングのための2つのエリアを備えた当リゾートの名称は、“純天然水”を意味するアラブ語に由来しています。一つ目のエリア「ズラル・セレンティ」は、大人専用で、伝統的なアラブ・イスラムの信念に基づき、様々な治癒力がありライフスタイル向上に繋がるトリートメントをご用意しています。二つ目の「ズラル・ディスカバリー」は、ご家族でポジティブなウェルネス体験を楽しめるエリアです。子供たちが健康的なライフスタイルを身に付けられるよう、楽しくインタラクティブなアクティビティを家族揃って体験することができます。

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