



チバソム ホアヒン

国際的ヨガインストラクター、アドリエンヌ・エヴェレットを迎え 3日間限定のヨガ・レジデンスを開催

独自のムーブメント哲学「The Adrienne Method」をはじめ、
4つの特別なヨガセッションを無料提供



2026 年 9 月

世界を牽引するウェルネスデスティネーション、チバソム ホアヒンは、国際的に活躍するヨガインストラクター、アドリエンヌ・エヴェレットを迎え、2026 年 11 月 7 日（土）から 9 日（月）までの 3 日間限定で、特別なヨガ・レジデンスを開催します。期間中は、リゾートに滞在するすべてのゲストを対象に、4 つのヨガセッションを無料で提供します。

3 日間のレジデンスでは、筋力、モビリティ、マインドフルな動き、そして心身とのつながりを取り入れた 4 つのヨガセッションを通して、エヴェレットならではのアプローチをご体験いただけます。今回のコラボレーションの根底にあるのは、「ウェルビーイングとは身体だけにとどまらず、自分自身や周囲とのつながり、そして日々の生き方にも影響をもたらすもの」という、両者に共通する哲学です。

タイ湾に面したチバソムは、30 年以上にわたり、一人ひとりに深く寄り添うホリスティックヘルスのアプローチを追求してきました。タイ語で「人生の安息の地」を意味するその名の通り、心・体・精神の調和を通して、意義ある持続可能な変化をもたらすことを大切にしています。

かつて世界の金融・テクノロジー業界の第一線でキャリアを築いていたエヴェレットは、自身の人生にしなやかな強さと心の明晰さ、そして自分自身とのつながりを取り戻すきっかけとしてヨガと出会い、ウェルネスの世界へと転身しました。

現在は国際的なヨガインストラクター、ウェルネス起業家として活躍するほか、ムーブメントとウェルビーイングを通じた体験を提供するプティック・ウェルネスコンセプト「HWH Studio Dubai」を主宰しています。



また、筋力、流れるような動き、呼吸、音楽性、感情への意識を融合した、心を起点とする独自のムーブメント哲学「The Adrienne Method」の考案者でもあります。身体にしっかりと働きかけながら、内面との深いつながりを育むクラスに定評があり、「強さ」と「柔らかさ」のバランスを探求しています。

チバソムでは、力強さと持久力を高めるプラクティスから、よりゆったりと自分自身の内面へ意識を向ける動きまで、個性豊かな4つのセッションを通して、彼女のメソッドを多角的に体験できます。

ヨガ・レジデンシー プログラム

Power Sculpt | 11月7日（土）8:00

コントロールされたレジスタンストレーニングとマインドフルな動きを融合した、全身に力強く働きかけるプラクティス。呼吸と身体をつなぐ丁寧な意識しながら、筋力、持久力、安定性を高めます。

The Adrienne Method | 11月8日（日）8:00

今回のレジデンシーの中心となる、エヴェレットを象徴するシグネチャープラクティス。筋力、呼吸、リズム、音楽性を融合した、心を起点とするダイナミックなヴィンヤサを通して、身体に働きかけながら、集中力と「今の瞬間」への意識、内面とのつながりを深めます。

Yoga Stretch | 11月8日（日）17:00

身体の緊張を解きほぐし、モビリティを高める穏やかなプラクティス。マインドフルなストレッチと呼吸、丁寧な動きを重ねることで身体にゆとりを生み出し、神経系を穏やかな状態へと導きます。

Slow Vinyasa Flow | 11月9日（月）8:00

レジデンシーの締めくくりとなる、ゆったりとしたヴィンヤサフロー。ひとつひとつのポーズの間に十分な余白を取り、呼吸へより深く意識を向けることで、心身を整え、爽やかな感覚へと導きます。マットを離れた後の日常にも取り入れられる、シンプルなプラクティスを学びます。

4つのセッションはすべてチバソムに滞在するゲストを対象に無料で提供され、ヨガの経験を問わず参加いただけます。それぞれのレベルに合わせたポーズの調整も行います。





ウェルビーイングに対する共通の哲学

今回のレジデンスは、チバソムが大切にしてきたウェルネスの哲学とアプローチにも深く通じています。チバソムでは、ゲスト一人ひとりの目的や希望に合わせた 16 種類のオールインクルーシブ・リトリートを用意し、アクティブに過ごすことも、ゆったりと心身を休めることも、それぞれのスタイルに合わせて選択できます。各リトリートでは、伝統的なヒーリングと現代のアプローチを組み合わせた数百種類ものウェルネストリートメントやセラピーを提供。専任のヘルス&ウェルネス・アドバイザーとのコンサルテーションを通して、「スパ」「フィットネス」「フィジオセラピー」「ホリスティックヘルス」「栄養」「美容」の 6 つのウェルネス・モダリティをもとに、一人ひとりに合わせたプログラムを組み立てます。

チバソムが目指すのは、滞在中だけの変化ではありません。リゾートを離れた後も、日常生活の一部として取り入れられる知識や習慣を身につけてもらうことを大切にしています。エヴェレットのプログラムもこの哲学をマットの上で体現し、ムーブメントを単なるエクササイズではなく、強さや気づきを育み、自分自身とより意識的に向き合うための手段として捉えています。

滞在中は、セラピストやトレーナー、シェフ、ウェルネスプラクティショナーなど、200 名を超える高度な専門知識を備えたスタッフが、一人ひとりのウェルネスの旅をサポート。専門家によるきめ細かなアドバイスと実践的な知識に、タイならではの温かく心のこもったホスピタリティを融合し、帰国後もより健やかな習慣を続けられるよう寄り添います。

スペシャルオファー

アドリエヌ・エヴェレットのレジデンスを記念し、プロモーションコード「CSADRIENNE2026」を利用してチバソムをご予約いただいたゲストには、空室状況により、アーリーチェックイン&レイトチェックアウトの特典をご利用いただけます。

さらに、7 泊以上滞在するゲストには、1 名につき 4,500 タイバーツ++のウェルネスクレジットを進呈します。

これらの特典はレジデンス開催期間に限らず、2027 年 2 月 28 日までの予約および滞在が対象となります。

アドリエヌ・エヴェレットについて

アドリエヌ・エヴェレットは、国際的に活躍するヨガインストラクター、ウェルネス起業家であり、筋力、流れるような動き、呼吸、音楽性、感情への意識を融合した独自のムーブメント哲学「The Adrienne Method」の考案者です。

ロンドンとニューヨークでグローバル金融業界のキャリアを築いた後、ウェルネスの世界へ転身。現在は、ラグジュアリーホスピタリティ、コミュニティ、グローバルブランドとのパートナーシップを通して、上質なムーブメント体験を提供するプティック・ウェルネスブランド「HWH Studio Dubai」を主宰しています。

世界各地を舞台に、一流のウェルネスデスティネーションやリトリート、プライベートセッションで指導を行い、「強さ」と「柔らかさ」の両方を大切にする哲学のもと、ムーブメントと音楽を通して身体に働きかけながら、より深い自己とのつながりを育む体験を提供しています。

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