



THE FARM  
AT SANBENITO

www.thefarmatsanbenito.com

## 【リトリート】

特別料金 --- 6月未迄



- ◆Detox Cleanse
- ◆Weight Management
- ◆Beauty & Vitality Rejuvenation
- ◆Mind & Body Restoration
- ◆Sports Recovery & Regeneration

		RETREAT	
		7泊	
客室	人数	US\$	税サ込
Palmera Suite	1人	\$3,185	\$3,886
	2人	\$2,450	\$2,989
Palmera Glass Villa	1人	\$3,920	\$4,782
	2人	\$2,625	\$3,203
Anahaw Family Villa	1人	\$3,920	\$4,782
	4人	\$2,205	\$2,690
Garden Villa	1人	\$4,410	\$5,380
	2人	\$2,940	\$3,587
Garden Glass Villa	1人	\$4,900	\$5,978
	2人	\$3,185	\$3,886
Narra Pool Villa	1人	\$5,390	\$6,576
	2人	\$3,675	\$4,484
Master Villa	1人	\$7,595	\$9,266
	2人	\$4,655	\$5,679
The Lakan	1人	\$10,290	\$12,554
	4人	\$5,880	\$7,174

## 《 Detox Cleanse 》

デトックスとは私達の身体を毒素から解放するプロセスのことです。デトックスを行うと、毒素を取り除いてバランスのとれた健康を取り戻し、免疫力だけでなく身体とこころすべての健康も高めようとする、身体自身が本来持つ浄化作用を助けることができます。

デトックス・プログラムの目的と効能：

- ◆ 毒素や重金属、生体異物を取り除く
- ◆ エネルギー・レベルと活力を補充する
- ◆ 肌質を改善する
- ◆ 体重管理
- ◆ 腸や肝臓の機能を修復する
- ◆ アレルギーを防ぐ
- ◆ 免疫系に働きかけて病気に対する抵抗力を強くする
- ◆ 身体のバランスを整える

このプログラムは腸や肝臓、腎臓の浄化や、消化系を休ませるために医学的指導のもと行う絶食、スクラブやラップを使って皮膚を刺激してリンパから毒素を洗い流すデトックスなどが基本となります。

飲食：アライブ！レストランの軽いデトックス・メニューに続いて、5日間ジュースのみの絶食

### Detox Cleanse

Integrated Medical	回数
毎日の栄養のサポート	6
デンタルキット	1
ホリスティック・ヘルス・カウンセリング	1
血液分析（栄養状態の顕微鏡検査）	1
腸内洗浄 コレマ	1
腸内洗浄 コロニックス	1
ハーブ・トリートメント	1
ハーモナイジング・フロー	1
継続可能なライフスタイルの話し合い	1

Healing Sanctuary Spa	回数
アルカリラックス	1
ビタースイート	1
スキン・カユッド	1
ペパーミント・フット・スクラブ	1
腎臓浄化	1
リトル イン・ヤン・ドライ・ブラッシング	1
リラクソロジー	1

## 《 Weight Management 》

継続的に結果が出ることを目的として作るお客様個別のプログラムです。食べものなのか、飲みものなのか、運動なのか、こころの問題なのか - 変えるべき生活習慣は何なのかをお客様とともに見定めていきます。このプログラムにはデトックス関連のものも多く含まれますが、スパ・トリートメントやダイナミック・プール、アクア・エアロビクス、ジム・プログラム、パワー・ウォークといったカロリー燃焼型エクササイズも行います。

### Weight Management

Integrated Medical	回数
毎日の栄養のサポート	7
デンタルキット	1
ホリスティック・ヘルス・カウンセリング	1
血液分析（栄養状態の顕微鏡検査）	1
栄養診断	1
ハーモナイジング・フロー	1
腸内洗浄 コレマ	1
腸内洗浄 コロニックス	1
腸内洗浄 エンジェルウォーター	1
ハーブ・トリートメント	1

Healing Sanctuary Spa	回数
ヒロット	1
ベントーサ	1
アルカリラックス	1
ビタースイート	1
ホットストーン・マッサージ	1
ペパーミント・フット・スクラブ	1
アロマセラピー	1
パーソナルトレーニング	1

## 《 Beauty & Vitality Rejuvenation 》

このプログラムでは、美容法とエステ技術を使ったより高度な健康とアンチエイジングの解決策をご提供します。デトックスから始めて免疫力を強化し、こころと身体をアルカリ化していく限りなき体験をしていただきます。アルカリ化された環境では悪い細胞は生きていくことができないので、アルカリ化すること自体が時間と闘うひとつの手段であることを意味します。昔ながらの方法と現代のアンチエイジング法を通してこの根源的な美しさと再度結びつくことができるよう、対処していきます。

### Beauty & Vitality rejuvenation

Integrated Medical	回数
毎日の栄養のサポート	6
デンタルキット	1
ホリスティック・ヘルス・カウンセリング	1
血液分析（栄養状態の顕微鏡検査）	1
栄養診断	1
ハーモナイジング・フロー	1
腸内洗浄 コレマ	1
腸内洗浄 コロニックス	1
鍼療法	1

Healing Sanctuary Spa	回数
アンティストレス フェシシャル	1
タイ式マッサージ	1
ペパーミント・フット・スクラブ	1
クロロフィル・ボディ・ラップ	1
ヒロット マッサージ	1
アルカリラックス	1
アロマセラピー	1

## 《 Mind & Body Restoration 》

このプログラムには、数々のマインド・アクティビティやマインドフル・ストレス&バーンアウト検査、修養プログラムが含まれます。平和と平穏の理想的なアルカリ環境をご提供します。このプログラムによって神経系や免疫系が改善され、睡眠障害や頭痛も解消され、ザ・ファーム滞在後日常生活に戻っても使える、ある種の“身を守る盾”が作られることとなります。

### Mind & Body Restoration

Integrated Medical	回数
毎日の栄養のサポート	5
デンタルキット	1
ホリスティック・ヘルス・カウンセリング	1
血液分析（栄養状態の顕微鏡検査）	1
栄養診断	1
腸内洗浄 コレマ	1
腸内洗浄 コロニックス	1
肝臓シップ	1
Clinical Laboratory Diagnostics	1
ハーモナイジング・フロー	1

Healing Sanctuary Spa	回数
アルカリラックス	1
ヒロット ハプロス	1
リトル イン・ヤン・ドライ・ブラッシング	1
スキン・カユッド	1
アロマセラピー	1
リラクソロジー	1
ペパーミント・フット・スクラブ	1

## 《 Sports Recovery & Regeneration 》

フィットネス・パッケージは1日中じっとしてられない方のために作られました。3-4週間の長期滞在中はもちろんのこと、特に最後の1週間、緑に囲まれた生活から都会の生活の現実に戻るための架け橋として、最後の仕上げにお勧めです。 オプションとして、トレッキングや近隣の高地探検、ワールドクラスのゴルフ・コースにてのラウンドも可能です(追加料金がかかります)。

飲食：アライブ！レストランのアルカリ食、プロテイン・ミール(プロテイン・スナック、豆腐など)付

### Sports Recovery & Regeneration

Integrated Medical	回数
毎日の栄養のサポート	6
デンタルキット	1
ホリスティック・ヘルス・カウンセリング	1
血液分析 (栄養状態の顕微鏡検査)	1
栄養診断	1
ハーモナイジング・フロー	1
腸内洗浄	1
腸内洗浄 コロニックス	1
ハラープリ・トリートメント	1
継続可能なライフスタイルの話し合い	1

Healing Sanctuary Spa	回数
アルカリラックス	1
リトル イン・ヤン・ドライ・ブラッシング	1
アロマセラピー	1
スキン・カユッド	1
タイマッサージ	1
パーソナルトレーニング	1