



リトリート 2009

チバソムのお客様は、様々な目的でリゾートのご滞在を楽しめます。例えば、リラクゼーション、リジュベネーション、デトックス、フィットネス、ダイエット、ストレス解消など。滞在期間も、お客様により様々で、数日間の方も、長期滞在される方もいます。チバソムでは、持続的な効果を得るために、1週間以上のご滞在をお勧めしています。

リゾートご到着後、ホリスティック・ヘルス専門家とのプライベートなヘルス&ウェルネスコンサルテーションをお楽しみ下さい。コンサルテーションでは、お客様の総合的な健康に関して話し合い、最適なアクティビティーやトリートメントを選択いたします。

明確な目的をお持ちの方は、下記の9つの目的別リトリートから滞在中のプログラムをお選び下さい。

スペシャリスト・リトリート

- チバソム・エクスペリエンス・リトリート
- フィットネス・リトリート
- スパ・バンパーリング・リトリート
- フィジカル・リニューアル・リトリート
- デ-ストレス・リトリート
- デトックス・リトリート
- ヨガ・リトリート
- ウェイトマネージメント・リトリート
- ホリスティック・ヘルス・リトリート

メニューの詳細は、付属の目的別リトリート案内をご参照下さい。最大限の効果には、お客様に合った最も効果的なリトリートを選択されることが重要です。どのリトリートが最適か迷われる時、または複数のリトリートを同時に希望される際は、チバソム・エクスペリエンス・リトリートをお勧めします。幅広いメニューよりプログラムを構成いただけます。

すべてのリトリートは、同一料金で、以下の基本サービスが含まれています：

- 1泊につき3食のスパキュイジーヌ(到着日は夕食から含まれます)
- 1泊につき50分のマッサージ(タイマッサージ、チバソムマッサージ、インビゴレイティングマッサージがよりお選び下さい)
- プライベートヘルス&ウェルネスコンサルテーション
- デイリーフィットネス&レジャーアクティビティー プログラムへの参加
- サウナ、スチームサウナ、ジャグジーを含むウォーターセラピー スイートの使用

最良の効果を得るために、リトリートごとに最短必要日数が異なります。下記の表でご確認下さい。

宿泊日数	3泊	5泊	7泊	10泊	14泊	21泊	28泊
チバソム エクスペリエンス・リトリート	✓	✓	✓	✓	✓		
フィットネス・リトリート		✓	✓	✓	✓	✓	
スパ バンパーリング・リトリート	✓	✓	✓	✓	✓		
フィジカル リニューアル・リトリート	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
ディストレス・リトリート		✓	✓	✓	✓	✓	
デトックス・リトリート		✓	✓	✓	✓	✓	
ヨガ・リトリート		✓	✓	✓	✓		
ウェイト マネージメント・リトリート		✓	✓	✓	✓	✓	✓
ホリスティック ヘルス・リトリート		✓	✓	✓	✓	✓	

チバソム・エクスペリエンス・リトリート 2009

基本サービス:

- 1泊につき3食のスパキューズ(到着日は夕食から含まれます)
- 1泊につき50分のマッサージ
(タイマッサージ、チバソムマッサージ、インビゴレイティングマッサージよりお選びください)
- プライベートヘルス&ウェルネスコンサルテーション
- 日替わりフィットネス&レジャーアクティビティプログラムへの参加
- サウナ、スチームサウナ、ジャグジーを含むウォーターセラピースイートの使用



宿泊日数に合わせて、トリートメントの時間、および回数が設定されています。
詳細は、下記の表をご参照下さい。

- * 宿泊日数に関係なく、30分のフィジカル・アナライシスが含まれます。
- * 5泊以上のご滞在には、20分のボディコンポジション・アナライシスが含まれます。

	3泊	5泊	7泊	10泊	14泊
スパ	50分 x 1回 25分 x 2回	50分 x 1回 25分 x 3回	50分 x 1回 25分 x 2回	50分 x 2回 25分 x 2回 スパ デラックス 50分 x 1回	50分 x 2回 25分 x 2回 スパ デラックス 50分 x 2回
フィットネス		55分 x 1回	55分 x 2回	55分 x 2回	55分 x 4回
ホリスティック・ヘルス			50分 x 1回	50分 x 1回	50分 x 2回
合計:	150分	230分	310分	410分	620分

トリートメントの時間と回数の変更、スパ、フィットネス、ホリスティックヘルス、フィジオセラピーの部門間の変更は出来ません。予めご了承下さい。

トリートメントのメニューは、下記の表からお選び下さい。

	スパ	スパ・デラックス	フィットネス	ホリスティック・ヘルス
25分間	チバソム・ボディポリッシュ			
	バルネオセラピー・バス			
	オリエンタル・スカルブマッサージ			
	ボルカニック・バミス・ポリッシュ			
	ネイル・リシェイプ&ポリッシュ or ナチュラルパフ・ハンド&フット			
50分間	ディープ・ハンドマッサージ	チバソム・スパ ヘブン・コクーン	ピラティス・セッション	チ・ネイ・サン
	アクセライト・ボディシェイピング	チバソム・スキン ヘブン・フェイシャル	H2Oボディ・コンプレックス	ライブ・ブラッド・アナライシス
	アクセライト・サブダーマル	ボアヒャンガ	ヨガ・セッション	自然療法 コンサルテーション
	アロエ・ボディマスク	ラグジャリー ハンド&ペディキュア	フィットネス・トレーニング	チバソム ヘルシー・リフレクソロジー
	フロテーション・セラピー	マニュアル・リンパティック ドレナージ(80分)	スポーツ・マッサージ	メディテーション
			タイボクシング	クラニオ・サクラル・セラピー
			アウトドア・トレーニング サイクリング or カヤック	ディープティッシュ・マッサージ
			スーパーストレッチ	クラニオ・マイオフィシャル セラピー
		トラベル・トレーニング	フィジオセラピー	

フィットネス・リトリート 2009

フィットネスとエクササイズの素晴らしい世界へようこそ。心身共に生まれ変わる絶好のチャンスです。これからフィットネスを始める方も、既に高いフィットネスレベルに達している方にも、このフィットネス・リトリートは、モチベーションを高め、お客様のゴール達成をサポートします。チバソム独自のこのリトリートは、参加者のウェルビーイングを達成できるよう、最先端の科学と生体力学的機能の知識を基本にデザインされています。

専門資格を持ち、経験豊かなトレーナーが、参加者の持久力、柔軟性、筋力レベルに合わせて、最良のプログラムを指導します。これらの身体能力の向上は、より健康的で幸せなライフスタイルを送るための重要な要素です。チェックアウト時には、健康とウェルネスへの道を継続するための、必要な知識が身に付いているでしょう。



基本サービス：

- 1泊につき3食のスパキュイジーヌ(到着日は夕食から含まれます)
- 1泊につき50分のマッサージ(タイマッサージ、チバソムマッサージ、インビゴレイティングマッサージよりお選びください)
- プライベートヘルス&ウェルネスコンサルテーション
- デイリーフィットネス&レジャーアクティビティープログラムへの参加
- サウナ、スチームサウナ、ジャグジーを含むウォーターセラピースイートの使用

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・リトリート：

5泊ゲストルームのご利用

- 1 ヘルス&フィットネス・アセスメント
- 1 パーソナル・トレーニング
- 1 ピラティス・ボディコンディショニング
- 1 プライベート・スーパーストレッチ(30分)
- 1 フィジカル・アナライシス

7泊フィットネス・リトリート：

7泊ゲストルームのご利用

- 1 ヘルス&フィットネス・アセスメント
- 2 パーソナル・トレーニング
- 1 ピラティス・ボディコンディショニング
- 1 キネシス
- 2 プライベート・スーパーストレッチ(30分)
- 1 リバランシング・バルネオセラピー
- 1 チバソム・スパ・ヘブン・ボディポリッシュ
- 1 フィジカル・アナライシス

10泊フィットネス・リトリート：

10泊ゲストルームのご利用

- 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 ピラティス・ボディコンディショニング
- 2 キネシス
- 2 プライベート・スーパーストレッチ(30分)
- 1 デトックス・バルネオセラピー
- 1 チバソム・スパ・ヘブン・ボディポリッシュ
- 1 フィジカル・アナライシス
- 1 ディープティッシュ・マッサージ

14泊フィットネス・リトリート：

14泊ゲストルームのご利用

- 1 ヘルス&フィットネス・アセスメント
- 5 パーソナル・トレーニング
- 3 ピラティス・ボディコンディショニング
- 3 プライベート・スーパーストレッチ(30分)
- 2 キネシス
- 1 タイボクシング
- 1 リバランシング・バルネオセラピー
- 1 チバソム・スパ・ヘブン・ボディポリッシュ
- 1 ディープティッシュ・マッサージ
- 1 フィジカル・アナライシス

21泊フィットネス・リトリート：

21泊ゲストルームのご利用

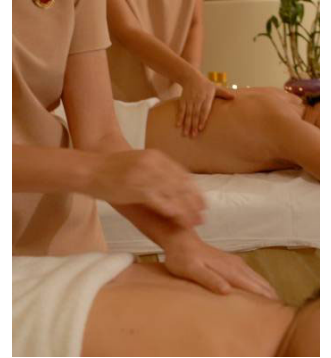
- 1 ヘルス&フィットネス・アセスメント
- 8 パーソナル・トレーニング
- 4 ピラティス・ボディコンディショニング
- 4 プライベート・スーパーストレッチ(30分)
- 2 タイボクシング
- 1 アクアティック・セラピー(ワツ)
- 3 キネシス
- 1 ディープティッシュ・マッサージ
- 2 リバランシング・バルネオセラピー
- 1 チバソム・スパ・ヘブン・ボディポリッシュ
- 1 フィジカル・アナライシス

28泊(またはそれ以上)のリトリートプログラムも提供しています。ご希望の際は、予約時にお申し付け下さい。

Email: reservation@chivasom.com or reserv@chivasom.com

スパ・バンパーリング・リトリート 2009

回復、復活、リバランスを目的としたリトリートです。お客様のマインド、ボディ、スピリットに深い落ち着きをもたらし、完全なウェルネスの実現を促します。最新の技術と、古くから伝承されるローカルの伝統施術を巧みに取り入れた、ボディケアとフェイシャルケアをお楽しみ下さい。



スパ・バンパーリングは、癒し、リラクゼーション、発展の3つの理念を基に構成され、基本サービスのデイリーマッサージにも、この理念は反映されています。穏やかでリラクゼーション効果の高いマッサージから、心身のバイタリティーを高めるマッサージ、ストレッチ効果もあるタイ式マッサージの3種類からデイリーマッサージをお選び下さい。加えて、クレンジング・コクーン、リバイタリジング・コクーン、サイアム・リチュアル・コクーン、スージング・コクーンよりお選びいただける、スパ・ヘブン・ボディコクーンでボディケアをご満喫ください。心身の平和や平穏の感覚、痛みや不快感からの解放、フェイシャルの効果など、バンパーリングの効果を体験していただけることでしょう。3泊から14泊(またはそれ以上)のリトリート間に、チバソムのシグネチャー・トリートメントからハイドロセラピーまで、様々なトリートメントをお楽しみ下さい。オリジナルブレンドのエッセンシャルオイルを使用するハイドロセラピーには、深いリラクゼーション、痛みの緩和、血行促進の効果を持つ「リバランスング・バルネオセラピー」があります。

基本サービス:

- 1泊につき3食のスパキューイジーヌ(到着日は夕食から含まれます)
- 1泊につき50分のマッサージ(タイマッサージ、チバソムマッサージ、インピゴレイティングマッサージよりお選びください)
- プライベートヘルス&ウェルネスコンサルテーション
- デイリーフィットネス&レジャーアクティビティプログラムへの参加
- サウナ、スチームサウナ、ジャグジーを含むウォーターセラピー スイートの使用

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・リトリート:

3泊ゲストルームのご利用

- 1 チバソム・スパ・ヘブン・ボディポリッシュ
- 1 チバソム・スキン・ヘブン・フェイシャル

5泊スパ・バンパーリング・リトリート:

5泊ゲストルームのご利用

- 1 チバソム・スパ・ヘブン・ボディポリッシュ
- 1 チバソム・スキン・ヘブン・フェイシャル
- 1 オリエンタル・スカルブマッサージ
- 1 オリエンタル・フットリチュアル
- 1 ペディキュア

7泊スパ・バンパーリング・リトリート:

7泊ゲストルームのご利用

- 1 チバソム・スパ・ヘブン・ボディコクーン
- 1 チバソム・スキン・ヘブン・フェイシャル
- 1 オリエンタル・スカルブマッサージ
- 1 オリエンタル・フットリチュアル
- 1 マニキュア
- 1 ラグジュアリー・フットトリートメント with ストーン・セラピー
- 1 アクセライト・ボディシェイピング・セラピー
- 1 アロエ&ハイビスカス・ヘアインテンシブ
- 1 アンチセルライト with 超音波セラピー

10泊スパ・バンパーリング・リトリート:

10泊ゲストルームのご利用

- 1 チバソム・スパ・ヘブン・ボディコクーン
- 1 チバソム・スキン・ヘブン・フェイシャル
- 1 オリエンタル・スカルブマッサージ
- 1 オリエンタル・フットリチュアル
- 1 マニキュア
- 1 ラグジュアリー・フットトリートメント with ストーン・セラピー
- 1 アロエ&ハイビスカス・ヘアインテンシブ
- 1 アクセライト・ボディシェイピング・セラピー
- 1 ピュアソース・パパイア・ボディラップ
- 1 アイ・リバイタリジング・トリートメント
- 1 南インドアン・ボディバンパーリング
- 1 ディープ・ハンドマッサージ
- 1 アンチセルライト with 超音波セラピー

14泊スパ・バンパーリング・リトリート:

14泊ゲストルームのご利用

- 2 チバソム・スパ・ヘブン・ボディコクーン
- 2 チバソム・スキン・ヘブン・フェイシャル
- 1 オリエンタル・スカルブマッサージ
- 1 オリエンタル・フットリチュアル
- 1 ラグジュアリー・ハンドトリートメント with ストーン・セラピー
- 1 ラグジュアリー・フットトリートメント with ストーン・セラピー
- 1 アクセライト・ボディシェイピング・セラピー
- 1 アロエ&ハイビスカス・ヘアインテンシブ
- 1 ピュアソース・パパイア・ボディラップ
- 1 ディープ・ハンドマッサージ
- 2 アイ・リバイタリジング・トリートメント
- 1 南インドアン・ボディバンパーリング
- 1 ボアヒャンガ
- 2 ネイル・リシェイプ&ポリッシュ or ナチュラル・パフ
- 1 アンチセルライト with 超音波セラピー

21泊(またはそれ以上)のリトリートプログラムも提供しています。ご希望の際は、予約時にお申し付け下さい。

Email: reservation@chivasom.com or reserv@chivasom.com

フィジカル・リニューアル・リトリート 2009

私たちの体は、日々の偏った習慣やこり、痛み、怪我などを積み重ねています。これらは姿勢の修正、枕の補助、定期的なマッサージなどで緩和することが可能ですが、日々の生活に支障が出るまで、なかなか気がつかないものです。症状を引き起こしている原因を発見することは、慢性的な症状から回復する大変良い機会になります。

フィジカル・リニューアル・リトリートは、身体の痛みや不快感の原因を分析し、改善するための最適な方法を提案します。理学療法と治療体操の専門家である、フィジオセラピストが、これまでの身体的なヒストリーを分析、診断し、慢性的なこりの解消、矯正、および最適な姿勢の指導、身体の弱い部分を強化するための様々な技術、方法を指導します。フィジカルバランスの改善は、より高い柔軟性、美しい姿勢、筋肉の再構築と同時に、総合的なバイタルティーの向上を感じていただけるでしょう。



基本サービス：

- 1泊につき3食のスパキュイジーヌ(到着日は夕食から含まれます)
- 1泊につき50分のマッサージ(タイマッサージ、チバソムマッサージ、インビゴレイティングマッサージよりお選びください)
- プライベートヘルス&ウェルネスコンサルテーション
- デイリーフィットネス&レジャーアクティビティー プログラムへの参加
- サウナ、スチームサウナ、ジャグジーを含むウォーターセラピー スイートの使用

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・リトリート：

3泊ゲストルームのご利用

- 1 フィジカル・アナライシス(30分)
- 1 プライベート・リニューアル・セッション*
- 1 バック、ネック&ショルダー・マッサージ

5泊フィジカル・リニューアル・リトリート：

5泊ゲストルームのご利用

- 1 フィジカル・アナライシス(30分)
- 2 プライベート・リニューアル・セッション
- 1 バック、ネック&ショルダー・マッサージ
- 1 シグネチャー・フィジオトリートメント**
- 1 ボディ・コンポジション・アナライシス

7泊フィジカル・リニューアル・リトリート：

7泊ゲストルームのご利用

- 1 フィジカル・アナライシス(30分)
- 1 ボディ・コンポジション・アナライシス
- 3 プライベート・リニューアル・セッション*
- 1 バック、ネック&ショルダー・マッサージ
- 1 シグネチャー・フィジオトリートメント**
- 1 スーパーストレッチ(30分)
- 1 コンピューター・ストレス・セラピー

10泊フィジカル・リニューアル・リトリート：

10泊ゲストルームのご利用

- 1 フィジカル・アナライシス(30分)
- 1 ボディ・コンポジション・アナライシス
- 4 プライベート・リニューアル・セッション*
- 1 ディープティッシュ・マッサージ
- 2 シグネチャー・フィジオトリートメント**
- 2 スーパーストレッチ(30分)
- 1 オリエンタル・スカルプマッサージ
- 1 コンピューター・ストレス・セラピー
- 1 アクアティック・セラピー(ワツ)

14泊フィジカル・リニューアル・リトリート：

14泊ゲストルームのご利用

- 1 フィジカル・アナライシス(30分)
- 1 ボディ・コンポジション・アナライシス
- 6 プライベート・リニューアル・セッション*
- 1 ディープティッシュ・マッサージ
- 2 シグネチャー・フィジオトリートメント**
- 2 スーパーストレッチ(30分)
- 1 オリエンタル・スカルプマッサージ
- 1 コンピューター・ストレス・セラピー
- 1 アクアティック・セラピー(ワツ)
- 1 リバイタリジング・ボディコクーン
- 1 オリエンタル・フットリチュアル
- 1 ラグジャリー・ハンドトリートメント

21泊フィジカル・リニューアル・リトリート：

21泊ゲストルームのご利用

- 1 フィジカル・アナライシス(30分)
- 1 ボディ・コンポジション・アナライシス
- 11 プライベート・リニューアル・セッション*
- 2 ディープティッシュ・マッサージ
- 2 シグネチャー・フィジオトリートメント**
- 2 スーパーストレッチ(30分)
- 1 オリエンタル・スカルプマッサージ
- 1 コンピューター・ストレス・セラピー
- 1 アクアティック・セラピー(ワツ)
- 1 リバイタリジング・ボディコクーン
- 1 オリエンタル・フットリチュアル
- 2 ディープ・ハンドマッサージ
- 2 ラグジャリー・ハンドトリートメント

* プライベート・リニューアル・セッション(下記よりお選び下さい)

H₂O セラピー、H₂Oボディ・コンプレックス、ジャイロキネシス、アイ・チ、フット&ハンド・ウェイカー、メタボリック・ブリーシング、ローリング・リリース・セラピー、ピラティス・リハビリテーション、ジャイロトニクス

** シグネチャー・フィジオトリートメント(30分)(下記よりお選び下さい)

フィジオセラピー、ソフトティッシュ・モビリゼーション、クラニオ・マイオファシアル・セラピー、バック、ネック&ショルダー・マッサージ

28泊(またはそれ以上)のリトリートプログラムも提供しています。ご希望の際は、予約時にお申し付け下さい。

Email : reservation@chivasom.com or reserv@chivasom.com

ディストレス・リトリート 2009

ストレスは、さまざまなスタイルで存在しています。身体的に、または精神的に表れる、または環境要因に反応するなど、健康に悪い影響を及ぼすことが取りざたされています。ディストレス・リトリートは、新しい方法を積極的に活用し、様々な困難に立ち向かう絶好の機会にもなるでしょう。

私たちはそれぞれ、体質的に異なる、強さと弱さを持っています。それらが、ほどよく適合している時と、より顕著に現れる時があります。長期的に、この仕組みを巧みにサポートすることを怠ると、バランスを失い、より深刻な病気につながる可能性があります。

このリトリートは、マインド、ボディ、スピリットを総合的に取り扱う、ホリスティック療法を中心に構成されています。マインドとスピリットのバランスがとれている時は、肉体的な症状が回復するチャンスが多分にあり、疲労感やエネルギーの低下を感じているにもかかわらず、通常の血液検査や健康診断では異常が発見されないことがあります。セイクリッド・クリスタル・ヒーリング、レイキ、メディテーション、エモーショナル・フリーダム・テクニクなどの方法を活用し、心身の強さと弱さを評価することで、その本質的な原因を発見することが可能になります。



基本サービス：

- 1泊につき3食のスパキューズ(到着日は夕食から含まれます)
- 1泊につき50分のマッサージ(タイマッサージ、チバソムマッサージ、インビゴレイティングマッサージからお選びください)
- プライベートヘルス&ウェルネスコンサルテーション
- デイリーフィットネス&レジャーアクティビティー プログラムへの参加
- サウナ、スチームサウナ、ジャグジーを含むウォーターセラピー スイートの使用

宿泊日数に合わせて含まれるトリートメントと回数

5泊ディストレス・リトリート：

5泊ゲストルームのご利用

- 1 メディテーション
- 1 レイキ
- 1 メディテーションCD

7泊ディストレス・リトリート：

7泊ゲストルームのご利用

- 1 メディテーション
- 1 ジェット・ラグ・セラピー
- 2 フロテーション・セラピー
- 1 レイキ
- 1 メディテーションCD
- 1 サウンド・バス・セラピー

10泊ディストレス・リトリート：

10泊ゲストルームのご利用

- 3 メディテーション
- 2 フロテーション・セラピー
- 1 ジェット・ラグ・セラピー
- 2 レイキ
- 2 エモーショナル・フリーダム・テクニク
- 1 メディテーションCD
- 1 サウンド・バス・セラピー

14泊ディストレス・リトリート：

14泊ゲストルームのご利用

- 3 メディテーション
- 2 フロテーション・セラピー
- 1 ジェット・ラグ・セラピー
- 1 コンピューター・ストレス・セラピー
- 2 レイキ
- 1 メディテーションCD
- 2 エモーショナル・フリーダム・テクニク
- 1 サウンド・バス・セラピー
- 1 フラワーレメディ

21泊ディストレス・リトリート：

21泊ゲストルームのご利用

- 6 メディテーション
- 1 チバソム・スキン・ヘブン・フェイシャル
- 3 フロテーション・セラピー
- 1 ジェット・ラグ・セラピー
- 1 コンピューター・ストレス・セラピー
- 1 シロダラ
- 1 チバソム・スパ・ヘブン・ボディポリッシュ
- 2 レイキ
- 1 メディテーションCD
- 2 エモーショナル・フリーダム・テクニク
- 1 サウンド・バス・セラピー
- 1 フラワーレメディ
- 2 メタボリック・ブリーシング(25分)

28泊(またはそれ以上)のリトリートプログラムも提供しています。ご希望の際は、予約時にお申し付け下さい。

Email: reservation@chivasom.com or reserv@chivasom.com

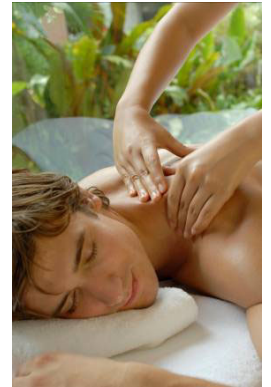
デトックス・リトリート 2009

現代の生活において、私たちの身体は常に過度のストレスや緊張にさらされています。そんな時に、このデトックス・リトリートは最良な解決方法の1つです。その穏やかな効果で人気のチバソム・クレンジング・ダイエットは、お客様に合わせて2種類のメニューからご選択いただけます。デトックス作用のあるハーブとビタミンも同時に提供されます。

デトックスには、様々な効果があり、数日後には胃腸の調子が良い、頭がすっきりしている、活力が回復していることに気づくことでしょう。5日間ですべてのバランスを完全に取り戻せるわけではありませんが、チバソムでのデトックス体験は、デトックスにより、このリトリートを受けることで、ご自宅でも簡単に心身を再活性できることを教えてくれるでしょう。

このリトリートに含まれるトリートメントは、皮膚や内臓器官を通じて、老廃物を排出し、デトックス効果を高めることに焦点を当てています。デトックス後は、お客様の体が、健康的な食習慣に順応できることを目的として考案された、チバソムのスパキューイジーヌをお楽しみ下さい。

ヘルス&ウェルネスのヒント: ご滞在中、サウナやスチームサウナを利用して、不要な毒素を積極的に排出しましょう。



基本サービス:

- 1泊につき3食のスパキューイジーヌ(到着日は夕食から含まれます)
- 1泊につき50分のマッサージ(タイマッサージ、チバソムマッサージ、インビゴレイティングマッサージよりお選びください)
- プライベートヘルス&ウェルネスコンサルテーション
- デイリーフィットネス&レジャーアクティビティー プログラムへの参加
- サウナ、スチームサウナ、ジャグジーを含む
ウォーターセラピー スイートの使用

宿泊日数に合わせて含まれるトリートメントと回数

5泊デトックス・リトリート:

- 5泊ゲストルームのご利用
- 3 - 5日間のクレンジング・ダイエット
 - 1 ハーバル・デトックス・サプリメント
 - 1 クレンジング・ボディクーン
 - 1 デトックス・バルネオセラピー
 - 1 プライベート・ストレッチ(30分)
 - 1 チ・ネイ・サン

7泊デトックス・リトリート:

- 7泊ゲストルームのご利用
- 3 - 5日間のクレンジング・ダイエット
 - 1 ハーバル・デトックス・サプリメント
 - 1 プライベート・ストレッチ(30分)
 - 1 セラピューティック・リンパティック・ドレナージュ
 - + 下記2種類からトリートメントセットを選択下さい

ナチュラル・デトックス

- 2 チ・ネイ・サン
- 1 クレンジング・ボディクーン
- 1 デトックス・バルネオセラピー

アルティメイト・デトックス

- 2 マヤ・マッサージ
- 2 腸内洗浄

10泊デトックス・リトリート:

- 10泊ゲストルームのご利用
- 3 - 5日間のクレンジング・ダイエット
 - 1 ハーバル・デトックス・サプリメント
 - 1 セラピューティック・リンパティック・ドレナージュ
 - 1 栄養学コンサルテーション
 - 1 プライベート・ストレッチ(30分)
 - + 下記2種類からトリートメントセットを選択下さい

ナチュラル・デトックス

- 3 チ・ネイ・サン
- 1 クレンジング・ボディクーン
- 1 デトックス・バルネオセラピー
- 1 リフレクソロジー

アルティメイト・デトックス

- 3 マヤ・マッサージ
- 3 腸内洗浄

14泊デトックス・リトリート:

- 14泊ゲストルームのご利用
- 3 - 5日間のクレンジング・ダイエット
 - 1 ハーバル・デトックス・サプリメント
 - 1 ライブ・ブラッド・アナライシス
 - 2 セラピューティック・リンパティック・ドレナージュ
 - 1 栄養学コンサルテーション
 - 1 プライベート・ストレッチ(30分)
 - + 下記2種類からトリートメントセットを選択下さい

ナチュラル・デトックス

- 3 チ・ネイ・サン
- 1 クレンジング・ボディクーン
- 1 デトックス・バルネオセラピー
- 1 リフレクソロジー
- 1 メディテーション
- 1 クラニオ-サクラル・セラピー

アルティメイト・デトックス

- 4 マヤ・マッサージ
- 4 腸内洗浄
- 1 ストップ・クラビング・トリートメント

21泊デトックス・リトリート:

- 21泊ゲストルームのご利用
- 3 - 5日間のクレンジング・ダイエット
 - 1 ハーバル・デトックス・サプリメント
 - 1 クラニオ-サクラル・セラピー(80分)
 - 1 栄養学コンサルテーション
 - 1 セラピューティック・リンパティック・ドレナージュ(50分)
 - 1 ライブ・ブラッド・アナライシス
 - 1 プライベート・ストレッチ(30分)
 - + 下記2種類からトリートメントセットを選択下さい

ナチュラル・デトックス

- 1 セラピューティック・リンパティック・ドレナージュ(80分)
- 1 アクセリート・ボディシェイピング・セラピー
- 2 デトックス・バルネオセラピー
- 2 チバソム・ボディクーン
- 4 チ・ネイ・サン
- 2 メディテーション
- 3 リフレクソロジー

アルティメイト・デトックス

- 6 マヤ・マッサージ
- 6 腸内洗浄
- 1 ストップ・クラビング・トリートメント
- 1 クラニオ-サクラル・セラピー(50分)
- 1 セラピューティック・リンパティックドレナージュ(50分)

* ナチュラル・デトックスとアルティメイト・デトックスのメニューを混合することはできません。

28泊(またはそれ以上)のリトリートプログラムも提供しています。ご希望の際は、予約時にお申し付け下さい。

Email: reservation@chivasom.com or reserv@chivasom.com



ヨガ・リトリート 2009

チバソムは、パーソナル ヨガ、およびメディテーションのリトリートの施設として、理想的な施設と環境で、内面を見つめ、パーソナルヒーリングに集中する良い機会です。思慮深い自己認識以上に、自己の成長を促進する最良の方法はありません。ヨガとメディテーションの長所は、ボディ、マインド、スピリットにおいて、どのレベルの方にも効果が期待でき、ヨガはアッサナ プラクティスが終了後、より内面、覚醒、自覚を追求するものへと発展します。呼吸方法と自らの心身を知ることは、ヨガとメディテーションの核心部分です。それらは、よりマインドフルな生活を送るバネになるでしょう。

チバソムの豊かな経験と技術を備えたヨガ指導者が、ビギナーから中級、上級レベルの方のさらなるレベルアップをお手伝いします。



基本サービス：

- 1泊につき3食のスパクイジーヌ(到着日は夕食から含まれます)
- 1泊につき50分のマッサージ(タイマッサージ、チバソムマッサージ、インビゴレイティングマッサージから選択ください)
- プライベートヘルス&ウェルネスコンサルテーション
- デイリーフィットネス&レジャーアクティビティー プログラムへの参加
- サウナ、スチームサウナ、ジャグジーを含むウォーターセラピー スイートの使用

宿泊日数に合わせて含まれるトリートメントと回数

5泊ヨガ・リトリート：

- 5泊ゲストルームのご利用
- 2 ヨガ・セッション
- 1 メディテーション
- 1 ジャラ・ネティ

7泊ヨガ・リトリート：

- 7泊ゲストルームのご利用
- 4 ヨガ・セッション
- 2 メディテーション
- 1 ジャラ・ネティ

10泊ヨガ・リトリート：

- 10泊ゲストルームのご利用
- 6 ヨガ・セッション
- 2 メディテーション
- 1 ジャラ・ネティ
- 1 プラナヤマ
- 1 エモーショナル・フリーダム・テクニク

14泊ヨガ・リトリート：

- 14泊ゲストルームのご利用
- 8 ヨガ・セッション
- 3 メディテーション
- 2 ジャラ・ネティ
- 2 プラナヤマ
- 1 エモーショナル・フリーダム・テクニク

21泊(またはそれ以上)のリトリートプログラムも提供しています。ご希望の際は、予約時にお申し付け下さい。

Email: reservation@chivasom.com or reserv@chivasom.com

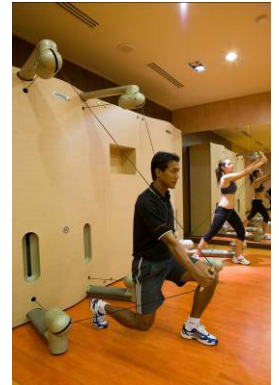
ウエイトマネージメント・リトリート 2009

チバソムは、「ウエイトマネージメントは長期的に取り組むべきプロジェクト」と考えています。滞在中はスパキュイジーヌの専門家やフィットネス専門家が、減量をお手伝いいたしますが、真のウエイトマネージメントは、ライフスタイル、食事、エクササイズのバランスです。私たちの主な目標は、このバランスを日々の生活で維持できるよう、お客様を導くことです。このリトリートでは、正確に現在の状況を把握し、明確な目標を設定することをお手伝いします。

7泊以上のリトリートに含まれる栄養学コンサルテーションでは、現在の食事生活を振り返り、ご帰宅後、より良い食習慣を実践できるよう指導します。チバソムのフィットネストレーナーは、引き締まった体のみならず、最大の効果を引き出すことに長けており、ご自宅でも実践できる安全で効果的なプログラムを組み立てます。リトリートをより楽しんでいただくため、スパのトリートメントも含まれています。

基本サービス：

- 1泊につき3食のスパキュイジーヌ(到着日は夕食から含まれます)
- 1泊につき50分のマッサージ(タイマッサージ、チバソムマッサージ、インビゴレイティングマッサージよりお選びください)
- プライベートヘルス&ウェルネスコンサルテーション
- デイリーフィットネス&レジャーアクティビティ プログラムへの参加
- サウナ、スチームサウナ、ジャグジーを含むウォーターセラピー スイートの使用



宿泊日数に合わせて含まれるトリートメントと回数

5泊ウエイトマネージメント・リトリート：

- 5泊ゲストルームのご利用
- 2 パーソナル・トレーニング
- 1 ヘルス&フィットネス・アセスメント
- 1 フィジカル・アナライシス
- 1 プライベート・スーパーストレッチ(30分)
- 1 アクセリート・ボディシェイピング・セラピー

7泊ウエイトマネージメント・リトリート：

- 7泊ゲストルームのご利用
- 2 パーソナル・トレーニング
- 1 ヘルス&フィットネス・アセスメント
- 1 フィジカル・アナライシス
- 1 キネシス
- 1 スーパーストレッチ(30分)
- 1 アクセリート・ボディシェイピング・セラピー
- 1 デトックス・バルネオセラピー
- 1 栄養学コンサルテーション

10泊ウエイトマネージメント・リトリート：

- 10泊ゲストルームのご利用
- 3 パーソナル・トレーニング
- 1 タイボクシング
- 1 キネシス
- 1 ヘルス&フィットネス・アセスメント
- 1 フィジカル・アナライシス
- 1 スーパーストレッチ(30分)
- 1 アクセリート・ボディシェイピング・セラピー
- 1 デトックス・バルネオセラピー
- 1 栄養学コンサルテーション
- 1 H₂Oボディ・コンプレックス
- 1 アンチセルライト with 超音波セラピー

14泊ウエイトマネージメント・リトリート：

- 14泊ゲストルームのご利用
- 5 パーソナル・トレーニング
- 2 キネシス
- 1 タイボクシング
- 1 ヘルス&フィットネス・アセスメント
- 1 フィジカル・アナライシス
- 2 スーパーストレッチ(30分)
- 1 アクセリート・ボディシェイピング・セラピー
- 1 デトックス・バルネオセラピー
- 1 栄養学コンサルテーション
- 1 H₂Oボディ・コンプレックス
- 1 クレンジング・コーン
- 1 アンチセルライト with 超音波セラピー

21泊ウエイトマネージメント・リトリート：

- 21泊ゲストルームのご利用
- 7 パーソナル・トレーニング
- 1 タイボクシング
- 3 キネシス
- 1 ヘルス&フィットネス・アセスメント
- 1 フィジカル・アナライシス
- 4 スーパーストレッチ(30分)
- 1 アクセリート・ボディシェイピング・セラピー
- 2 デトックス・バルネオセラピー
- 1 栄養学コンサルテーション
- 1 H₂Oボディ・コンプレックス
- 1 クレンジング・コーン
- 1 バック、ネック&ショルダー・マッサージ
- 1 チ・ネイ・サン
- 1 クッキング・クラス
- 1 アンチセルライト with 超音波セラピー

28泊ウエイトマネージメント・リトリート：

- 28泊ゲストルームのご利用
- 12 パーソナル・トレーニング
- 2 タイボクシング
- 1 ヘルス&フィットネス・アセスメント
- 1 フィジカル・アナライシス
- 4 スーパーストレッチ(30分)
- 2 アンチセルライト with 超音波セラピー
- 4 キネシス
- 1 アクセリート・ボディシェイピング・セラピー
- 1 デトックス・バルネオセラピー
- 1 LPG キーモジュール・エンダーモロジー
- 1 栄養学コンサルテーション
- 2 H₂Oボディ・コンプレックス
- 1 クレンジング・コーン
- 1 バック、ネック&ショルダー・マッサージ
- 1 チ・ネイ・サン
- 1 クッキング・クラス

より長期間のリトリートプログラムも提供しています。ご希望の際は、予約時にお申し付け下さい。

Email: reservation@chivasom.com or reserv@chivasom.com

ホリスティック・ヘルス・リトリート 2009

チバソムのホリスティック・リトリートは、真のホリスティック視点から、現在の健康状態を理解されたい方、一般的な治療法では、治癒困難な慢性的な症状、改善しづらい、説明のつかない症状をお持ちの方に最適です。私たちの専門家が、心身の強い部分と弱い部分を明らかにし、サポートが必要な部分を見いだすことで、食事やライフスタイルの細部にわたる調整を行うことが可能です。また、ハーブやホメオパシー、特定のエクササイズ方法など、最適な対処法のアドバイスも行います。

私たちの代替医学診断技術には、症状の原因を追及し、適切な変化を促す、自然療法コンサルテーションを含みます。ライブ・ブラッド・アナライシスは、生命活動に必要な不可欠な物質を運搬する、血液のクオリティを診断し、より深いレベルの分析により、大きな影響を及ぼす可能性を潜める潜在的な機能障害を、しばしば見つけ出すことが可能です。チ・ネイ・サンやチャクラ・ヒーリングは、体のデトックス作用を助け、ネガティブな要素を取り除きます。心身を落ち着かせるこれらのセラピーは、エナジーバランスを整えるようデザインされています。



基本サービス：

- 1泊につき3食のスパキュイジーヌ(到着日は夕食から含まれます)
- 1泊につき50分のマッサージ(タイマッサージ、チバソムマッサージ、インビゴレイティングマッサージから選択ください)
- プライベートヘルス&ウェルネスコンサルテーション
- デイリーフィットネス&レジャーアクティビティー プログラムへの参加
- サウナ、スチームサウナ、ジャグジーを含むウォーターセラピー スイートの使用

宿泊日数に合わせて含まれるトリートメントと回数

5泊ホリスティック・ヘルス・リトリート：

5泊ゲストルームのご利用

- 1 イリドロジー
- 1 ライブ・ブラッド・アナライシス
- 1 フロテーション・セラピー

7泊ホリスティック・ヘルス・リトリート：

7泊ゲストルームのご利用

- 1 イリドロジー
- 1 ライブ・ブラッド・アナライシス
- 1 チ・ネイ・サン
- 1 リフレクソロジー
- 1 フロテーション・セラピー
- 1 ストップ・クラビング・トリートメント

10泊ホリスティック・ヘルス・リトリート：

10泊ゲストルームのご利用

- 1 イリドロジー
- 1 自然療法コンサルテーション
- 1 ライブ・ブラッド・アナライシス
- 2 チ・ネイ・サン
- 2 リフレクソロジー
- 1 フロテーション・セラピー
- 1 ストップ・クラビング・トリートメント

14泊ホリスティック・ヘルス・リトリート：

14泊ゲストルームのご利用

- 1 イリドロジー
- 1 自然療法コンサルテーション
- 1 ライブ・ブラッド・アナライシス
- 2 チ・ネイ・サン
- 2 リフレクソロジー
- 1 フロテーション・セラピー
- 1 フラワーレメディ&ホワイトライト・エッセンス
- 1 クラニオ・サクラル・セラピー(50分)
- 1 中国伝統医療セッション
- 1 ストップ・クラビング・トリートメント

21泊ホリスティック・ヘルス・リトリート：

21泊ゲストルームのご利用

- 1 イリドロジー
- 1 自然療法コンサルテーション
- 1 ライブ・ブラッド・アナライシス
- 2 チ・ネイ・サン
- 2 リフレクソロジー
- 1 フロテーション・セラピー
- 1 フラワーレメディ&ホワイトライト・エッセンス
- 2 クラニオ・サクラル・セラピー
- 1 中国伝統医療セッション
- 1 レイキ
- 1 チバソム・スパ・ヘブン・ボディコークン
- 1 南インドアン・ボディバンパーリング
- 1 ストップ・クラビング・トリートメント
- 1 サウンド・バス・セラピー

28泊(またはそれ以上)のリトリートプログラムも提供しています。ご希望の際は、予約時にお申し付け下さい。

Email: reservation@chivasom.com or reserv@chivasom.com



2009年 料金のご案内

期間：2009年1月30日～4月30日、10月1日～12月19日

ルームタイプ		3泊	5泊	7泊	10泊	14泊	21泊	28泊	延泊
オーシャンビュー	シングル	2,070	3,450	4,830	6,900	9,660	14,490	19,320	690
	ツイン	1,545	2,575	3,605	5,150	7,210	10,815	14,420	515
タイパピリオン	シングル	2,460	4,100	5,740	8,200	11,480	17,220	22,960	820
	ツイン	1,950	3,250	4,550	6,500	9,100	13,650	18,200	650
ハーバル スイート	シングル	3,600	6,000	8,400	12,000	16,800	25,200	33,600	1,200
	ツイン	3,075	5,125	7,175	10,250	14,350	21,525	28,700	1,025
フラグラン スイート	シングル	4,080	6,800	9,520	13,600	19,040	28,560	38,080	1,360
	ツイン	3,510	5,850	8,190	11,700	16,380	24,570	32,760	1,170
レインフォ レスト スイート	シングル	4,530	7,550	10,570	15,100	21,140	31,710	42,280	1,510
	ツイン	3,960	6,600	9,240	13,200	18,480	27,720	36,960	1,320
ゴールデン ボー	シングル	5,625	9,375	13,125	18,750	26,250	39,375	52,500	1,875
	ダブル	5,100	8,500	11,900	17,000	23,800	35,700	47,600	1,700
リーラワ ディー	シングル	6,930	11,550	16,170	23,100	32,340	48,510	64,680	2,310
	ダブル	6,300	10,500	14,700	21,000	29,400	44,100	58,800	2,100

(表示は全てUS\$)

期間：2009年5月1日～9月30日

ルームタイプ		3泊	5泊	7泊	10泊	14泊	21泊	28泊	延泊
オーシャンビュー	シングル	1,860	3,100	4,340	6,200	8,680	13,020	17,360	620
	ツイン	1,380	2,300	3,220	4,600	6,440	9,660	12,880	460
タイパピリオン	シングル	2,205	3,675	5,145	7,350	10,290	15,435	20,580	735
	ツイン	1,755	2,925	4,095	5,850	8,190	12,285	16,380	585
ハーバル スイート	シングル	3,255	5,425	7,595	10,850	15,190	22,785	30,380	1,085
	ツイン	2,760	4,600	6,440	9,200	12,880	19,320	25,760	920
フラグラン スイート	シングル	3,645	6,075	8,505	12,150	17,010	25,515	34,020	1,215
	ツイン	3,150	5,250	7,350	10,500	14,700	22,050	29,400	1,050
レインフォ レスト スイート	シングル	4,065	6,775	9,485	13,550	18,970	28,455	37,940	1,355
	ツイン	3,570	5,950	8,330	11,900	16,660	24,990	33,320	1,190
ゴールデン ボー	シングル	5,055	8,425	11,795	16,850	23,590	35,385	47,180	1,685
	ダブル	4,575	7,625	10,675	15,250	21,350	32,025	42,700	1,525
リーラワ ディー	シングル	6,240	10,400	14,560	20,800	29,120	43,680	58,240	2,080
	ダブル	5,670	9,450	13,230	18,900	26,460	39,690	52,920	1,890

(表示は全てUS\$)

期間：2009年12月20日～2010年1月5日

ルームタイプ		7泊	10泊	14泊	21泊	28泊	延泊
オーシャンビュー	ツイン	3,955	5,650	7,910	11,865	15,820	565
タイパピリオン	ツイン	5,005	7,150	10,010	15,015	20,020	715
ハーバル・スイート	ツイン	7,875	11,250	15,750	23,625	31,500	1,125
フラグラン・スイート	ツイン	8,995	12,850	17,990	26,985	35,980	1,285
レインフォレスト・スイート	ツイン	10,150	14,500	20,300	30,450	40,600	1,450
ゴールデンボー	ダブル	13,055	18,650	26,110	39,165	52,220	1,865
リーラワディー	ダブル	17,010	24,300	34,020	51,030	68,040	2,430

表示料金は、お一人様の料金です。17.7%のサービス料およびV.A.T.が別途加算されます。
 宿泊のご予約は、3泊より承ります。
 尚、2009年12月20日～2010年1月5日の期間は、7泊以上の宿泊のみ承ります。

(表示は全てUS\$)



基本サービス：

- 1泊につき3食のスパキュージーヌ(到着日は夕食から含まれます)
- 1泊につき50分のマッサージ(タイマッサージ、チバソムマッサージ、インビゴレイティングマッサージよりお選びください)
- プライベートヘルス&ウェルネスコンサルテーション
- デイリーフィットネス&レジャーアクティビティー プログラムへの参加
- サウナ、スチームサウナ、ジャグジーを含むウォーターセラピースイートの使用

ヘルス&ウェルネス：

リゾートご到着後、ヘルス&ウェルネスアドバイザーとのプライベートコンサルテーションがお客様のためにアレンジされます。コンサルテーションでは、ご滞在目的やお客様の総合的な健康に関して話し合い、身長・体重測定、血圧測定も行われます。

予約の保証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って保証されます。ご滞在予定日より14日前までのキャンセルは、宿泊総額の50%、それ以降は、100%のキャンセル料が発生します。2009年12月20日～2010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しています。

チェックイン / チェックアウト：

チェックイン：午後2時 / チェックアウト：正午12時

チバソムのポリシー：

すべてのお客様に、穏やかでリラックスいただける空間を提供するため、リゾート内での携帯電話の使用、16歳以下のお子様のお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提供しており、屋外に喫煙エリアを設けています。

ガラディナー：

お一人様US\$400で、ニューイヤーズガラディナーをお楽しみいただけます。17.7%のV.A.T.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っています。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。

ご予約、リゾートに関するより詳しい情報は、リザーベーション
(reservation@chivasom.com or reserv@chivasom.com)
または、お近くの代理店までお問い合わせ下さい。

諸条件：当資料に記載される内容(料金を含む)は、事前の予告なく変更される場合があります。予めご了承ください。