

アート・オブ・デトックス・リトリート 2010 -5泊より-

デトックスは、肝臓と腎臓の浄化、腸内の老廃物の排出のために重要です。チバソムは、創業以来15年間、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。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。

日数の長いリトリートには、ボディスクラブやコクーンなど、デトックス療法をサポートするセラピーが加わります。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。また、デトックス中、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。

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。



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)
- ・1泊1回デイリーマッサージ (タイ古式、チバソム、インビゴレイティング、リラクシング・フットマッサージよりお選び下さい。)
- ・無料フィジカル・アナライシス (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:

ゲストルームの5泊利用

3日~5日間 クレンジング・ダイエット

- 1 栄養サプリメント
- 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 (45分)
- 1 チ・ネイ・サン または 1 腸内洗浄
- 1 プラナヤマ・ヨガ

7泊アート・オブ・デトックス:

ゲストルームの7泊利用

3日~5日間 クレンジング・ダイエット

- 1 栄養サプリメント
- 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 (45分)
- 2 チ・ネイ・サン または 2 腸内洗浄
- 1 プラナヤマ・ヨガ
- 1 チバソム・ボディー・コクーン・
- 1 スキン・スムージング・ソルトスクラブ

* **チバソム・ボディー・コクーン - 下記よりお選び下さい:**
クレンジング・コクーン、リパタライジング・コクーン、サイアムコクーン

** **メディシン・セッション - 下記よりお選び下さい:**
自然療法コンサルテーション、栄養カウンセリング、イリドロジー、リフレクソロジー

*** **エモーショナル・ディベロップメント・セッション - 下記よりお選び下さい:**
カンタム・エモーショナル/フィジカル・リリース、瞑想、フラワーレメディ

10泊アート・オブ・デトックス:

ゲストルームの10泊利用

3日~5日間 クレンジング・ダイエット

- 1 栄養サプリメント
- 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 (45分)
- 3 チ・ネイ・サン または 3 腸内洗浄
- 1 プラナヤマ・ヨガ
- 1 チバソム・ボディー・コクーン・
- 1 スキン・スムージング・ソルトスクラブ
- 1 メディシン・セッション **
- 1 プライベート・ヨガ・セッション

14泊アート・オブ・デトックス:

ゲストルームの14泊利用

3日~5日間 クレンジング・ダイエット

- 1 栄養サプリメント
- 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 (45分)
- 4 チ・ネイ・サン または 4 腸内洗浄
- 1 プラナヤマ・ヨガ
- 1 チバソム・ボディー・コクーン・
- 1 スキン・スムージング・ソルトスクラブ
- 1 メディシン・セッション **
- 1 プライベート・ヨガ・セッション
- 1 エモーショナル・ディベロップメント・セッション ***
- 1 フォローアップ・エモーショナル・ディベロップメントセッション (25分)