



チバソム 平穏な1年を過ごすための 「ナチュラル・リニューアル・リトリート」



2024年1月

ライフスタイルの変化を感じられる先駆的なウェルネスプログラムで世界をリードする**チバソム・インターナショナル・ヘルスリゾート**は、2024年を穏やかで喜びと希望に満ちた1年にするために、「**ナチュラル・リニューアル・リトリート**」をご提案します。当リトリートは、マインド、ボディ、スピリットの調和を図り、生活のバランスを取り戻すために、全方位でウェルビーイングの向上に取り組みます。

仕事、家族、予期せぬ状況や不運な出来事など、私たちの生活には、ストレスを引き起こす様々な要因が潜んでいます。ストレスはコルチゾール値を高め、長期的には免疫機能や心血管系、認知機能、睡眠、健康全体に悪影響を及ぼします。穏やかな環境を作り、リラックスするための時間を意識して作ったり、マインドフルネスを実践したりすることにより、ストレスの悪影響を打ち消し、喜びや希望といった前向きな気持ちを呼び込むことができます。

タイ王国ホアヒンの穏やかなビーチに面し、美しいトロピカルガーデンを備えたチバソムは、自然豊かな「安寧の隠れ家」です。チバソムのナチュラル・リニューアル・リトリートは、ストレスを和らげる方法をお探しの方に、理想的な環境とプログラムを提供します。ゲスト1人ひとりに合わせてカスタマイズされるプログラムは、ストレスの根本的な原因を見つけ出すためのコンサルテーションから始まります。そして、ゲストは、ストレスをコントロールするテクニックを身に付け、普段の生活に組み込む方法を学ぶことができます。

リトリートには、アジアの伝統的なヒーリング療法も含まれています。鍼治療、指圧、リフレクソロジーから、お好みのトリートメントをお選びいただけます。これらのトリートメントは、痛み、胃腸の不調、睡眠トラブル、慢性的な免疫機能の低下につながる可能性のある体内エネルギーの滞りを解消し巡りを改善します。チバソムのシグネチャートリートメントである「チ



「ネイザン」は、緊張やネガティブな感情が蓄積しやすい腹部をマッサージしながら、それらを解放し、体内エネルギーの流れを取り戻します。軽めのタッチを好まれる方は、レイキ、クリスタルヒーリング、シロピヤンガをお選びください。肩コリなどオフィス症候群にお悩みの方は、背中、首、肩を集中的にマッサージするトリートメントがおすすめです。

このほか、スチームサウナ、サウナ、プランジプール、ジャグジー、クナイプ・リフレクソロジー・パスを備えたウォーターセラピースイートを自由にご利用いただけるほか、朝の瞑想から、フルーツカービングやフラワーアレンジメントといったアートクラス、マインドフルネスを養う穏やかなヨガセッションまで、1日最大12種類用意されている無料のグループクラスにもご参加いただけます。

チバソムのウェルネス・ダイレクターのチャンヤパック・スワンカンタは、「数日でも日常から離れ、平穏な環境に身を置くことは、マインド、ボディ、スピリットの充電に欠かせません。体をリラックスさせることはもちろん、心の中に、感謝、喜び、希望を感じるためのスペースを作ることができます。喜びは、前向きな気持ちにつながり、ストレスレベルを下げ、気分を高めてくれます。希望は、抵抗力や回復力の向上につながり、人生の難題を乗り越えやすくしてくれます。」とコメントしています。

ナチュラル・リニューアル・リトリートの宿泊日数は、5泊、7泊、10泊、14泊の4種類からお選びいただけます。いずれも、宿泊、3食の食事、プライベートコンサルテーション、デイリートリートメント、宿泊数に合わせたトリートメントやアクティビティが含まれます。リトリート料金は、1室2名様でご利用の場合 THB 34,000 ++/人～、1室1名様でご利用の場合 45,000++/人～です。

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、カタールのアルルワイスにオープンした「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