

星のやバリ (インドネシア・バリ島ウブド)

# 「賢者の知恵」とバリ・ヒンドゥーの養生法をヒントにした ウェルネスプログラム「賢者の養生」誕生

～エネルギーバランスを調べて、アルカイクスマイルへと導く～

開始日：2019年6月1日

インドネシア・バリ島ウブドの滞在型リゾート「星のやバリ」に、2019年6月1日、ウェルネスプログラム「賢者の養生」が誕生します。インドには、5000年以上昔に賢者たちが集まって出しあった健幸（健康で幸せ）に生きるための多くの知恵があります。その中で、バリ島に伝来したものを総称して、星のやバリでは「賢者の知恵」と呼ぶことにしました。賢者の知恵とバリ・ヒンドゥーの人々が実践している養生法をヒントにして考案したウェルネスプログラムが「賢者の養生」です。ムルカット（沐浴）やヨガ、スパトリートメントなど、さまざまな体験をとおしてエネルギーバランスを調えることで、健やかで幸福感に満たされた微笑み「アルカイクスマイル」が自然に溢れる状態へと導きます。



## アルカイクスマイルへと導く体験

### ■「緊張」と「弛緩」の繰り返し

緊張と弛緩の繰り返しにより、日常のストレスや疲労感から切り離された「開放」状態へと誘います。



## <ムルカットによる「緊張」×スパトリートメントによる「弛緩」>

ティルタウンブル寺院<sup>注1</sup>とスパトゥ村の聖なる滝<sup>注2</sup>でムルカットを行います。入水までの手順やお祈りの言葉など、厳しいルールによって保たれる神聖な雰囲気にも包まれることで精神的な「緊張」を感じます。また、勢いよく流れる滝に打たれることで強い刺激を受け、身体的な「緊張」も体感します。

ムルカットの後は、星のやスパの「ホリスティック フルマッサージ&トリートメント」を受けます。自然の香料を使った植物性ブレンドオイルや米粉をベースにしたスクラブでのトリートメントと、その後のフラワーバスで寛ぎ、ムルカットで「緊張」した心身を一気に「弛緩」させます。

注1：バリ島ウブド東部に位置する、聖水が湧き出る寺院。

注2：バリ島ウブド東部に位置するスパトゥ村の滝。全長約2メートルの滝に全身を打たれて沐浴を行う。

その他、身体的な緊張の度合いが異なる4つのヨガを行ないます。「早朝の谷のヨガ」では、かつて「瞑想の洞」として使われていた場所で心身を目覚めさせます。プライベートヨガは、溪谷を望むヨガ専用のスペース「ヨガ・ガゼボ」にて、個々にあわせて姿勢を調えるレッスンです。毎回、ヨガの最後には瞑想をして心身を弛めさせます。

スパトリートメントは、ホリスティック フルマッサージ&トリートメントに加えて、王族伝統のレシピで作られる贅沢なスクラブを使用した「ロイヤルルール」、身体を温め、もみほぐすスパトリートメント「スパイシーボディリバイタライジング」で、心身の緊張をほぐします。



## ■タイプにあわせた食事

本プログラムでは、賢者の知恵に基づき、個々のエネルギーバランスを3つのタイプに分類します。チェックイン時に記入した問診票の結果をもとに、それぞれのタイプにあった食材を取り入れてアレンジした食事を提供します。星のやバリがインドネシアの食文化をベースにオリジナルで開発したメニューを楽しみながら、バランスを調べていきます。





## 【スケジュール例】

<p>&lt;1日目&gt;</p> <p>09:00 アーリーチェックイン、問診票を記入</p> <p>10:00 ティルタウンブル寺院でムルカット</p> <p>12:00 スパトゥ村の滝でムルカット</p> <p>14:00 星のやスパ (ホリスティック フルマッサージ&amp;トリートメント)</p> <p>&lt;2日目&gt;</p> <p>07:30 サンライズヨガ</p> <p>08:30 朝食</p> <p>10:00 バリ舞踊体験</p> <p>12:30 昼食</p> <p>14:00 星のやスパ (ロイヤルルール)</p> <p>17:30 夕食</p> <p>18:30 ホテル出発</p> <p>19:30 ウブド市内でバリ舞踊鑑賞</p> <p>21:30 ホテル帰館</p>	<p>&lt;3日目&gt;</p> <p>08:00 早朝の谷のヨガ</p> <p>09:00 朝食</p> <p>10:00 プライベートヨガ</p> <p>12:00 昼食</p> <p>14:00 アクアティックヨガ</p> <p>15:30 星のやスパ(スパイシーボディリバイタライジング)</p> <p>19:00 夕食</p> <p>21:00 ムーンライトヨガ</p> <p>&lt;4日目&gt;</p> <p>起床時、「アルカイクスマイル」で朝を迎える</p> <p>07:00 サンライズヨガ</p> <p>09:00 朝食</p>
--	---

## 「賢者の養生」概要

- 期間 : 2019年6月1日～通年
- 料金 : 1名 Rp13,000,000 (ルピア) (税・サービス料10%、宿泊代別)
- 含まれるもの : 朝食3回、昼食2回、夕食2回、スパトリートメント (ホリスティック フルマッサージ&トリートメント、ロイヤルルール、スパイシーボディリバイタライジング)、ティルタウンブル寺院の拝観、スパトゥ村の滝の入滝、お布施とお供え、ムルカットのガイド、バリ舞踊体験、バリ舞踊鑑賞、ヨガ6回、寺院やバリ舞踊鑑賞会場の送迎 \*食事のアレンジは2日目から
- 定員 : 1日1組 (1~2名)
- 予約 : ホームページ (<https://hoshinoya.com/>) より7日前までに予約

## 星のやバリ

聖なる川に向かう運河の集落をコンセプトにしたインドネシア・バリ島ウブドの滞在型リゾート。「星のや」ブランド海外1軒目の施設である星のやバリは、ウブドの東側に位置し、平らかな土地が急激に深く谷底の溪流へと切れ込むバリらしい地形に広がります。約3ヘクタールの敷地は、運河を模したプール、渓谷に浮かぶガゼボ、渓谷を臨むダイニング、バリ建築の技法で仕上げたヴィラなど、ウブドの大自然や文化を感じられる空間で構成されています。

所在地 : Br. Pengembungan, Desa Pejeng Kangin, Kecamatan, Tampaksiring, Gianyar 80552 Bali, Indonesia

代表電話番号 : 0570-073-066 (星のや総合予約)

URL : <https://hoshinoya.com/>

料金 : 1泊1室 Rp8,250,000~ (税金10%・サービス料10%別、食事別)

\*1Rp=約0.0078円 2019年3月現在

本リリースに関する報道関係からのお問合せ先

星野リゾート グループ広報 TEL : 03-5159-6323/FAX : 03-6368-6853/E-mail : [pr-info@hoshinoresort.com](mailto:pr-info@hoshinoresort.com)

