

## REJUVENASI SEHARI DI COMO SHAMBHALA ESTATE



*Merayakan Global Wellness Day dengan serangkaian program revitalisasi mulai dari pengalaman kuliner hingga ritual mensucikan diri.*

**[Bali, Juni 2022]** Merayakan Global Wellness Day yang jatuh pada 11 Juni tahun ini, COMO Shambhala Estate, destinasi retreat COMO Hotels & Resorts, menawarkan serangkaian program spesial bagi para pencinta kebugaran.

### **Sajian Sehat Istimewa**

Pada 11 Juni, glow Restaurant mempersembahkan Khichdi, yang memiliki bahan-bahan bernutrisi serta manfaat yang bagus bagi tubuh sebagai hidangan sehat hari itu. Tamu tak hanya diberikan kesempatan untuk menyantap hidangan spesial tersebut, namun juga akan mendapatkan cenderamata berupa resepnya untuk kelak dipraktikkan di rumah.

Khichdi adalah sajian tradisional Ayurveda yang sarat akan nutrisi. Makanan tersebut terdiri atas karbohidrat, protein, serat diet, vitamin C, dan kalsium yang seluruhnya berguna sebagai penyeimbang dari tiga unsur Dhosa, yaitu udara, api, dan air. Khichdi berkhasiat sebagai untuk perut dan saluran pencernaan serta terbukti ampuh untuk beragam penyakit.



Khichdi tersedia di glow Restaurant dengan harga Rp220.000 per porsi termasuk resep untuk dibawa pulang.

### **Bincang Santai dan Sesi Teh Sore Bersama Prasanth Vayanakathu**

Prasanth Vayanakathu, Wellness Manager dan Konsultan Ayurvedic kami akan mempersembahkan sesi bincang-bincang selama 30 menit untuk berdiskusi tentang “The Art of Living.” Selama sesi ini, Prasanth akan menjelaskan tentang prinsip-prinsip kesehatan kuno Ayurveda dan cara-cara untuk mengaplikasikannya pada gaya hidup modern. Bakal ada sesi tanya jawab bagi tamu agar lebih memahami lebih dalam mengenai Ayurveda.

Guna melengkapi sesi bincang-bincang tersebut, tim kuliner akan menyuguhkan tiga jenis biskuit sehat ciri khas COMO Shambhala Estate (medicine cookies, ginger pistachio cookies, dan healthy Anzac cookies) ditemani teh jahe hangat atau es teh rosella dan sereh. Sesi bincang-bincang ini dapat diikuti secara gratis bagi tamu COMO Shambhala Estate dan COMO Uma Ubud.

### **Ritual Mensucikan Diri bersama Dewa Murdana**

Ikuti pengalaman sekali dalam seumur hidup yang dimulai dari jalan kaki santai bersama pemandu menyusuri jalan setapak di dalam kompleks COMO Shambhala Estate. Usai berjalan kaki santai dengan beberapa spot menanjak, tamu akan diantarkan menuju kolam mata air kuno yang terletak beberapa langkah dari bibir Sungai Ayung untuk upacara pemberkatan. Tamu, dibalut pakaian tradisional Bali, akan dipandu untuk memanjatkan doa oleh pemangku agama lokal dan ditutup dengan piknik makan siang di Kedara Water Garden, rumah bagi tiga kolam mata air alami.

Ritual mensucikan diri ini ditawarkan dengan harga Rp2.500.000 per pasangan dengan biaya tambahan sebesar Rp500.000 per orang untuk orang ketiga dan selanjutnya.

### **Satu Hari untuk Hidup yang Lebih Baik**

Gabung dalam program kebugaran sehari yang berisi aktivitas-aktivitas menarik untuk menantang kondisi fisik Anda sekaligus menyegarkan badan dan pikiran. Aktivitasnya mencakup:

- **COMO Obstacle Circuit**  
Penjelajahan seru menyusuri kompleks COMO Shambhala Estate sembari menaklukkan rintangan-rintang, seperti *up and down walks*, *jungle gym*, dan masih banyak lagi. Aktivitas akan ditutup dengan sesi pendinginan untuk menyeimbangkan kondisi tubuh.



- **Pilates Mat**  
Kelas Pilates penuh energi. Dirancang untuk melatih kaki dan perut guna meningkatkan kekuatan, kelenturan, dan koordinasi.
- **Healing Hydro Therapy**  
Rasakan aktivitas kombinasi antara peregangan, aerobik, dan pijat water jet di kolam Vitality Pool yang menggunakan air dari mata air natural serta dilengkapi dengan pemanas agar suhu airnya senantiasa nyaman bagi tamu. Sesi *hydrotherapy* ini diakhiri dengan berelaksasi di *al fresco sun bed*.
- **Better Life Yoga**  
Kelas kebugaran ini menggabungkan gaya yoga aktif dan *gentle yoga*. Aspek dinamis dari gerakan-gerakan yang diajarkan dapat membantu kelancaran peredaran darah ke otot. Sedangkan pose-pose yang lebih kalem menyoal pada otot-otot penyambung.

Program-program spesial yang tersedia pada Global Wellness Day di atas ditawarkan dengan kuota terbatas dan tamu harus melakukan reservasi terlebih dahulu. Untuk informasi lebih lanjut, tamu dipersilakan menghubungi bagian reservasi di [res.CSestate@comohotels.com](mailto:res.CSestate@comohotels.com) atau WhatsApp di 0811 3821 4845.

*Harga yang tertera dikenakan pajak pemerintah dan biaya layanan sebesar 21 persen.*

- TAMAT-

### **Tentang COMO Shambhala Estate**

COMO Shambhala Estate adalah resor retreat berfokus pada kesehatan dengan akomodasi bergaya vila yang terletak di dekat Ubud, Bali. Resor ini merupakan tempat ideal untuk bersantai dan meningkatkan kesejahteraan dengan fasilitas kesehatan dan kebugaran lengkap seperti kolam vitalitas, area perawatan yang berlokasi di dalam maupun di luar ruangan di dekat Sungai Ayung, dinding panjat tebing, dua pusat kebugaran, studio Pilates, serta dua tempat yoga (paviliun dan bale). Ditunjang dengan kehadiran para pakar di dalam resor seperti instruktur yoga, dokter Ayurveda, dan ahli pengobatan oriental serta ahli nutrisi COMO Shambhala Cuisine, COMO Shambhala Estate mengaplikasikan pendekatan 360 derajat untuk mencapai hasil yang optimal.

### **Tentang COMO Hotels and Resorts**

COMO Group yang berpusat di Singapura, mewakili visi unik Christina Ong tentang gaya hidup kontemporer. Grup ini menaungi jaringan hotel, COMO Hotels and



Resorts, yang menawarkan pengalaman perjalanan eksklusif dengan layanan individual yang personal serta komitmen terhadap kesehatan holistik, dan pilihan kuliner peraih sejumlah penghargaan. Setiap hotel dan resor dikembangkan untuk mendapatkan pengalaman menginap yang utuh di setiap destinasi. COMO Group juga membawahi peritel mode internasional kelas atas, Club 21; konsep kesehatan pemenang penghargaan, COMO Shambhala; dan yayasan filantropi, COMO.

Lihat sekilas destinasi-destinasi indah dan ikuti petualangan seru di Instagram @comohotels

**Untuk informasi lebih lanjut, silakan hubungi:**

**Yohanes Hutauruk**

*Cluster Director of Marketing and Communications - Bali*

M: (+62) 815 8650 0833

E: yohanes.hutauruk@comohotels.com

**Heidy Zainuddin**

*Senior Account Manager - Bali*

Prefinite Communications

M: (+62) 811 377 8189

E: heidy@prefinite.id