

writer's close-up!

SPA

おすすめバリエステ



ubud
ウブド



COMO Shambhala Estate
コモ・シャンバラ・エステート



ウブドのジャングルに建つ ウェルネス・センターで癒しを体験

バリに来たならビーチリゾートで休日を満喫! というイメージを持った方も多いですが、バリ島には海と180度違う世界が広がる山のリゾートも人気が高い。今回訪ねた「コモ・シャンバラ・エステート」は9.3%の広大な敷地の中、マイナスイオンに包まれながらヨガやピラティス、太極拳などを体験でき、訪れる人の要望に合わせたプログラムを提供するユニークなエステート。また、併設のスパではバリの伝統的な癒しの手法と、コモ・シャンバラのホスピタリティが融合することで、極上の施術として疲れた体を開放し、日頃のストレスや悩みもリフレッシュできる。世界中のセレブも通うウェルネス・センターで、贅沢で有意義な時間を過ごして。

スパトリートメントで使用されるオイルからスクラブ、お部屋に備えられたシャンプーやシャワージェルまで全てがコモ・シャンバラのオリジナルプロダクト。施設内ショップで販売されており、お土産にも最適。



ザ・コモ・シャンバラ・バス

120分 US\$190

コモ・シャンバラ・マッサージを含むパッケージメニューは心と体の休息を促し、リフレッシュ効果も大。世界各国のコモ・シャンバラで提供される特別な全身トリートメントなので、是非試したいメニュー。



ジャワニーズ・ロイヤル・リチュアル

120分 US\$190

ジャワ女王が受けていた伝統的なトリートメント。ルルースクラブと、ヨーグルトパックを全身に施すことで古くなった角質を取り除き、スベスベの肌へと導くおすすめメニュー。

セラピスト アユさん

海外のコモ・シャンバラでも活躍するベテランセラピスト。彼女のおすすめは、長いストロークが心地よいコモ・シャンバラ・マッサージ(写真左)。

目の前に広がる壮大な景色に圧巻。また、緑深い原生林に囲まれたコモ・シャンバラ・エステートの側を流れるアユン川ではバリ島でも人気のアクティビティ、ラフティングが行われている。

ライター
おすすめ!

'Lasagna' of zucchini, basil & semi-dried tomato with pine nut cheese Rp.200,000

世界のセブも訪れるエステート。ゆっくり滞在出来る方は栄養士、自然療法士、ヨガ・ピラティスのインストラクターなどで構成されたウェルネスプログラムを是非体験して。



Tuna Sambal Matah

a.

■ フレークのツナとスパイス、野菜を合わせたサラダ。さっぱりとした味わいがクセになる美味しさ / Rp.200,000

■ 丸ごと一匹のロブスターをピリ辛ソースで絡めた贅沢な逸品 / Rp.320,000

■ 肉厚のサーモングリルとサーモンのフレークが絶妙な組み合わせ / Rp.240,000

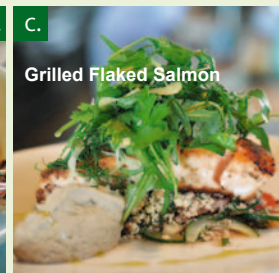


Sambal Lobster

b.

c.

Grilled Flaked Salmon



コモ・シャンバラ・エステート内にはヘルシー料理の"glow"とインドネシア料理の"kudus"2軒のレストランがあり、こだわりのオーガニック野菜を使った美味しい料理を提供してくれる。もちろん、宿泊者以外の来店も可能。



各種マッサージ

コモ・シャンバラ・マッサージ / ディープティッシュ・マッサージ
インディアンヘッド・マッサージ / インドネシアン・マッサージ
タクス・マッサージ / タイ式マッサージ

75分 US\$120 | 90分 US\$145

ディープシー・マッド・セラピー
120分 US\$190

お肌に必要なミネラルを補給する海泥を使用した全身トリートメント。コモ・シャンバラ・マッサージを含むおすすめメニュー。

ウォーム・マッスル・ラップ
120分 US\$190

バリの伝統的な「ボレ」を使用し全身の筋肉に働きかけるトリートメント。体を内側から温め、気になるセルライトにも効果的。

※ 記載料金は別途、21%の税金・サービス料が加算されます

ご予約・お問合せは **GOH** 日本語直通ダイヤル **766 832** まで

MAP ウッド 1A

コモ・シャンバラ・エステート

COMO SHAMBHALA ESTATE

■ Banjar Begawan, Desa Melinggih Kelod, Payangan, Gianyar

■ スパ営業時間 9:00-21:00 ■ Glow Restaurant ランチ 11:00-17:30 / ディナー 18:00-23:00 ■ Kudus Restaurant ブレックファースト 6:30-10:30 / ディナー 18:00-23:00 ■ 各種クレジットカード、ドル、日本円、ルピア

■ 送迎は各地域から可能。お気軽にお問い合わせ下さい

■ www.cse.como.bz