

# TRAVEL AROUND THE WORLD

## Bare Escape

STORY | SAUNDRA M. HIGGS | PHOTO | STEPHEN HALL



หยุด-พัก-ผ่อน ที่

# Absolute Sanctuary

แค่ชั่วข้ามคืน ความฉ่ำกึกกึกขยับขยับของกรุงเทพฯ  
ก็สลายกลายเป็นอากาศบริสุทธิ์ วิวทะเลจากมุมสูง  
และความรื่นรมย์เมื่อขำท่ามกลางรีสอร์ทสไตล์โมเดิร์นที่สั่ง  
แต่เพียงความเขยิบลงไว้อย่าง Absolute Sanctuary  
บนเกาะสมุยแห่งนี้

หลังจากหน้ามัน ๆ ได้ที่ในคืนวันศุกร์ เพื่อนรักก็มากอดคอท่ามกลางเสียงเพลง เสียงหัวเราะว่า “เอาไปกินจิ้นลัม” พอถามว่าไปไหน เพื่อนตอบสั้น ๆ ว่า “สมุย”

ด้วยความใจง่ายและอยากหนีเที่ยวเต็มแม่ แต่ตัวจริงยังไม่แก่ขนาดไหน เลยเสียดขึ้นเครื่องบินกันมาถึงสมุยตั้งแต่เช้า นำเสื้อสายแพนแฟนเพื่อนจริง ๆ ที่ตั้งใจเอาสวิตช์ไปสุดท้ายไป ขึ้นเฮลิคอปเตอร์ขึ้นตัวสำรองได้มาเดินถือสายบู๊ที่ Absolute Sanctuary บนเกาะสมุยไม่แทน ไม่อยากจะทำอะไรแล้วจ้า คิน ความอึกทึกกึกกักของกรุงเทพฯ จะกลายเป็นอากาศบริสุทธิ์ วิวดูจากมุมสูง และความเขียวชอุ่มท่ามกลางรีสอร์ตไฮโซไม่เรียกโกสิจัดแต่แบ่งความนิยมลงบนเกาะนี้

บอกตรง ๆ ว่าตอนแรกไม่รู้จักหรือแค่นับถือคุณครูโยคะ แต่พอเพื่อนชวนถึง Absolute Yoga ชั้นดีที่ห้องฮิลล์ ก็ชวนไปเล่นโยคะรู้จักกันดีเพราะเป็นโยคะสตูดิโอที่ใหญ่ที่สุดในไทยและคอร์สโยคะเขาก็ได้มาตรฐานเป็นที่ยอมรับ ขนาดคนไม่ค่อยออกกำลังกายแบบฉันถึงรู้จักเลข Absolute Sanctuary ก็เหมือนกับการตั้งราคาคนแปลที่สุดภาพมาถูกโฉลกกับที่พักรีสอร์ทที่กลายเป็นรีสอร์ตที่พัฒนาชนบทให้มีความทันสมัยอยู่ท่ามกลางความงามแปลกตาและให้รางวัลกับตัวเองด้วยคอร์สสุขภาพต่าง ๆ อย่างแท้จริง และแน่นอนว่ามาถึงถิ่นสวรรค์นี้ จะไม่ลองโยคะสักวันก็ไม่ได้ Absolute ยิงโยคะ

เราสองสาวเลยร่วมคอร์สโยคะวัน 60 นาที ซึ่งเขาบอกว่าโยคะแบบนี้ได้เหงื่อดีมาก โยคะเป็นกีฬาเลยแหละ โยคะจึงฝึกเขาจะปรับจุดหมุนมิให้ร้อนกว่าปกติประมาณ 38 องศาเซลเซียส ส่วนท่าโยคะที่มีอยู่ 49 ท่า ทำต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ ตามคู่มือ ฟังดูไม่น่าจะยากเกินไปนะ แต่เคียวก่อน พอทำท่า Chair และ Eagle และ Triangle และ...จนเวลาผ่านไปแค่ครึ่งชั่วโมง สาวออฟฟิศที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายอย่างจริงจังจะออกอาการ ชัยซ้อนตัวดีห้ามมาเองแล้วอึ้นเมื่อเห็นชั้นเดินท่าท่าทางดีเลยไปจากซาฟารีบ้าน เมื่อยโยคะหลุดจากตัวเจ้าสาว จากงูเข้าปาก ลามจาก

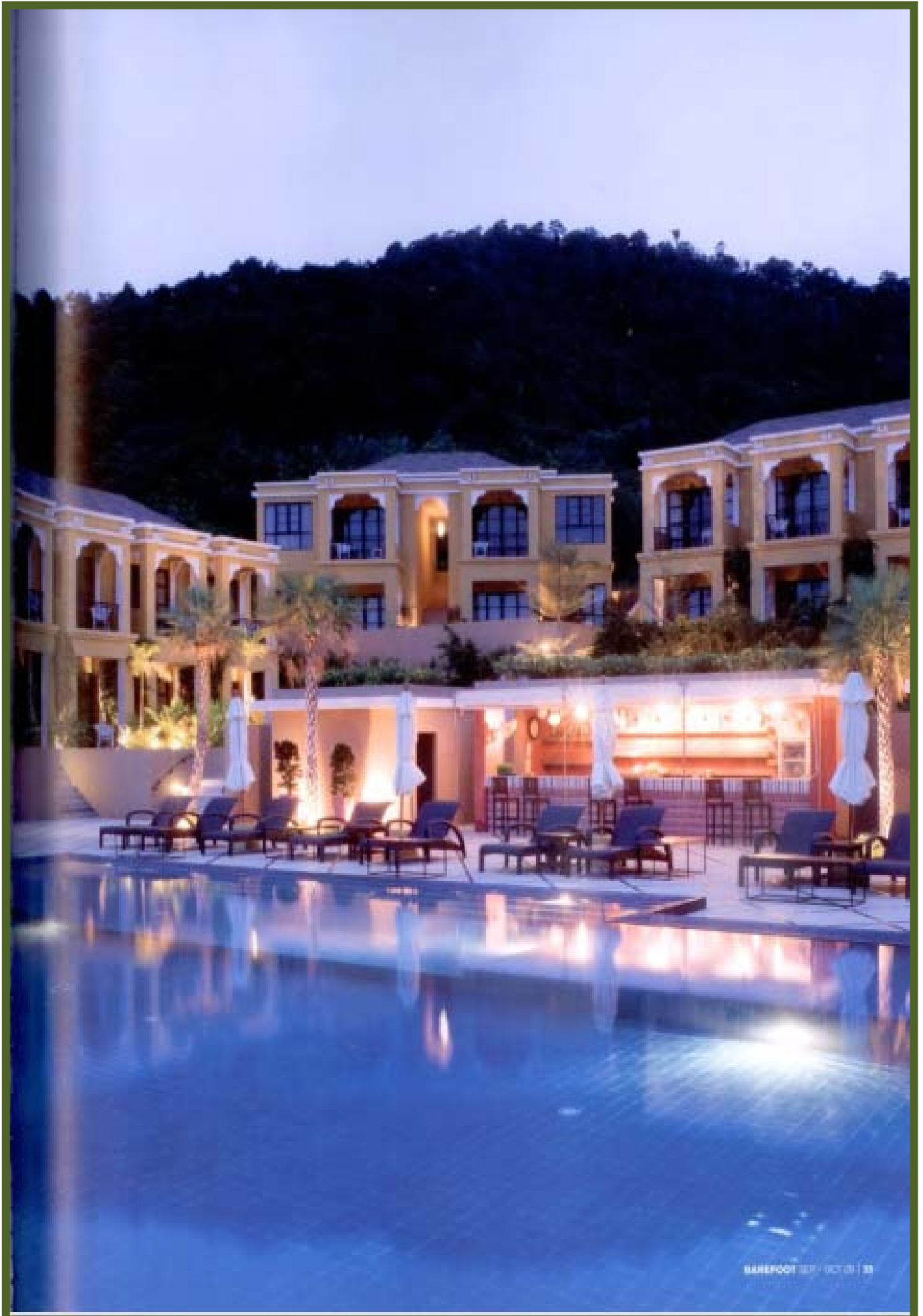


ไม่แปลกใจที่คอร์ส Detox ของเขาได้รับความนิยม เพราะพอได้ดูโปรแกรมก็รู้เลยว่า เป็นระบบและมีมาตรฐานมาก ถ้าอยากเห็นผลเร็วหน่อยต้อง Ultimate Detox รับรอง น้ำหนักลด 3-5 กิโล แถมยังได้สุขภาพดีกลับคืนมาด้วย





# TRAVEL AROUND THE WORLD







# TRAVEL AROUND THE WORLD



RECHARGE & REVITALIZE  
LOSE WEIGHT, FEEL GREAT

WITH OUR

*Yoga & Rejuvenating Holidays*



## ABSOLUTE DETOX HOLIDAYS

3 SIGNATURE DETOX PROGRAMS

**A- The Ultimate Detox**

Our most effective fasting program-weight loss guaranteed!

**B- The Living Foods Detox**

Add raw foods such as fresh juices, fruits & veggies

**C- The Vegetarian Detox**

Add delicious vegetarian meals

## ABSOLUTE YOGA HOLIDAYS

Yoga Program includes the following:

- 200 Hour Yoga Classes at Absolute Yoga Center
- 200 Hour Vegetarian Meals
- 200 Hour Thai or Ayurvedic Rejuvenating Massage
- 200 Hour yoga or stretches
- Full Board Room, Spa-Therapy Access
- Overnight accommodation
- Airport Transfer/ Transfers



## ABSOLUTE REJUVENATING HOLIDAYS

OUR SPECIALTY SPA TREATMENTS

- Tropical Indulgence (Our Signature Fourhands Massage)
- Absolute Pressure Point Massage (Therapeutic Thai Massage)
- Absolute Detox Massage (Lymphatic Drainage Massage)
- Facial Therapies using natural Products
- Indian Head Massage (Ardi Shiro Massage)
- Absolute Rejuvenate Massage (Deep Massage)
- Fasting Herb Massage

## THE LOVE KITCHEN

HEALTHY SINICURINE  
DIVINELY DELICIOUS  
FOOD MADE WITH LOVE



COME INDULGE YOURSELF IN ONE OF OUR 3-7 DAYS HOLIDAY PACKAGES TO  
LOOK GOOD & FEEL GREAT!

ABSOLUTE SANCTUARY (KOH SAMUI) | 88 Moo 5, Chongmat, Tambol Bophit, Koh Samui, Suratthani 84320, Thailand

Tel: +6677-601-190 (10 lines) Email: [info@absolutesanctuary.com](mailto:info@absolutesanctuary.com)

[www.absolutesanctuary.com](http://www.absolutesanctuary.com)