

HEALING & HAPPINESS



新しい自分に出会う

Two Kingdoms, One Destination



HEALING & HAPPINESS

新しい自分に出会う

本書は、ウェルビーイングに異なる角度から向き合う二つの国と、その両方を一度の旅で巡れるルートをまとめたガイドです。

タイは身体をととのえる場所。精密な検査を備えたロンジェビティセンター、家族に受け継がれたハーブの知恵にもとづくスパ、サウンドやウォーターセラピーのスタジオ、そして施術の合間に立ち寄りたい寺院を収録しました。その多くは互いに近く、一日に二、三か所を組み合わせられます。

ブータンは心をととのえる場所。国の歩みを国民のウェルビーイングで測り、森を法で守り、僧院を今も日々の祈りの場として使う国です。聖地へは歩いて向かい、その道のりも訪問の一部に数えられます。

五つの目的地、三十二の場所。バンコク、アユタヤ、パロ、プナカ、ティンブー。各項目では、そこで何ができるか、どこにあるかを紹介します。



HEALING & HAPPINESS

新しい自分は、その両方から

ヒーリングとハピネスは、ひとつの目的の二つの側面を指しています。もう一度、自分らしいと感じられること。

タイが担うのは身体の側面で、その幅の広さが効いてきます。ロンジェビティセンターは精密な検査を行い、その結果をもとに計画を立てます。スパグループはセラピストを何年もかけて育てます。サウンドスタジオ、ハイドロセラピーのプール、ハーブを使った施術が車で少し走れば届く距離に集まり、一日に二、三か所を回ることも無理なくできます。

ブータンが担うのは心の側面で、その多くを風景が受け持ちます。森は谷底から稜線まで続き、川は澄み、標高の高い空気は鋭い。一日の進み方はもともとゆるやかで、僧院までの登りも訪問の一部に数えられます。

二つを合わせると、どちらか一方では届かない範囲までカバーできます。タイは身体が使い果たしたものを戻し、ブータンは心が落ち着く余地をくれる。多くの旅行者はタイを先に、ブータンを後にします。本書もその順で並んでいます。

タイ

01	バンコク	10
	13か所	

02	アユタヤ	30
	3か所	



ブータン

03	パロ 5か所	40
04	プナカ 5か所	50
05	ティンプー 6か所	60





第一部

タイ

バンコク・アユタヤ

タイのウェルネスは、その言葉が生まれるよりずっと前から実践されてきた。

この国を際立たせているのは幅の広さだ。一方には、精密な検査を備えたロンジェビティセンター、外国からの患者を日常的に迎える病院、優れた厨房が料理人を育てるようにセラピストを育てるスパグループがある。もう一方には、家族のなかで受け継がれてきた知恵がある。ハーブボール、スチームとバスリチュアル、前の世代から手で覚えた技。その間に、サウンド

ルーム、ハイドロセラピー、屋上の庭、そして何も求めない寺院の境内が並ぶ。

それぞれが互いを尊重している。ロンジェビティセンターは伝統的な施術をすすめ、家族の治療師は医師の診察をすすめる。どちらも相手を、真剣な仕事として扱う。

そこに、息をするように自然なもてなしが加わる。ここでは、大切にされることが当たり前のかたちで起きている。

01

バンコク

自分を大切にするためにつくられた街

自分を大切にすることが、これほど手の届く場所はない。
バンコクでは一日のうちに、チベットの意匠に包まれた部屋から始め、何世紀もかけて磨かれたタイ古式マッサージへ移り、黄金色の光の頃に寺院のかたわらで一日を終えら

れる。世界水準のスパ、サウンドスタジオ、ルーフトップのハイドロセラピー、家族に受け継がれた癒やしの技。その多くが互いに数分の距離にある。必要なものはすでにここに揃っている。





13か所

- 01 Fung Studio Handpan Bangkok
- 03 Sindhorn Wellness by Resense
- 05 The Rabbit Moon Aquatherapy
- 07 Attuned Studio
- 09 Wat Arun
- 11 KLAI Thai Spa
- 13 Moonzpell Studio

- 02 The Sukhothai Spa
- 04 Bangkok LIFE Longevity & Biohacking Hub
- 06 Wat Phra Kaew
- 08 Gompa Studio
- 10 Lotus Wellness Bangkok
- 12 Ratha Healing

バンコク

FUNG STUDIO HANDPAN BANGKOK

音で癒やす空間

チャトゥチャックにある、音と静けさのための空間。手で奏でるドーム型の金属楽器「ハンドパン」に出会えます。柔らかく響く音色が魅力で、未経験でも Handpan Workshopで基本の奏で方やリズム、自分に合うスケールの選び方まで学べます。

ワークショップのほか Sound Meditation や Sound Bath、Tok Sen Massageと組み合わせたセッション、Private、Group、Corporate向けの体験や特別なイベントでの演奏にも対応。音楽スタジオであると同時に、日常のペースを緩め、音に耳を澄ませ自分と静かに向き合える場所です。







バンコク

THE SUKHOTHAI SPA

サートン中心部の癒やしのオアシス。

サートン中心部、The Sukhothai Bangkokの緑豊かな庭園に囲まれたウェルネス空間。スコータイの芸術と文化の魅力を、建築や素材、現代的な雰囲気を通して表現し、都会の喧騒から離れて心身を休め、自分自身と向き合う穏やかな時間を提供します。

マッサージやスパだけでなく、ハمامやバスリチュアル、ヨガ、ピラティス、瞑想、フィットネス、ムエタイ、パーソナルトレーニングまで幅広く用意。プールやサウナ、ネイルケア、栄養アドバイスも揃い、バンコク中心のウェルネスサンクチュアリとして心身を整えます。





バンコク

SINDHORN WELLNESS BY RESENSE

シントーン・ケンピンスキーで叶える、心身のリセット。

バンコク中心部のシントーン・ケンピンスキー・ホテル内にあるアーバン・ウェルネス・デスティネーション。ひとつの場所に多様なセルフケアが揃い、フィットネスクラス、筋力トレーニング、ピラティス、ヨガを通して身体の強さや柔軟性、バランスを整えられます。

運動後はスチームルームやフローティング、入浴、ハイドロセラピー、マッサージ、スキントリートメントでゆったりリフレッシュ。個別に体験するほか、自由に組み合わせて自分だけのウェルネス・ジャーニーとして楽しめる、都会のリストラティブな空間です。



バンコク

BANGKOK LIFE LONGEVITY & BIOHACKING HUB

ロンジェビティ&リカバリーセンター

バンコク中心部、The St. Regis Bangkok内にあるウェルネススペース。セルフケアを日常に取り入れられるよう設計され、静かで洗練された、プライベート感のある空間が広がります。都会の喧騒から離れ、歩みをゆるめて自分自身と向き合う時間を過ごせる場所です。

各ゾーンでは、コンディションチェックや一人ひとりに合わせたプログラムから、テクノロジーを活用したリカバリー、マッサージ、スキントリートメント、ボディケアまで幅広く体験可能。すべてのサービスがひとつの流れとしてつながり、身体、気持ち、外見をトータルに整えられる、都市型ウェルネスのデスティネーションです。



バンコク

THE RABBIT MOON AQUATHERAPY

都会の屋上で巡る、アクアセラピーの旅。

チャオプラヤー川を見下ろすThe Salil Hotel Riverside, Bangkokの屋上にあるウェルネス空間。アクアセラピーの考え方を取り入れ、水の力を通して身体を休め、回復させる時間を、通常のスパとは違った形で提供しています。

館内は9つのステップからなるアクアセラピー・ジャーニー。水中でのウォーキングから水圧やハイドロマッサージを経て、最後は温かな湯に身をゆだねながら深いリラクゼーションへ。川を見下ろす高さと眼下に広がる街並みが、都会ならではのウェルネス体験にしています。





バンコク

WAT PHRA KAEW

エメラルド仏を祀る、王宮の寺院。

王宮内にあるワット・プラケオは、バンコクを代表する寺院の一つです。タイで最も重要な仏像の一つであるエメラルド仏を祀り、ラタナコーシン時代の華麗な建築と工芸を間近で見ることができます。

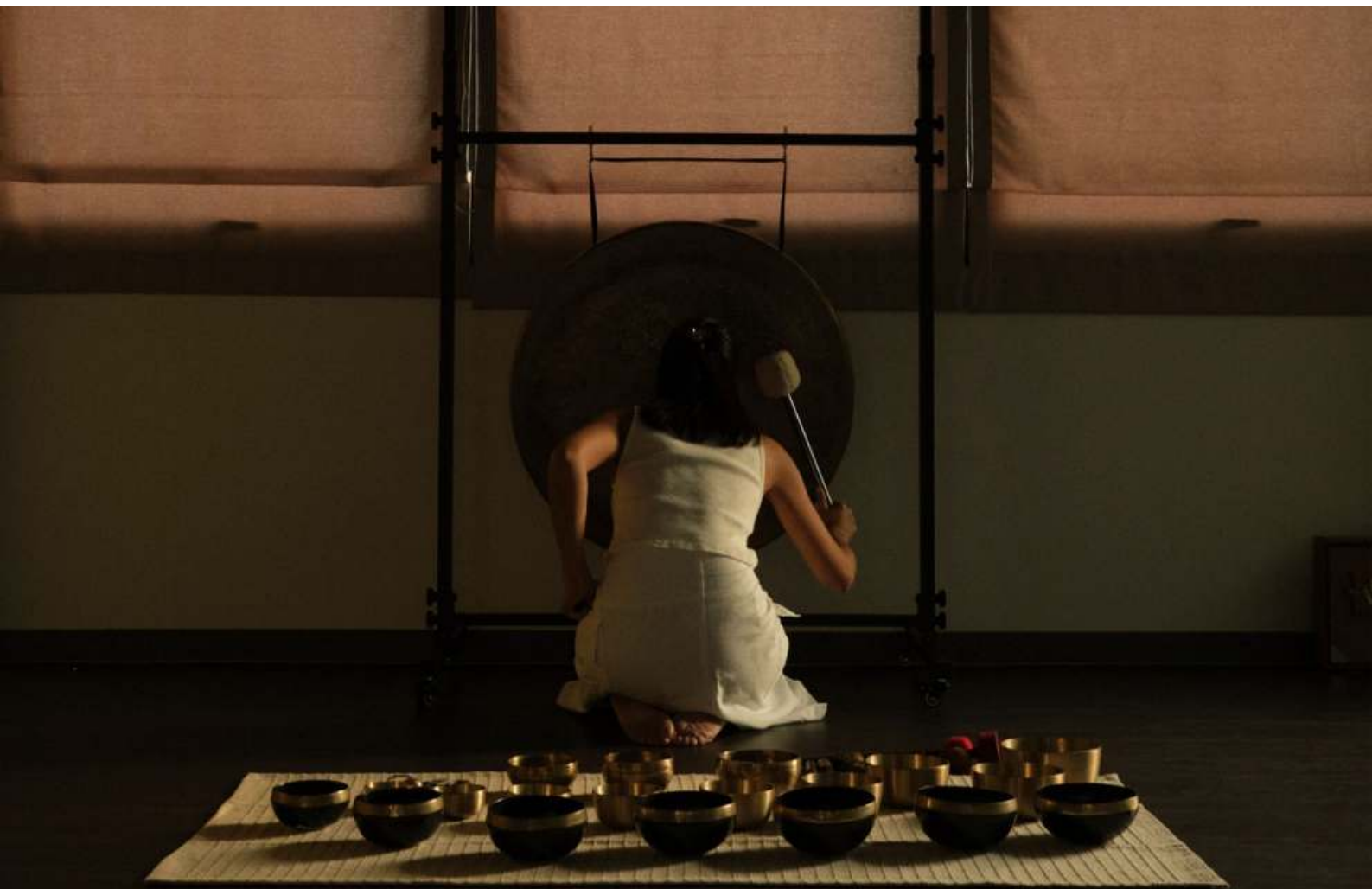
本堂で参拝した後は、黄金に輝くプラ・シー・ラタナ・チェディや王室寺院、守護像などをゆっくり巡るのがおすすめです。回廊に描かれた『ラーマキエン』の壁画も大きな見どころ。歴史や宗教だけでなく、繊細な装飾や色彩を眺めながら歩く時間そのものが、旧市街を巡る旅の始まりにふさわしい魅力です。

ATTUNED STUDIO

音に包まれ、自分に還る場所。

チャトゥチャックにある、音と瞑想を通して心を休めるための静かなスタジオ。「space for self」をコンセプトに、都会の慌ただしさから少し離れ、音や振動、瞑想を通して自分自身と向き合う時間を提案しています。

体験の中心となるのはヒマラヤン・シンギングボウル。さまざまな音の楽器と組み合わせながら、穏やかで包み込まれるような音の空間をつくり出します。サウンドバス・メディテーション、プライベート・サウンドヒーリング、チャクラ・アウェアネス・メディテーションのほか、深く学べるワークショップも行われています。





バンコク

GOMPA STUDIO

チベット芸術で心を整える。

ラチャダー地区の中心にある、チベットの芸術や儀式から着想を得たアートメディテーションの空間。ここでは、調和やつながり、そして無常を象徴する幾何学模様「マンダラ (Mandala)」を通して、その世界観を体験できます。

参加者は、まず糸とチョークを使ってマンダラの土台を描き、続いてチベット式の道具を用いて色砂を少しずつ重ね、繊細な模様を仕上げていきます。一つひとつの動作が瞑想となり、心を静める時間に。最後にはサンドマンダラをあえて崩し、「手放すこと」を体感します。





バンコク

WAT ARUN

きらめく「暁の寺」。

暁の寺として知られるワット・ア룬は、チャオプラヤー川の西岸に立ち、陶磁器や貝殻で彩られた塔が一日を通して光を受けて輝きます。中央の大きな塔を四基の小塔が囲む姿は、対岸からもひととき目を引きます。ター・ティアン船着場から小さな渡し船で川を渡る道のりも、訪れる楽しみのひとつです。

塔の急な階段を上れば、チャオプラヤー川とバンコクの街並みを見渡す開放的な景色が広がります。川辺に座って夜明けや夕暮れに輝く塔を眺めるのも心地よい時間です。川風とゆったりとした時の流れの中で、旧市街の喧騒から少し離れた静かなひとときを過ごせる場所です。



バンコク

LOTUS WELLNESS BANGKOK

緑の庭で楽しむ、音と水のウェルネス。

サートン中心部の緑豊かな庭園に佇むLotus Wellness Bangkokは、都会の慌ただしさを離れ、音・動き・水を通して心身をゆったりと整えられる、住まいのような静かなウェルネス空間です。

特に印象的なのが、温かな塩水プールに浮かびながらゴン
グやチベタンボウル、クリスタルボウルの響きに包まれる

Floating Sound Bath。そのほかサウンドヒーリングや
ヨガ、瞑想、呼吸法などを、グループクラスやプライベ
ートセッションで、自分のペースに合わせて体験できま
す。穏やかで親密な、まるで家を訪れたような雰囲気
が魅力です。

バンコク

KLAI THAI SPA

タイの伝統療法を、現代的な空間で。

バンコクのヤワラーとソンワート地区にあるコンテンポラリーなリラクゼーション空間。タイに受け継がれてきた身体ケアの知恵を、静かでシンプルな空間の中で現代的に再解釈しています。香りや音、触覚、雰囲気を通して身体と感覚の両方に働きかけます。

サービスはストレッチ、マッサージ、指圧、タイ伝統のセンシップに沿ったケアをはじめ、ハーバルコンプレス、ハーバルスチーム、ボディスクラブまで幅広く用意。タイの伝統的なケアの知恵を体験しながら学べるワークショップも開催されています。





バンコク

RATHA HEALING

スクンビットで出会う、サウンドヒーリングとレイキ。

プラカノン駅にほど近い、スクンビットの中心に佇む小さな癒やしの空間。都会の慌ただしさから離れ、レイキ、サウンドヒーリング、瞑想を組み合わせた体験を通して、静かでプライベートな時間を過ごせます。

特徴は、ヒマラヤン・シンギングボウルやクリスタルボウル、ゴングが生み出す音と振動に、日本発祥のレイキを組

み合わせた独自のセッション。身体を休め、思考を静め、自分自身に意識を向ける穏やかな時間を体験できます。個人セッションのほか、より深く学びたい人向けのレイキやサウンドヒーリングのワークショップや講座も開催しています。



バンコク

MOONZPELL STUDIO

音と氷で整える、都会の隠れ家。

バンコク中心部にあるホリスティック・ウェルネス・スタジオ。慌ただしい都市生活から離れ、緊張を手放し、自分自身の身体や呼吸、内面の感覚と向き合うための穏やかな空間です。Relax、Release、Recharge、Reconnectという考え方のもとに設計されています。

体験の中心はシンギングボウルやゴングによるサウンドヒーリング、浮遊感を加えたフローティング・サウンドヒーリング、呼吸法と組み合わせたアイスバス、動きと呼吸をつなぐジェントル&マインドフル・ヨガの四つ。静かでプライベートな雰囲気の中、バンコクで静けさを求める人におすすめの空間です。

02

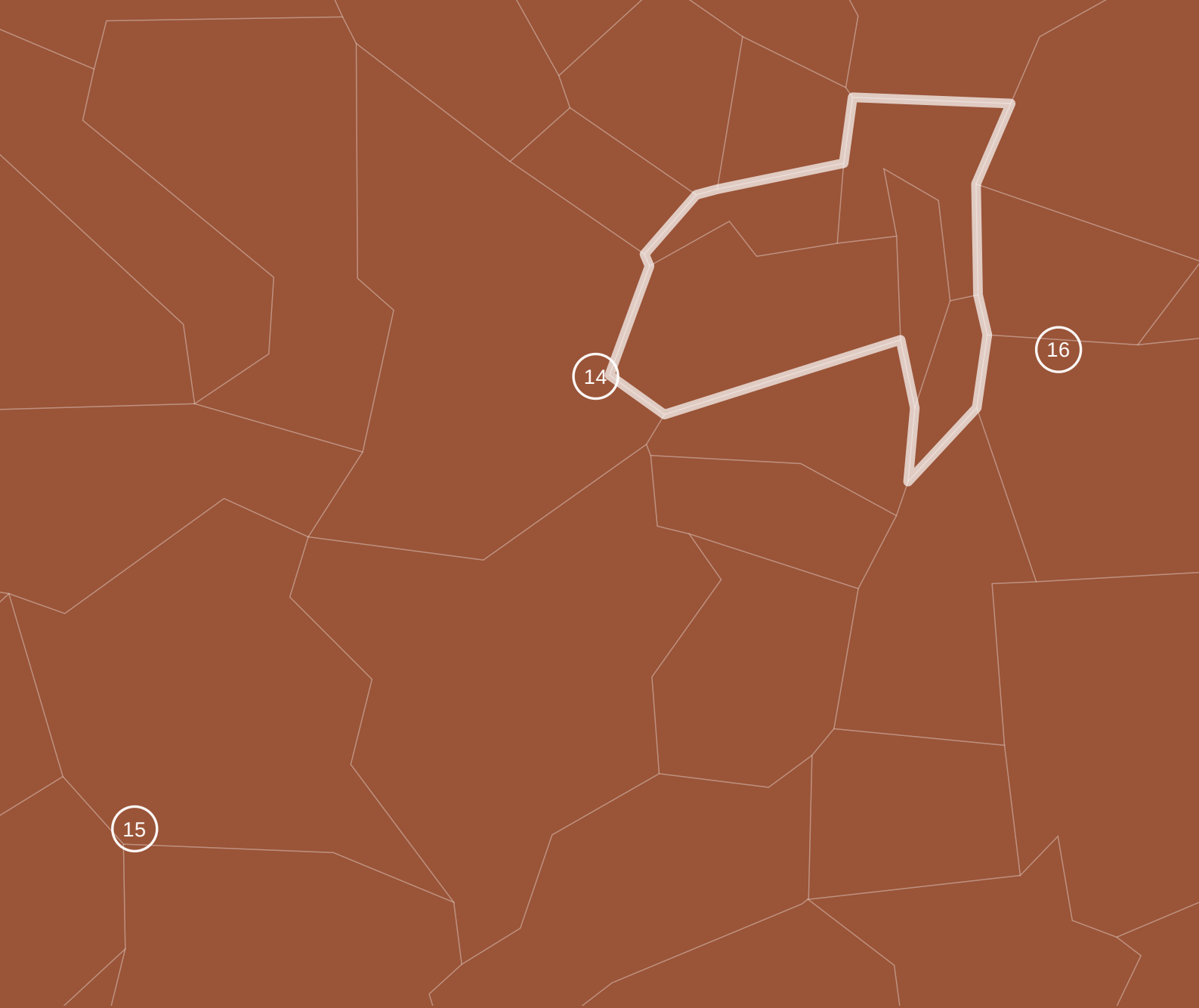
アユタヤ

広がり、水、そしてもっとも古い癒やしのかたち

アユタヤは空間で癒やす。かつての王都は三本の川に囲まれた中州にあり、街全体が広い空と芝生、そして四方を巡る水でできている。タイの植物の知恵にもとづく川沿いのスパを訪ね、午後は今も人々がお参りに訪れる寺院のあい

だを歩く。遮るものがない眺めと、息をつくための余白そのものが、ここでのトリートメントになる。バンコクから車で一時間、それだけで手の届く場所にある。





3か所

- 14 Wat Chaiwatthanaram
- 15 THANN Wellness Destination
- 16 Wat Yai Chai Mongkhon



アユタヤ

WAT CHAIWATTHANARAM

アユタヤを象徴する、川辺の遺跡寺院。

ワット・チャイワッタナラームは、アユタヤを象徴する美しい遺跡寺院の一つ。チャオプラヤー川西岸に位置し、ブラサート・トーン王の時代に建立されました。中央の大きなブラーンと周囲の塔が整然と並び、クメール様式の影響と王都の繁栄を今に伝えます。

広々とした境内には、レンガ造りの遺構や仏塔、回廊が続き、川からの風を感じながらゆっくり散策できます。特に夕方は柔らかな光が古いレンガを照らし、塔のシルエットが美しく浮かび上がるため、写真撮影にもおすすめです。歴史を学ぶだけでなく、静かな時間を過ごせるのも、この場所ならではの魅力です。





アユタヤ

THANN WELLNESS DESTINATION

ノイ川のほとりで整える、アユタヤの休息。

ノイ川のほとり、アユタヤ県パンサイの静かな自然に囲まれたウェルネスリトリート。THANNが培ってきたアロマセラピーとスパの世界観を、滞在そのものを楽しむウェルネス体験へと広げた場所で、バンコクから少し足を延ばして訪れられます。

スパトリートメントをはじめ、サウナやスチーム、ヨガやエクササイズ、水辺でのアクティビティを通して心身を整え、旬の食材を使ったファーム・トゥ・テーブルの食事を楽しめます。アユタヤの文化や芸術を取り入れた空間で、自然の中で自分自身と向き合えます。





アユタヤ

WAT YAI CHAI MONGKHON

遠くからも見える、勝利の大仏塔。

ワット・ヤイチャイモンコンは、アユタヤを代表する寺院の一つ。遠くからも見える大きな勝利の仏塔が印象的で、境内には数多くの仏像や歴史ある建築が並びます。現在も多くの人々が参拝に訪れ、遺跡と生きた信仰の両方を感じられる場所です。

仏塔を目指してゆっくり歩いたり、並ぶ仏像を眺めながら参拝したり、木陰や庭園でひと休みしたりと、過ごし方もさまざまです。歴史を学ぶだけでなく、緑の中でゆったり過ごせるため、初めてアユタヤを訪れる人にも親しみやすい寺院として知られています。



第二部

ブータン

パロ・プナカ・ティンプー

ブータンは国の歩みを国民のウェルビーイングで測り、その考え方が国の運営のしかたに表れている。

森林は憲法で守られており、谷の風景が今もこのかたちを保っているのはそのためだ。多くの旅行者は国際空港のあるパロから入国し、そこから車で移動する。本書で紹介する三つの谷は互いに数時間の距離にあり、標高が高いため空気は年間を通して涼しく澄んでいる。

僧院やゾンは今も使われている建物で、祈りと行政の場として日々機能している。写真は屋外では撮れることが多く、屋内は制限される。徒歩でしか行けない場所もいくつかあり、パロ・タクツァンへは長い登りが続く。歩きやすい靴を用意したい。

タイよりも進み方はゆるやかだ。一日に詰め込む予定は少なく、移動の時間が長い。旅の後半がそれまでと違って感じられるのは、そのためだ。

03

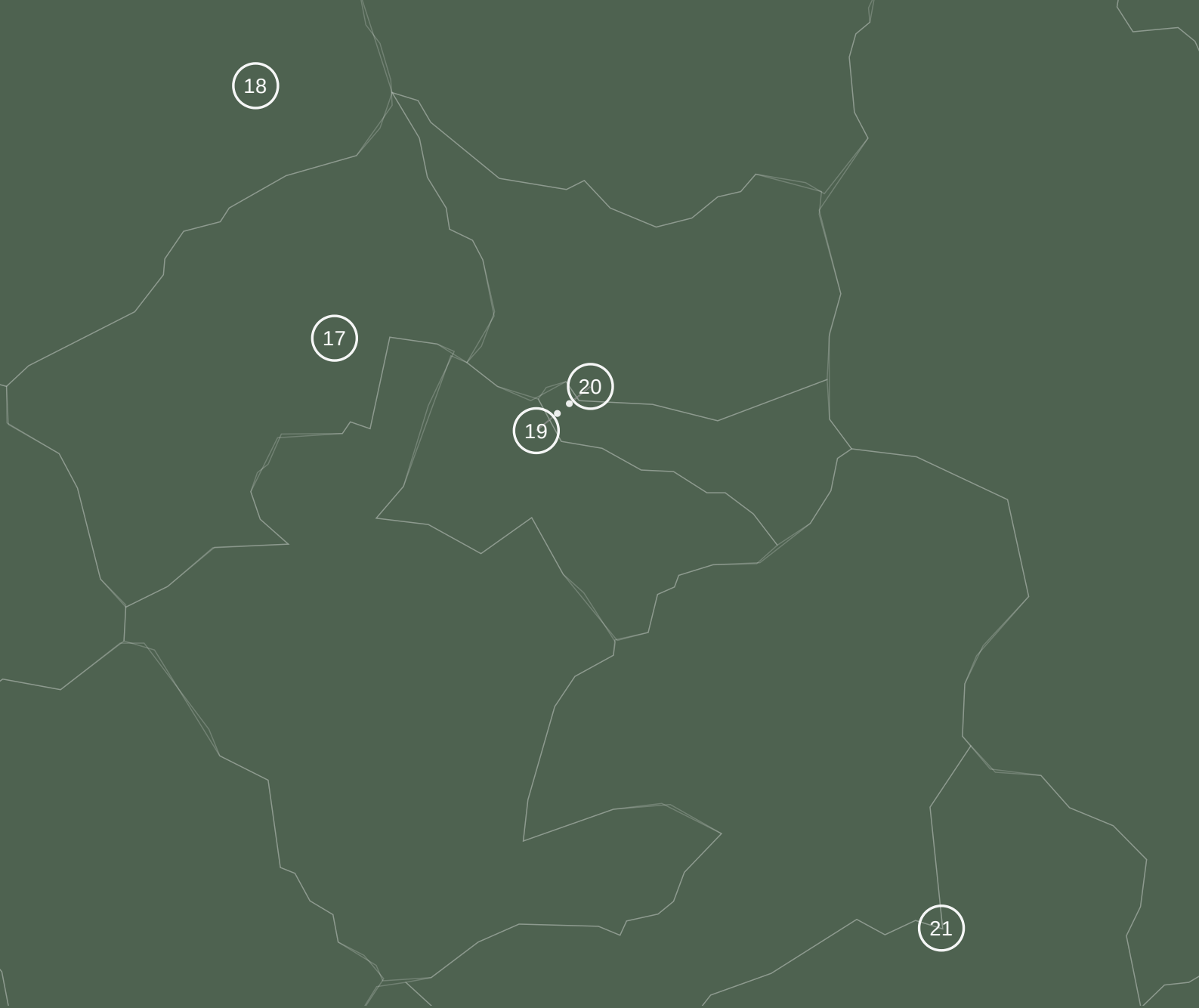
パロ

ブータンがひらける谷

パロはブータンの旅の起点になる谷。国際空港がこの谷にあるためだ。見どころも多く、川を見下ろす城塞、その上の旧監視塔に置かれた国立博物館、国内でも最古級の寺

院、そして断崖に建つ僧院パロ・タクツァンが揃う。タクツァンへは自らの足で歩いて向かう。





5か所

- 17 Kyichu Lhakhang
- 19 Rinpung Dzong
- 21 Tachog Lhakhang

- 18 Paro Taktsang
- 20 National Museum of Bhutan

パロ

KYICHU LHAKHANG

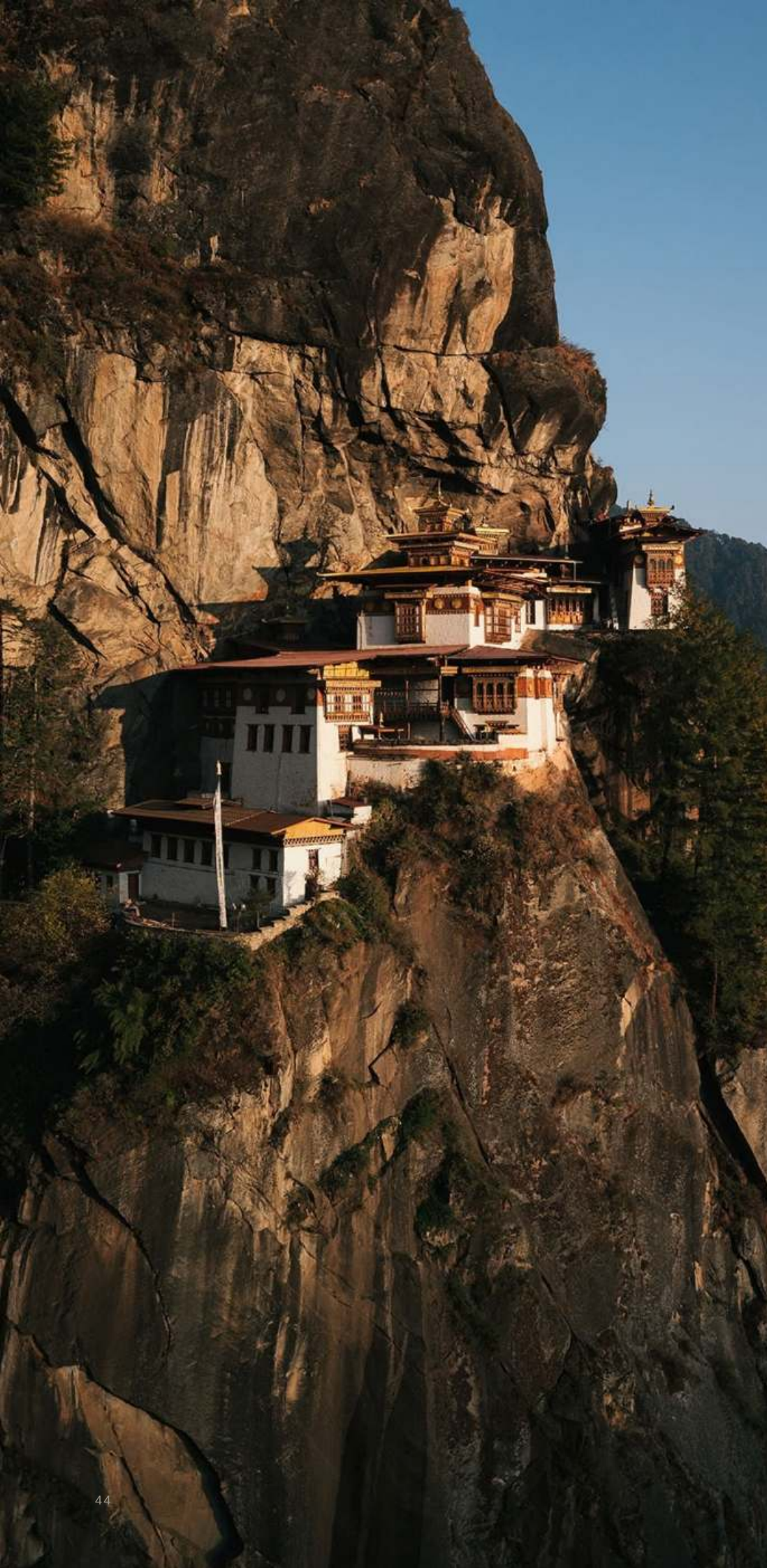
パロ溪谷で最も神聖な寺院のひとつ。

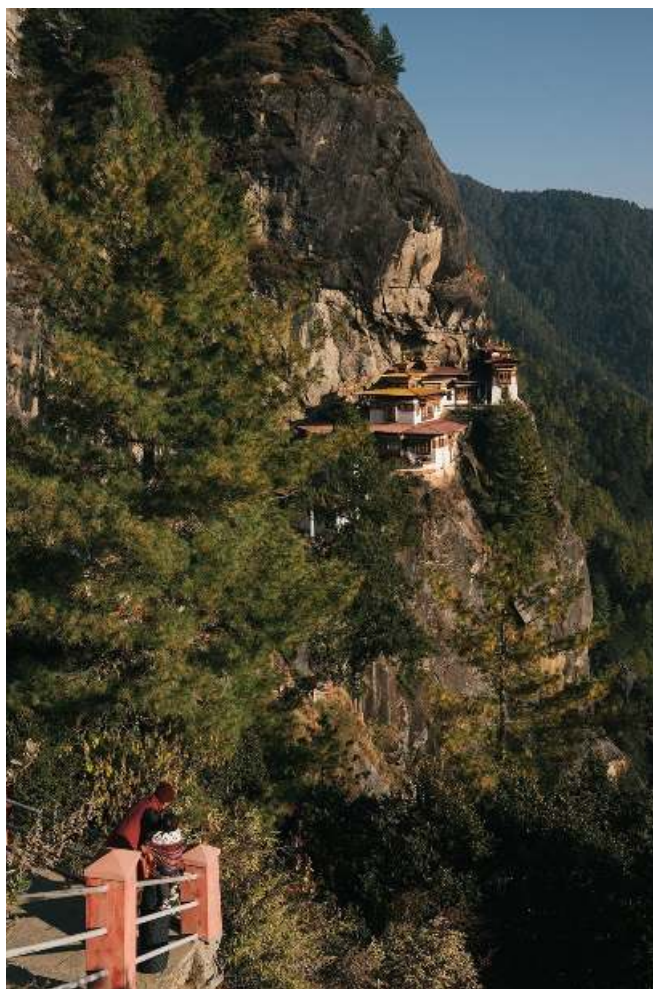
パロ溪谷を代表する重要な寺院のひとつ、キチュ・ラカン。静かで落ち着いた雰囲気と、繊細な意匠が残る伝統的なブータン建築が魅力で、周囲には溪谷ののどかな風景と穏やかな山々が広がります。

境内にはジョウォ・ラカンやグル・ラカンなどの主要な堂宇があり、仏像や仏教美術、壁画、木彫、装飾などを通し

て、ブータンの文化と深い信仰のかたちに触れることができます。訪れた人は、寺院や中庭をゆっくり巡りながら、マニ車を回したり、巡礼者とともに境内を歩いたりして過ごせます。庭や静かな一角も、寺院ならではの穏やかな空気を感じられる場所です。







パロ

PARO TAKTSANG

ブータンの「虎の巣」僧院

ブータンを代表する名所のひとつ、パロ・タクツァン（通称タイガーズ・ネスト僧院）。パロ谷を見下ろす断崖に建つ神聖な僧院で、標高約3,120メートル、谷底から約900メートルの高さに位置し、松林と静かな山々に囲まれ、ブータンを象徴する風景として知られています。

「タクツァン」は「虎の巣」を意味し、8世紀にグル・リンポチェがこの地を訪れ、断崖の洞窟で瞑想したという伝説と結びつき、17世紀後半に僧院が築されました。森を抜ける山道を歩いて向かう道のりも、この特別な体験の大切な一部です。





パロ

RINPUNG DZONG

パロ・ゾン

パロ渓谷を代表するランドマークのひとつ、リンプン・ゾン。パロ・ゾンとも呼ばれ、パ・チュ川を見下ろす高台に建つ歴史ある城塞兼宗教施設です。その名は「宝石の山の上に建つ城塞」を意味し、ブータン独自のゾン建築を代表する建造物として知られています。

17世紀に築かれたこの城塞は、行政、宗教、そしてブータン西部の防衛において重要な役割を担い、現在も行政機関とパロ地域の僧院組織の中心として使われています。内部の中庭や寺院、壁画を見学でき、パロ・ツェチュ祭では仮面舞踊や宗教儀礼も行われます。



パロ

NATIONAL MUSEUM OF BHUTAN

監視塔に納められた、ブータンの歩み。

パロ渓谷の中心、リンブン・ゾンを見下ろす丘の上に建つブータン国立博物館は、ブータンの歴史と文化を知るうえで欠かせないスポットです。館内のタ・ゾンは1649年に監視塔として建てられた歴史的建築で、その後国立博物館へと生まれ変わり、1968年に一般公開されました。

3,000点を超える文化財や美術品が収蔵され、タンカと呼ばれる仏教画、伝統衣装、装飾品、切手、仏教関連の品々、さらに先史時代の遺物まで幅広く展示。歴史ある円形の建築と高台の立地から、パロ渓谷を一望できるのも大きな魅力のひとつです。



パロ

TACHOG LHA KHANG

鉄の吊り橋が結ぶ、600年の祈り。

パロとティンプーを結ぶ道中にある魅力的な立ち寄りスポットのひとつ、タチョ・ラカン。パロ・チュ川を見下ろす丘の上に建つ歴史ある寺院で、15世紀にヒマラヤ各地で橋を築いた高僧タンタン・ギャルポゆかりの鉄鎖の吊り橋タチョ・チャクザムが印象的です。

寺院へ向かう道では、祈祷旗が風になびく橋を渡り、川や山々、パロ溪谷の美しい景色を眺めながら、静かな寺院へと歩いていきます。仏教への信仰、歴史的な橋梁技術、ブータンの自然がひとつになった、旅の途中に立ち寄りたいたい特別な場所です。

04

プナカ

二つの川のあいだの暖かな谷

プナカはブータンでもっとも穏やかな土地。国内のほかの地域より標高が低く暖かく、雪から生まれた川と雨から生まれた川が会う場所に、豊かな棚田の景色が広がる。かつては王の冬の居城が置かれた地であり、谷には今も選ば

れた土地としての気配が残る。丘の上のチョルテンまで歩き、祈祷旗の揺れる吊り橋を渡れば、はじめの予定よりも長く留まりたくなるはずだ。



プナカ

CHIMI LHAKHANG

子宝祈願で知られる寺院

ブータンでもひととき個性的な寺院のひとつ、チミ・ラカン。プナカの静かな田園風景に囲まれた小高い丘の上に佇み、1499年に建立され、ユーモアと型破りな教えで知られる高僧「聖なる奇人」ドゥクパ・クンレイと深いゆかりを持つ寺院です。

子宝祈願の寺院として広く知られ、子どもを願う人々をはじめ、幸運や安泰、家内安全を祈る多くの参拝者が今も訪れます。ソプソカ村やプナカ溪谷の田園風景をのんびり歩く道のりも、ブータンならではの信仰と農村の暮らしに触れられる魅力のひとつです。







プナカ

PUNAKHA DZONG

二つの川が会える場所に建つ古城。

ブータンを代表する歴史的建造物のひとつであり、最も美しい景観でも知られる古城兼僧院プナカ・ゾン。白い城壁に赤い木造装飾と金色の意匠が映え、ポ・チュ川とモ・チュ川に挟まれた地に、ブータン伝統のゾン建築ならではの優美な姿を見せています。

17世紀にシャブドゥン・ガワン・ナムゲルによって築かれ、宗教、政治、王室の歴史において重要な役割を担ってきました。川を渡ってゾンへと続く伝統的な木造橋や、春に紫の花を咲かせるジャカランダも、この場所をひととき美しく彩る景色のひとつです。



プナカ

HOKATSHO LAKE

プナカ溪谷を望む隠れた湖

プナカ溪谷を見下ろす森の中に静かに佇むホカツォ湖、別名カブジ・ホカ・ツォは、美しい自然景観と地域に受け継がれる伝説や信仰が深く重なり合う、穏やかな湖です。観光地から少し離れた、ブータンのもうひとつの静かな表情に出会える場所です。

湖へ向かう道のりも、この場所ならではの魅力のひとつ。小さな村や森、自然豊かなトレイルを歩いた先に、緑の山々と木々に囲まれた静かな湖面が広がります。ハイキングや写真撮影、自然の中での休息に適し、素朴な自然を味わいたい人におすすめの場所です。



プナカ

KHAMSUM YULLEY NAMGYAL CHORTEN

プナカ溪谷を見晴らす、丘の上の仏塔。

プナカ溪谷を代表する美しい仏教聖地のひとつ、カムスム・ユルレ・ナムゲル・チョルテン。モ・チュ川を見下ろす丘に佇み、周囲には田園や森林、静かな山々の風景が広がり、アシ・ツェリン・ヤンドン・ワンチュク王太后の発願により国の平和と吉祥を願って建立されました。

ブータン伝統建築と金剛乗仏教の芸術が融合し、内部には象徴的な意味を持つ精緻な壁画や仏教彫刻が施されています。モ・チュ川に架かる橋を渡り、田園と丘陵を歩いて向かう道のりの先には、溪谷を一望する雄大なパノラマが待っています。





プナカ

PUNAKHA SUSPENSION BRIDGE

祈祷旗が揺れる、ポ・チュ川の吊り橋。

プナカ吊り橋は、ポ・チュ川に架かる歩行者用の吊り橋で、プナカを代表する美しい展望スポットのひとつです。周囲には穏やかな谷や山々、のどかな田園風景が広がり、ブータンらしい静かな暮らしの景観をゆっくりと楽しめる場所です。

橋の両側には色鮮やかな祈祷旗が連なり、風に揺れる姿がブータンならではの雰囲気演出します。橋の中央からは眼下を流れる川と周囲の山あいを広く見渡すことができ、プナカ・ゾンからも近く、あわせて立ち寄りやすい人気の撮影スポットとして親しまれています。

05

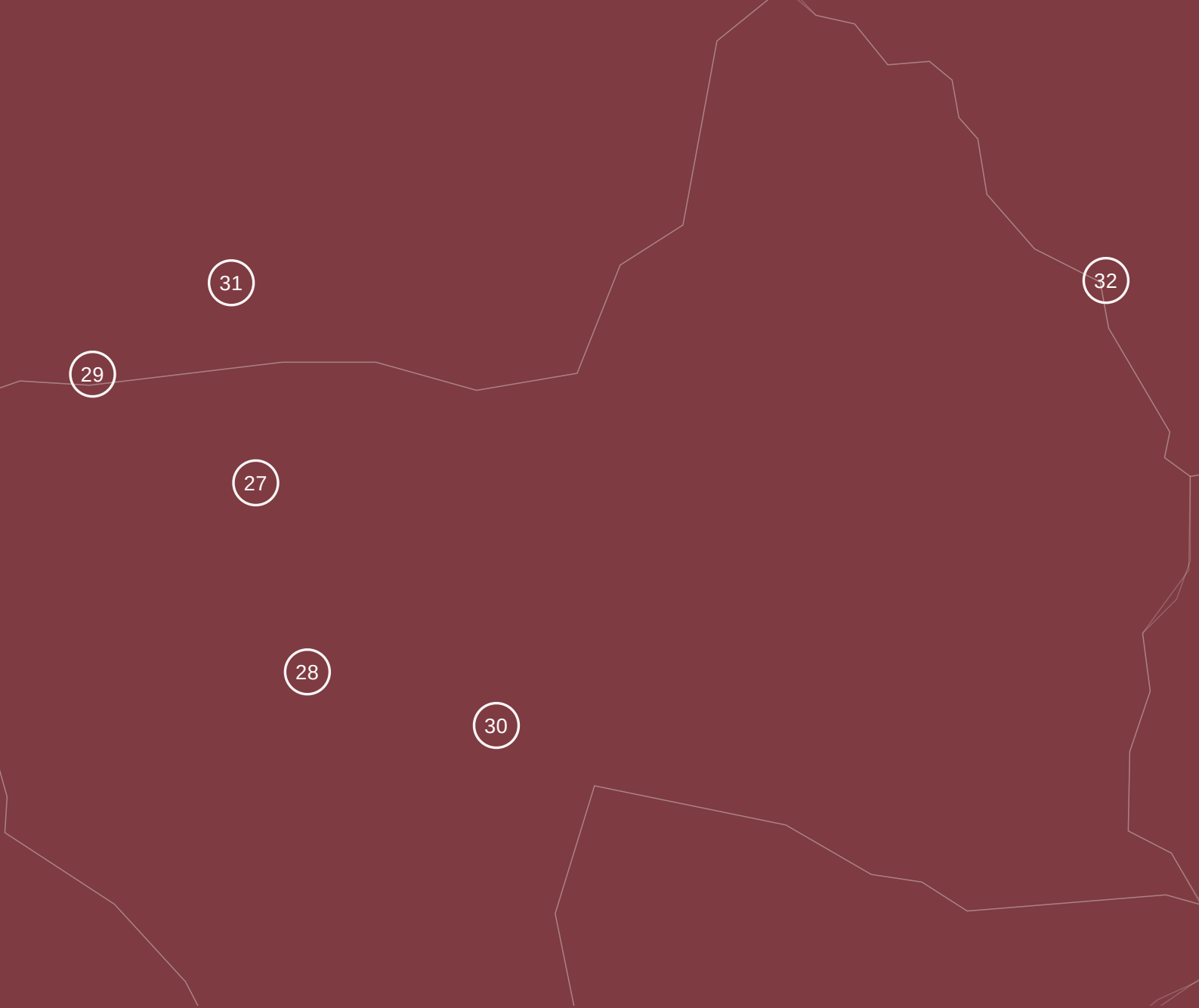
ティンブー

人の速さで動く首都

ティンブーはブータンの首都であり最大の町で、多くの旅程はここで終わる。川沿いの城塞タシチョ・ゾンには、政府機関と僧侶が分け合って使っている。稜線からは大きな坐

像が町を見守り、森のトレイルは市街のきわから始まる。そして町を出る道はドチュラ峠へと登っていく。本書もここで終わる。





6か所

27 National Memorial Chorten

29 Zhiwaling Ascent

31 Tashichho Dzong

28 Kuenselphodrang Nature Park

30 Simtokha Dzong

32 Dochula Pass

ティンプー

NATIONAL MEMORIAL CHORTEN

メモリアル・チョルテン（国立記念仏塔）

ティンプー中心部を代表する重要な仏教聖地のひとつ、メモリアル・チョルテン。白亜の仏塔と金色に輝く頂部が印象的で、1974年、ブータンの近代化に大きな役割を果たした第3代国王ジグミ・ドルジ・ワンチュク国王を偲んで建立されました。

チベットとブータンの伝統を受け継ぐ美しい建築だけでなく、今も人々の日常に息づく祈りの場であることも大きな魅力です。参拝者が仏塔の周囲を時計回りに歩き、マニ車を回しながら静かに祈る姿を見ることができ、精緻な曼荼羅や彫刻、金剛乗仏教の美術も見どころです。







ティンブー

KUENSELPHODRANG NATURE PARK

ブッダ・ドルデンマを囲む森の公園。

ティンブーを見渡す丘の上に広がるクエンセルポダン自然公園。園内には、ブータンを代表するランドマークのひとつである巨大なブッダ・ドルデンマが佇み、森と澄んだ空気、ティンブー溪谷を一望する景色に包まれ、自然の中でゆっくりと心をほぐることができる場所です。

ブッダ・ドルデンマや聖なる空間を巡るほか、自然散策、景色を楽しむ時間、瞑想、屋外でのヨガなども体験できます。静かな山々に囲まれながら、自然とブータンの精神文化がひとつに溶け合う穏やかなひとときを、心ゆくまでゆったりと過ごせる、単なる展望スポットではない特別な場所です。

ブータン — ティンブー



ティンプー

ZHIWALING ASCENT

ティンプーを見渡す、丘の上のコンテンポラリーホテル。

Zhiwaling Ascentは、ティンプーの街を見渡す丘の上に佇むコンテンポラリーなホテルです。ブータン建築ならではの個性と、すっきりとしたモダンなデザインを巧みに融合させ、木を生かした意匠や大きな窓から森や山々の景色が広がります。

館内は静かでプライベートな雰囲気に包まれ、休息や食事、ゆったりと過ごすための空間が整っています。澄んだ山の空気とティンプー溪谷の景色に囲まれて過ごす時間は、旅の思い出を彩る特別な体験に。市街地に近い便利な立地でありながら喧騒からほどよく離れた、自然を身近に感じたい旅行者におすすめのホテルです。



ティンプー

SIMTOKHA DZONG

ブータンのゾン建築の原点。

ブータン最古級の要塞のひとつであり、歴史的にも重要な存在であるシムトカ・ゾンは、ティンプー南部の丘の上に建っています。伝統的なブータンのゾン建築を代表する初期の例とされ、防衛拠点、宗教施設、行政機能を備えているのが特徴です。

この要塞は17世紀に、ブータン統一に重要な役割を果たしたザブドゥン・ガワン・ナムギャルによって築られました。内部には現在も仏教壁画や仏像、石板彫刻、そして中庭に並ぶマニ車など、宗教と芸術にまつわる貴重な意匠が数多く残されており、高台からは溪谷と山々を一望できます。





ティンプー

TASHICHO DZONG

ティンプー・ゾン

ティンプーを代表する重要な名所のひとつ、タシチョ・ゾン。ブータンの歴史、宗教、政治がひとつの場所に息づく壮麗な城塞です。白壁と金色の屋根、繊細な木彫装飾が伝統的なゾン建築の美しさを伝え、ワン・チュ川沿いの庭園と山々に囲まれた景観も魅力です。

数世紀にわたる歴史を持ち、20世紀には大規模な修復が行われました。現在も政治と宗教の重要な拠点として機能しており、政府機関や王座の間、中央僧院組織が使用する施設などが置かれ、ティンプー・ツェチュ祭の主要会場としても知られています。



ティンプー

DOCHULA PASS

108基の仏塔とヒマラヤの絶景。

ブータンを代表する美しい展望地のひとつ、ドチュラ峠。ティンプーとプナカを結ぶ道沿いに位置し、森と色鮮やかな祈祷旗に囲まれた丘には、108のドゥク・ワンギャル・チョルテンが優美に並びます。

これらの仏塔は、2003年にブータン南部で行われた武装勢力排除の軍事作戦で命を落としたブータン兵を追悼し、

功德を捧げるために建立されました。近くには、伝統的なブータン仏教美術と現代史の物語を融合させた寺院、ドゥク・ワンギャル・ラカンもあります。晴れた日にはヒマラヤ山脈を一望でき、旅の途中に立ち寄る価値のある印象的なスポットです。





結び

次の静かな時間まで

Amazing Thailand × Bhutan · Wellness
Collection

結び



BHUTAN
Believe