



2022年2月16日

アート オブ ウェルビーイング  
**Art of Wellbeing**



この度ハレクラニでは、健康で安定した生活を行うための新しいプログラム「アート オブ ウェルビーイング」(Art of Wellbeing)シリーズを開始します。このプログラムは、参加される皆さまが日々の健康と幸福感を更に向上できるように設計されています。

トピックには、栄養と運動、良好なメンタルヘルス、そしてバランスと活力の維持に今日でも関連している東洋の古代の習慣が含まれています。毎月第2土曜日と第4土曜日の午後3時より75分間、それぞれの分野において活躍する専門家チームにて行われます。ハレクラニと姉妹

ホテルハレプナワイキキにご宿泊のお客様は無料にて、ご宿泊以外のお客様はお一人様につき25ドルで参加いただけます。

コンセプトには、ハワイの自然や伝統、文化への献身と深い敬意が含まれています。栄養補給(Nourish)、動作(Move)、探究(Explore)、復活(Renew)、休息(Rest)、発見(Discover)という6つの主要な柱に焦点を当て、更に質の高いライフスタイルを得るためのアプローチをお教えします。

2022年2月から4月までのスケジュールは下記のとおりです(講義は英語で行われます)。

- 2022年2月26日(土) – *Dream Interpretation (夢の解明)* – 睡眠中の潜在意識と夢のさまざまな要素を特定する方法についての興味ある議論を行います。
- 2022年3月12日(土) – *Clearing the Clutter (断捨離)* – 新しいシーズンに向けて新たに整理整頓し、心機一転するヒントをお教えします。
- 2022年3月26日(土) – *Movement as Medicine (医学的な運動)* – 日常の運動の重要性や直ぐに実践できるトレーニング、そして老化における運動の役割についてお話しします。
- 2022年4月9日(土) – *The Healing Power of Crystals(クリスタルの癒しの力)* – 強力な石がもつエネルギーバランスをどのように利用できるかを学びます。
- 2022年4月23日(土) – *Aromatherapy - Nature's Remedy (アロマテラピー-自然療法)* – エッセンシャルオイルの利点と、これらの植物抽出物を日常生活に組み込む方法をお教えします。

ご予約、詳細のお問い合わせは、808-931-5322 スパハレクラニまでご連絡下さい。