

ズラル・ウェルネスリゾート BY チバソム

暑さが和らぐ夜に楽しむ「NIGHTTIME WELLNESS」をスタート

魅惑の星空観察からフルムーン・ヨガまで多彩なアクティビティがウェルビーイングを向上



2024年7月

中東カタール最大のウェルネスデスティネーション、ズラル・ウェルネスリゾート by チバソムは、この夏、暑さが和らぐ夜にお楽しみいただける「Nighttime Wellness (ナイトタイム・ウェルネス)」プログラムをご用意しました。夜に開催する利点を最大限に活かしたウェルネスリチュアルとアクティビティで構成されたプログラムを通して、「ストレスホルモン」とも呼ばれるコルチゾールのレベルを低下させ、睡眠の質の向上とウェルビーイングの総合的な増進を図ります。

ペルシャ湾の穏やかな海岸沿いに佇むズラル・ウェルネスリゾートは、ご自身の内面と向き合い、大切な人たちや周囲の自然との絆やつながりを深めながら、より健康的なライフスタイルを築いていただける場所です。新しい Nighttime Wellness プログラムでは、海岸沿いの開放的な環境の中、リラックスと回復、そして心身のバランスを整えるホリスティックなセッションをご体験いただけます。プログラムには、フローティング瞑想、シンギングボウル・サウンドヒーリング、星空観察、変化を促すフルムーン・ヨガなどが含まれます。

Floating Meditation at Sunset – 料金 125 QAR (30分/人)

夕方に行う「サンセット・フローティング瞑想」は、心が穏やかになる体験としておすすめのアクティビティです。水に浮かびながら行う瞑想は、マインドフルネスと自己認識を高め、不安やストレスなどのネガティブな思考の軽減に役立ちます。より良い睡眠や、創造力・集中力の向上にもつながり、1日の終わりに行うリチュアルとして最適です。

Evening Singing Bowl Sound Healing Session – 料金 530 QAR (50分/人)

深いリラクゼーションをご要望のゲストは、シンギングボウルの音色が心地よい「イブニング・シンギングボウル・サウンドヒーリング」をご体験ください。心をリラックスさせバランスを整えることにより、睡眠の改善、不安やストレスの軽減、集中力や思考力の向上を図ります。



Stargazing Sessions – 料金 200 QAR (50 分/人)

ズラル・ウェルネスリゾートは、美しい星空が見られるスポットでもあります。天体観測の専門家による解説付き「**星空観察**」は、ゆっくりと夜空を眺めながら、壮大な宇宙とのつながりを感じていただける魅惑的な体験です。

Full Moon Yoga – 料金 250 QAR (50 分/人)

月に一度開催される「**フルムーン・ヨガ**」は、満月のエネルギーを活用して心身を癒す特別なヨガです。繊細なエネルギー体である体の緊張をほぐし、自然とのつながりを深め、気づき、直観力、感情の解放を高めます。

Evening Meditation – 料金 150 QAR (50 分/人)

「**イブニング瞑想**」は、心をリラックスさせ、安らかな眠りを促します。コルチゾールのレベルを下げることは、睡眠の質の向上につながります。睡眠不足は、コルチゾール値の上昇と関連していることが多く、就寝前にストレスを軽減することは、睡眠不足の解消に役立ちます。

Nighttime Wellness プログラムの各セッションは、ズラル・ウェルネスリゾートのリトリートに追加してご利用いただけます。

ご予約・お問い合わせは、Email: reservations@zulal.com、Tel: +974 4477 6500
または、zulal.com/stress-reset-burnout-recovery/をご覧ください。

ABOUT ZULAL WELLNESS RESORT BY CHIVA-SOM

ズラル・ウェルネスリゾート・バイ・チバソムは、ウェルビーイングを高めるユニークな安息の地です。カタール最大手のディベロッパー「ムシェイレブ・プロパティーズ」が開発を手がけた当リゾートは、中東初のウェルネス特化型リゾートであり、中東最大規模を誇り、世界で初めて現代的に再解釈したアラブ・イスラム伝統医療 (TAIM) を提供しています。

カタール北部のカソーマに広がるプライベート海岸に佇む当リゾートは、アラブ・イスラム圏におけるウェルネスの原則や家族を大切にする価値観、さらに同地域固有の食材・材料に光を当て、地域性をいかした世界最高水準のサービスとトリートメントを取り揃えることにより、真のラグジュアリー体験を提供します。

健康とウェルビーイングのための 2 つのエリアを備えた当リゾートの名称は、“純天然水”を意味するアラブ語に由来しています。一つ目のエリア「ズラル・セレニティ」は、大人専用で、伝統的なアラブ・イスラムの信念に基づき、様々な治癒力がありライフスタイル向上に繋がるトリートメントをご用意しています。二つ目の「ズラル・ディスカバリー」は、ご家族でポジティブなウェルネス体験を楽しめるエリアです。子供たちが健康的なライフスタイルを身に付けられるよう、楽しくインタラクティブなアクティビティを家族揃って体験することができます。

チバソムの詳細は 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