

アーユルウェルネスリゾート沖縄のご紹介

アーユルウェルネス株式会社

2024年7月

アーユルウェルネスリゾート沖縄（アーユルウェルネス(株)）

沖縄北部の豊かな自然の中、自然エネルギーを再生する環境・デザインされた空間で、自身の内観や最適化した健康を取り戻し、本来の自分に目覚める拠点。



● 自然エネルギーを再生するプライベートな空間

沖縄北部の豊かな自然に囲まれ、フクギ並木の特にエネルギーの高い場所。、インド古代の遺跡などにも活用された「健康になる為の古来からの建築学」を意識した建物。スモールラグジュアリーなウェルネスに特化した自然エネルギーを再生する環境・デザインされたプライベートな空間で、ひとり或いはグループで深く内省や最適化した健康を取り戻し、本来の自分に目覚める拠点。

企業・団体様への様々なウェルネスワークショップやアクティビティ。アーユルヴェーダトリートメントを受けられるディステーションスパ。アーユルヴェーダトリートメントを含む体質改善プログラムによる宿泊プラン。小規模グループでの貸切ウェルネスヴィラとして。様々なシチュエーション、ご用途でご利用いただけます。

- 所在地 沖縄県国頭郡本部町新里
- アクセス 那覇空港から車で有料道路で1時間40分 美ら海水族館から車で9分
- 収容人数 宿泊は4名まで、完全着座式は8名まで、イベントなどでは20名まで収容可能。
- ビーチまで歩いて3分

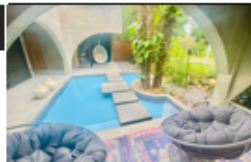
自然

◆沖縄北部の豊かな自然
沖縄北部の豊かな自然に囲まれ、フクギ並木の特にエネルギーの高い場所



空間・建物

◆伝統的な建築法
古代インドの建築学の伝統で、インド風水や運命学の考え方に基き、人間と宇宙のつながり自然エネルギー再生を重視



ハーブ園

◆併設ハーブ園
ハーブ活用で医食農同源(ぬちぐすい)を体験
◆FARM to KITCHIN FARM to SPA。新鮮ハーブを採取して、食事やトリートメントに活用



様々なワークショップ・アクティビティ

アーユルヴェーダ専門家による食や体質改善、リーダーシップ、チームビルディングなどの各種ワークショップ。ハーブでのウェルネスクッキング、ハーブで作る虫よけやお香作り、漁師とともに釣った魚をリゾートでシェフとお料理する fishing&cookinなど、さまざまなアクティビティをご用意。

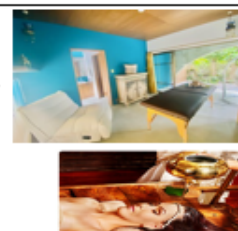
食事・ハーブ活用

◆ウェルネスに特化した食事
沖縄の食材をふんだんに使ったウェルネスに特化したコンチネンタル、アジア、和食の中からアーユルヴェーダの理念に基づいた食事を選べます。



スパ&トリートメント

●豊富なトリートメント
デトックスアビヤンや、脳疲労改善シロダーラなど専門セラピストが体質診断に基づき体調に合った施術を実施



アーユルウェルネスリゾート沖縄の特徴

アーユルヴェーダをベースに足し算ではなく、掛け算でホリスティックに体系化

独自の
環境デザイン

沖縄県やんばる
の地域ウェルネ
ス資源の活用し
た独自の環境デ
ザイン

独自の
空間デザイン

スモールラグジュ
アリーな環境で
ウェルネスに特化
したプライベート
な空間デザイン
建物・設備・エク
ステリアetc

本格的な
アーユル
ヴェーダプロ
グラム

マインドセット
五感を開放
体質体調分析
体質内観
生活リズムを調える
ウェルネス食事法
ハーブ活用
セルフケア
など

独自コンテ
ンツ

FARM to SPA
FARM to KITCHIN
ウェルネス食
farm gardenを
通してサステナ
ブルを学ぶアカ
デミックなアク
ティビティ

様々な
ソリューショ
ンプログラ
ム

**体質ソリューショ
ンをベースに**
臨床経験やソ
リューション実績
による経験・ノウ
ハウから独自のプ
ログラムをご提供

アーユルヴェルネス独自コンテンツ

FARM to SPA

◆お客様自らが、ガーデンより自分に合った新鮮ハーブを採取して、トリートメントに活用

スパ&トリートメント



●セラピストによるトリートメント
体質診断に基づき体調に合った施術を実施

・デトックスアビヤンガ
薬用オイルを用いた全身トリートメント。個人の体質に合った最適なオイルを選定。体の痛みや凝りが解消し、痛みや凝りがなくなり、体や心に潜在する緊張までもほぐされていきます。

・脳疲労改善シロダーラ
額に「液体」をゆっくりかけ流す頭部滴油療法のひとつ。ミルク、凝乳食品、精油、薬草せんじ汁など個人の体質や体調により決定。シロダーラを2〜3回繰り返すと、心の安定をおびやすストレス解消、頭を使い過ぎで眠りにくい方にも有効です。

様々なセミナー・ワークショップ

●アーユルヴェーダ専門家による食や体質改善セミナー、リーダーシップ、チームビルディングなどの各種ワークショップ。

●個別プログラム

FARM to KITCHIN

◆お客様自らが、ガーデンより自分に合った新鮮ハーブを採取して、ウェルネス食に活用

◆farm gardenを通してサステナブルを学ぶ、アカデミックなアクティビティ

ウェルネス食



◆ウェルネスに特化した食事

沖縄の食材をふんだんに使ったウェルネスに特化したコンチネンタル、アジア、和食の中からアーユルヴェーダの理念に基づいた食事を選べます。

◆効果的なハーブ活用

farm gardenを通してサステナブルを学ぶアカデミックなアクティビティ

- ガーデンから採取したハーブでのウェルネスクッキング
- 地元漁師とともに釣りに行き、持ち帰った魚をリゾートでシェフとお料理するfishing&cookingクラス
- 環境にやさしいハーブで作る虫よけやお香作り
- ハーブを使った体質別のセルフケア用品のハーバルボール作成など

おすすめのMICEプログラム

パフォーマンスアップやモチベーションアップを最大化させる積極的休養(アクティブリカバリ)、自己認知力(セルフアウェアネス)強化プログラムなど様々なプログラムをご提供可能です。基本的に座学でのワークショップですので、場所を選ばずご指定の会場で、数百名単位の大人数の開催も可能です。

【沖縄ぬちぐすい】アーユルヴェーダ台所薬局 ハーブ園の沖縄薬草で食生活を見直す

■食生活が乱れがちな現代人

飽食・食べ過ぎ・不規則な食事時間など現代人は食生活が乱れ生活習慣病や体調不良の原因になっています。

■ぬちぐすいとは

滋養のある食べ物、美味しく頂くものは命の薬になるという意味で、医食同源につながる沖縄に代々伝わるおばあちゃんの知恵でもあります。

■自宅で簡単にできるアーユルヴェーダ台所薬局

自宅で家族にも活用できるアーユルヴェーダ式体質別の台所薬局でできる沖縄野菜とスパイスの活用法を学びます



■所要時間/内容

- ・最小催行人数 20～100名
- ・所要時間 2時間

■セミナー内容

- ・診断表をもとにした自分らしい体質診断 (各自5分)
- ・アーユルヴェーダ食生活
自分の体質にあった食べ物、食べ方などアーユルヴェーダ食生活を知る事で日常を見直す
- ・沖縄スパイス沖縄薬草の効能を体質別に必要なものや、料理への活用法をご提案します

■費用 1人5,000円 (相談可)



自分本来の体質・相手の体質を理解することで チームビルディング強化法

■働き方改革で組織の生産性向上が必須課題

■組織の生産性を高めるためにチームメンバーの相互理解とコミュニケーションが重要

■アーユルヴェーダ体質診断

アーユルヴェーダの体質診断では身体の体質だけでなく、性格、気質、行動、思考などその人本来の“自分”を知ることができます。

■アーユルヴェーダ体質診断でチームビルディング強化

自分もチームメンバーも本来の体質を理解することで、相互理解やコミュニケーションを深め、チームビルディング強化をはかります。



■所要時間/内容

最小人数10名～100名

■所要時間 90分

(体質診断10分+セミナー&ワークショップ80分)

■内容

【体質別リーダーシップ&チームビルディングの伸ばし方】

- ・自己認識(セルフ)体質診断で自分本来の体質を知る
- ・自分本来の体質をチームメンバーでシェアし相互理解を深める
- ・体質別の才能の伸ばし方
- ・体質別の指導の仕方
- ・体質別のチームの組み方

【ワークショップ】

課題を設定してチームメンバーそれぞれの思考や行動のクセを理解する

■費用

- ・セミナー講師代 5,000円/一人 (相談可)
- ・個別コンサルティングも可能(1社20万)