

Healthy Lifestyle

Foundations for a healthy and sustainable lifestyle

Ideal Weight...

a lifestyle approach to long-term weight management

Optimal Fitness...

a personalised program to reach your fitness goals



Healthy Lifestyle. Ideal Weight



Kamalaya Ideal Weight

Designed to help identify areas of physical imbalance and related emotional or mental patterns, this structured program guides you towards achieving your optimal weight and maintaining your balance within and without. This is not a 'fad' diet designed for rapid weight loss, but a healthy lifestyle approach for long-term weight management and improved wellbeing. Dietary recommendations and guidance from holistic practitioners in nutrition, naturopathy and Traditional Chinese medicine are included, in addition to therapies such as Chi Nei Tsang abdominal massage, acupuncture and infrared sauna, along with Personal Fitness training.

Standard inclusions for all Ideal Weight packages:

- 3 Kamalaya Cuisine meals per day
- All beverages, excluding imported drinks and alcohol
- Round trip airport transfer from Samui Airport
- 1 x Ideal Weight Consultation
- 1 x follow-up Ideal Weight Consultation
- 1 x Body Bio-impedance Analysis
- 1 x 60 mins Fitness Evaluation
- 1 x 60 mins Nutritional Guidance
- Use of Steam Cavern, swimming pool, plunge pools and Shakti Fitness Centre
- Complimentary attendance to scheduled daily holistic fitness activities
- 1 x Wellness gift pack

7 nights package additional inclusions:

- 3 x 60 mins Personal Training Sessions
- 2 x 60 mins Acupuncture
- 6 x 30 mins Far Infrared Sauna
- 3 x 60 mins Chi Nei Tsang
- 1 x 60 mins Oriental Detoxifying Scrub and Wrap
- 1 x 90 mins Lymphatic Drainage Massage

9 nights package additional inclusions:

- 4 x 60 mins Personal Training Sessions
- 3 x 60 mins Acupuncture
- 8 x 30 mins Far Infrared Sauna
- 3 x 60 mins Chi Nei Tsang
- 2 x 60 mins Oriental Detoxifying Scrub and Wrap
- 2 x 90 mins Lymphatic Drainage Massage

14 nights package additional inclusions:

- 6 x 60 mins Personal Training Sessions
- 1 x 30 mins Nutritional Follow-up
- 4 x 60 mins Acupuncture
- 13 x 30 mins Far Infrared Sauna
- 4 x 60 mins Chi Nei Tsang
- 2 x 60 mins Oriental Detoxifying Scrub and Wrap
- 2 x 90 mins Lymphatic Drainage Massage
- 1 x 90 mins Vital Essence Oil Massage
- 1 x 60 mins Indian Head Massage
- 1 x 60 mins Traditional Asian Foot Massage
- 1 x 60 mins Organic Facial



オブティマル・フィットネス(個人プログラム)

各お客様のフィットネスのご希望にそって個別に組まれるプログラムです。特定の目標を目指して、フィットネス・エキスパートより個別の指導やガイダンスを行います。体力を強化すること、心臓血管によりフィットネスをすること、身体の調子をよくすること、フィットネスの習慣をつけること、などお客様の目標がどのようなものであっても、最高の結果が得られるよう個々に対応いたします。ホリスティック・スパや栄養たっぷりの食事に加え、あらゆる面でより健康になったと感じていただけることでしょう。

期間： 1月8日～4月30日	通貨： タイバーツ	
お部屋タイプ	5泊パッケージ	
	1名様	2名様
Hillside Garden view	82,800	132,100
Hillside Sea view	88,800	138,100
Suite	98,300	155,100
Villa	105,800	164,600

5泊 オブティマル・フィットネス パッケージ

- ・宿泊(5泊)
- ・1日3食のヘルシー・ミール
- ・輸入飲料・アルコール類を除く、全ての飲物
- ・サムイ空港往復の送迎
- ・ウェルネス・カウンセリング 1回
- ・ボディ・バイオ・インピーダンス分析 1回
- ・フィットネス査定 1回
- ・90分間のリンパ・マッサージ 1回
- ・スチーム窟、スウィミング・プール、飛び込み用プール、シャクティ・フィットネス・センターの利用
- ・毎日開催のホリスティック・フィットネス・アクティビティ無料クラスへの参加
- ・ウェルネス・ギフト・バック 1つ
- ・60分間の Personal Training sessions 3回
- ・30分間の Far Infrared Sauna 3回
- ・90分間の Vital Essence Oil massage 1回
- ・90分間の Thai Traditional massage 1回

チェックイン： 14:00 / チェックアウト： 12:00

プログラムの料金：

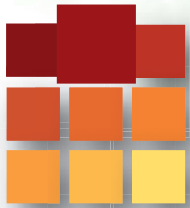
- ・料金はサービス料、VATを含む
- ・通貨はタイバーツ
- ・トリートメント、食事は払い戻しできません。

キャンセル規約：

- ・キャンセル料は室料、プログラム料共にかかります。
- ・ご到着 14日前まで 50%返金

・ご到着 7日前、またノショーの場合は返金なし





Detox

**Effective research-based programs
combining medical science
with holistic therapies.**

Introduction to Detox

A gentle cleanse, ideal if you are new
to Detox and want to explore



デトックス入門（個人プログラム）

これはデトックス、体内洗浄が初めての方のためのプログラムです。このシンプルで効果的なプログラムは、美味しくてヘルシーなデトックス用の食事を味わいつつ、身体と心、精神の浄化のために様々なホリスティック・セラピーを受けていただくもので、**健康目標達成**へ向けたスタートとして最適です。**体内のバランスを整え、エネルギーと活力を増し、あらゆる面で健康増進**が期待できます。

期間:	1 月 8 日～4 月 30 日		通貨:	タイバーツ	
お部屋タイプ	3 泊パッケージ		5 泊パッケージ		
	1 名様	2 名様	1 名様	2 名様	
Hillside Garden view	56,100	92,100	86,300	139,100	
Hillside Sea view	59,700	95,700	92,300	145,100	
Suite	65,400	105,900	101,800	162,100	
Villa	69,900	111,600	109,300	171,600	

3泊 デトックスプログラム

- ・宿泊(3泊)
- ・1日に3食のカマラヤ・デトックス・ミール
- ・輸入飲料・アルコール類を除く、全ての飲物
- ・サムイ空港往復の送迎
- ・デトックス・カウンセリング 1回
- ・ボディ・パイオ・インピーダンス分析 1回
- ・60分間のデトックス・スクラブとラップ 1回
- ・90分間のバイタル・エッセンス・オイル・マッサージ 1回
- ・スチーム窟、スウィミング・プール、飛び込み用プール、シャクティ・フィットネス・センターの利用
- ・毎日開催のホリスティック・フィットネス・アクティビティ無料クラスへの参加
- ・ウェルネス・ギフト・バック 1つ
- ・30分間の Chi Nei Tsang 2回
- ・30分間の Far Infrared Sauna 2回
- ・90分間の Lymphatic Drainage Massage 1回
- ・60分間の Traditional Asian Foot Massage 1回

5泊 デトックスプログラム

- ・宿泊(5泊)
- ・1日に3食のカマラヤ・デトックス・ミール
- ・輸入飲料・アルコール類を除く、全ての飲物
- ・サムイ空港往復の送迎
- ・デトックス・カウンセリング 1回
- ・ボディ・パイオ・インピーダンス分析 1回
- ・60分間のデトックス・スクラブとラップ 1回
- ・90分間のバイタル・エッセンス・オイル・マッサージ 1回
- ・スチーム窟、スウィミング・プール、飛び込み用プール、シャクティ・フィットネス・センターの利用
- ・毎日開催のホリスティック・フィットネス・アクティビティ無料クラスへの参加
- ・ウェルネス・ギフト・バック 1つ
- ・30分間の Chi Nei Tsang 3回
- ・30分間の Far Infrared Sauna 3回
- ・90分間の Lymphatic Drainage Massage 2回
- ・60分間の Traditional Asian Foot Massage 2回
- ・45分間の Traditional Asian Hand Massage 1回

チェックイン： 14:00 / チェックアウト： 12:00

プログラムの料金：

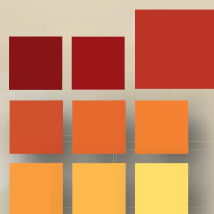
- ・料金はサービス料、VATを含む
- ・通貨はタイバーツ
- ・トリートメント、食事は払い戻しできません。

キャンセル規約：

- ・キャンセル料は室料、プログラム料共にかかります。
- ・ご到着 14 日前まで 50%返金
- ・ご到着 7 日前、またノーショーの場合は返金なし



feel life's potential



Stress and Burnout

Relax & Renew

De-stress and re-energise with a gentle, relaxing wellness holiday

Asian Bliss

A rare and life enhancing immersion into the holistic healing traditions of Asia





リラックス&リニュー(個人プログラム)Relax & Renew Programs :

人生を振り返る、自己のバランスを取り戻す、リラックスする、エネルギーを新たにする、気持ちのリセットをする、などのための時間と場所が必要な方々のために組まれたプログラムです。自然豊かな癒しの環境の中で、心の栄養となるセラピー、食事、個別ガイダンスを組み合わせ、新たな情熱とエネルギーを持って未来に向かっていくために最適な健康と精神を取り戻す、よき治療となります。理想的なストレス解消法として、リラックス&リニューは様々なご要望を持つ皆様からご好評いただいています。

期間：	1月8日～4月30日		通貨： タイバーツ	
お部屋タイプ	3泊パッケージ		5泊パッケージ	
	1名様	2名様	1名様	2名様
Hillside Garden view	50,600	81,100	79,500	125,500
Hillside Sea view	54,200	84,700	85,500	131,500
Suite	59,900	94,900	95,000	148,500
Villa	64,400	100,600	102,500	158,000

3泊 リラックス&リニューアル

- ・宿泊(3泊)
- ・1日3食のヘルシー・ミール
- ・輸入飲料・アルコール類を除く、全ての飲物
- ・サムイ空港往復の送迎
- ・ウェルネス・カウンセリング 1回
- ・ボディ・バイオ・インピーダンス分析 1回
- ・スチーム窟、スウィミング・プール、飛び込み用プール、シャクティ・フィットネス・センターの利用
- ・毎日開催のホリスティック・フィットネス・アクティビティ無料クラスへの参加
- ・Wellness gift pack
- ・60分間の Vital Essence Oil Massage 1回
- ・30分間の Traditional Asian Hand Massage 1回
- ・60分間の Traditional Asian Foot Massage 1回
- ・90分間の Traditional Thai Massage 1回
- ・60分間の Indian Head Massage 1回

5泊 リラックス&リニューアル

- ・宿泊(5泊)
- ・1日3食のヘルシー・ミール
- ・輸入飲料・アルコール類を除く、全ての飲物
- ・サムイ空港往復の送迎
- ・ウェルネス・カウンセリング 1回
- ・ボディ・バイオ・インピーダンス分析 1回
- ・スチーム窟、スウィミング・プール、飛び込み用プール、シャクティ・フィットネス・センターの利用
- ・毎日開催のホリスティック・フィットネス・アクティビティ無料クラスへの参加
- ・Wellness gift pack
- ・90分間の Vital Essence Oil Massage 2回
- ・30分間の Traditional Asian Hand Massage 2回
- ・60分間の Traditional Asian Foot Massage 1回
- ・90分間の Traditional Thai Massage 1回
- ・60分間の Indian Head Massage 1回
- ・30分間の Chi Nei Tsang 1回
- ・45分間の Lotus Scrub 1回

チェックイン: 14:00 / チェックアウト: 12:00

プログラムの料金: ・料金はサービス料、VATを含む
・通貨はタイバーツ
・トリートメント、食事は払い戻しできません。

キャンセル規約: ・キャンセル料は室料、プログラム料共にかかります。
・ご到着14日前まで50%返金
・ご到着7日前、またノショーの場合は返金なし





アジア・ブリス(個人プログラム) Asian Bliss

アジアのホリスティック・ヒーリングの伝統に浸って人生をより楽しいものに高めてみませんか。多様なアジアの慣習とアーユルヴェーダや古代中国医術、古代タイ式セラピーなどを組み合わせ、その相乗効果により、アジア・ブリスは昔ながらのヒーリングを体験する手始めとしてとてもよいものです。幸せや喜び、再生力、活力などがさらに増すように考えられています。

期間:	1月8日～4月30日	通貨:	タイバーツ
お部屋タイプ		5泊パッケージ	
		1名様	2名様
Hillside Garden view		81,000	128,500
Hillside Sea view		87,000	134,500
Suite		96,500	151,500
Villa		104,000	161,000

5泊 リラックス&リニューアル

- ・宿泊(5泊)
- ・1日3食のヘルシー・ミール
- ・輸入飲料・アルコール類を除く、全ての飲物
- ・サムイ空港往復の送迎
- ・ウェルネス・カウンセリング 1回
- ・ボディ・バイオ・インピーダンス分析 1回
- ・90分間の Thai Traditional massage with herbal compress in specific area 1回
- ・60分間の Traditional Indian Head massage 1回
- ・45分間の Traditional Asian Hand massage 1回
- ・60分間の Royal Ayurveda massage 1回
- ・ウェルネスギフト
- ・スチーム窟、スウィミング・プール、飛び込み用プール、シャクティ・フィットネス・センターの利用
- ・毎日開催のホリスティック・フィットネス・アクティビティ無料クラスへの参加
- ・90分間の Traditional Asian Foot massage with warm herbal foot bath 1回
- ・30分間の Chi Nei Tsang (abdominal massage) 1回
- ・60分間の personal Yoga OR personal Meditation OR personal Pranayama or Reiki sessions 2回

チェックイン: 14:00 / チェックアウト: 12:00

プログラムの料金:

- ・料金はサービス料、VATを含む
- ・通貨はタイバーツ
- ・トリートメント、食事は払い戻しできません。

キャンセル規約:

- ・キャンセル料は室料、プログラム料共にかかります。
- ・ご到着 14 日前まで 50%返金
- ・ご到着 7 日前、またノーショーの場合は返金なし





Kamalaya Asian Bliss Program

A rare and life enhancing immersion into the holistic healing traditions of Asia. Synergistically combining Ayurveda, traditional Chinese medicine, and traditional Thai therapies with exercises and practices from diverse Asian traditions, Asian Bliss is a powerful introduction to ancient healing realms designed to promote bliss, renewal, joy and vitality. As well as helping to relieve stress, Asian Bliss introduces you to vital energy practices that can support a more balanced approach to life.

Standard inclusions for all Asian Bliss packages:

- 3 x Kamalaya Cuisine meals per day
- All beverages, excluding imported drinks and alcohol
- Round trip airport transfer from Samui Airport
- 1 x Wellness Consultation
- 1 x Body Bio-impedance Analysis
- 1 x 90 mins Traditional Thai Massage with herbal compress in specific area
- 1 x 60 mins Traditional Indian Head Massage
- 1 x 45 mins Traditional Asian Hand Massage
- 1 x 60 mins Royal Ayurvedic Massage
- Use of Steam Cavern, swimming pool, plunge pools and Shakti Fitness Centre
- Compl. attendance to scheduled daily holistic fitness activities
- 1 x Wellness gift pack

5 nights package additional inclusions:

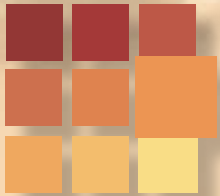
- 1 x 90 mins Trad. Asian Foot Massage with warm herbal foot bath
- 1 x 30 mins Chi Nei Tsang
- 2 x 60 mins personal Yoga OR personal Meditation OR personal Pranayama OR Reiki sessions

7 nights package additional inclusions:

- 1 x 90 mins Trad. Asian Foot Massage with warm herbal foot bath
- 2 x 30 mins Chi Nei Tsang
- 1 x 60 mins Kati Vasti
- 1 x 60 mins Acupuncture
- 1 x 60 mins Lotus Blossom Scrub & Wrap
- 3 x 60 mins personal Yoga OR personal Meditation OR personal Pranayama OR Reiki sessions
- 1 x follow-up Wellness Consultation

10 nights package additional inclusions:

- 2 x 90 mins Trad. Asian Foot Massage with warm herbal foot bath
- 2 x 30 mins Chi Nei Tsang
- 1 x 60 mins Kati Vasti
- 1 x 60 mins Shirodhara
- 2 x 60 mins Acupuncture
- 1 x 60 mins Lotus Blossom Scrub & Wrap
- 5 x 60 mins personal Yoga OR personal Meditation OR personal Pranayama OR Reiki sessions
- 1 x follow-up Wellness Consultation

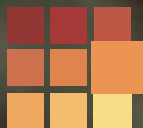


Yoga

Personal Yoga Synergy

Your own private yoga retreat,
combining one-on-one instruction
with Ayurveda therapies.





パーソナル・ヨガ・シナジー(個人プログラム)

このプログラムは、アサナ(姿勢)とプラナヤマ(呼吸)、メディテーション(瞑想)を含めて組み合わせた個人セッションです。ヨガ経験者だけでなく初心者の方にも適していて、日々のセッションは個人のレベルや目標に合わせて作られます。身体の限界に挑戦する、普段家でできる練習法を見つける、今やっている実践を深めて強化する、など様々な目標達成に合わせた指導をいたします。熟練のインド人セラピストによるアーユルヴェーダ・トリートメントを含むホリスティック・スパ・セラピーも加えて、ヨガの実践をさらにサポートします。

期間：1月8日～4月30日		通貨：タイバーツ		
お部屋タイプ	3泊パッケージ		5泊パッケージ	
	1名様	2名様	1名様	2名様
Hillside Garden view	54,600	89,100	84,800	136,100
Hillside Sea view	58,200	92,700	90,800	142,100
Suite	63,900	102,900	100,300	159,100
Villa	68,400	108,600	107,800	168,600

3泊 ヨガプログラム

- ・宿泊(3泊)
- ・サムイ空港往復の送迎
- ・1日3食のヘルシー・ミール
- ・輸入飲料・アルコール類を除く、全ての飲物
- ・ボディ・パイオ・インピーダンス分析 1回
- ・ウェルネス・カウンセリング 1回
- ・スチーム窟、スウィミング・プール、飛び込み用
プール、ジャクティ・フィットネス・センターの利用
- ・毎日開催のホリスティック・フィットネス・アクティ
ビティ無料クラスへの参加
- ・90分間の Private Yoga Session 2回
- ・90分間の Vital Essential Oil massage 1回
- ・60分間の Royal Ayurveda massage 1回

5泊 ヨガプログラム

- ・宿泊(3泊)
- ・サムイ空港往復の送迎
- ・1日3食のヘルシー・ミール
- ・輸入飲料・アルコール類を除く、全ての飲物
- ・ボディ・パイオ・インピーダンス分析 1回
- ・ウェルネス・カウンセリング 1回
- ・スチーム窟、スウィミング・プール、飛び込み用
プール、ジャクティ・フィットネス・センターの利用
- ・毎日開催のホリスティック・フィットネス・アクティ
ビティ無料クラスへの参加
- ・90分間の Private Yoga Session 4回
- ・90分間の Vital Essential Oil massage 1回
- ・60分間の Royal Ayurveda massage 1回

チェックイン: 14:00 / チェックアウト: 12:00

プログラムの料金: ・料金はサービス料、VATを含む
・通貨はタイバーツ
・トリートメント、食事は払い戻しできません。

キャンセル規約: ・キャンセル料は室料、プログラム料共にがかかります。
・ご到着14日前まで50%返金
・ご到着7日前、またノショーの場合は返金なし