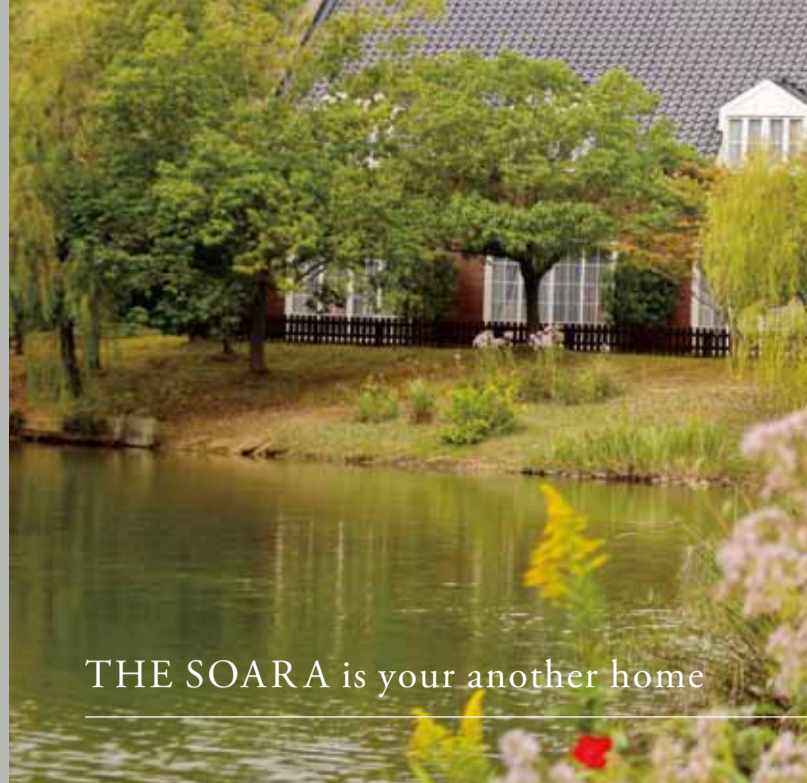




細胞から美しく

ホリスティックセンター THE SOARA



THE SOARA is your another home

カラダの原点回帰

旅をしながら健康を見直す新しいスタイル

現代社会において、過労やストレスによる体調不良に悩む人は少なくありません。THE SOARAは、東洋医学という「未病」(体調不良が病気に進行しつづける状態)を自ら解消していくことを目的として誕生しました。

これからの毎日を健康で美しく過ごすためには、不要な物を取り除き、必要な物を補うことで、エネルギーが体内に気持ちよく循環する状態にすること、すなわちカラダも心も「バランス」のとれた状態が大切であるとされています。

THE SOARAでは、西洋と東洋の知恵を集結し、各施術の専門家がチーム

を組んでお客様の悩みや状態に合わせて、最適な施術を行っています。日本古来の健康法から生まれた、全身温熱浴・ソアラをはじめ、鍼灸、インド伝統医学のアーユルヴェーダ、身体リズムのバランスを保つクラニオセクラルセラピー、フラワーエッセンスやアロマを使用した各種トリートメント、ヨガ、瞑想、さらには、地元の野菜を中心としたビーガン(純素食)とさまざまなメニューをご用意しています。細心のプログラムを一度に体験できるのは、施術家はもちろん医師のサポートもあってこそ行えるものです。そんな専門家たちが一丸となった希有な

施設で、カラダの声を耳を傾け、自己治療への気づきを促し高めることをサポートしていきます。また、THE SOARAでは、お客様との心のつながりも大事にしています。滞在の前、滞在中においても体調を気づかうなど、きめ細やかなケアを行っています。長崎ハウステンボスの豊かな自然とともに、いつも側に寄り添う第二のホームであり続けたいと考えています。

株式会社 TB ソアラメディカル
ハウステンボス ホリスティックセンター

THE SOARA's method

Remove 老廃物の代謝を助ける

Reset 自分のカラダを知る

Restart 細胞が目覚める

緑豊かな長崎の自然に恵まれながら、本来の健康がよみがえる心地よさ。体と心と精神の調和で目覚めた自己治療力が、新たなカラダへとあなたを導きます。

The Basic Programs

4つのオリジナルプログラム

ビューティースペシャル (カルコンデシジョンング、フレイグランス) 全身温熱浴・ソアラ、美容鍼灸、アーユルヴェーダ 全身ビューティートリートメント、ヨガ、瞑想、ヒーリング料理などの相乗効果から「本来の自分の美しさ」をとり戻すことをサポートいたします。

ウェイトマネージメント (生活習慣の見直し) 今、カラダが必要としているものではなく、今、食べたいものを選び、食べ過ぎ傾向に陥っている現代人。全身温熱浴・ソアラ、鍼灸、アーユルヴェーダによるヘッドトリートメント、ヨガ、瞑想などにより、過労やストレスから解放され、心身のバランスを整えるお手伝いをいたします。お食事は純素食とともに腸やかにクッキング(献食)を行い、正しい生活サイクルを提案します。

ストレスリソース (心身のバランスを整えたい方) 自身の体質傾向、考え方の癖などストレスに陥りやすい原因を知り、取り除く方法を提案します。全身温熱浴・ソアラ、鍼灸、フラワーエッセンス＆アロマトリートメント、ヨガ、瞑想、ヒーリング料理などにより、頭やカラダの深部までリラックスさせ、心身のバランスを整えていきます。

体質傾向改善プログラム (疲れやすい、寒気中の方) 多くの体調不良の原因が「低体温」にあるといわれています。全身温熱浴・ソアラ、鍼灸、フラワーエッセンス＆アロマトリートメント、ヨガ、瞑想、ヒーリング料理などで、カラダを芯から温めます。また、呼吸法などご自身で体温を上げる健康術も行っていきます。

One Week Treatment

細胞がよみがえる ソアラで過ごす一週間

全身温熱浴・ソアラを2回、各施術のすべてをお客様にあわせて1日1回でローテーションいたします。さまざまな施術をお受けいただくことは、カラダへの相乗効果を促すともいわれています。静謐な自然の中で、自分の心とカラダを見つめ直す充実した一週間をお過ごしください。

DAY 1	チェックイン後、体質傾向チェック。東洋医学に基づき身体リズムなど、各自の体調を診断。その後、1週間の過ごし方をプランニング。
DAY 2	全身温熱浴・ソアラにて、身体に溜まった老廃物を取り除き、血行促進を促します。
DAY 3~5	早朝ヨガの後、お客様に合わせたトリートメント。施術後は、アクティビティや夕方方には読書の時間をとお過ごしいたさい。
DAY 6	2回目の全身温熱浴・ソアラへご案内します。
DAY 7	ご自宅でも続けられる日課の過ごし方など、生活アドバイスを行います。

※6泊7日コースの場合

Specialists

各施術のスペシャリスト

医師監修のもと、専門の施術家チームがあなたの健康と美をサポートいたします。滞在中は、お客様の目的やカラダの状態にあわせてカスタマイズされた施術をご用意しております。各分野のプロが「一丸となった多角的な施術により、自己治療力を高めるお手伝いをいたします。」

近年、日本人の平均体温は50年前に比べて約1度下がり、若い女性を中心に35℃の「低体温」と言われる人たちが増えています。いわゆる「冷え症」や「慢性血行障害」と呼ばれる症状も一つです。最近の研究によると体温が1度下がると基礎代謝は約12%、免疫力は30%それぞれ落ちるといわれています。低体温は免疫力を低下させ、感染症やアレルギー、がんなどの発症リスクを高めます。また、低体温は女性特有の不妊や産後の生体機能を始め、数々の病気の原因であることが判明してきました。現代人が「低体温」に陥る主な原因としては、運動不足による筋肉量の減少、冷たいものや甘いものなどの食生活、肉類中心の栄養が偏った食事、冷暖房完備の住環境、通勤に遠くないビュウロだけの入浴、過度の精神的ストレスなどが挙げられます。本来、人間には、このようなストレスに耐えて健康を維持する機能として「自律神経系」と「ホルモン系」の2つの免疫システムが備わっており、これらのシステムが乱れた時に「低体温」に陥るケースが多々報告されています。

平均体温はこれらの機能が正常に働いているかどうかを知ることでできる「ロメーター」であり、逆に平均体温が正常であれば、自律神経系やホルモン系のバランスが正常に保たれていると考えられます。あらゆる世代の女性は勿論、一見すると低体温とは無縁と思われがちな男性にとっても、体温を上げることが健康や長生きを促すための第一歩となるのです。そこで、THE SOARAでは、人間本来の自然治癒力を向上させ、0.1℃単位で体温コントロールを可能にしたシステムを用いた独自の温熱浴と、さまざまな自然療法を有機的に組み合わせるプログラムをお一人おひとりにオーダーメイドの形でご提供いたします。THE SOARAは、あなたの体や心で豊かな本来の美を取り戻すきっかけになると確信しています。

監修 (社)日本統合医療学会理事長 東京大学名誉教授 渡美知郎

Healing Food

魂が喜ぶフード

「私たちが毎日口にするもののひとつひとつが、私たちの心と身体をつつていくもの」と考えます。滞在中は、敷地内で栽培したハーブや地元の旬の野菜をふんだんに使った、「【ビーガン料理】」をご用意いたします。食料のエネルギーをそのまま活かした和食、フレンチ、イタリアンや、五感を使ってお召し上がりください。

「ビーガン料理 動物性食材を使用しないベジタリアン。旨味料は、でんぷん、メープルシロップ、甘酒、玄米水、ドライフルーツなどを使用。」

THE SOARA's Natural Treatment

各施術紹介

老廃物の代謝を促しカラダをリセット **全身温熱浴・ソアラ**

日本人の温熱健康法から生まれた全身温熱浴。じんわり気持ちの良いお湯に約1時間入浴していただき、体温を1度以上上げることを目指します。

手首やお腹など触れることでカラダのリズムを高め、倒れかけた状態に落ちた筋力を取り戻していただきます。改善しにくい慢性疲労や体の不調など、さまざまな悩みを専門家が個別に対応いたします。また、施術に加え、それぞれの状況にあった生活アドバイスも行います。

その人その人の悩みに対応 **鍼灸**

手首やお腹など触れることでカラダのリズムを高め、倒れかけた状態に落ちた筋力を取り戻していただきます。改善しにくい慢性疲労や体の不調など、さまざまな悩みを専門家が個別に対応いたします。また、施術に加え、それぞれの状況にあった生活アドバイスも行います。

各施術紹介

不要物を排出しやすいコンディションに アーユルヴェーダ

アーユルヴェーディングオイルで、頭部から脚先までの全身をトリートメントすることにより血液や気の流れをよくして、体内の不要物を排出しやすいカラダを目指します。神経の集中している頭や顔の筋肉を緩めてはくす、究極のリラクゼーションで、心もカラダも自然で楽な状態へと導きます。生活リズム、食生活をともアドバイスいたします。

身体リズムのバランスを保つボディワーク クラニオセクラルセラピー

脳や脊髄神経のまわりを満たす脳脊髄液は、中枢神経に栄養を運び、カラダ中を循環し、新陳代謝の役割を担っています。クラニオセクラルセラピー(頭蓋脳脊髄セラピー)は、脳と中枢神経、脳脊髄液を覆っている膜の緊張を解放することにより、カラダの不調を改善へと導きます。

花の液滴水で心のバランスを調える フラワーエッセンス&アロマトリートメント

ボディトリートメントから体の状態を探り、適した運動や食事、フラワーエッセンスの指導を行います。植物の抽出成分を含まない、花のエッセンスだけの香りや、ストレスやトラウマから生じた感情や精神状態の乱れを調整し、心と体の健康なバランスを保つお手伝いをいたします。フラワーエッセンスは2週間ほど飲用できます。

内なる自分に向かう 瞑想

施術やアクティビティ、食事など、その日体験したことを振り返る機会として、毎日行います。一週間を通して行うことで、自分の意識を内側に向け、滞在中も日々の習慣として取り入れることを目的としています。

体内のエネルギーを循環させる ヨーガ

難しポーズをとるのではなく、呼吸に合わせて体を動かすつづきつづきとしたプログラムです。カラダの中で呼吸は、唯一100%コントロールをすることができ、次第に呼吸を意識することで、次第に自分のカラダの変化にも意識が向かうようになっていきます。

アクティビティ

お家で行うストレッチやヨガ、ランニングなど、自然と共存する形で、ハウステンボスの空気を活かしたメニューを多数ご用意しております。(一部オプションにて)

ハイラスティ

施術の紹介や体感、お悩みなど、お気軽にスタッフまでお問い合わせください。

全身温熱浴・ソアラとは

全身温熱浴・ソアラとは、日本古来の温熱健康法から生まれた全身温熱浴です。まずはじめに耳で体温を測定。体温より約2度高いお湯に約1時間の入浴をいただき、体温を1度以上上げることを目指します。しっかりと体を芯まで温めることで、体内ではヒートショックプロテイン(HSP)が増加します。HSPとは、ストレスで傷ついた細胞を修復し、元気にするためのたんぱく質。温熱により細胞にマイルドなストレスを与えることで、傷や病気が治りやすくなり、疲れにくくなります。また、あらゆる病気の原因である「低体温体質」が改善し、健康増進作用があることが最近の研究で明らかになってきています。

さらに、成長ホルモンが分泌され、お肌のつるつるになるなどアンチエイジング効果も期待できます。入浴はじめて約10〜20分で汗がでます。ご家庭で体温より高いお湯に長時間入るといふ事は、なかなか難しいことかと思いますが、ソアラでは、専用スタッフが前にいますので、約1時間の入浴も可能になります。温熱の効果で、カラダの副交感神経と交感神経の切り替えがスムーズになり、普段、過度なストレスなどで交感神経に傾きがちな現代人におすすりです。

真崎院長 院長 日本美容外科医師会 常任理事 真崎裕行

Price

料金プラン (おひとり様)

6泊7日コース ¥480,000(税別)

3泊4日コース ¥265,000(税別)

※シーズンにより料金変動いたします。詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ先

株式会社 TBソアラメディカル
ハウステンボス ホリスティックセンター
〒859-3292
長崎県佐世保市ハウステンボス町7-5
ハウステンボス フラワーゾーン
ウェルネスセンター1階
電話: 0956-27-0585 fax: 0956-27-0586
email: info@thesoara.com
http://www.thesoara.com

アクセス

ハウステンボスまでのアクセス所要時間

東京から	飛行機で長崎空港まで約1時間40分
名古屋から	飛行機で長崎空港まで約1時間30分
大阪から	飛行機で長崎空港まで約1時間10分
福岡から	JR飛行機ハウステンボスまで約1時間40分
熊本から	直行バスで約3時間
長崎から	高速バスで約1時間05分
長崎空港から	バスで約60分 / 高速道路で約50分

Access