



チバソム、ホアヒン ウェルネスの学びを深めるベストシーズン到来



1年を通して開業 30 周年記念特別ゲスト・特典・イベントを開催中

2025年5月

タイのお正月を祝う華やかな4月とは対照的に、6月から9月のタイ、ホアヒンは、落ち着いた雰囲気包まれます。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、ホアヒンは、感覚が研ぎ澄まされるこの季節、**Reflection on Wellness**（ウェルネスについての考察）をテーマに、多彩なアクティビティ、トーク、ホリスティック体験をご用意しています。静かな環境で、ウェルネスに関する知識を深めながら、健康、サステナビリティ、自己発見のための充実したご滞在を満喫いただけます。

6月：心と体の相互作用

6月は、心と体の相互作用に焦点を当てます。「運動がメンタルヘルスに与える影響」をテーマに、医学博士の **Dr. プンナパット・タウポーンプリフォン** がトークを開催し、運動が気分の改善、エンドルフィンの分泌促進、ストレスの軽減、認知機能の向上に役立ち、特に男性の健康に不可欠であることを分かりやすく解説します。

そして、幅広いフィットネスクラスで、心と体の相互作用を実際に体験可能。その一つが、ハタ、ヴィンヤサ、アシュタンガのヨガスタイルを融合させた「フローヨガ」。呼吸、動き、マインドフルネスを一体化させたヨガをお楽しみください。また、6月と7月に開催されるイブニング・セッションでは、「転倒予防」をテーマに、加齢に伴う怪我のリスクを軽減するための実践的なアプローチを紹介します。

ホリスティックヘルス分野では、「ウェルビーイングのための呼吸法」（週2回）や、「栄養インテグレーション・トーク」（週1回）を開催します。栄養に関するトークは、イギリスを拠点に活躍するホリスティックヘルスの専門家、**ウツィア・マスロフスカ氏** が講師を務めます。栄養学の修士号を有し、食事、マッサージ、中医学、瞑想を組み合わせ、心身の健康を総合的にサポートする独自のアプローチで有名です。



6月5日、中国伝統医学（TCM）専門家の**プラタナ・クンブーンチュ氏**が、現代のライフスタイルを TCM の教えを取り入れた食事によって整える方法を、健康に関する最新のトレンドも踏まえながら解説します。

さらに、6月と7月の2ヶ月間、メンタルウェルネス・コーチ兼サウンドヒーリング・セラピスト、**アシュリー・タン氏**によるセッションを開催。心と魂に響くサウンドヒーリングは、内なる自己との繋がりを取り戻すホリスティック体験です。プライベートセッションに加え、週2回の「サウンド瞑想」と、サウンドヒーリングの科学とスピリチュアリティについて説明する「サウンドヒーリング・トーク」も実施します。

7月：内側からの強化

7月23日、自然療法医の**ケレツォ・ケロシワン氏**が「カルシウムの神話と骨の健康」をテーマにトークを開催します。カルシウムサプリメントにまつわる一般的な誤解を解き、骨の健康を長期的に維持するための栄養素に基づいたロードマップを紹介します。

7月24日、チバソムのサステナビリティ・コンプライアンス担当コーポレート・ディレクター、**サシニパ・チュチャード・チュラチャリッタ**が、サステナビリティに関するトークを開催します。サステナビリティとホリスティックヘルスが密接に関係しており、環境保護がどのように人間の健康長寿、回復力、生活の質の向上につながるかについて、ゲストと一緒に考えます。



8月のコラボレーションでタッグを組むナタリー・ダウ氏（中央の写真）とダウン・シム氏（右の写真）

8月：健康長寿、男女の健康、ホリスティックな調和

8月25日～30日、ギネス世界記録保持者のウルトラマラソン選手、**ナタリー・ダウ氏**が、ヨガ講師兼サウンドヒーラー、**ダウン・シム氏**とタッグを組み、心身にポジティブな変化を感じていただけるよう、様々なセッションを提供します。チバソムとナタリー・ダウ氏との3回目となる今回のコラボレーションでは、特に40歳以上の女性を対象に、専門的な知見に基づく筋力トレーニングと骨密度を高めるためのビーチランニングを指導します。さらに、ハイパフォーマンスを維持するためのライフスタイルのヒントについてもお話します。



今回が初めてのコラボレーションとなるダウン・シム氏は、サウンドバスと呼吸法のワークショップ、トーク、ジャーナリングセッション、マインドフルヨガを開催します。ホルモン、健康、バイタリティの関係をテーマにしたパネルディスカッションでは、両氏のほか、チバソムの自然療法士も加わり、専門的な知識や意見を交換します。

以下のウェルネス専門家も8月に招聘予定です：

- **チャナンチダ・バンヤーム氏**、応用タイ伝統医学専門家 - **8月14日**、タイ伝統医学とタイハーブ吸入器（伝統的なアロマセラピー）を紹介する体験セッションを開催
- **ジャン・カンラヤニー氏**、タイを拠点に活躍するホリスティック・セラピスト兼ヨガ講師 - プライベートセッションのほか、無料ウィークリークラス「シックス・ヒーリングサウンド・プラクティス」と「チャクラ・ムドラ with サウンドヒーリング」を開催
- **杉山舞麻氏**、フランスを拠点に活躍する日本人ウェルネス・プロフェッショナル、Masa Methode®創始者 - 「Anti-Aging Face & Neck Sculpting（アンチエイジング・フェイス&ネック・スカルピング）」と「Postural Facial Shaping（ポスチュラル・フェイシャル・シェイピング）」を開催
- **ヴィル・レトネン氏**、フィンランドを拠点に活躍するヒーラー兼ボディワーク・プロフェッショナル - 筋膜カッピング、ストラクチャル・インテグレーション（身体構造の統合）、セイクラル（仙骨）セラピー、ジェニュイン・ディープティシューセラピーを組み合わせた、心身の緊張・制限を緩和するセッションを提供

8月より提供を開始する「骨盤&腰椎セラピューティック・トリートメント」も見逃せません。腰、骨盤、腹部の筋肉の緊張、こわばり、不快感を軽減するために、筋肉、靱帯、腱の緊張の緩和と柔軟性の向上を図ります。

「タイ・ハーバル・ヘアマスク・ワークショップ」では、ご自宅でのセルフケアに活用できるタイの伝統的なハーブについて紹介します。



9月に女性の健康とホルモンに関するトークを行うケレツォ・ケロシワン氏（左の写真）



9月：心臓の健康&ホルモンバランス

9月29日の「世界心臓デー」に、Dr.プンナパットを再び招き、「血管と心臓の健康」をテーマにトークを開催します。予防の重要性和、心臓の健康を守るための生活習慣や食事について理解を深めていただけます。

9月の注目クラス、ワークショップ、トーク：

- フィットネス：「MIIT（中強度インターバルトレーニング）」のクラスでは、高い強度と低い強度のトレーニングを交互に繰り返し、心臓の健康を強化
- フィジオ（理学療法）：「トータル・ボディ・インスタビリティ」のクラスでは、水中でのバランストレーニング環境をエアマットで再現し、筋肉の協調と神経反応を向上
- スパ：特にデバイスを長時間使う方にお勧めの「手のツボ押しマッサージ」のワークショップで、緊張をほぐすためのセルフケア・テクニックを習得
- ホリスティックヘルス：9月17日開催の「プロゲステロンと健康」をテーマにしたトークで、自然療法医のケレツォ・ケロシワン氏が、女性ホルモンのプロゲステロンが、どのように生殖機能、更年期症状の緩和、気分・活力の安定、骨の健康に貢献するかを解説

Wellness Embrace オファー

2025年6月1日から9月30日までの宿泊を対象に、**4泊のご予約で追加1泊（5泊目）無料**の特典と、スワンナプーム国際空港ご到着時のVIPファストトラックサービス、空港とリゾート間の往復リムジンサービスを無料でご利用いただけます。

ABOUT CHIVA-SOM, HUA HIN

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、ホアヒン詳細は 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