



シックスセンス、女性のライフステージ全体に寄り添う
初のオリジナルリトリート
「The Yin Way Retreat - The Way of a Woman」を発表



2026年7月

シックスセンスは、女性のライフステージ全体を通じたウェルビーイングをサポートする新たなリトリート「The Yin Way Retreat - The Way of a Woman」を発表しました。2026年10月1日から4日にかけてモルディブのシックスセンスカヌフラで、続いて12月11日から14日には日本のシックスセンス 京都で開催されます。本リトリートでは、現代科学と古来の叡智を融合したホリスティックなウェルネスアプローチを通じて、女性の神経系のバランスを整え、心の調和を取り戻すことを目指します。

本リトリートは、「休息」「受容」「内省」「自然のリズムに寄り添う生き方」という“陰 (Yin)”の考え方を軸に構成されています。伝統中医学や道教の哲学では、これらの概念は妊娠前から更年期、そしてその先まで、女性のさまざまなライフステージにおける心身の健やかさを支える大切な指針とされています。

「The Yin Way Retreat」は、女性一人ひとりに寄り添う、よりパーソナルなウェルネスへの関心の高まりを背景に誕生しました。Global Wellness Institute*によると、女性の健康は長らく男性を基準としたデータやアプローチに基づいて語られてきましたが、近年ではその考え方が見直されつつあります。いま女性たちは、生物学的な違いやライフステージ、更年期への対応だけでなく、人生全体を見据えた長期的なウェルビーイングやロンジェビティ（健康長寿）へと関心を広げています。

各リトリートは、シックスセンス ウェルネスプロジェクトディレクターのHati Sema Malinovaが監修・指導します。女性の健康やリプロダクティブヘルス（性と生殖に関する健康）、産後ケア、家族のウェルビーイングを専門とし、20年以上にわたる臨床経験を有するほか、上海の女性専門病院で12年間にわたり研鑽を積んできました。医学、機能性医療、カウンセリング心理学、伝統中医学にわたる幅広い知見を生かし、一人ひとりに寄り添ったプログラムを提供します。

Hati Sema Malinovaは、次のように述べています。「女性のウェルネスは、これまで妊娠や更年期といった限られたテーマとして語られることが少なくありませんでした。しかし、本来はもっと広く、人生全体に関わるものです。シックスセンスを訪れる多くの女性は、『以前のように心が落ち着かない』『よく眠れない』『心身のバランスが整わない』と感じています。そして、ブレインフォグをはじめ、月経周期、更年期への移行、不妊、疲労、さらには人間関係への影響など、さまざまな悩みについて答えを求めています。シックスセンスは、そうした問いに安心して向き合える場所でありたい

と考えています。医学的な知見と一人ひとりに合わせたコンサルテーションを通じて、ゲストが本来の感覚を取り戻せるような環境と時間をご用意し、ご自宅へ戻られた後も生かせる知識や実践方法をお持ち帰りいただくことを目指しています。」

身体の声に耳を傾ける

シックスセンスズが掲げる「自分自身や大切な人、そして周囲の世界とのつながりを取り戻す」という理念のもと、「The Yin Way Retreat」は、女性が自らの身体の声に耳を傾ける時間を提供します。本リトリートでは、伝統中医学における「更年期は第二の春 (Second Spring)」という考え方を取り入れ、「何を失ったのか」ではなく、「今、身体は何を求めているのか」という視点へと意識を向けます。女性のウェルネスを過度に医療化したり、神秘的なものとして捉えたりするのではなく、一人ひとりが理解を深め、必要なサポートを受けながら、自分らしい健やかさを取り戻せる場を目指しています。

ハティ・S・マリノヴァは、次のように続けます。「問題なのはホルモンそのものではありません。私たちは、自分のホルモンの理解し、その変化と向き合いながら心身を整える方法を学ぶ機会がほとんどなかったのです。また、日々のライフスタイルも、知らず知らずのうちに身体へ負担をかけている場合があります。適切な知識とサポートがあれば、女性は本来のバランスを内側から取り戻すことができます。『The Yin Way』とは、女性ならではの身体のリズムに寄り添うということ。無理に身体をコントロールするのではなく、その声に耳を傾けながら歩いていくことです。私たちは日々、忙しさの中で自分を追い立てがちですが、“陰 (Yin)” の考え方は、立ち止まり、静かに耳を澄ますことにも大きな力があることを教えてくれます。」

各リトリートは少人数制で実施されます。この親密な環境も、本プログラムの大切な要素の一つです。参加者はそれぞれ異なる悩みや目的を持って集いますが、「どこか心身のバランスが整わない」という共通した思いを抱えていることも少なくありません。食事やワークショップ、ゆったりとした対話の時間を共有するなかで、その悩みが決して自分だけのものではないことに気づき、安心感や新たなつながりが生まれます。

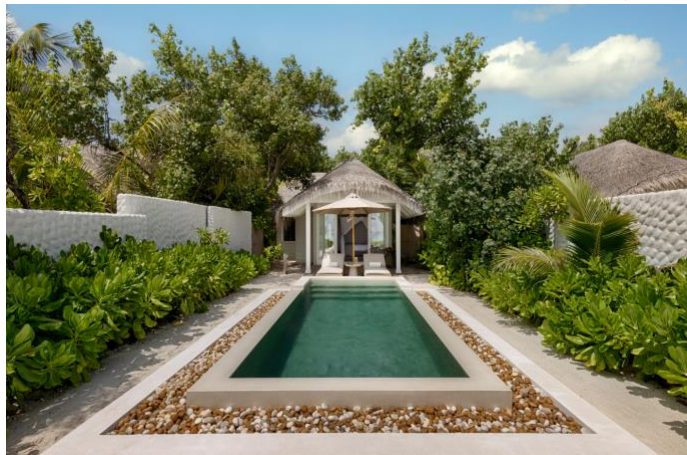
共通する症状や悩みに向き合いながらも、一人ひとりに必要なアプローチは異なります。そのため、すべてのゲストに対し、到着時に統合的なウェルネスチェックを実施。さらに、「Sleep With Six Senses」と「Eat With Six Senses」の考え方をプログラム全体に取り入れています。リンパドレナージュによるホルモンバランスへのアプローチや、デトックスを促す温熱療法をはじめ、コルチゾールの調整、月経周期のバランス、概日リズム（サーカディアンリズム）、ストレスマネジメント、睡眠の質の向上などをサポートするプログラムを組み合わせ、先進技術ときめ細やかなケアを融合したシックスセンスズならではのウェルネス体験を提供します。

日常の忙しさやさまざまな情報から離れ、穏やかな時間が流れるシックスセンスズで、女性の身体に宿るつながりや、その背景にある科学、そして古くから受け継がれてきた知恵に触れるひとときをお楽しみいただけます。

シックスセンスズ カヌフラ（モルディブ）

2026年10月1日～4日

モルディブ屈指の美しいビーチを擁する、島の魅力を新たに描くリゾート



モルディブ屈指の美しいビーチに囲まれたシックスセンスズ カヌフラでは、毎日の陰ヨガとサウンドヒーリングを通じて神経系を穏やかに整えます。また、ホルモンヘルスをテーマにしたワークショップでは、多くの女性がこれまで十分に触れる機会のなかった知識や情報を学ぶことができます。アルケミーバーでは、ホルモンバランスをサポートするとされる伝統的なハーブやボタニカルについて学びます。さらに、外洋でのドルフィンクルーズでは、海の上で何にも縛られない自由な時間を過ごし、心身を解き放つ体験をお楽しみいただけます。毎日の食事は、参加者同士が食卓を囲み、交流を深める大切なひとときです。滞在はプライベートプール付きのビーチヴィラをご用意し、一人ひとりに合わせたスパトリートメントとグループセッションを組み合わせながら、心身の健やかさへと導きます。

シックスセンスズ 京都（日本）

2026 年 12 月 11 日～14 日

日本の歴史と文化が息づく地に佇む、都市型サントクチュアリ



シックスセンスズ 京都では、「The Yin Way」を日本ならではの文化や精神性を取り入れながら体験いただけます。歴史と伝統が息づく京都を舞台に、東洋の癒しの知恵と日本の伝統文化、そして静かに自分と向き合う時間を融合したプログラムを展開します。

参加者は、割れや欠けを修復し、その美しさを新たな価値として受け入れる日本の伝統技法「金継ぎ」を体験し、変化や不完全さを受け入れる哲学に触れます。また、いけばな、気功、道教の瞑想、ホテル内のラビリンスウォーク、さらに本リトリートのためにブレンドされたハーブティーなど、多彩なプログラムを通じて心身を整えます。女性の健康やホルモンバランスをテーマにした専門家によるセミナーも開催し、通訳を交えながら、伝統的な知見と現代科学の両面から理解を深めます。

夕食では、日本の二十四節気や東洋の食養生の考え方に着想を得た、日替わりのウェルネスディナーをご提供。女性の健やかな毎日を支えるとされる食材を取り入れ、料理に合わせたペアリングドリンクとともに楽しみいただけます。また、バイオハッキングセッションや、ハイドロセラピー、温冷交代浴などの施設も自由にご利用いただけます。グループプログラムの合間には自由時間も設けており、京都の寺院や庭園などを、それぞれのペースで巡ることができます。

詳細・予約

シックスセンスズ カヌフラ（モルディブ）

[Yin Way Retreat - The Way of a Woman](#)

2026 年 10 月 1 日～4 日

ビーチプールヴィラ利用

1 名様 USD 3,361～

シックスセンスズ 京都

[Yin Way Retreat: The Way of a Woman](#)

2026 年 12 月 11 日～14 日

デラックスキングルーム利用

1 名様 666,000 円～

参考資料

*[Global Wellness Institute](#), *The Future of Wellness 2026 Trends: Women Get Their Own Lane in Longevity*

画像のダウンロードは下記より

[download here](#)

シックスセンスについて

現在27軒のリゾートとホテルを運営しています。このほか、35軒の開発プロジェクトも進行中です。IHGホテルズ&リゾーツファミリーの一員であるシックスセンスは、地域コミュニティとの共生、サステナビリティ、エモーショナル・ホスピタリティ、ウェルネス、独創性にあふれた特別な体験に対する徹底したコミットメントで、世界をリードしています。極上の離島リゾート、山岳リゾート、アーバンホテルなど、いずれのプロパティにおいても、旅の真の目的を感じることが出来、ゲスト自身や周囲の人々、ゲストを取り巻く世界とのつながりを深めることができるよう、感覚を呼び覚ますことをビジョンとしています

メディア関連の問い合わせ： ケントス・ネットワーク 03-3403-5328 / info@kentosnetwork.co.jp