



伝統と現代性が融合したシックスセンスのアーユルヴェーダ  
最先端のバイオハッキングを用いてインドの伝統医学を再解釈  
シックスセンスならではのヒーリング体験



2024年8月

近年、ウェルネスツーリズムが世界的に急成長しています。より良く長く生きるための健康メソッドの実践を目的とした旅のスタイルに対する関心が高まっており、このトレンドは、インドで古くから行われてきたアーユルヴェーダへの回帰にも繋がっています。シックスセンスでは、非日常感あふれる環境で、ボディ、マインド、スピリットのバランスを整えることができるウェルネス体験を幅広くご用意しています。

世界各地に26軒のホテル・リゾートを展開するシックスセンスブランドの中でも、インドに位置するシックスセンス ヴァーナとシックスセンス フォートバーワラは、本格的なアーユルヴェーダ<sup>1</sup>をお楽しみいただけるリゾートです。両リゾートのトリートメントは、感性と感覚を大切にしたローテクな要素とハイテクな技術を組み合わせ、内部環境と外部環境の変化によるヒーリング効果を引き出します。5,000年の歴史を持つインドのアーユルヴェーダに基づくシックスセンスのウェルネス体験は、総合的な健康づくりのための魅力的な方法として、深い癒しを提供するだけでなく、洗練された快適な環境、美味しい料理、上質なサービス、旅行先での交流など、現代の旅行者が求めるニーズに応えます。

シックスセンス ヴァーナのアーユルヴェーダ主任ドクター、**Dr. Jayachandran**（ジャヤチャンドラン）は、「リトリートプログラムのすべての要素は、健康とウェルビーイングにおけるポジティブな変化を感じていただけるようデザインされています。ホルモンバランスの乱れ、不妊、更年期など、ゲストのライフスタイルやライフステージに応じた悩みの解消や目的の達成のために、最新の科学の知見を取り入れながら、古代から試行錯誤を重ねて確立されてきたナチュラルな健康法を実践します。穏やかな環境のもと、ありのままの自分と向き合い、ゲスト同士の交流を深めながら、長期的な変化へとつながるご滞在をお楽しみいただけます。」と、コメントしています。

シックスセンスの専門家チームが提案するプログラムは、ホリスティックなアプローチと、最新の科学やバイオテクノロジーが融合されています。例えば、モンスーンの時期からシャラド・リトゥ（秋）への季節の目の変わり目には、季節の変化に伴う心身の健康への影響に配慮して、すべてのプログラムが調整されます。

<sup>1</sup>アーユルヴェーダ（インドの伝統医学）は、「人間は、空気、水、火、土、エーテルという5つの要素で構成されている」という考えに基づいています。これらの要素が組み合わさり、ヴァータ（空気とエーテル）、ピッタ（火と水）、カパ（土と水）の3つの異なる体質（ドーシャ）が形成されます。ドーシャのバランスを保つことが健康のために不可欠であり、バランスが崩れると健康に悪影響を及ぼすと考えられています。



## SIX SENSES VANA シックスセンスズ ヴァーナ - ウェルネスリトリート ヒマラヤ山脈の麓に佇むウェルネスのサンクチュアリ



美しいサラノキの森に囲まれたシックスセンスズ ヴァーナは、リトリートプログラム特化型リゾート。アーユルヴェーダの専門家、ヨガ講師、ヒーラー（チベット式治療師）、フィットネス専門家、鍼灸師、リフレクソロジスト、セラピストたちが、心身の調和と若返りをサポートします。

シックスセンスズ ヴァーナでは、充実したデイリーアクティビティ、個別のサポート、バイオテクノロジー、自然豊かな環境を組み合わせた独自のリトリートプログラムを通じて、アーユルヴェーダ、ヨガ、チベット医学、自然療法を幅広くご体験いただけます。ご滞在は、ウェルネススクリーニングと、アーユルヴェーダまたはチベット医学の専門家によるコンサルテーションから始まり、体に負担のない非侵襲的な方法で、体質（ドーシャ）のバランスが崩れている原因を特定します。そして、睡眠、ストレス、栄養面における改善に加え、心身の繋がりや自然との繋がりを育むためのテラーメイドのプログラムを提案します。特に、モンスーンの時期（6月～9月）は、21日間の「パンチャカルマ」（アーユルヴェーダのデトックス療法リトリート）がおすすめです。癒しと回復のために必要な時間をしっかりととりながら、健康的な習慣と知識を身に付けていただけます。

### 精神的な豊かさを育むスピリチュアル体験

シックスセンスズ ヴァーナは、精神的な豊かさを育んでいただける場所でもあります。アールティやヴァーミリオンなどインドに伝わる神聖な儀式や、サンダルウッドのプレスレットのお守りで、到着されるゲストをお迎えします。ご滞在中は、フルートの音色がポジティブな感情を引き出すラージセラピー（サウンドヒーリングの一種）や、プージャ（祈祷）など、精神的な繋がりを深める儀式にご参加いただけます。また、ヨガの発祥の地として知られるリシケシまでわずか90分の距離に位置し、ガンジス川のほとりで行われる火を用いた祈りの儀式「ガンガーアールティ」などスピリチュアルなイベントへの参加にも便利なロケーションです。

### 心と体に栄養を与える食体験

アーユルヴェーダ専門レストラン「Anayu（アナユ）」での食事は、ドーシャのバランスを整えながら、心と体に栄養を与えます。「Eat With Six Senses」（天然由来で、地元での持続可能な栽培法による食材を用いたシックスセンスズ流の食体験）の考えに則した料理は、インドの夏、モンスーン、秋、冬、春の5つの季節に合わせた旬の食材をふんだんに使用しています。また、伝統医学と食体験の架け橋として、アーユルヴェーダ、チベット医学、自然療法に基づいた薬局を併設しています。薬局では、地元で栽培された旬の食材から作られたレメディーを処方します。



## SIX SENSES FORT BARWARA シックスセンスズ フォートバーワラ 旧ラジャスタン宮殿で心身を整えるラグジュアリー体験



インド・ラジャスタン州の中心部に位置するシックスセンスズ フォートバーワラは、14 世紀の要塞を修復した、48 室のスイートからなるラグジュアリーリゾート。かつてロイヤルファミリーが過ごした荘厳な宮殿は、最新のアメニティ、バイオハッキング、レストラン、ウェルネス施設を完備した最先端のリゾートに生まれ変わりました。

シックスセンスズ フォートバーワラは、旧宮殿の威厳と風格が漂うスイートでくつろぎながら、アーユルヴェーダを楽しめる真に贅沢な場所です。30,000 平方フィート（約 2787 m<sup>2</sup>）の広さを誇る「Zenana Mahal Spa（ゼナナ マハルスパ）」では、アーユルヴェーダの「全身」を対象としたセラピー、瞑想、予防を重視する東洋医学と結果重視の西洋医学のアプローチを融合したパーソナライズされたウェルネスプログラムを提供します。地産のエッセンシャルオイル、泥、植物オイルを使用したシグネチャートリートメントも見逃せません。熟練したセラピストと定期的に招聘されるウェルネス専門家たちが、サウンドヒーリング、クリスタルトリートメント、Tiger's Eye ボディマッサージなど、調和とバランスを取り戻す唯一無二のトリートメントを通じて、最適なウェルビーイングへと導きます。

### 寺院での特別な祈祷

リゾートの敷地内を散策するだけでも、インドの豊かな伝統と文化に触れることができます。要塞からラジャスタン最古の寺院の一つ、「Chauth Mata（チャウト・マタ）」が見渡せるだけでなく、要塞内にも古代の寺院があります。寺院で毎晩開催される特別なアールティの祈祷では、司祭がバジャンを唱え、吉祥の糸とガンジスの聖なる水を使用したティカの儀式が行われます。このスピリチュアルな体験は、ゲストを心の平穏と静寂の世界へと誘います。

### 食を通じた文化体験

リゾート内のレストランでは、温かいマサラチャイ（ミルクティー）から、バジュラやジョワールロティまで、地元で伝わる伝統や秘密のレシピに基づいたラジャスタン料理をご堪能ください。インド料理や国際料理もご用意しており、リゾートのオーガニック菜園で栽培された食材を使用した“farm-to-table”（農場から食卓へ）スタイルで提供します。普遍的な美しさを誇る要塞を背景に、他のゲストとの談笑をお楽しみいただける共有ダイニングスペースもご利用いただけます。

1995 年の創業以来、自然派ラグジュアリーホテルとして世界をリードするシックスセンスズは、サステナビリティへの積極的な取り組みと徹底した実践により、息をのむほど美しい絶景の大自然に囲まれた立地において、地域社会及び生態系と調和したリゾート運営を実現しています。現在、世界第 2 位の規模を誇る IHG のラグジュアリー&ライフスタイルのポートフォリオの一員となったシックスセンスズは、従来の観光の枠を超えた新しい体験を通じて、旅の真の目的を感じることが出来き、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、さらなる展開を進めてまいります。



#### シックスセンスについて：

現在 26 軒のリゾートとホテルを運営しています。このほか、42 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。

#### シックスセンス レジデンスについて：

オーナーの個性が反映された快適なプライベートヴィラやアパートメントで、シックスセンスならではのリゾートライフをお楽しみいただけます。シックスセンスの世界中のプロパティでの特別なステータスを含む多彩な特典が付いたレジデンスは、何世代にもわたり価値が高まっていく長期的な投資です。

#### シックスセンス スパについて：

オーナーの個性が反映された快適なプライベートヴィラやアパートメントで、シックスセンスならではのリゾートライフをお楽しみいただけます。シックスセンスの世界中のプロパティでの特別なステータスを含む多彩な特典が付いたレジデンスは、何世代にもわたり価値が高まっていく長期的な投資です。

#### IHG ホテルズ&リゾーツ / IHG・ANA・ホテルズグループジャパンについて：

IHG ホテルズ&リゾーツ [LON:IHG, NYSE:IHG (ADRs)]は、True Hospitality for Good を提供するグローバルホスピタリティカンパニーです。下記の 19 ホテルブランドを展開し、世界 100 ヶ国以上に 6,300 軒超のホテルを有し、約 2,000 軒のホテルを開発中です。また、IHG ワンリワーズ は、世界最大級のロイヤリティプログラムで、様々な特典をお楽しみいただいています。

- ・ラグジュアリー&ライフスタイル: [シックスセンス ホテルズ リゾーツ スパ](#), [リージェント ホテルズ&リゾーツ](#), [インターコンチネンタル ホテルズ&リゾーツ](#), [ヴィニエット コレクション](#), [キンプトン ホテルズ&レストラン](#), [ホテルインディゴ](#)
- ・プレミアム: [voco](#), [HUALUXE ホテルズ&リゾーツ](#), [クラウンプラザ ホテルズ&リゾーツ](#), [EVEN ホテルズ](#)
- ・エッセンシャルズ: [ホリデイ・イン ホテルズ&リゾーツ](#), [ホリデイ・イン エクスプレス](#), [ガーナー](#), [avid ホテルズ](#)
- ・スイーツ: [Atwell スイーツ](#), [ステイブリッジスイーツ](#), [ホリデイ・イン クラブパッケージズ](#), [キャンドルウッド スイーツ](#)
- ・エクスクルーシブパートナーズ: [イベロスタービーチフロント リゾーツ](#)

InterContinental Hotels Group PLC は、グループの持株会社で、英国に設立、英国およびウェールズで登録されています。世界中の IHG のホテルとコーポレートオフィスには、約 345,000 人の従業員がおり、日々世界中のお客様をお迎えしています。※2024 年 3 月 30 日現在

日本国内では、2006 年 12 月に ANA とのジョイントベンチャー会社である IHG・ANA・ホテルズグループジャパンを設立し、ANA との共同ブランドを含む 7 ブランド（インターコンチネンタル、キンプトン、クラウンプラザ、ホリデイ・インおよびホリデイ・イン リゾート、ホリデイ・イン エクスプレス、ホテルインディゴ、voco）、47 ホテル、約 14,000 室を展開しています。さらに、ホテルインディゴ長崎グラバーストリート、インターコンチネンタル札幌、リージェント京都などのほか、2025 年には日本初の「ヴィニエット コレクション」ブランドを冠するリーガロイヤルホテル大阪 ヴィニエット コレクションを開業予定です。IHG ホテルズ&リゾーツは日本においても拡大を続け、さらなる旅の選択肢をお届けしてまいります。

※2024 年 3 月 30 日現在

IHG グローバルサイト: <https://www.ihg.com/hotels/gb/en/reservation>

IHG ワンリワーズアプリ: <https://apps.apple.com/us/app/ihg-hotel-deals-rewards/id368217298>

IHG ワンリワーズアプリ: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ihg.apps.android>

IHG ニュースルームサイト: <https://www.ihgplc.com/en/>

IHG・ANA・ホテルズグループジャパン公式サイト: <https://www.ihg.com/content/jp/ja/japan>

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](mailto:info@kentosnetwork.co.jp)