

リトリート 2012



Chiva-Som

ชิวา ซอม

www.chivasom.com



テイスト・オブ・チバソム 2012

—3泊より—

チバソムでのご宿泊は初めてですか？200近いトリートメントメニューより独自のプログラム選択をご希望ですか？そんなお客様に、このテイスト・オブ・チバソム・リトリートをお勧めします。多彩な分野より最適なセラピーやサービス、トレーニングをお選びいただけます。ヘルス&ウェルネス アドバイザーがメニュー選びをお手伝いいたします。お客様のご希望と滞在日数に合わせて、スパ、フィジオセラピー、フィットネス、ホリスティックセラピーのトリートメントを組み合わせます。

新しいことを試してみたい。それは、スパ・バンパーリングでリラックスすること、または、フィジオセラピーで身体機能を高めること、フィットネスで体を鍛えること、ホリスティックセラピーで心と体を再生させることかもしれません。目的に特化したリトリートの一つ選ぶことが難しい場合は、このテイスト・オブ・チバソムをお選び下さい。このリトリートでは、お客様のお好みに、各分野から選んで組み合わせることができます。

リトリート基本サービス：

- ・ プライベート・ヘルス&ウェルネスコンサルティング（45分）
- ・ 1泊3食のスパキューイジーヌ（到着日は夕食から）
- ・ 無料フィジカル・アナリシス（30分）&スキン・コンサルティング（ご希望の際は事前にお申し付け下さい。）
- ・ デイリーフィットネス&レジャーアクティビティ（1日8クラスよりご自由にお選び下さい。）
- ・ ウォーターセラピー・スイートのご利用（サウナ、スチームサウナ、ジャグジー）

Plus：

- 3泊： 1スパ・クラシック、2スパ・デラックス、1フィジオ・デラックス、1フィットネス・クラシック
- 5泊： 2スパ・クラシック、3スパ・デラックス、1フィジオ・デラックス、1フィットネス・クラシック、1フィットネス・デラックス
- 7泊： 2スパ・クラシック、3スパ・デラックス、2フィジオ・デラックス、1フィットネス・クラシック、2フィットネス・デラックス
1ホリスティック・デラックス
- 10泊： 2スパ・クラシック、3スパ・デラックス、1スパ・プレミアム、2フィジオ・クラシック、2フィジオ・デラックス、1フィジオ・プレミアム
1フィットネス・クラシック、2フィットネス・デラックス、1ホリスティック・デラックス
- 14泊： 4スパ・クラシック、3スパ・デラックス、2スパ・プレミアム、2フィジオ・クラシック、2フィジオ・デラックス、1フィジオ・プレミアム
2フィットネス・クラシック、2フィットネス・デラックス、1フィットネス・プレミアム、1ホリスティック・デラックス、1ホリスティック・プレミアム

スパ・クラシック：

- チバソム・スパヘブン・ボディーポリッシュ
- ハイドロセラピーバス
- オリエンタル・スカルプマッサージ
- マニキュア
- 手足のネイルリシェイプ&ポリッシュ
またはナチュラル爪磨き
- ペディキュア
- シャンプー&ブロー

スパ・デラックス：

- ディープハンドマッサージ
- アクセリート・サブダーマル
- アロエ・ボディーマスク
- アクセリート・ボディーシェイピング
- パバイヤ・ボディーラップ
- オリエンタル・フットマッサージ
- アイ・リバイタライジング
- ヘア・インテンシブ・リチュアル
- ディープクレンジング・バックトリートメント

スパ・プレミアム：

- チバソム・スパヘブンコクーン
- チバソム・スキン・ヘブンフェイシャル
- アビヤンガ
- マニュアル・リンパティックドレナージ
- マリンマッドラップ
- チバソム・シグネチャー・ハーバルマッサージ
- ファイブエレメンツ・マッサージ
- アーユルヴェーダ・トリートメント

フィジオセラピー・クラシック :

- フィジオセラピー
- ソフトティッシュ・モービライゼーション
- クラニオ・マイオファシヤル・リリース

フィジオセラピー・デラックス :

- H2O ボディーコンプレックス
またはH2Oセラピー
- ジャイロキネシス
または ジャイロトニック
- キナセティック・アセスメント
- リファンクショナル・エクササイズ
- ローリング・リリース・セラピー
- フェイシャル・リリース
- ダイナミック・コア・エクササイズ

フィジオセラピー・プレミアム :

- フィジオセラピー (50分)
- ストレスリリース・セラピー (80分)
- ボディー・バランシング (80分)
- ディープティッシュ・マッサージ (50分)
- ソフトティッシュ・マッサージ (50分)
- 背中・首・肩マッサージ (50分)

フィットネス・クラシック :

- スーパーストレッチ
- ボディー・コンポジション・アナリシス
- RMR (安静時代謝率) テスト

フィットネス・デラックス :

- ピラティス・ボディーコンディショニング
- パーソナル・トレーニング
- タイ・ボクシング
- キネシス
- ヘルス&フィットネス・アセスメント
- トラベル・トレーニング
- ヨガ
- TRX トレーニング

フィットネス・プレミアム :

- アクアティック・セラピー (ワツ)
- アドベンチャー・トレーニング
- ファンクショナル・インサイト・トレーニング
- 3 P's パーフェクト・トレーニング

ホリスティック・デラックス :

- チ・ネイ・サン
- リフレクソロジー
- シロバンガ
- ミーン指圧療法

ホリスティック・プレミアム :

- イリドロジー
- 自然療法
- 栄養カウンセリング
- PNI (精神神経免疫学) 療法
- 血液栄養分析

フィジカル・リニューアル 2012

—3泊より—

年齢を問わず、高い身体能力は大切です。長時間座り続けることが多い方も、プロのスポーツ選手として活躍されている方も、痛みや疼きを経験します。このリトリートは、怪我、姿勢のゆがみ、低い柔軟性を治すために効果的です。

フィジカル・リニューアル・リトリートでは、チバソムのフィジオセラピストチームが下記の3点を特に重点的に回復をめざします。

- 筋肉の痛みの緩和のために治療的なマッサージで痛みに対処します
- ポスチャー・アラインメント・プログラムで、健康的で自然な体の姿勢を取り戻すよう、マッサージ、筋肉のトレーニングを取り入れます
- 病気、事故、スポーツによる怪我などが原因の問題点を回復させるトレーニングを行い、問題がぶり返さないよう体を最上の状態に保たせます

チバソムのフィジオセラピストは、お客様の現在の状態を診断し、ゲストのニーズに合わせて、回復と向上のためのセラピーやエクササイズを組み立て、ゲストの目指すゴール達成のお手伝いをいたします。



リトリート基本サービス：

- ・プライベート・ヘルス&ウェルネスコンサルテーション（45分）
- ・1泊3食のスパキューズ（到着日は夕食から）
- ・無料フィジカル・アナリシス（30分）& スキン・コンサルテーション（ご希望の際は事前にお申し付け下さい。）
- ・デイリーフィットネス&レジャーアクティビティ（1日8クラスよりご自由にお選び下さい。）
- ・ウォーターセラピー・スイートのご利用（サウナ、スチームサウナ、ジャグジー）

宿泊日数に合わせて含まれるトリートメントと回数：

3泊フィジカル・リニューアル：

3泊の滞在

- 3 デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インビゴレイティング、またはリラクシング・フットマッサージ）
- 2 リファンクショナル・エクササイズ（50分）*
- 2 フィジオセラピー・セッション（25分）**

5泊フィジカル・リニューアル：

5泊の滞在

- 5 デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インビゴレイティング、またはリラクシング・フットマッサージ）
- 3 リファンクショナル・エクササイズ（50分）*
- 2 フィジオセラピー・セッション（25分）**
- 1 キナセティック・アセスメント
- 1 オリエンタル・スカルプマッサージ

7泊フィジカル・リニューアル：

7泊の滞在

- 7 デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インビゴレイティング、またはリラクシング・フットマッサージ）
- 4 リファンクショナル・エクササイズ（50分）*
- 2 フィジオセラピー・セッション（25分）**
- 1 キナセティック・アセスメント
- 1 オリエンタル・スカルプマッサージ
- 1 ストレスリリース・セラピー（80分）***
- 1 ディープティッシュ・マッサージ（50分）****

10泊フィジカル・リニューアル：

10泊の滞在

- 10 デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インビゴレイティング、またはリラクシング・フットマッサージ）
- 5 リファンクショナル・エクササイズ（50分）*
- 3 フィジオセラピー・セッション（25分）**
- 1 キナセティック・アセスメント
- 1 オリエンタル・スカルプマッサージ
- 1 ストレスリリース・セラピー（80分）***
- 1 ディープティッシュ・マッサージ（50分）****
- 1 ボディー・バランシング
- 2 プライベート・スーパーストレッチ（25分）

14泊フィジカル・リニューアル

14泊の滞在

- 14 デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インビゴレイティング、またはリラクシング・フットマッサージ）
- 6 リファンクショナル・エクササイズ（50分）*
- 4 フィジオセラピー・セッション（25分）**
- 1 キナセティック・アセスメント
- 2 オリエンタル・スカルプマッサージ
- 1 ストレスリリース・セラピー（80分）***
- 2 ディープティッシュ・マッサージ（50分）****
- 1 ボディー・バランシング
- 3 プライベート・スーパーストレッチ（25分）
- 1 リバランシング・バルネオセラピー
- 1 アーユルベータ・トリートメント

* **リファンクショナル・エクササイズ**：H2O ボディーコンプレックス、ダイナミック・コア・エクササイズ、ジャイロトニック、ジャイロキネシス、メタボリック・フリージング・エクササイズ、またはローリング・リリース・セラピー

** **フィジオセラピー・セッション**：ソフトティッシュ・モービライゼーション、クラニオ・マイオファシャル・リリース、またはフィジオセラピー

*** **ストレスリリース・セラピー**：ストレスリリース・セラピー、またはポストユラル・インテグレーション

**** **ディープティッシュ・マッサージ**：ディープティッシュ・マッサージ、または背中・首・肩マッサージ



スパ・パンパーリング 2012
—3泊より—

心遣いが行き届く環境の中で、心身を安らげるための良質の時間、美の拡充と隅々までのお手入れ…これらをご希望の方にお勧めのリトリートです。1日1回のデイリーマッサージに加え、つま先から頭まで、複重層的にトリートメントを組み立てるこのリトリートは、スパ好きの方にとって、まさに天国です。

自然の美しさを目指すチバソムでは、すべてのシグネチャートリートメントでオリジナルのナチュラルプロダクトを使用しています。高いクオリティと効果にこだわった、ラグジュアリーなナチュラルプロダクトです。リゾート内のプティックでも販売しており、ご帰国後も引き続きチバソムでの体験をお楽しみいただけます！

14泊以上ご滞在される方は、ホリスティックセラピーのメニューをお選びいただけ、スパの世界をより広くお楽しみいただけます。ホリスティックセラピーは、内側からの美しさをよりいっそう引き出します。

充電、再活性、再調和のためのこのリトリートは、ご自身や大切な方への最良のプレゼントです。

リトリート基本サービス：

- ・プライベート・ヘルス&ウェルネスコンサルテーション（45分）
- ・1泊3食のスパキューズ（到着日は夕食から）
- ・デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インビゴレイティング、またはリラクシング・フットマッサージ）
- ・無料フィジカル・アナリス（30分）& スキン・コンサルテーション（ご希望の際は事前にお申し付け下さい。）
- ・デイリーフィットネス&レジャーアクティビティ（1日8クラスよりご自由にお選び下さい）
- ・ウォーターセラピー・スイートのご利用（サウナ、スチームサウナ、ジャグジー）

宿泊日数に合わせて含まれるトリートメントと回数：

3泊スパ・バンパーリング：

3泊の滞在

- 1スパ・フェイシャル・コンサルテーション
- 1フェイシャル・セラピー *
- 1チバソム・ボディークリーン **
- 1ペディキュア
- 1チバソム・ディーブハンドマッサージ

5泊スパ・バンパーリング：

5泊の滞在

- 1スパ・フェイシャル・コンサルテーション
- 1フェイシャル・セラピー *
- 1チバソム・ボディークリーン **
- 1ペディキュア
- 1チバソム・ディーブハンドマッサージ
- 1ヘアー・インテンシブ・リチュアル ***
- 1アーユルヴェーダ・トリートメント
- 1ディーブ・クレンジング・バックトリートメント

7泊スパ・バンパーリング：

7泊の滞在

- 1スパ・フェイシャル・コンサルテーション
- 1フェイシャル・セラピー *
- 1チバソム・ボディークリーン **
- 1ペディキュア
- 1チバソム・ディーブハンドマッサージ
- 1ヘアー・インテンシブ・リチュアル ***
- 1アーユルヴェーダ・トリートメント
- 1ディーブ・クレンジング・バックトリートメント
- 1ジェット・ラグ・セラピー
- 1アクセルレイトド・ボディージェイピング
- 1オリエンタル・フット・リチュアル

* フェイシャル・セラピー：

チバソム・スキンヘブニング・フェイシャル、ディセンシティング・フェイシャル、リバランスング・フェイシャル、またはリジュベネイティング・フェイシャル、

** チバソム・ボディークリーン：

クレンジング・コクーン、リパタライジング・コクーン、またはサイアム・コクーン

*** ヘアー・インテンシブ・リチュアル：

クワイファイニング・リチュアル、ニュートリティブ・パワー・リチュアル、ビューリファイニング・リチュアル、リストラクチャリング・リチュアル、またはスティミュレイティング・リチュアル

**** ハイドロセラピー：

ボディージェットブリッツ、デトックス・バルネオセラピー、フロテーション、またはリバランスング・バルネオセラピー

***** ホリスティックセラピー：

チ・ネイ・サン、レイキ、シロバンガ、またはリフレクソロジー

10泊スパ・バンパーリング：

10泊の滞在

- 1スパ・フェイシャル・コンサルテーション
- 1フェイシャル・セラピー *
- 1チバソム・ボディークリーン **
- 1ペディキュア
- 1チバソム・ディーブハンドマッサージ
- 1ヘアー・インテンシブ・リチュアル ***
- 1アーユルヴェーダ・トリートメント
- 1ディーブ・クレンジング・バックトリートメント
- 1ジェット・ラグ・セラピー
- 1アクセルレイトド・ボディージェイピング
- 1オリエンタル・フット・リチュアル
- 1LPGセラピー
- 1アイ・リパタライジング・トリートメント
- 1南インド式ボディークリーン・バンパーリング
- 1マニキュア

14泊スパ・バンパーリング：

14泊の滞在

- 1スパ・フェイシャル・コンサルテーション
- 1フェイシャル・セラピー *
- 1チバソム・ボディークリーン **
- 1ペディキュア
- 1チバソム・ディーブハンドマッサージ
- 1ヘアー・インテンシブ・リチュアル ***
- 1アーユルヴェーダ・トリートメント
- 1ディーブ・クレンジング・バックトリートメント
- 1ジェット・ラグ・セラピー
- 1アクセルレイトド・ボディージェイピング
- 1オリエンタル・フット・リチュアル
- 1LPGセラピー
- 1アイ・リパタライジング・トリートメント
- 1南インド式ボディークリーン・バンパーリング
- 1マニキュア
- 1ハイドロセラピー ****
- 1シロダーラ
- 1ホリスティック・ヘルス *****

14泊以上のリトリートもご用意しております。ご希望の際は、お申し付け下さい。

Eメール： reservation@chivasom.com または reserv@chivasom.com

ヨガ・フォー・ライフ 2012

—3泊より—

ヨガは、健康のためのエクササイズとして世界中で人気を博しています。正しいヨガの実践は、意識や感性の喚起を通じて、体の再活性、心の平穩、スピリットのヒーリングを促します。

1対1のプライベートレッスンやデイリーグループクラスを楽しみつつ、ヨガの世界に深く浸りましょう。私たちのヨガインストラクターは、ヨガの様々な面をご紹介することで、総合的なヨガ体験を提供しています。メディテーション(瞑想)、プラナヤマ(呼吸法)、アーユルヴェーダの浄化法も含まれており、インストラクターが指導するヨガの種類には、ハタ・ヨガ、ヴィンヤサ・ヨガ、アシュタンガ・ヨガ、アイアンガー・ヨガなどがあります。お客様と共に、個々のコンディションに合ったオリジナルのプログラムを作成し、より良いヨガの実践を目指します。一貫性のある充実したヨガを長く続けられるようお手伝いします。

年齢、能力、経歴、病歴、ライフスタイルに関係なく、チバソムのインストラクターは、健康とウェルビーイングへのホリスティックアプローチとして、ヨガに取り組んでいただけるよう指導します。ヨガの実践が、あらゆる面で日々の生活の向上として役に立つでしょう。



リトリート基本サービス：

- ・プライベート・ヘルス&ウェルネスコンサルテーション（45分）
- ・1泊3食のスパキュービズ（到着日は夕食から）
- ・無料フィジカル・アナリシス（30分）& スキン・コンサルテーション（ご希望の際は事前にお申し付け下さい。）
- ・デイリーフィットネス&レジャーアクティビティ（1日8クラスよりご自由にお選び下さい。）
- ・ウォーターセラピー・スイートのご利用（サウナ、スチームサウナ、ジャグジー）

宿泊日数に合わせて含まれるトリートメントと回数：

3泊ヨガ・フォー・ライフ：

3泊の滞在

- 3 デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インビゴレイティング、またはリラクシング・フットマッサージ）
- 2 プライベート・ヨガ・セッション *
- 1 瞑想 **
- 1 フラワーレメディ

5泊ヨガ・フォー・ライフ：

5泊の滞在

- 5 デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インビゴレイティング、またはリラクシング・フットマッサージ）
- 4 プライベート・ヨガ・セッション *
- 1 瞑想 **
- 1 フラワーレメディ
- 1 ジャラ・ネティ

7泊ヨガ・フォー・ライフ：

7泊の滞在

- 7 デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インビゴレイティング、またはリラクシング・フットマッサージ）
- 6 プライベート・ヨガ・セッション *
- 1 瞑想 **
- 1 フラワーレメディ
- 1 ジャラネティ

10泊ヨガ・フォー・ライフ：

10泊の滞在

- 10 デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インビゴレイティング、またはリラクシング・フットマッサージ）
- 8 プライベート・ヨガ・セッション *
- 3 瞑想 **
- 1 フラワーレメディ
- 1 ジャラネティ
- 1 アビヤンガ

14泊ヨガ・フォー・ライフ：


14泊の滞在

- 14 デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インビゴレイティング、またはリラクシング・フットマッサージ）
- 11 プライベート・ヨガ・セッション *
- 4 瞑想 **
- 1 フラワーレメディ
- 1 ジャラネティ
- 1 アビヤンガ
- 1 ディープティッシュ・マッサージ ***

* **プライベート・ヨガ・セッション**：ハタ・ヨガ、アイアンガー・ヨガ、アシュタンガ・ヨガ、またはヴィンヤサフロー・ヨガ

** **瞑想**：瞑想、またはプラナヤマ・ヨガ

*** **ディープティッシュ・マッサージ**：ディープティッシュ・マッサージ、または背中・首・肩マッサージ

A glass of vibrant green juice is shown in the upper right corner, with a thick green foam on top. To the left, a bunch of fresh green leafy vegetables, possibly chlorella or spirulina, is visible. The background is a soft, out-of-focus green.

アート・オブ・デトックス 2012

—5泊より—

現代の生活習慣は、消化などの内蔵機能に対し過度の負担をかけやすくなっています。もし、内蔵機能の疲労を示すサインや症状に気がついたら、チバソムのアート・オブ・デトックス・リトリートでデトックスしましょう。体内の老廃物や毒素を取り除き、消化・代謝機能を高めます。

チバソムは創業以来、何年にもわたりデトックス療法の実践、そして劇的な、または穏やかな食生活の改善を通じて、デトックス療法の成功実績を積み上げてきました。このリトリートは、体と心の状態に合わせて実施する必要があり、ヘルス&ウェルネス・アドバイザーが、デトックス療法を行う期間やトリートメントについてアドバイスをを行います。また、クレンジングダイエットの食事法も、ゲストのニーズに合わせ、徹底したメニュー、または緩やかなメニューをお勧めします。デトックストリートメントの一つ、腸内洗浄を行う場合は、滞在中の体調管理を常にモニタリングします。

デトックスの成功の鍵は、食生活の改善です。チバソムの有名なスパキュイジーヌは、デトックス用の食事から、通常の食事へ移行するために理想的な料理です。デトックス後の食生活のヒントとして、リゾートでのスパキュイジーヌはお役に立つでしょう。

また、デトックス中は、ウォータースイートのサウナやスチームサウナをご利用ください。毒素排出を促進します。

日数の長いリトリートには、ヨガ、プラナヤマ呼吸法、ボディスクラブやクーンなど、デトックス療法をサポートするセラピーが加わります。そして、瞑想やフラワーレメディなどエモーショナルセラピーは、心のデトックスに役立つでしょう。

リトリート基本サービス：

- プライベート・ヘルス&ウェルネスコンサルテーション（45分）
- 1泊3食のスパキューイジーヌ（到着日は夕食から）
- 無料フィジカル・アナリシス（30分）&スキン・コンサルテーション（ご希望の際は事前にお申し付け下さい。）
- デイリーフィットネス&レジャーアクティビティ（1日8クラスよりご自由にお選び下さい。）
- ウォーターセラピー・スイートのご利用（サウナ、スチームサウナ、ジャグジー）

宿泊日数に合わせて含まれるトリートメントと回数：

5泊アート・オブ・デトックス：

5泊の滞在

- 5 デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インビゴレイティング、またはリラクシング・フットマッサージ）
- 3日～5日間 クレンジング・ダイエット
- 1 デトックスサプリメントセット
- 2 マヤ・マッサージ または 2 マニュアル・リンパティック・ドレナージ
- 1 チ・ネイ・サン または 1 腸内洗浄
- 1 プラナヤマ・ヨガ
- 1 プライベート・スーパー・ストレッチ（25分）

7泊アート・オブ・デトックス：

7泊の滞在

- 7 デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インビゴレイティング、またはリラクシング・フットマッサージ）
- 3日～7日間 クレンジング・ダイエット
- 1 デトックスサプリメントセット
- 2 マヤ・マッサージ または 2 マニュアル・リンパティック・ドレナージ
- 2 チ・ネイ・サン または 2 腸内洗浄
- 1 プラナヤマ・ヨガ
- 1 プライベート・スーパー・ストレッチ（25分）
- 1 チバソム・スキンヘブン・ボディーコクーン
- 1 デトックス・バルネオセラピー
- 1 フラワーレメディ

10泊アート・オブ・デトックス：

10泊の滞在

- 10 デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インビゴレイティング、またはリラクシング・フットマッサージ）
- 3日～7日間 クレンジング・ダイエット
- 1 デトックスサプリメントセット
- 3 マヤ・マッサージ または 3 マニュアル・リンパティック・ドレナージ
- 3 チ・ネイ・サン または 3 腸内洗浄
- 1 プラナヤマ・ヨガ
- 1 プライベート・スーパー・ストレッチ（25分）
- 1 チバソム・スキンヘブン・ボディーコクーン
- 1 デトックス・バルネオセラピー
- 1 フラワーレメディ
- 1 自然療法コンサルタント
- 1 オリエンタル・スカルプマッサージ

14泊アート・オブ・デトックス：

14泊の滞在

- 14 デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インビゴレイティング、またはリラクシング・フットマッサージ）
- 3日～7日間 クレンジング・ダイエット
- 1 デトックスサプリメントセット
- 4 マヤ・マッサージ または 4 マニュアル・リンパティック・ドレナージ
- 4 チ・ネイ・サン または 4 腸内洗浄
- 1 プラナヤマ・ヨガ
- 1 プライベート・スーパー・ストレッチ（25分）
- 1 チバソム・スキンヘブン・ボディーコクーン
- 1 デトックス・バルネオセラピー
- 1 フラワーレメディ
- 1 自然療法コンサルタント
- 1 オリエンタル・スカルプマッサージ
- 1 瞑想
- 1 リフレックソロジー
- 1 アート・オブ・デトックス・クッキングクラス



フィットネス 2012

—5泊より—

「引き締まっている」状態とは何を意味しますか？ 容姿が整っているだけではなく、感情そしてスピリチュアルなレベルでも、気持ちよく充実していることではありませんか？ チバソムが第一に目指すものは、体内外両面の完全な「引き締め」です。個々のコンディションに合わせた最大限のパフォーマンスを引き出すこのリトリートは、フィットネスレベルに関係なく、お客様が目指すゴールの達成をお手伝いします。

経験豊富な専門トレーナーが、目指すゴール、健康状態、ライフスタイルをふまえて、多様な要素を含むフィットネスプログラムを指導します。その中には、筋力トレーニング、体幹部を鍛えるトレーニング、持久力を高めるトレーニング、関節の可動性を高めるトレーニング、ストレッチなどが含まれ、ピラティス、タイボクシング、ブートキャンプ、その他デイリーアクティビティなど多彩なプログラムを通じて最大限のパフォーマンスを引き出すプログラムをご用意いたします。

リトリート基本サービス：

- プライベート・ヘルス&ウェルネスコンサルテーション（45分）
- 1泊3食のスパキューイジュー（到着日は夕食から）
- 無料フィジカル・アナリシス（30分）&スキン・コンサルテーション（ご希望の際は事前にお申し付け下さい。）
- デイリーフィットネス&レジャーアクティビティ（1日8クラスよりご自由にお選び下さい。）
- ウォーターセラピー・スイートのご利用（サウナ、スチームサウナ、ジャグジー）

宿泊日数に合わせて含まれるトリートメントと回数：

5泊フィットネス：

5泊の滞在

- 5 デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インビゴレイティング、またはリラクシング・フットマッサージ）
- 1 ヘルス&フィットネス・アセスメント
- 3 パーソナル・トレーニング *
- 2 プライベート・スーパーストレッチ（25分）
- 1 ディープティッシュ・マッサージ **

7泊フィットネス：

7泊の滞在

- 7 デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インビゴレイティング、またはリラクシング・フットマッサージ）
- 1 ヘルス&フィットネス・アセスメント
- 4 パーソナル・トレーニング *
- 3 プライベート・スーパーストレッチ（25分）
- 1 ディープティッシュ・マッサージ **
- 1 栄養カウンセリング
- 1 ボディーメジャーメント・フォローアップ

10泊フィットネス：

10泊の滞在

- 10 デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インビゴレイティング、またはリラクシング・フットマッサージ）
- 2 ヘルス&フィットネス・アセスメント
- 6 パーソナル・トレーニング *
- 5 プライベート・スーパーストレッチ（25分）
- 1 ディープティッシュ・マッサージ **
- 1 栄養カウンセリング
- 1 アウトドア・フィットネストレーニング ***

14泊フィットネス：

14泊の滞在

- 14 デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インビゴレイティング、またはリラクシング・フットマッサージ）
- 2 ヘルス&フィットネス・アセスメント
- 10 パーソナル・トレーニング *
- 7 プライベート・スーパーストレッチ（25分）
- 1 ディープティッシュ・マッサージ **
- 1 栄養カウンセリング
- 1 アウトドア・フィットネストレーニング ***
- 1 クッキングクラス または 1 ランチ&ラン

- * **パーソナル・トレーニング**：ピラティス、キネシス、プートキャンプ、TRX、タイボクシング、またはトラベルトレーニング
- ** **ディープティッシュ・マッサージ**：ディープティッシュ・マッサージ、または背中・首・肩マッサージ
- *** **アウトドア・フィットネストレーニング**：サイクリング、または カヤック



インナーピース 2012 —5泊より—

ストレスは現代社会において大きな問題ですが、個人的な内容ゆえに対処されない場合が多く、日常生活での優先順位も低く、アルコールで解消を図るなど、健康的な生活との関連も忘れられがちです。

日々増加していくストレスの影響は、深く注意を払わないと見過ごしやすいものです。そして、長期的な結果として、体や心の健康を脅かします。

チバソムのインナーピース・リトリートは、シンプルに「心に平穏を与え、体を動かす」ことに集中します。基本的な瞑想のテクニックを学び、ストレスによる健康に影響を与える作用を取り除きます。また、エクササイズもストレス解消に大変効果的です。パーソナルトレーナーとのプライベートセッションでは、パワーウォーキングやタイボクシングなど、習慣化しやすい様々なエクササイズ方法をご紹介します。

日数の長いリトリートには、真にリラックスできる方法を体験し学ぶことができる、マッサージやセラピーが含まれています。例えば、水の中で行う指圧のワツ・セラピーがあります。10泊以上のリトリートでは、自然療法コンサルテーションが含まれ、栄養学的にそしてハーブ療法を用いたライフスタイルの向上によるストレスマネジメントをアドバイスします。

リトリート基本サービス：

- プライベート・ヘルス&ウェルネスコンサルテーション（45分）
- 1泊3食のスパキューズ（到着日は夕食から）
- 無料フィジカル・アナリシス（30分）& スキン・コンサルテーション（ご希望の際は事前にお申し付け下さい。）
- デイリーフィットネス&レジャーアクティビティ（1日8クラスよりご自由にお選び下さい。）
- ウォーターセラピー・スイートのご利用（サウナ、スチームサウナ、ジャグジー）

宿泊日数に合わせて含まれるトリートメントと回数：

5泊インナーピース：

5泊の滞在

5 デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インビゴレイティング、またはリラクシング・フットマッサージ）

2 瞑想 *

1 パーソナル・トレーニング **

1 ホリスティック・ヘルス ***

1 ディープティッシュ・マッサージ ****

7泊インナーピース：

7泊の滞在

7 デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インビゴレイティング、またはリラクシング・フットマッサージ）

2 瞑想 *

2 パーソナル・トレーニング **

2 ホリスティック・ヘルス ***

1 ディープティッシュ・マッサージ ****

1 アクアティック・セラピー（ワツ）

10泊インナーピース：

10泊の滞在

10 デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インビゴレイティング、またはリラクシング・フットマッサージ）

3 瞑想 *

2 パーソナル・トレーニング **

2 ホリスティック・ヘルス ***

2 ディープティッシュ・マッサージ ****

1 アクアティック・セラピー（ワツ）

1 オリエンタル・スカルブマッサージ

1 ファイブエレメンツ・セラピー

14泊インナーピース：

14泊の滞在

14 デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インビゴレイティング、またはリラクシング・フットマッサージ）

3 瞑想 *

3 パーソナル・トレーニング **

3 ホリスティック・ヘルス ***

2 ディープティッシュ・マッサージ ****

1 アクアティック・セラピー（ワツ）

2 オリエンタル・スカルブマッサージ

1 ファイブエレメンツ・セラピー

1 自然療法コンサルテーション

1 ハイドロセラピー・バス *****

1 セイクレッド・クリスタル・ヒーリング

* 瞑想：瞑想、プラナヤマ・ヨガ、タイチ、またはヨガ

** パーソナル・トレーニング：

ピラティス、キネシス、ブートキャンプ、TRX、タイボクシング、またはトラベルトレーニング

*** ホリスティック・ヘルス：


チ・ネイ・サン、レイキ、シロピヤング、またはリフレクソロジー

**** ディープティッシュ・マッサージ：

ディープティッシュ・マッサージ、または背中・首・肩マッサージ

***** ハイドロセラピー・バス：

デトックス・バルネオセラピー、またはリバランシング・バルネオセラピー



ナチュラル・ヒーリング 2012 —5泊より—

誰も健康をより良く管理したいと思っています。病気は私たちを、薬に頼らせ、看護を必要とし、思うように動けない状態にし、自分自身が無力であると感じさせます。持病に悩まされ、100%健康だと感じられない時に、このリトリートはご自身の健康管理に主体的に取り組む方法を学び、発見する機会となるでしょう。

このリトリートは、健康に関する悩みやニーズについて話し合う、自然療法コンサルテーションが中心となります。生活習慣や食生活を見直すと同時に、栄養サプリメントやハーブ療法の処方が含まれる場合もあります。そして、消化機能や全身のエネルギーを高めるために、チ・ネイ・サン(消化器官を強化する腸のマッサージ)や、レイキ、シロビヤング(アーユルヴェータの頭皮マッサージ)、リフレクソロジーなどのホリスティックセラピーをお選びいただけます。また、ストレスを軽減させる瞑想も含まれています。

日数の長いリトリートでは、健康管理を目的とし、バランス良くセラピーやトリートメントを受けていただけるよう、多角的なアプローチをとりいれます。ヨガや太極拳、シェフとのオーガニック農園ツアー(またはランチ)、PNI(精神神経免疫学)療法、フラワーレメディなどが含まれます。

長く続く健康は、前向きなステップを進んで行くことが鍵です。健康に良い生活習慣や改善の積み重ねは、将来の健康への投資です。

リトリート基本サービス：

- プライベート・ヘルス&ウェルネスコンサルテーション（45分）
- 1泊3食のスパキューイジーヌ（到着日は夕食から）
- 無料フィジカル・アナリシス（30分）& スキン・コンサルテーション（ご希望の際は事前にお申し付け下さい。）
- デイリーフィットネス&レジャーアクティビティ（1日8クラスよりご自由にお選び下さい。）
- ウォーターセラピー・スイートのご利用（サウナ、スチームサウナ、ジャグジー）

宿泊日数に合わせて含まれるトリートメントと回数：

5泊ナチュラル・ヒーリング：

5泊の滞在

- 5 デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インビゴレイティング または リラクシング・フットマッサージ）
- 1 自然療法コンサルテーション *
- 1 ホリスティック・ヘルス **
- 1 瞑想 ***
- 1 セイクリッド・クリスタル・チャクラ・バランシング

7泊ナチュラル・ヒーリング：

7泊の滞在

- 7 デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インビゴレイティング または リラクシング・フットマッサージ）
- 1 自然療法コンサルテーション *
- 2 ホリスティック・ヘルス **
- 2 瞑想 ***
- 1 セイクリッド・クリスタル・チャクラ・バランシング
- 1 フラワーレメディ
- 1 鍼療法

10泊ナチュラル・ヒーリング：

10泊の滞在

- 10 デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インビゴレイティング、またはリラクシング・フットマッサージ）
- 1 自然療法コンサルテーション *
- 3 ホリスティック・ヘルス **
- 2 瞑想 ***
- 1 セイクリッド・クリスタル・チャクラ・バランシング
- 1 フラワーレメディ
- 1 鍼療法
- 1 ヨガ ****
- 1 鍼療法フォローアップセッション
- 1 チバソム・ヘブン・ボディポリッシュ

14泊ナチュラル・ヒーリング：

14泊の滞在

- 14 デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インビゴレイティング、またはリラクシング・フットマッサージ）
- 1 自然療法コンサルテーション *
- 4 ホリスティック・ヘルス **
- 2 瞑想 ***
- 1 セイクリッド・クリスタル・チャクラ・バランシング
- 1 フラワーレメディ
- 1 鍼療法
- 1 ヨガ ****
- 1 鍼療法フォローアップセッション
- 1 チバソム・ヘブン・ボディポリッシュ
- 1 血液検査
- 1 自然療法フォローアップセッション
- 1 ランチ&ラーン
- 1 アクアティック・セラピー（ワツ）

* **自然療法コンサルテーション**：自然療法コンサルテーション、PNI（精神神経免疫学）療法、フラワーレメディ、または栄養コンサルテーション

** **ホリスティック・ヘルス**：チ・ネイ・サン、レイキ、シロピヤング、またはリフレクソロジー

*** **瞑想**：瞑想、またはプラナヤマ・ヨガ

**** **ヨガ**：ヨガ、またはタイチ

ウェイト・マネージメント 2012

—5泊より—

太りすぎは、健康へのリスクが高い状態です。減量にはミラクルな解決方法はありませんが、体重超過は改善することができます。チバソムの専門家は、適正体重を維持することが大切であり、それを達成することがいかに大変なことであるかを理解しています。そのため、理想的な体重を達成し、維持するために「学ぶ」ことに重点を置いています。

ウェイト・マネージメント・リトリートでは、専属のトレーナー、栄養士と共に取り組んでいただき、活動レベルを上げ、減量を目的とした食生活に変えることで、ライフスタイルの改善を目指します。滞在中のスケジュールは、生活や身体能力レベルに合わせて調整され、リゾート内の施設やデイリーアクティビティを有効活用します。

理想の体重になるためには、滞在日数が足りないかもしれませんが、帰宅後も減量を目指し継続していただけるようにサポートします。リトリート体験後は、エネルギーが高まり、病気への抵抗力が向上し、様々な症状の改善を実感していただけるでしょう。

また、ホルモン血液検査、フィジオセラピー、ホリスティックセラピー、スパリトリートメント、その他の非侵襲(非観血)的療法を、リトリートのメニューの他に加えることも可能です。ご滞在中の時間を最大限に有効利用していただけるよう、チバソムでは、健康のための統合的なアプローチを提供しています。



リトリート基本サービス：

- プライベート・ヘルス&ウェルネスコンサルテーション（45分）
- 1泊3食のスパキューイジーヌ（到着日は夕食から）
- 無料フィジカル・アナリシス（30分）&スキン・コンサルテーション（ご希望の際は事前にお申し付け下さい。）
- デイリーフィットネス&レジャーアクティビティ（1日8クラスよりご自由にお選び下さい。）
- ウォーターセラピー・スイートのご利用（サウナ、スチームサウナ、ジャグジー）

宿泊日数に合わせて含まれるトリートメントと回数：

5泊ウェイト・マネージメント：

5泊の滞在

- 5 デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インピゴレイティング、またはリラクシング・フットマッサージ）
- 1 ボディー・コンポジション・アナリシス（ボディーメジャーメントを含む）
- 3 パーソナル・トレーニング *
- 1 栄養カウンセリング
- 1 RMR（安静時代謝率）テスト

7泊ウェイト・マネージメント：

7泊の滞在

- 7 デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インピゴレイティング、またはリラクシング・フットマッサージ）
- 1 ボディー・コンポジション・アナリシス（ボディーメジャーメントを含む）
- 5 パーソナル・トレーニング *
- 1 栄養カウンセリング
- 3 プライベート・スーパーストレッチ（25分）
- 1 ボディーメジャーメント・フォローアップ

* パーソナル・トレーニング：

ピラティス、キネシス、ブートキャンプ、TRX、タイ・ボクシング、トラベル・トレーニング

** H2Oボディー・コンプレックス：

H2Oボディー・コンプレックス、またはオキシジェン・パワー・フィットネス

10泊ウェイト・マネージメント：

10泊の滞在

- 10 デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インピゴレイティング、またはリラクシング・フットマッサージ）
- 1 ボディー・コンポジション・アナリシス（ボディーメジャーメントを含む）
- 7 パーソナル・トレーニング *
- 1 栄養カウンセリング
- 1 RMR（安静時代謝率）テスト
- 4 プライベート・スーパーストレッチ（25分）
- 1 H2Oボディー・コンプレックス **
- 1 フォローアップ栄養カウンセリング
- 1 ボディーメジャーメント・フォローアップ

14泊ウェイト・マネージメント：

14泊の滞在

- 14 デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インピゴレイティング、またはリラクシング・フットマッサージ）
- 2 ボディー・コンポジション・アナリシス（ボディーメジャーメントを含む）
- 9 パーソナル・トレーニング *
- 1 栄養カウンセリング
- 1 RMR（安静時代謝率）テスト
- 5 プライベート・スーパーストレッチ（25分）
- 2 H2Oボディー・コンプレックス **
- 1 フォローアップ栄養カウンセリング
- 1 LPGセラピー
- 1 クッキング・クラス

14泊以上のリトリートもご用意しております。ご希望の際は、お申し付け下さい。

Eメール：reservation@chivasom.com または reserv@chivasom.com

料金 2012



* 表示料金は THB

【期間】	客室タイプ	全ての	全ての	全ての	全ての	全ての	全ての	全ての	全ての
		リトリート 3泊	リトリート 5泊	リトリート 7泊	リトリート 10泊	リトリート 14泊	リトリート 21泊	リトリート 28泊	リトリート 延泊
ハイシーズン 2012年 1月6日 4月30日 10月1日 12月19日	オーシャンビュー シングル	72,000	120,000	168,000	240,000	336,000	504,000	672,000	24,000
	オーシャンビュー ツイン	54,000	90,000	126,000	180,000	252,000	378,000	504,000	18,000
	タイパビリオン シングル	87,000	145,000	203,000	290,000	406,000	609,000	812,000	29,000
	タイパビリオン ツイン	69,000	115,000	161,000	230,000	322,000	483,000	644,000	23,000
	ハーバルスイート シングル	126,000	210,000	294,000	420,000	588,000	882,000	1,176,000	42,000
	ハーバルスイート ツイン	105,000	175,000	245,000	350,000	490,000	735,000	980,000	35,000
	フラグラン スイート シングル	144,000	240,000	336,000	480,000	672,000	1,008,000	1,344,000	48,000
	フラグラン スイート ツイン	120,000	200,000	280,000	400,000	560,000	840,000	1,120,000	40,000
	レインフォレスト スイート シングル	159,000	265,000	371,000	530,000	742,000	1,113,000	1,484,000	53,000
	レインフォレスト スイート ツイン	135,000	225,000	315,000	450,000	630,000	945,000	1,260,000	45,000
	ゴールデンボー シングル	195,000	325,000	455,000	650,000	910,000	1,365,000	1,820,000	65,000
	ゴールデンボー ダブル	174,000	290,000	406,000	580,000	812,000	1,218,000	1,624,000	58,000
リーラワディー スイート シングル	243,000	405,000	567,000	810,000	1,134,000	1,701,000	2,268,000	81,000	
リーラワディー スイート ダブル	216,000	360,000	504,000	720,000	1,008,000	1,512,000	2,016,000	72,000	

※ 表示料金は、1名の料金です。宿泊のご予約は、3泊より承ります。17.7%のサービス料およびV.A.T.（税金）が別途加算されます。

* 表示料金は THB

リーン シーズン 【期間】 2012年 5月1日 9月30日	客室タイプ	全ての リトリート 3泊	全ての リトリート 5泊	全ての リトリート 7泊	全ての リトリート 10泊	全ての リトリート 14泊	全ての リトリート 21泊	全ての リトリート 28泊	全ての リトリート 延泊
	オーシャンビュー シングル	66,000	110,000	154,000	220,000	308,000	462,000	616,000	22,000
	オーシャンビュー ツイン	48,000	80,000	112,000	160,000	224,000	336,000	448,000	16,000
	タイパピリオン シングル	78,000	130,000	182,000	260,000	364,000	546,000	728,000	26,000
	タイパピリオン ツイン	60,000	100,000	140,000	200,000	280,000	420,000	560,000	20,000
	ハーバルスイート シングル	114,000	190,000	266,000	380,000	532,000	798,000	1,064,000	38,000
	ハーバルスイート ツイン	96,000	160,000	224,000	320,000	448,000	672,000	896,000	32,000
	フラグラン スイート シングル	129,000	215,000	301,000	430,000	602,000	903,000	1,204,000	43,000
	フラグラン スイート ツイン	108,000	180,000	252,000	360,000	504,000	756,000	1,008,000	36,000
	レインフォレスト スイート シングル	141,000	235,000	329,000	470,000	658,000	987,000	1,316,000	47,000
レインフォレスト スイート ツイン	123,000	205,000	287,000	410,000	574,000	861,000	1,148,000	41,000	
ゴールデンボー シングル	177,000	295,000	413,000	590,000	826,000	1,239,000	1,652,000	59,000	
ゴールデンボー ダブル	156,000	260,000	364,000	520,000	728,000	1,092,000	1,456,000	52,000	
リーラワディー スイート シングル	219,000	365,000	511,000	730,000	1,022,000	1,533,000	2,044,000	73,000	
リーラワディー スイート ダブル	195,000	325,000	455,000	650,000	910,000	1,365,000	1,820,000	65,000	

※ 表示料金は、1名の料金です。宿泊のご予約は、3泊より承ります。17.7%のサービス料およびV.A.T.(税金)が別途加算されます。

* 表示料金は THB

ピーク シーズン 【期間】 2012年 12月20 日 2013年 1月5日	客室タイプ	全ての リトリート 7泊	全ての リトリート 10泊	全ての リトリート 14泊	全ての リトリート 21泊	全ての リトリート 28泊	全ての リトリート 延泊
	オーシャンビュー ツイン	140,000	200,000	280,000	420,000	560,000	20,000
	タイパピリオン ツイン	175,000	250,000	350,000	525,000	700,000	25,000
	ハーバルスイート ツイン	273,000	390,000	546,000	819,000	1,092,000	39,000
	フラグランスイート ツイン	308,000	440,000	616,000	924,000	1,232,000	44,000
	レインフォレストスイート ツイン	350,000	500,000	700,000	1,050,000	1,400,000	50,000
	ゴールデンボー ダブル	448,000	640,000	896,000	1,344,000	1,792,000	64,000
リーラワディースイート ダブル	581,000	830,000	1,162,000	1,743,000	2,324,000	83,000	

※ 表示料金は、1名の料金です。宿泊のご予約は、7泊より承ります。17.7%のサービス料およびV.A.T.(税金)が別途加算されます。

リトリートご利用規約：

予約とキャンセルについて：

お客様のご予約は、クレジットカードにより保証されます。ご滞在予定日から数えて14日前までのキャンセルは、料金の50%、以降は、100%のキャンセル料が発生します。2012年12月20日～2013年1月5日の期間は、7泊からのご予約と60日前までのキャンセル通知をお願いいたします。

チェックインとチェックアウト時間：

チェックイン 午後2時 / チェックアウト 正午0時

チバソムのポリシー：

すべてのお客様に、穏やかな安らぎの空間をご提供するため、リゾート内共有エリアでの携帯電話（iPhone、ブラックベリー、iPad、PDAを含む）使用、16歳以下のお子様の入館をお断りしています。また、健康を促進する環境を重視し、滞在中最大限の効果を得ていただくために、飲酒と喫煙を制限していますが、夕刻よりシャンパンとワインのみご提供しおり、屋外に喫煙エリアを設けています。

ガラディナー：

THB 13,200 (1名)にてニューイヤー・イブ・ガラディナーをお楽しみいただけます。17.7%のV.A.T.(税金)およびサービス料が別途加算されます。

スペシャル・リクエスト：

ゲストルームのアメニティ（非アレルギー性枕など）や食事（アレルギー症状の原因となる食材）に関するスペシャル・リクエストを承ります。ご予約の際にお申し出ください。

ピークシーズン：

最もご宿泊のリクエストが多いピークシーズンは、より多くのお客様のリクエストにお応えするため、1部屋2名様でのご予約のみ承ります。予めご了承ください。

その他の条件：

表示料金は空室状況などによりご利用いただけない場合があります。またリトリートの料金、および内容は事前の予告なく変更されることがあります。予めご了承ください。



73/4 Petchkasem Road, Hua Hin, Prachuab Khirikhan 77110, Thailand

電話：+66 (0) 3253 6536 / ファックス：+66 (0) 3251 1154

Eメール：reserv@chivasom.com または reservation@chivasom.com

www.chivasom.com