



チバソム

この冬受けたいウェルネス体験 10 選



2024年12月

今年も忙しい1年が終わろうとしています。年内に1年の疲れを癒し心と体を整える機会を持つことが難しい方にも、チバソムではこの冬受けたいウェルネスリトリートをご用意しゲストをお待ちしています。今こそお勧めのプログラム 10 選をご紹介します。

1. ゲノム遺伝子検査によるパーソナライズされたウェルネス

最初におすすめするチバソムのウェルネスメニューは、「ゲノム遺伝子検査」の「Longevity (ロングェビティ)」と「Vital (バイタル)」です。一人ひとり異なる遺伝的な特質を理解することが、真にパーソナライズされたウェルネスの旅への一歩となります。

潜在的な健康問題を予防しながら、健康とウェルビーイングを最適化するための積極的なアプローチは、「エピジェネティクス検査」を合わせて受けていただくことで、さらに強化されます。環境、栄養、ライフスタイルが遺伝子に与える影響を分析し、一人ひとりに合わせた改善点や方法を特定します。

チバソムでは、これらの検査結果を踏まえたテラーメイド・プログラムにより、ゲスト一人ひとりのウェルネス目標や目的の達成をサポートします。

2. 健康的な睡眠をサポートするオプションプログラム

現代社会は、ストレスが多く、睡眠リズムが崩れやすい環境です。睡眠不足や睡眠の質を改善されたいゲストは、既存の16種類のリトリートに「Sleep Enhancement Specialisation (睡眠向上)」プログラムを追加していただけます。睡眠ホルモンと睡眠時無呼吸症候群 (SAS) の検査、コンサルテーション、トリートメント、テラーメイドの客室セットアップを組み合わせ、ホリスティック (総合的) に睡眠の改善に取り組みます。

このプログラムのほか、「Yoga Nidra (ヨガ・ニドラ)」、理学療法士による「Better Sleep Class (ベター・スリープ・クラス)」、ストレスを緩和するマインドフルネス・セッションも、睡眠の改善におすすめです。体内エネルギーの巡りを整える「鍼治療」は、不眠症の解消や安眠の促進に効果的なセラピーです。

3. 腸の健康を促進するリトリート

第二の脳とも呼ばれる腸は、健康全般において重要な役割を果たしています。消化、栄養吸収、免疫機能の最適化には、良好な腸内フローラ（細菌）を育むことが大切です。また、脳と密接に係る腸は、気分、感情、認知機能にも影響します。腸内フローラの栄養となる食物繊維とプロバイオティクスが豊富なバランスの取れた食事に加え、腸の調子を整える腹部のマッサージ「**Gut Health Holistic Therapeutic Massage**（腸セラピーマッサージ）」や、呼吸法などストレスを緩和する健康法を実践し、腸の健康が促されます。チバソムの「**Gut-Health Retreat**（腸の健康促進リトリート）」では、一人ひとりに合わせた食事プラン、腸の健康に特化したトリートメント、マインドフルネス・プラクティスを組み合わせ、消化器官の回復と活性化を図ります。



左から：睡眠向上プログラム、腸の健康促進メニュー、チベット式サウンドヒーリング

4. 心に平穏と調和をもたらすヒーリングセラピー

心の平穏と調和の回復には、チバソムのヒーリングセラピーが効果的です。新しいメニュー「**Tibetan Sound Healing**（チベット式サウンドヒーリング）」では、シンギングボウルの穏やかな振動が深いリラクゼーションをもたらし、ストレスや不安を緩和。安眠効果も期待できます。「**Chakra Balancing**（チャクラ・バランスング）」、「**Reiki Gemstones**（レイキ・ジェムストーン・セラピー）」、「**Quantum Healing**（クォンタム・ヒーリング）」など、体内エネルギーを高めるヒーリングセラピーも人気です。さらに、マインドフルネス・コンサルテーション、心を回復するテクニック、世界的な専門家を招いたセッションもご用意しています。

5. ストレス解消

チバソムでは、ストレス解消に役立つ様々なアクティビティやトリートメントを取り揃えています。ヨガや瞑想などのグループレッスン、夕食時のトークテーブルなど、他のゲストとの交流を楽しむ機会も、リフレッシュに効果的です。デイリーアクティビティのほか、「**Mindfulness-Based Stress Reduction**（MBSR、マインドフルネス・ストレス低減法）」や「**Bio-Feedback Rebalance**（バイオフィードバック療法）」、熟練セラピストが深いリラクゼーションへと導くトリートメントもおすすめです。理学療法士による「**Stress Release Therapies**（ストレス・リリース・セラピー）」では、筋肉のコリや緊張の緩和を通じて、総合的なウェルビーイングを高め、リフレッシュと活力の回復を図ります。

6. 心も体もパワーアップ！しかも適正体重の維持も！ SPE プログラム

「**SPE Fusion Fitness**（SPE フュージョン・フィットネス）」プログラムに取り組み、より強く、より健康的な心身を保ちましょう。フィットネスを向上させ、ウェルネスの目標を達成するためのパ



ワフルなメソッドです。筋力、パワー、持久力を高め、脂肪の減少と代謝を促進。定期的な運動は、心臓病、糖尿病、高血圧など生活習慣病の予防と管理に役立ち、健康的な体重の維持とメンタルの強化につながります。



左より：SPE プログラム、ホアヒン・サイクリング、セレンティ・クルーズ

7. ホアヒンの自然とつながるアクティビティ

穏やかなビーチフロントに位置し、青々とした緑が池の周りを囲む美しい庭園を備えたチバソムは、自然のヒーリング効果に満ち溢れています。白い砂浜で朝日や夕日を楽しむ「ビーチウォーク」など、ホアヒンの美しい景色に身を置き、心身を充電しましょう。「Serenity Cruise (セレンティ・クルーズ)」では、波の音が心を静め、爽やかな風が体を蘇らせ、美しい夕焼けが癒しのパワーを与えます。よりアクティブなメニューをご希望のゲストは、フィットネス・インストラクターがガイドする「ハイキング」や「サイクリング」にご参加ください。ホアヒンの森を巡るアドベンチャーは、全身をバランス良く鍛えるトレーニングにもなります。

8. ワッツ を始めとする様々なウォーターセラピー

水は命の源であり、その恩恵は水分補給にとどまりません。専用の温水プールで行う「Watsu (ワッツ、水中指圧を意味する Water Shiatsu の略)」は、無重力でのリラクゼーションセラピーです。水に浮かびながら、熟練セラピストのガイドのもと、全身の緊張をほぐし、可動性と血行を高め、心を癒します。このほか、「Flotation Therapy (フローテーションセラピー)」や「Balneotherapy (バルネオセラピー)」など、様々なウォーターセラピーを完備した「Hydrotherapy Suite (ハイドロセラピー・スイート)」もご利用いただけます。

9. マインドフルネスを促進するヨガ

瞑想、「Pranayama (プラナヤマ呼吸法)」、ヨガの実践は、自己成長を促します。瞑想は、自己理解と明晰な思考に役立ち、プラナヤマは、呼吸をコントロールすることにより、心身を整えます。姿勢と身体的ウェルビーイングを高める「Restorative Yoga (ストラティブ・ヨガ)」と「Hatha Yoga (ハタ・ヨガ)」は、より深い瞑想のためのベースを作ります。これらのマインドフルなプラクティスに取り組み、リフレッシュした新しい自分を見つけるお手伝いをいたします。



左より：チバソムの庭園、プラナヤマ呼吸法、バルネオセラピー

10. デトックス、デトックス、デトックス

スマホやパソコンから距離を置く「デジタル・デトックス」がチバソムでのルールですが、本格的なデトックスをご希望のゲストには、チバソムで最も人気のあるリトリートプログラム、「Art of Detox Retreat (アート・オブ・デトックス・リトリート)」がおすすめです。消化器系の回復を促す特別な食事、体の解毒作用を高めるトリートメント、マインドフルネス・プラクティスを組み合わせたリトリートは、心身のリセット、若返り、自己発見のための理想的なプログラムです。

ABOUT CHIVA-SOM

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