

PILLAR 5: SUSTAIN 持続

ザ・ファーム・アット・サンベニートは一時的ではなく持続可能なウェルネスの実現を目指します。ファームのリゾートに滞在するときだけではなく、その後の目標達成のために様々なサービスをご提供いたします:健康的なライフスタイルについてのディスカッション、家庭でできるパーソナル食事プラン、栄養サプリメント指導、ヴィーガン料理指導、ライフコーチング、ヨガ・フィットネスセッション、誘導瞑想、スピリチュアルクラス、栄養指導のカウンセリング、都市にある提携ウェルネス施設の紹介など。

SUSTAINABLE HEALTHY LIFESTYLE DISCUSSION 持続可能な健康的ライフスタイルの提案

30 Mins. PHP 3,000++
60 Mins. PHP 4,000++

ディスカッションを通じてお客様のファームでのプログラムのご体験をフィードバックしながらその後の持続可能な健康的なライフスタイルについてプランニングするセッションです。

TAKE HOME MEAL PLAN CARE OF NUTRITIONIST 栄養士による食事指導

30 Mins. PHP 3,500++
PHP 1,500++

適切な食事は健康維持には欠かせない要素の一つです。ファームの専門栄養士がお客様の普段の食生活や今までのライフスタイルを考慮しながらそれぞれの生活にマッチした食事プランをご提案いたします。

INTEGRATED MEDICAL SERVICES WELLNESS TALK

SPECIAL TOPIC LECTURES スペシャルトピックレクチャー

(60 Mins. for 1-10 per persons) PHP 8,000++
(60 Mins. for 11-20 per persons) PHP 12,000++

医療専門家による様々なトピックに対するレクチャーです。パーソナルデベロップメントに関する様々な情報や知識をわかりやすく説明します。参加者は心と体の関係や、大自然の法則からなる健康の原理の理解を深めることで、それぞれのパーソナルゴールに向かって気持ちを高めることが出来ます。可能な限り、レクチャーの講師はトピックに対して体験できるアクティビティーを紹介しています。

1. 人間の体(人間の身体について学び、健康面で体から受け取れるメッセージの感覚を高めます)
2. 具体的な内臓機能とそのプロセス(実用的な知識として肝臓、心臓、腎臓、肺、などの臓器について学びながら、それぞれに応じたファームでのプログラムに照らし合わせて理解を深めます)
3. スペシャルトピックス(参加者のリクエストに応じたトピックについて話します。例えば糖尿病、免疫疾患など、具体的な病状についてフォーカスします)。
 - a. 振動医学(ファームでのプログラムで提供する様々なエネルギーについてのレクチャーです。どのように滞在期間後も影響するのかを学びます)
 - b. 時間医学とバイオリズム(内臓にはそれぞれのリズムがあることを知っていますか? 普段の生活の中でタイミングがどのように科学的に働いているのか、また過去の生活にどのように影響してきたのかを学びます。新しい未来へ向かって大きな変化を求めている人に役立つレクチャーです)
 - c. アートセラピー(水彩画、油絵/蜜蝋、クレイ、がそれぞれどのようにヒーリング効果をもたらすのかを探ります)

*レクチャーの講師はトピックに対して数年の経験がある人に限るため、具体的な話の内容は講師によって異なります。