

## 요기(Yogi)의 헬스케어

### 발리 힌두교의 건강관리법에 영감을 받은 새로운 웰니스 프로그램

(호시노야 발리, 인도네시아 발리 우붓)

호시노야 발리 리조트(인도네시아 발리 우붓 소재)에서는 2019년 6월 1일부터 요기(Yogi)의 헬스케어라는 웰니스 프로그램을 소개해 드릴 예정입니다. 5,000년 동안 인도 학자들이 함께 연구한 건강하고 행복한 생활을 사는 법에 대한 지식을 활용합니다. 호시노야 발리에서는 발리에서 유래된 이러한 지식을 일컫는 "요기의 지식"이라는 용어를 만들었습니다. 요기의 헬스케어는 이 요기의 지식에서 영감을 받은 웰니스 프로그램으로, 발리 힌두교 수행자들에게 전승되는 건강관리법입니다. Melukat, 요가, 스파 트리트먼트와 같은 체험을 통해, 고객님의 에너지 밸런스가 회복되며, 건강하고 행복한 미소("Archaic Smile")를 되찾아 드립니다.



## Archaic Smile 을 찾는 체험

### ■ 긴장과 완화의 반복

긴장과 완화의 반복을 통해, "열린" 상태가 될 수 있으며, 일상 생활의 스트레스와 기력의 소진을 해소할 수 있게 됩니다.

### 목욕을 통한 긴장 x 스파 트리트먼트를 통한 완화

고객님들은 띠뜨라 사원과 세바뚜 마을의 성스러운 폭포에서 목욕을 합니다. 성스러운 분위기에서, 입욕 전에 따라야 할 절차와 기도문에 대한 엄격한 규칙에 의해 관리되는 곳으로, 정서적인 긴장을 느끼게 됩니다. 또한 고객님들은 몸 위에 떨어지는 강력한 폭포수의 감각을 느끼며, 신체적인 긴장도 체험하게 됩니다.

목욕이 끝나면, 고객님들은 호시노야 스파의 전신 마사지와 트리트먼트를 받으시게 됩니다. 고객님들은 자연의 향기를 사용하는 식물 오일 트리트먼트와 쌀가루를 이용한 바디 스크럽을 받게 되며, 이후에는 준비된 꽃망울들 위에서 쉬며, 목욕을 통해 형성된 모든 긴장감을 털어냅니다.

또한 고객님들은 신체에 다양한 수준의 긴장을 주는 네 가지 유형의 요가를 체험하시게 됩니다. 이른 아침에 즐기는 벨리 요가는 명상을 위한 동굴로 사용되었던 곳에서 실시하며, 몸과 마음을 깨워줍니다. 프라이빗 요가는 개인의 자세를 개선해주는 레슨으로, 특별히 요가를 위해 만들어진 요가 가제보에서 실시하며, 벨리의 훌륭한 경치를 감상하실 수 있습니다. 각 요가 시간 이후에는, 고객님들은 명상을 통해 몸과 마음의 긴장을 완화시켜 줍니다.

스파 트리트먼트에는 왕가에서 세대를 거듭하며 전승된 레시피를 이용한 럭셔리 바디 스크럽인 Royal Lulur 과 몸을 데워주고 마사지해서, 몸과 마음의 긴장을 풀어주는 스파이시 바디 리바이탈라이징 스파 트리트먼트를 비롯하여, 전신 마사지 및 트리트먼트가 포함되어 있습니다.



### ■ 체질에 맞는 특별 식사

본 프로그램에서는 호시노야 발리에서 요기의 지식에 기반, 사람들의 에너지 밸런스를 세 가지 유형으로 분류합니다. 체크인하실 때 작성해주신 질문지를 기반으로, 호텔에서 각 체질에 맞는 재료를 사용해서 만든 식사를 제공해 드립니다. 호시노야 발리에서 인도네시아 요리에서 영감을 받아 개발한 식사 메뉴를 즐기며, 몸의 밸런스를 되찾으시기 바랍니다.



### 요기의 헬스케어 한눈에 보기

날짜: 2019년 6월 1일부터, 연중 계속 실시

요금: 1인당 Rp13,000,000 (루피) (10% 세금/서비스 요금, 숙박료 별도)

프로그램 메뉴: 아침식사 x 3, 점심 x 2, 저녁 x 2, 스파 트리트먼트 (전신 마사지 및 트리트먼트, Royal Lulur, 스파이시 바디 리바이탈라이징), 띠틈라 사원 방문, 세바뚜 마을 폭포욕, 제공품, 목욕 가이드, 발리 댄스 체험, 발리 댄스 감상, 요가 x 6회, 사원 및 발리 댄스 감상 장소까지의 이동편 제공

\*식사는 2일차부터 계속 제공됩니다.

인원: 1일당 1개 그룹(1-2인)

---

### 호시노야 발리

위치: Br.Pengembangan, Desa Pejeng Kangin, Kecamatan, Tampaksiring, Gianyar 80552 Bali, Indonesia

전화번호: +81-50-3786-1144 (예약실)

URL: <https://hoshinoya.com/bali/en/>

요금: 1박, 1개 객실: Rp8,250,000 부터 (10% 세금, 10% 서비스 요금 및 음식 비용 제외)