



チバソム、ホアヒン 心身を解き放つプログラム

「Retreat and Renew（癒しと再生）」 ～心の変容を促すウェルネス体験～



2025 年 10 月

タイのホアヒンにある、変革的ウェルネスのパイオニア「チバソム、ホアヒン」は、「Retreat and Renew（癒しと再生）」という新たなテーマのプログラムを通じて、ゲストを“マインドフルな変化の旅”へと誘います。このプログラムは、デジタル・デトックス、サステナブル・ウェルネス、そして内省的な祝福をテーマに、心身の調和と気づきを深めるためのものです。

2025 年 10 月から 12 月までの期間、チバソムでは、自己認識・つながり・感謝を育む特別な体験プログラムと無料グループクラスを開催。ホリスティックなウェルビーイング、マインドフル・ニュートリション（意識的な食事法）、そして人と人との交流を通じて、バランスと活力を取り戻す旅へと導きます。

「Taste of Indochina（インドシナの味）」：エメラルド・ルームで新たな食の旅を

レストラン「エメラルド・ルーム」では、東南アジアの力強く芳醇な風味を巡る美食の旅「Taste of Indochina」を新たに開始。ラオスのスパイス、ベトナムのハーブ、カンボジアの柑橘の爽やかさを取り入れたメニューは、チバソムの理念である「健康と生命力」に調和しています。この地域の豊かな多様性を称えながらも、チバソムの哲学である「バランスが取れた健康的な料理」を貫き、すべての一皿が「滋養と喜びの両立」を表現しています。チバソムでは、食は心身の調和と変容の礎であり、味わう喜びそのものがウェルネスの一部とされています。

エメラルド・ルーム・テラスの「コミュニーナル・テーブル」

アップサイクルされたココナッツの殻から作られたサステナブルなコミュニーナル・テーブル（共用テーブル）では、海を望む穏やかな景色の中で健康的な料理をシェア。ゲスト同士がデジタルデバイスを手放し、会話とつながりを楽しむ時間を過ごします。



左から: エメラルド・ルーム; エメラルド・ルーム・テラス

10 月: ガイド付きで味わう、栄養とマインドフルネスの旅

10 月は「立ち止まり、つながりを取り戻す」月。自己とのつながり、他者との関係、そして自然との調和を意識します。この月は、デジタル・デトックスとマインドフルネスに焦点を当て、「食」「動き」「静けさ」を通じて“今この瞬間”に意識を戻す活動を行います。

10 月～11 月：ロンドンからのゲストコンサルタントによる、週 2 回の「栄養&ライフスタイル・セッション」を開催。栄養バランスを整え、日常生活に健やかな食習慣を取り入れる方法を指南します。さらに、週 1 回の無料クラス「ウェルビーイングのための呼吸法」を実施。ストレス軽減と呼吸の質の向上を通じて、心身の健康に深く関わる“呼吸の力”を体感します

11 月: サステナブル・ウェルネス

11 月は「サステナブル・ウェルネス」をテーマに掲げ、長期的な健康の土台としてのマインドフルな暮らしに光を当てます。11 月のアクティビティは、地球と自分自身の両方を慈しむ、意識的な選択を促します。

11 月～12 月：ゲストコンサルタント 杉山 マサ による「ジャパニーズ・フェイシャル・ウェルネス」

ホリスティックビューティの第一人者であり、日本式クラニアル&フェイシャルスカルプティングのスペシャリストである杉山マサ氏が、チバソムに再登場します。独自メソッド「マサ・メソッド®」を通じ、顔と頭の自然な調和と活力を回復します。週ごとの無料ワークショップでは、「顔と首のアンチエイジング・エクササイズ」や「姿勢改善によるフェイスシェイプ法」を紹介。正しい姿勢は若々しい顔立ちをつくるだけでなく、背骨の健康や痛みの軽減にもつながります。

11 月 5 日：ロイクラトン祭

水の恵みに感謝し、過去の悩みを手放すタイの伝統行事。ゲストは「オーキッド・ラウンジ」で手作りのクラトン（バナナの葉で作る灯籠）を鑑賞し、月明かりの下でプールに浮かべて願いを込めます。式典では古代の伝説に登場するナーン・ノッパマットを讃え、彼女に扮した“現代のナーン・ノッパマット”が選ばれます。



左から: トーククラス;バーベキューディナー

12 月: 振り返りとウェルネスの祝福

1 年の締めくくりとなる 12 月は、心と身体の成長を「振り返り、祝う」月。

12 月 24 日: チャリティ・バーベキュー

クリスマスイブには、ミャンマーから避難してきた子どもたちを支援するためのディナーを開催。子どもたちの合唱と共に、心温まる夜を過ごします。

12 月 25 日: クリスマス・ブランチ

手作りパスタ、ラムのロースト、そしてチバソム風シュトーレンなど、健康的で祝祭感あふれるメニューを提供。

12 月 31 日: 年末の再生と調和

- 「脳と身体のコネクション・エクササイズ」: ブレイズポッドなどを使用し、脳と筋肉の連携を高める科学的プログラム。
- 「チベタンボウル・サウンドバス」: チベットのシンギングボウルによる音の瞑想で深いリラクゼーションへ導く。緊張・不安・抑うつ感を和らげ、スピリチュアルなウェルビーイングを高める効果があります。
- 「ニューイヤーズ・イブ・セレブレーション “Fast Forward: A Look into the Future”」: ライブ演奏、DIY スカーフペインティング、健康的なビュッフェ、カクテル、衣装コンテストなど、華やかで活気に満ちた年越しイベント。

2026 年 1 月 1 日: マインドフルな新年の幕開け

新年の幕開けは、ビーチテラスで行われる伝統的な托鉢（タクバット）功德式から始まります。僧侶へお供えをし、感謝と清らかな心で新年を迎えます。続いて、「新年の意図とマインドフルな始まり」のグループセッションで、今年の抱負を立て、不要な習慣を手放すワークを行います。



お得な *Retreat and Renew* オファーをご用意

1名1泊あたり 31,000 バーツ++ 〜宿泊、個別健康相談、ウェルネス料理3食、ミニバー、デイリー・トリートメントなどを含む。2025年1月5日までの宿泊が対象。オーシャンカテゴリー宿泊時には無料アップグレード保証付き。

さらに、

- 5泊以上のスイート滞在で5%割引+空港VIPファストトラック無料
- 10泊以上の滞在で THB 5,000++ のウェルネスクレジット進呈（トリートメント利用可）

※ウェルネスクレジットは Niranlada クリニック、ゲストコンサルタント、外部委託サービスにはご利用いただけません。また現金への引き換え、翌滞在への繰り越し、または他者への譲渡はできません。

ABOUT CHIVA-SOM, HUA HIN

1995年の創業以来、ウェルネスのバ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