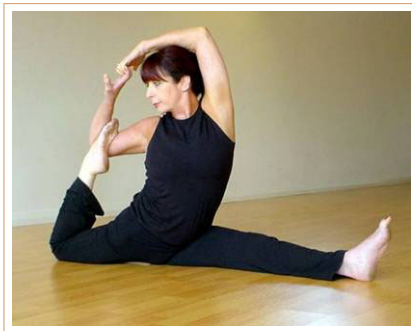




COMO SHAMBHALA
PRESS RELEASE

ジュディー・クラブ 2回目のヒマラヤ・ヨガリトリートを開催 ウマ・パロ

2008年8月



前回のリトリートでの大成功に続き、オーストラリアのヨガ講師、ジュディー・クラブが2009年の1月4日から10日まで、再びウマ・パロに戻ってきます。

「On Top of the World (この世界の頂点で)」と名づけられたリトリートプログラムでは、体を伸ばし、強化する一連の動きと同時に、マインドを開き、健康と平穏の感覚を生み出すことにフォーカスしています。どのようなレベルの方にもご参加いただけ、参加者全員が自らの限界を超える新たなスキルを得ることでしょう。

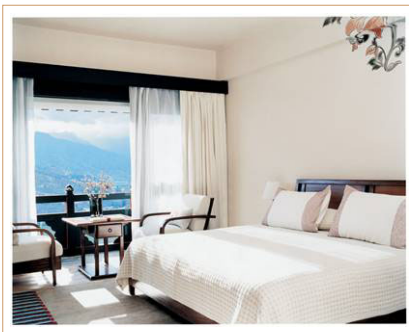
クラブはヨガ講師として20年以上の経験を持ち、ニューヨークやシンガポールを始めとした、世界中の有名人から高い支持を受けていることで広く知られています。現在はシドニーのノースショアで開校するザ・ヨガ ルームを本拠地とし、リラックスしたスタイルと楽しくユーモラスな独自のスタイルで人気を得ています。彼女は、アイアンガー・システムのヨガを学び、さらにマイオセラピーのボディーセラピストとして活躍していたこともあります。それらの経験を教えに活かすことで、くせがやすい体に再び力と柔軟性を取り戻すことに力をいれるなど、多面的なアプローチは、アサナ演習術への情熱と動きのメカニズム科学の両方を取り入れたものです。

コモ・シャンバラではホリスティックな健康改善施設が完備されており、25時間までのヨガクラスを無料でお楽しみいただけます。他にもマッサージ、アーユルヴェーダ セラピーなどの多彩なトリートメントをお楽しみいただけ、さらにブータンに古くから伝わるホットストーンバスもご体験いただけます。リトリートプログラムの中には周囲の渓谷や、パロの景観をウマ・パロの英語ガイドと共に堪能するツアーや、タイガーズ・ネスト僧院にて瞑想のクラスを受けるコースなどもご用意しています。

ウマ・パロは標高2,300mの丘の上に38エーカーの広大な敷地を有し、パロ渓谷の見事な眺めや青々とした松林の美しい景色がお楽しみいただけるラグジュアリーリゾートです。ヨガ愛好者には、血圧と脈拍を下げ、深い眠りへの手助けとなるこの標高はプラスの条件となることでしょう。ウマ・パロでの食事は健康的で、ブータンの豊富な食材をベースにしたオーガニックな食料を中心に使用しており、ゲストをもてなすサービスと宿泊施設は、平和で完全にプライベートな空間を提供し、日常生活ではなかなか実現することができない、心身共にリラックスした時間と滞在を提供できるようにデザインされています。



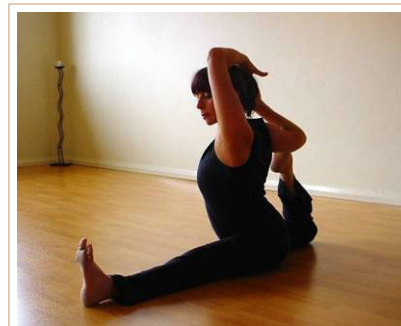
当リリース内で使用の写真は、下記よりダウンロード可能
上左: http://uma.como.bz/download/Judy_Krupp1.jpg
下右: http://uma.como.bz/download/UmaParo_Main_Building.jpg



リトリートには、1名でも参加していただければ、メイン棟の客室、またはプライベート トリートメントルーム付きのヴィラからお選びいただけます。このヨガリトリート通じ、ヨガを楽しむだけでなく、グループの中で新しい友人と出会うことも貴重な体験の一部です。

料金は、US\$3,116（1室2名利用の1名分、スーパリアールーム）より

料金には10%の税金と10%サービス料、ガーバメントチャージ、ビザ発行料が含まれています。また、この料金には6泊の宿泊料、25時間のヨガレッスン、毎朝食、毎昼食、夕食（2回、初日と最後の夜、飲み物を除く）、空港の送迎、タイガーズ・ネスト含むエクスカージョン4回、ブータン式ホットストーンバス、90分のマッサージが含まれます。



当リリース内で使用の写真は、下記よりダウンロード可能

上左: http://www.como.bz/download/paro/deluxe_room.jpg

下右: http://uma.como.bz/download/Judy_Krupp2.jpg

◇ コモ・ホテルズ&リゾートに関して ◇

コモ・ホテルズ・アンド・リゾートは1991年にロンドンの高級住宅地ベルガヴィアにハルキンを第1号ホテルとしてオープンしました。ハルキンは、気が利いた心地よいサービス、ヘルシーなミシュランスターの食事、スタイリッシュ、コンテンポラリーかつ快適性も重視したデザインの新しいコンセプトのホテルで、コモ・グループのオーナー、クリスティナ・オン自身が長年イメージし、欲していたホテルを実現させたものでした。現在コモ・ホテルズ・アンド・リゾートは、ロンドンに2軒のホテル「ザ・ハルキン」、「メトロポリタン・ロンドン」を運営。1998年には初のリゾート「パロット・キー」をカリブ海のタークス&カイコス島にオープンし、2002年にはモルディブに「ココア・アイランド」、2003年の「メトロポリタン・バンコク」のオープンに続き、2004年にはバ리에「ウマ・ウブド」、ブータンに「ウマ・パロ」をオープンしました。同年、バリの最高級リゾート、ベガワン・ギリ・エステートを傘下に収め、大規模な増改築を行い、コモ・グループ初の本格的なホリスティック ウェルネス リトリート、「コモ・シャンバラ・エステート・アット・ベガワン・ギリ」として2005年にリニューアルオープンしました。

◇ コモ・シャンバラに関して ◇

「コモ・シャンバラ」は、クリスティーナ・オンが現代の生活全般に関しユニークなヴィジョンを提案していく「コモ・グループ」の一部門です。他に、インターナショナルなファッションを提供する「クラブ21」、ロンドン、カリブ海、ブータン、バリ、タイ、モルディブにて快適な滞在をお約束する「コモ・ホテルズ&リゾート」、そして発展途上国のための慈善事業を行う「コモ・ファンデーション」があります。

コモ・シャンバラは、環境、サービス、プロダクツを通じ、健康に生きることをコンセプトとし、個人のホリスティックな健康を積極的に提唱しています。これは美味さを損なうことなくバランスの取れた健康的な食事、専門的な指導に基づき自らでできるエクササイズ、精神的にも安らぎを得ることができるマッサージ、そして行動が伴う思考等が含まれます。コモ・シャンバラは、古来より自己成長を促してきたヨガにはじまり、アーユールヴェーダ、アロマセラピー、ピラティス、太極拳、気功など健康につながるあらゆる手法を採用しており、またスタッフは一方的に指導をするのではなく、個々のゲストに沿ったゴールを明確にしながら助言をする方法を採用しています。またコモ・シャンバラでは、酵素が多く含まれた健康的で美味しい食事を提供し、コモ・シャンバラのライフスタイルブランドである「コモ・シャンバラ・アット・ホーム」では、天然素材のみで作られたコモ・シャンバラのオリジナルのスキンケア、ボディケア製品を取り揃えています。

コモ・シャンバラは、健康を推進するスパを世界9ヶ所に所有、運営しています。ロケーションは、平穏な環境が最優先とされ、ブータンの山腹、バリの川岸などが選ばれてきました。

アーバン (コモ・シャンバラ・アーバン・エスケープ)

コモ・シャンバラ・アーバン・エスケープ — シンガポール(本社内)
メトロポリタン・ロンドン
メトロポリタン・バンコク

リゾート (コモ・シャンバラ・リゾート)

コモ・シャンバラ・エステート・アット・ベガワンギリ — バリ島
ウマ・ウブド — バリ島
パロット・キー — タークス&カイコス島
ココア・アイランド — モルディブ
ウマ・パロ — ブータン

コンサルタント (コモ・シャンバラ・スパ)

カドーマ — モルディブ