

内面の充実が導く真のリーダーシップ

シックスセンスズ ヴァーナがビジネスエグゼクティブのウェルビーイングをサポート



2025 年 9 月

常に高い成果を求められるエグゼクティブたちは、新しい真実に気づき始めています。それは、卓越したリーダーシップは、卓越したウェルビーイングから始まるということ。ウェルネスリトリート特化型リゾート、シックスセンスズ ヴァーナは、まさに CEO やビジネスエグゼクティブのサンクチュアリです。リゾートでの滞在を通して、意思決定力を研ぎ澄まし、プレッシャーに負けないレジリエンスを養い、優れたリーダーシップを発揮するための明晰さと冷静さ、そして確固たる目的意識を育むことができます。

インド・ヒマラヤ山脈の麓、21 エーカーの豊かな森に抱かれたシックスセンスズ ヴァーナ。ここでの滞在は、休暇という概念を超えた、未来への投資です。体・心・精神を整えながら長期的なパフォーマンスの礎を築くために、世界中のリーダーたちが集います。ゲストは数日から1ヶ月の間、デジタルデバイスから距離を置き、スーツではなく、純白のリトリートウェアに身を包みます。そして、古代の叡智と最先端の科学を融合させた、ハイテクかつ心に触れるパーソナルプログラムに取り組みます。

なぜ CEO やトップエグゼクティブにとって、今ウェルネスが優先事項になっているのでしょうか？

CEO やトップエグゼクティブの間では、ウェルネスが急速に重要視されるようになっていきます。最高のリーダーシップは最高のウェルビーイングから生まれると気づいているのです。成功のために健康を犠牲にする時代は終わり、自己管理への投資はリーダーとしての成果に不可欠だと考えられています。さらに、多くの起業家は引退してログオフするのではなく、長く働き続けたり“第二のキャリア”を望んでいます。

シックスセンスズ ウェルネス担当副社長、マーク・サンズは次のように述べています。「多くの CEO は、“超人”であろうとする重圧や、弱さを隠す必要性から解放されつつあります。成功のために健康を犠牲にする時代は過ぎ去り、自らへの投資を増やし、睡眠、マインドフルネス、定期的な運動をより重視するようになっていきます。彼らは、時間を30分単位で捉える傾向があります。私たちシックスセンスズ、中でも特にシックスセンスズ ヴァーナでは、ゲストが自分自身、他者、世界とのつながりを取り戻すための知識とサポートを、あらゆる側面から包括的に提供しています。健康的な睡眠、滋養ある食事、社会的つながりに関する新たな気づきと習慣を身につけていただくことで、目的に沿った生き方とリーダーシップを支える確かな術を備えてお帰りいただけます。」

シックスセンスズ ヴァーナは、インドをはじめ、中国やチベットなど隣国に受け継がれる伝統医学を誠実に学び、その精神を大切に守り続けています。アーユルヴェーダ、ヨガ、ソワリグパ（チベット医学）、自然療法を、「Integrated Wellness」（シックスセンスズ式統合型ウェルネス：食事・睡眠・アクティビティなど滞在のあらゆる要素にウェルネスを組み込むアプローチ）とシームレスに融合させたリトリートが、他と一線を画すヴァーナの真髄です。

すべてのプログラムは、丁寧なコンサルテーションとバイオメトリック・ウェルネススクリーニングから始まります。その結果から、瞑想、睡眠改善、呼吸法、サウンドセラピー、アーユルヴェーダトリートメント、ファンクショナルムーブメントなど、ゲストに合わせた内容のプログラムを組み立てます。意思決定疲労、睡眠不足、高ストレス、心身の摩耗など、エグゼクティブ特有の課題にもお応えします。特に、ストレス、燃え尽き症候群、慢性炎症の改善を希望



されるゲストには、睡眠、デトックス、チベット医学に特化した集中プログラム（5泊～）をご用意しています。体重管理やアーユルヴェーダに特化した包括的なプログラム（14～21泊）には、根本的な変化を促すアーユルヴェーダの浄化療法「パンチャカルマ」も含まれます。

シックスセンスズ ヴァーナ総支配人、ジャスプリート・シンは次のように述べています。「現代のリーダーたちは、成果を追求し続けることの代償を静かに抱えています。高い能力を発揮しながらも心身は消耗し、周囲とつながっていないながらも、内面では居場所なく漂流しているように感じているのです。シックスセンスズ ヴァーナは、シックスセンスズファミリーの中で唯一、ウェルネスリトリートに特化した特別な場所として誕生しました。ここでは、企業の中核を担うエグゼクティブたちがようやく深く息を吐き、目的を見つめ直し、研ぎ澄まされた感覚とともに日常へ戻っていくことができます。」

リトリートウェア

シックスセンスズ ヴァーナは、「すべてのゲストを平等にお迎えする」という理念のもと、オーガニック素材の「クルタ・パジャマ」をリトリートウェアとしてご用意しています。リゾートウェアをご利用いただくことで、荷物は最小限に（手荷物のみでのご来館を推奨）、滞在中の服装選びからも解放されます。そして、肩書きや期待といった外的なプレッシャーを脱ぎ捨て、目的の再認識、“今ここにいる”感覚、心の平穏に集中できる環境が整います。

テクノロジーとの調和

デジタル機器の使用は、リトリートに集中していただけるよう、客室内に限定されています。バイオハッキングやリカバリー機器など、最先端技術を導入する場合も、温もりを感じる人間らしい体験を高めることを目的にしており、慎重に選定されます。最新の科学、ウェルネス、スピリチュアリティは、相反するものではなく共存できるという考えに基づき、症状の表面的な緩和ではなく、ゲストのご要望やバイオリズムに合わせながら、根本的な原因にアプローチすることを大切にしています。

目的が持つパワー

重責を担う立場において、明晰な思考と同様に、明確な目的意識は欠かせません。ウェルネスプログラムに加え、美しい自然環境とインドの豊かな伝統（生演奏、宗教芸術、瞑想など）に彩られた滞在は、精神的かつ文化的な深い没入体験を提供します。例えば、ヒマラヤの麓での静かな散策、ヨガの聖地リシケシュでのアールティ儀式、ガンジス川の畔で心の声に耳を傾ける静寂の時間。これらの体験は、リーダーとして、そしてひとりの人間としての原点と目的を、穏やかながらも力強く呼び覚まします。

マークは、次のように付け加えています。「高いレベルで活躍するプロフェッショナルの多くは、多忙な日々の中で心をすり減らしています。それを言葉にすることは少なくとも、チェックイン時の姿を見ると明らかです。しかし、普段の役割から一步離れ、星空観察、火の儀式、アースラボやロンジェビティラウンジでの体験を通じて新しいものに触れ、夢のような瞬間に身を委ねた時、眠っていた目的意識が再び息を吹き返すことを実感していただけます。情熱が沸き上がり、周囲の世界とのつながりも深まります。それは、まるでモロクロ映画が鮮やかなカラー映画に切り替わったかような変化です。」

心と体に栄養を与える食体験

マインドフルな食事は、ウェルネスリトリートに欠かせない要素です。季節の恵み、アーユルヴェーダの原則、インドの伝統的な叡智に基づく料理は、組み合わせと共有を通じて、身体のバランスを整え、癒し、深い滋養をもたらします。このユニークなアプローチは、「Eat With Six Senses」（天然由来で、地元での持続可能な栽培法による食材を用いたシックスセンスズ流の食体験）と深く結びついており、食事そのものが滞在のハイライトとして記憶に刻まれることでしょう。

シックスセンスズ ヴァーナは、シックスセンスズ初にして唯一のウェルネスリトリート特化型リゾートです。詳細は、[公式サイト](#)をご覧ください。



■シックスセンスについて：現在 26 軒のリゾートとホテルを運営しています。このほか、42 軒の開発プロジェクトも進行中です。IHG ホテルズ & リゾーツファミリーの一員であるシックスセンスは、地域コミュニティとの共生、サステナビリティ、エモーショナル・ホスピタリティ、ウェルネス、独創性にあふれた特別な体験に対する徹底したコミットメントで、世界をリードしています。極上の離島リゾート、山岳リトリート、アーバンホテルなど、いずれのプロパティにおいても、旅の真の目的を感じることが出来、ゲスト自身や周囲の人々、ゲストを取り巻く世界とのつながりを深めることができるよう、感覚を呼び覚ますことをビジョンとしています

■シックスセンス レジデンスについて：オーナーの個性が反映された快適なプライベートヴィラやアパートメントで、シックスセンスならではのリゾートライフをお楽しみいただけます。

シックスセンスの世界中のプロパティでの特別なステータスを含む多彩な特典が付いたレジデンスは、何世代にもわたり価値が高まっていく長期的な投資です。

■シックスセンス スパについて：

全てのシックスセンスのリゾートとホテルに併設されているほか、独立型のスパも展開しています。感性と感覚を大切にしたローテクな要素とハイテクな技術の両方を兼ね備え、ホリスティックウェルネス、統合医療、健康長寿のためのメニューを幅広く提供しています。

■IHG ホテルズ & リゾーツ / IHG・ANA・ホテルズグループジャパンについて：

IHG ホテルズ & リゾーツ [LON:IHG, NYSE:IHG (ADRs)]は、True Hospitality for Good を提供するグローバルホスピタリティーカンパニーです。下記の 19 ホテルブランドを展開し、世界 100 ヶ国以上に 6,600 軒超のホテルを有し、2,200 軒超のホテルを開発中です。

また、IHG ワンリワーズは、1 億 4,500 万人の会員を有する世界最大級のロイヤリティプログラムで、様々な特典をお楽しみいただいています。