

インナーピース・リトリート 2010 -5泊より-

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、前向きにストレスと向き合う方法を指導します。フラワーレメディ、エモーショナル・フリーダム・テクニク、メディテーション、ハートマスなどの感情に働きかけるセラピーより、お客様のご希望や好みのスタイルに合わせてお選びいただけます。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べる、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、ワッツ・セラピーがあります。10泊以上のリトリートには、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)
- ・1泊1回のデイリーマッサージ (タイ古式、チバソム、インピゴレイティング、リラクシング・フットマッサージからお選び下さい。)
- ・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:

ゲストルームの5泊利用

- 2 エモーショナル・ディベロップメント・セッション *
- 2 プライベート・フィットネス・セッション **
- 1 背中・首・肩マッサージ

7泊インナーピース:

ゲストルームの7泊利用

- 3 エモーショナル・ディベロップメント・セッション *
- 2 プライベート・フィットネス・セッション **
- 1 背中・首・肩マッサージ
- 1 アクアティック・セラピー (ワッツ)
- 1 オリエンタル・スカルブマッサージ
または 1 オリエンタル・フット・リチュアル

各セッションは下記よりお選びいただけます

- * **エモーショナル・ディベロップメント・セッション**
カンタム・エモーショナル/フィジカル・リリース、フラワーレメディ、
メディテーション、ハートマス
- ** **プライベート・フィットネス・セッション**
パーソナル・トレーニング、太極拳、タイ・ボクシング、ピラティス、ヨガ
- *** **ホリスティック・ボディーワーク・セッション**
チ・ネイ・サン、リフレクソロジー、シロピヤンガ、
フラワーエッセンス・ボディーワーク

10泊インナーピース:

ゲストルームの10泊利用

- 3 エモーショナル・ディベロップメント・セッション *
- 3 プライベート・フィットネス・セッション **
- 2 背中・首・肩マッサージ
- 1 アクアティック・セラピー (ワッツ)
- 1 オリエンタル・スカルブマッサージ
または 1 オリエンタル・フット・リチュアル
- 1 ホリスティック・ボディーワーク・セッション ***
- 1 自然療法コンサルテーション または 1 イリドロジー
- 1 ファイブエレメント・セラピー

14泊インナーピース:

ゲストルームの14泊利用

- 4 エモーショナル・ディベロップメント・セッション *
- 4 プライベート・フィットネス・セッション **
- 2 背中・首・肩マッサージ
- 1 アクアティック・セラピー (ワッツ)
- 2 オリエンタル・スカルブマッサージ
または 2 オリエンタル・フット・リチュアル
- 1 ホリスティック・ボディーワーク・セッション ***
- 1 自然療法コンサルテーション または 1 イリドロジー
- 1 ファイブエレメント・セラピー

21泊以上のリトリートもご用意しています。ご希望の際は、お申し付け下さい。

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