



チバソム 夏季限定特別プロモーションを開催 ～REFLECTIONS ON WELLNESS～



2024年4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、心身の健康維持を図りながら落ち着いた夏のひとときをお楽しみいただけるよう、世界的に著名なウェルネス専門家とのセッション、ウェルビーイングをさらに高めるオプションメニュー、お得な特典をご用意しました。

6月から9月にかけて、包括的且つ高度にパーソナライズされたリトリートプログラムに加え、心の平穏と女性の健康のためのアーユルヴェーダのアプローチから、心と体のつながりや内なる幸福の探求まで、世界の第一線で活躍する専門家と新しいアクティビティが、ゲスト一人ひとりのウェルネスの増進をサポートします。

6月：マインドとボディのつながりに着目した健康増進 with アンジー・トゥラニ

この6月、上級認定ボディワーク施術士兼マインドスケープ・インストラクターの[アンジー・トゥラニ](#)が、ストレス管理、メンタルヘルス、免疫力に影響を与える“心と体のつながり”に関するセッションを提供します。アンジーは、不安などのネガティブな感情、免疫力の低下、消化器系やホルモンに関する悩みに対処するための深い知識と経験を備えています。

6月1日から30日まで1ヶ月にわたり、アンジーによるプライベートコンサルテーション（1回80分 THB 10,000++～）をご予約いただけるほか、週3回、無料のセッションも開催します。

1つ目の無料セッションのテーマは、「Holistic Health Strategies for Managing Stress, Burnout and Promoting Balance（ストレス管理、燃え尽き症候群、バランスの改善のためのホリスティックヘルス戦略）」。過剰なプレッシャーを克服し、ストレスを回復力に変え、混乱した心を静めるための実践的なツールを紹介します。



2 つ目の無料セッションのテーマは、「Mind-Body Medicine, Enhancing Immunity in the Modern World (現代社会において免疫力を高めるためのマインドボディ医学)」。免疫機能の繊細な攻撃と耐性のバランスを保つために、感染症、炎症、自己免疫の異常を避けることの重要性について理解を深めます。

3 つ目の無料セッションのテーマは、「Gut-Brain Axis for Optimising Immunity and Mental Health (免疫力とメンタルヘルスを最適化するための腸と脳の相関関係)」。腸内細菌叢 (腸内フローラ) と心の健康の関係性について探究し、腸内環境を整えることにより、慢性的な炎症を引き起こしている免疫機能の改善を図る簡単なツールを学びたい方にお勧めです。

このほか、6 月 13 日に、チバソムのホリスティックヘルス施術士、サルンヤー・カウサニットによる「チベットボウル・サウンドバス」、6 月 19 日に、チバソムの薬剤師、ニーラヤ・ウォングスリットラングによるプロバイオティクス (善玉菌) に関するトークを開催予定です。

さらに、ストレス管理に効果的な無料のグループアクティビティとして、サーキットトレーニングや瞑想に加え、“より良い睡眠のための運動”クラスも 6 月からスタートします。

7 月：心の平穏とアーユルヴェーダ with ラジェシュワリ・アモル・ネルカー

7 月は、エネルギーヒーラー兼理学療法士のラジェシュワリ・アモル・ネルカーによるサウンドバスと、女性の健康のためのアーユルヴェーダのセッションを毎週開催します。

レイキ (霊気) マスターとしても著名なラジェシュワリは、感情が身体的なバランスの崩れを引き起こす原因になり得ることに着目し、エネルギーヒーリング療法を用いて回復・改善を図ります。

1 つ目のウィークリーセッションのテーマは、「Ayurvedic Perspective on Women's Health (女性の健康に対するアーユルヴェーダの考え方)」。人間の身体は、“シャクティ”と呼ばれる女性的なエネルギーで構成されているというアーユルヴェーダの考え方に基づき、初潮、妊娠、産後、更年期など、女性の重要なライフステージにおいて、エネルギーのバランスを整えることができる自然の法則をゲストと一緒に考察します。

もう 1 つのウィークリーセッション、「Sound Bath Meditation (サウンドバス瞑想)」は、パワフルなヒーリング体験です。ゲストを深い瞑想状態へと導き、ストレスを解消します。

ラジェシュワリによるプライベートセッションもご予約いただけます。プライベートセッションは、サウンドバス (1 回 80 分 THB 10,000++~) とエネルギー・コンサルテーション (1 回 80 分 THB 12,500++~) よりお選びいただけます。

7 月 17 日には、チバソムのホリスティックヘルス施術士、チャリン・スリカオポングによる「チベットボウル・サウンドバス」も予定しており、シンギングボウルを活用した瞑想体験をお届けします。



7月26日：サステナビリティとウェルビーイング with マングローブ保護活動

7月26日、「マングローブ生態系保護の国際デー」を記念し、マングローブの植林活動を実施します。ゲストは、スタッフと一緒に貴重なマングローブの保護活動に携わりながら、自然のヒーリング効果を全身で感じていただけます。

8月：直感が導く幸福と穏やかな心

ヒーラーマスター、スピリチュアル講師、直感メンターとして数多くのクライアントの内なる幸福を高めてきたアンナ・ヒューズが、「Intuition: A Path to Expanding Happiness in Life (直感：人生の幸せを広げる道)」と題したワークショップを開催します。幸せな人生を送るための鍵となる目的のを見つけ方をテーマに取り上げ、長期的な健康と豊かな人生を達成するために、普段の生活でも実践することが可能な、自己とのつながりとスピリチュアルなエネルギーを高めるメソッドを学びます。

アンナ・ヒューズによるプライベートのヒーリング&リーディング・コンサルテーションは、1回80分 THB 12,500++~です。

なお、ラジェシュワリ・アモル・ネルカーのサウンドバス瞑想は、8月も毎週実施され、チャリン・スリカオポングのチベットボウル・サウンドバスは、8月14日に開催されます。

8月26日～30日：女性のためのフィットネス with ナタリー・ダウ

8月26日～30日の5日間、カリスマトレーナーのナタリー・ダウとのコラボレーション企画を実施します。ナタリーは、ウルトラマラソンとスパルタンレース（アジア）での優勝実績を誇り、最近、パフォーマンスを向上させるトレーニングについて解説した『Run Like a Woman (女性らしく走る)』を出版しました。

特に女性に効果的な「Strength Workout for Women (女性のための筋力トレーニング)」、身体能力を測り、一人ひとりに合わせた長期的なフィットネス計画を組み立てる「Exercises Everyone Should Be Doing Over 40 (40歳以降のエクササイズ)」、ウォームアップ方法から、栄養・水分補給、トレーニング計画まで、ランニングに必要なすべてを網羅した「Running for All (すべての人のためのランニング)」の3つのトレーニングとワークショップは、ナタリーのコーチングによってゲストが限界を超えられるようデザインされています。先着順にてご予約を承ります。

9月：心血管系をサポートするエクササイズ with ナタリー・ダウ

9月のグループクラスには、ビーチで行うモーニングウォーク、サーキットトレーニング、ブートキャンプ、ホアヒンの丘を登るハイキングが含まれ、これらのクラスは、心臓と血管の健康の促進に理想的です。

そして、ラジェシュワリ・アモル・ネルカーの女性の健康に関するアーユルヴェーダのウィークリーセッションが再開されます。ゲストは、女性のライフステージとそれに伴う様々な変化について、アーユルヴェーダの考え方を学ぶことができます。



6月～9月：マインド、ボディ、スピリットの調和を高めるアクティビティ

リゾート外で実施する冒険的なオプションアクティビティやタイの伝統に触れられる文化体験も取り揃えています。ホアヒンに位置するチバソムならではの非日常体験を通して、マインド、ボディ、スピリットの調和を取り戻します。

隔週土曜の夕方に出航する「セレンティ・クルーズ」は、赤い帆が特徴的な伝統あるジャンク船でのクルーズ体験です。波の音は心を静め、爽やかな風は体を蘇らせ、美しい夕焼けは癒しのパワーを与えます（THB3,500++ / 1名）。

フィットネストレーナーと行くプライベートのマウンテンバイクツアーは、身体的な運動効果を得ながら、タイの美しい景色も楽しむことができるアクティビティです。ホアヒンのビーチとローカルエリアを巡るコースと、自然豊かなプランブリー国立公園のコースをご用意しています（THB4,400++ / 1名）。

フィットネス・インストラクターのエスコートでヒン・レック・ファイの丘を登るモーニングハイキングは、全身をバランス良くトレーニングすることができます。リゾート周辺の自然と、丘の上からの美しい景色をお楽しみいただけます。同じ目標を一緒に達成し、喜びと楽しみを分かち合うために、ハイキングは通常グループアクティビティとして行われます（THB2,000++ / 1名）。

真っ白な砂浜が続くホアヒンビーチをノルディックウォーキング法で散策するモーニングウォークは、カロリーを消費する全身運動であり、心血管系の健康を促進します。

また、この期間中、キッチンチームによる実演付きの無料ランチ、「ランチ&ラーン」も提供します。ヘルシーな美味しい料理を召し上がっていただくだけでなく、ヘルシーな料理を作る調理方法と、栄養価の高い食事を作るための効用のある食材の使い方も解説します。この取り組みは、ご帰宅後も健康的な食習慣を継続していただけるようサポートする、チバソムの食と栄養に対するアプローチを反映しています。

チバソムの「カルチャー・ルーム」では、パンダンリーフ織り、プアンマホット（タイの切り絵）、プランマーライ（タイの花輪）など、タイの伝統と工芸を体験できるアクティビティでスピリチュアルの充足を図ります。

チバソムでは、ゲスト一人ひとりのライフスタイルや目標に合わせて、「エイジング・ウェル」、「ガット・ヘルス（腸の健康）」、「ナチュラル・リニューアル」、「イミューン・レジリエンス（免疫力の向上）」など、16種類のリトリートプログラムをご用意しています。他では経験できない心からのおもてなしでゲストのモチベーションを上げ、高い専門性を備えたスタッフのサポート体制で、ウェルネスに関するゲストの目標達成をアシストします。



2024年6月1日～9月30日がご宿泊日の新規予約を対象に、3つの特別な特典をご利用いただけます：①5泊目無料、②タイ国際空港到着時のVIPファストトラックサービス、③タイ国際空港⇄チバソム間のプライベート往復送迎。宿泊料金は、THB 24,000++/1名・1泊～（1部屋2名ご利用の場合）。宿泊と3食のウェルネス・キュージーヌのほか、ヘルス&ウェルネス・コンサルティングと目的別リトリートプログラムが料金に含まれます。

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