



A Month at B'Hoian

Slow Living Retreat in Hoi An



2026 Season



この場所が、 向いている人へ

- ・ この場所が向いている人へ
- ・ B'Hoianとは？
- ・ なぜ、ホイアンなのか？
- ・ B'Hoianでの一日
- ・ 暮らしの中での英語
- ・ 滞在で得る体験
- ・ オプション体験
- ・ 週末の体験
- ・ ウェルネスフード&カフェ
- ・ コミュニティ&クリエイティブ
- ・ 一週間のスケジュール
- ・ 暮らしの中で学ぶとは



WHO THIS IS FOR

この場所が向いている人へ

B'Hoianは、すべての人のための場所ではありません。

ここは、静かに同じ方向を向いている人たちのための場所です。

自分のペースを、少し整え直したいと感じている人へ。

新しいリズムへと、やさしく移行したいと思っている人へ。

ウェルネスの価値を、ゆっくり生きることの意味を、着実な健康の大切さを、すでに知っている人へ。

環境を変えることで、日常そのものを変えたいと願っている人へ。

どこにいても働きながら、もっと深いリズムの中で生きることを求めている人へ。



WHAT IS B' Hoian?

B'Hoianとは

**ノイズを、手放し。
バランスを、取り戻す。
それが、B'Hoianです。**

最後に、急がずに目覚めた朝は、いつだったでしょう。

身体がほどけ、心が静かなまま、ただそこにいられた朝は。
あなたは今、本当に休めていますか？

それとも、次のことが始まる前に、少しだけ止まっているだけでしょうか？

必要なのは、新しいプログラムではないかもしれません。
ただ、違うリズムの中に身を置くこと。
B'Hoianは、そこから始まります。

Why Hoi An?

なぜ、ホイアンなのか？

ホイアンは、時間の流れが違う町です。

朝がやわらかく訪れ、
通りは穏やかで、
光は温かく、急がない。

ここでは、人生は駆け抜けるものではなく、
もう一度、気付くものです。

空気が、食が、人が、静けさが...

ホイアンにいと、スローダウンすることがごく自然に訪れます。



A Day at B' Hoian

1日を、リズムとして

B'Hoianのプログラムは、
アクティビティの集まりではありません。

ヨガも、食事も、休息も、それぞれが切り離された
体験ではありません。

大切なのは「何をするか」ではなく、
どのような状態で一日を過ごすか、
ということだと私達は考えています。

現代の思考のノイズが止まらない生活は、
身体を緊張させたまま、心を絶えず刺激し続けています。

意識しなければ、リズムは簡単に失われていきます。

ここでは、
一日そのものをひとつの流れとして設計しています。

身体、心、感覚が、無理なく、自然に落ち着いていくように...

Morning / Reset & Awaken

朝は外側の刺激から離れ、内側へと戻る時間。身体がほどけ、呼吸が静まり、一日が、慌ただしさではなく、静けさから始まります。



Morning Meditation

朝の穏やかな光を浴びながら、静かに体を目覚めさせます。一日が始まる前に、畑の向こうから昇る朝日とともに、静かに呼吸を合わせましょう。激しさではなく、ただ穏やかな立ち止まりと、新しいリズムのはじまりを、静かに感じましょう。

Wellness Breakfast

身体への、やさしい始まりは、丁寧に作られた、軽やかで滋養あふれる朝食から。消化を助け、巡りを整え、穏やかな一日の始まりを支えます。ただゆっくりと、ここへ来るだけで、1日の始まりが整います。



Morning Movement Yoga

静かに身体を動かしていく、やさしい時間。呼吸とともに動きが広がり、身体が目覚めていくのを感じるでしょう。固まっていた身体がゆるみ、エネルギーが巡りはじめます。一日をより良くスタートするための大切な時間です。

Afternoon / Engage Lightly

午後はほどよく動く時間。心と思考は澄み、身体はゆるやか、どこか集中できる準備が整っています。普段より集中できる身体で体験は静かに寄り添えるように。



Wellness Lunch

余分な負担をかけない滋養のある昼食
気を養いながらも、植物を中心とした昼食が、
身体に余分な負担を残しません。
午後の静かな集中を身体の内側から支えます。

English as Living

学ぶことも暮らしの一部
ネイティブとの会話が、特別な時間ではなく、
日々の中に自然とあります。
英語は“学ぶもの”というより、
この場所で息づく、ひとつの環境です。



Optional Experiences

深さは、あなたの選択
午後は、より深く整える時間。
触れる、温める、聴く、創る、休む。
必要なときに、必要なものを。
選ぶこともまた、この滞在の一部です。



Evening / Release

夕暮れ。刺激はやわらぎ、思考は静まり、感覚が静かにひらいていく時間。
一日は、力むことなく、自然と休息へと向かいます。



Sunset Quiet Time

静けさの中で、そっと手放す。
太陽が傾くにつれ、
一日もゆるやかにほどけていきます。
デジタルを離れ、静かに自分へと戻る時間。

Free Evening

休むか、ただ歩くか。
夜は、選ばなくてもいい時間。
宿にとどまっても、街へ出かけても。
夜は、静かな余白。
どこへ向かうかは、あなた次第。



Night Sensory Walk

夜の感覚散歩
静寂。音。そして夜空に輝く星。
暗い道をゆっくり歩き、
田んぼからの虫の声や風のメロディーに耳を澄
ませましょう。
ここは、自然の音とともにある場所です。





English as Living

集中。少人数。意図的に。

- ネイティブ講師による授業
- 月曜～金曜（50分）
- 少人数グループ制
- レベル別クラス（2～3段階）
- 会話テーマ：旅 / 日常 / ウェルネス / マインドフルネス

学ぶことも暮らしの一部

英語は、
授業の時間だけのものではありません。

B'Hoianには、
多くのデジタルノマドが滞在しています。

食事の席で。
何気ない会話の中で。
日常の小さな瞬間の中で。

英語は、一日の流れの中に自然と溶け込んで
います。
やがてそれが、暮らしの一部になります。

* オプション：1対1の英語セッション - より深く学びたい方へ。
ネイティブ講師とのプライベートセッション。個別のフィードバックと、あなたのペースに合わせた対話の時間。滞在中、希望に応じて追加できます。（別途料金）



Stay Experiences

滞在という体験

B'Hoianの宿は、
ただ滞在するための
場所ではありません。

身体と心が
ゆるやかにほどけ、

思考のノイズを
そっと手放していくために
整えられた空間です。

B'Hoian
Wellness Resort

Stay Experiences

やさしい静けさのための空間



やわらかな光と、
自然素材のインテリア。

感覚を過度に刺激することなく、
滞在する人の心と
身体を静かに落ち着かせます。

余計なものを削ぎ落とした空間の中で、
静けさは自然に訪れ、

やがてあなた自身のリズムへと
戻っていきます。

Stay Experiences

ひとりでも。誰かとも。 どちらでも、心地よいバランスの中で。



Private Room — ひとりのために

静かな休息と、自分のリズムに戻るための個室空間。
ひとりの時間を大切にしたい方、深く集中したい方に。
余計な刺激を抑えた環境が、一日の体験を静かに整えます。
静けさそのものが、やさしい回復の時間になります。



Loft Room — ふたりのために

光に満ちた、開放的な空間。
カップルや友人と、ゆったりと過ごすための部屋です。
共有する時間と、それぞれの静かな時間。
ロフトのつくりが、自然な心地よさと流れを生みます。

Stay Experiences

動。休息。つながり。
それぞれが、無理なく一日の中を流れていきます。



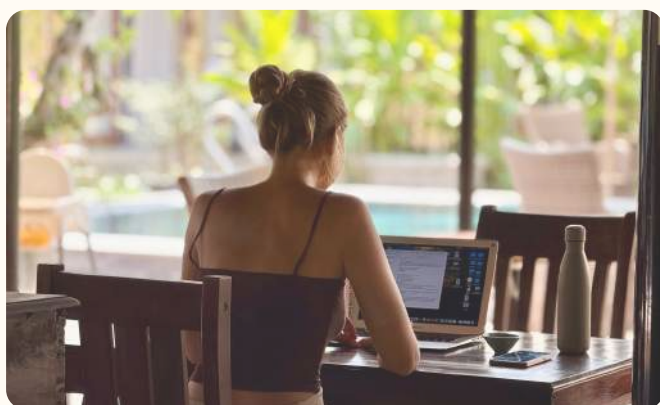
B'Nest



Wellness Dining & Cafe



Bicycles (complimentary)



Coworking Space



Pool



Outside Cafe

ウェルネスとリトリートのための空間。
動きと休息が、自然に巡る場所。ここでは、一日が静かに整っていきます。

Optional Experiences

深さは、あなたの選択。

午後は、余白の時間。

触れることも。

温もりも。

音も。

静かな対話も。

何も求められることはなく。

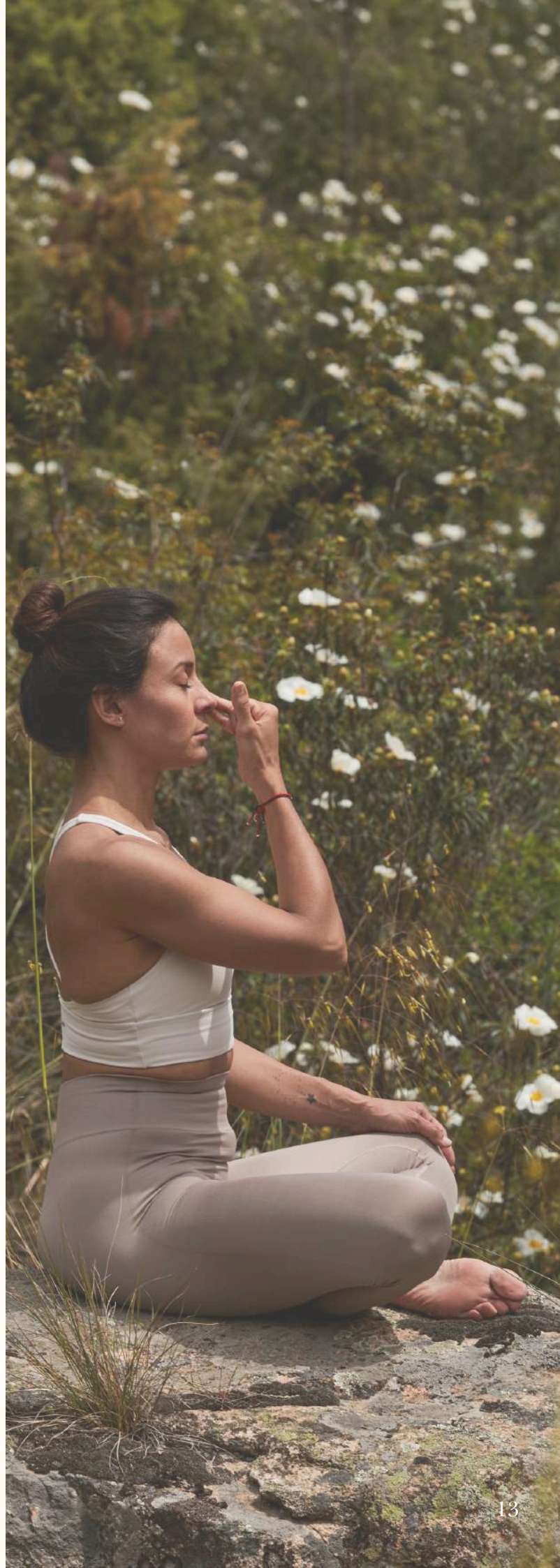
望むときに、

望むだけ。

すべては任意です。

心地よい深さを、

あなた自身で選んでください。



Optional Experiences

Private Yoga / Meditation



呼吸に戻る、静かな時間。
身体と心を整える、
あなただけのヨガと瞑想。

Singing Bowl



音が静けさになる時間。
振動と呼吸が重なり、
言葉を越えた深い安らぎへ。

Aroma Massage



ゆっくりと身体をゆるめる、
やさしいトリートメント。
自然に緊張がほどけていきます。

Herbal Ball Therapy



温かなハーブの湿布。
手作りのハーブボールが身体を温め、
深い安心感をもたらします。

Slow Brew



ゆっくり淹れるコーヒー。
作業ではなく、静かな時間の儀式。

One-to-One English



ネイティブ講師との穏やかな対話の時間。
あなたのペースで、やさしく学び
を育みます。

* 選べる体験 - 滞在中、ご希望に応じてお選びいただけます。(別途料金)

Weekend Experiences

週末の体験



Marble Mountains

この石の山には、長い祈りと静けさが染み込んでいます。足を踏み入れるだけで、重たいものが少し軽くなるような静かな変化を感じる場所。



Coconut Boat

川に浮かぶココナッツボートに身をゆだねて流れるひととき。水面に映る景色とともに、ホイアンのやさしいリズムがそっと広がります。自然とローカルの暮らしを間近に感じる、穏やかな時間。

*週末の体験

追加料金なしでお楽しみいただけます。天候により内容や場所が変更となる場合がございます。



My Son Sanctuary

世界遺産でありながら、どこか静かな祈りの空気が残る場所。苔むした塔の間に立つと、古い時間の流れが、心の奥をそっと整えてくれます。



Dong Dinh Museum

「記憶の庭」と呼ばれる森の中の小さな美術館。古い工芸品や蓮の池、木の家が並ぶ静かな空間で、自然と歩く速度がゆっくりになります。



Memory Show

ベトナム最大級のパフォーマンスを楽しむひととき。400年の歴史をたどるショー。光と音、そして動きが重なり合い、その余韻は夜が終わったあとも静かに続きます。

WELLNESS FOOD & CAFÉ

オーガニックファームから、あなたのテーブルへ。
毎日の食事が、バランスを整える時間になります。

B'Hoianの想いは、
自然とのつながりから始まります。

私たちは小さなオーガニックファームを育てながら、
ベトナムの野菜やハーブ、果物を育てています。

そして、同じ想いを持つ
地域のオーガニック農家ともつながり、
季節の恵みを食卓へ届けています。

料理は、植物中心で、季節に寄り添うもの。

土地の恵みをそのままに、
体が静かに整っていく食事を。

食べることは、癒すこと。
自然と調和することは、
自分自身を大切にすること。

ここでは、ウェルネスは特別なことではありません。
それは、
一食一食の中にあるものです。



Daily Meals, Gently Prepared

あなたの自然なリズムを支える、毎日の食事。



Breakfast / やさしい目覚め

軽やかに。やわらかく。
地に足のついた朝の時間。
朝の食事は、体をゆっくりと目覚めさせ、
消化を助け、思考を澄ませ、
穏やかなエネルギーを整えていきます。
シンプルで滋養のある食事が、
静かな一日の始まりを支えます。

Lunch / 体を満たすバランス

植物中心で、季節に寄り添う食事。
ランチは、体を深く満たしながら、
重さを残さない滋養を届けます。
新鮮な野菜とシンプルな穀物が、
午後の時間にやさしい温かさをもたらします。



食事は、滞在体験の一部として
毎日ご用意しています。
カロリーを数える必要も、制限もありません。

「ただ、バランスを。一食一食の中で。」



COMMUNITY & CREATIVE

コミュニティと創造性

暮らしのスピードがゆるむと、
つながりは自然に生まれます。

B'Hoianでは、
同じ想いを持つ人たちが、自然と集まります。

ここは、共通の価値観を持つ人たちが
静かに時間を分かち合う場所。

賑やかなイベントではなく、
話したい人も、
ただ耳を傾けたい人も、
それぞれの形でいられる
穏やかな空間です。

参加はいつでも自由です。
ほとんどの場合、
その場の空気の中にいるだけで十分です。

ここでは、コミュニティは
作ろうとして生まれるものではありません。

人がゆっくりとした時間を
共に過ごす中で、自然と交流が生まれます。

The Weekly Schedule

1週間のリズム

平日は、集中・休息・自然なリズムを整えるため、穏やかな流れで構成されています。

TIME	EXPERIENCE	THEME	NOTES
07:30-08:00	コールドシャワー / プール 瞑想	リセット / 集中	60秒~30分
07:30-10:00	ウェルネス Breakfast	消化	軽やかでやさしい食事
08:00-09:00	モーニング 瞑想 & Yoga	整える	心身を健やかに
10:00-12:00	フリーフロータイム	統合	仕事 / 読書 / 散歩 / 休息 / 泳ぐ
12:00-13:00	ライトベジタリアンLunch	滋養	植物中心 / 滋養のある食事
13:00-14:00	暮らしの中で学ぶ英語	つながり	少人数英語グループクラス
15:00-17:00	オプション体験 (追加) 1対1英語セッション ウェルネスセッション	バランス	1セッション約50分 (滞在中にご予約いただけます)
17:30-20:00	サンセット・クワイエットタイム	手放す	デジタルデトックス
20:00-	夜の感覚散歩	リセット	静寂 / 星空

- ・このウィークリースケジュールは、主に平日のリズムを表しています。
- ・プログラムは、1週間から4週間まで、1週間単位でご参加いただけます。
- ・時間や内容は週によって変更となる場合があります、スケジュール以外にもさまざまなウェルネス体験をお楽しみいただけます。
- ・土曜日は、ゆったりと過ごし、心身を整えるための日として設けています。(15ページでご紹介しているロケーションのいずれかで、特別な体験をお楽しみいただけます。※週末の体験はすべて追加料金なしでご利用いただけます。)

From Learning to Living

わたし達の物語はフィリピンから始まりました



2002年、フィリピン・バギオ。
BECIは、英語学習に特化した語学学校として誕生しました。

涼しい気候の学園都市で、
学生たちは体系的なプログラムと日々の積み重ね
を通して着実に英語力を伸ばしていきました。
英語を学ぶことは、常に成長の土台でした。

その後、セブへと舞台は広がります。
B'Cebuでは、英語学習を中心にしながら、
教室の外に広がる体験や日常の時間が
学びの一部として加わりました。

学びは勉強の枠を越え、
日々の暮らしのリズムや、バランスの取れた
生活へと自然につながっていきました。



そして今、
その考え方はさらに広がっています。

B'Hoianでは、
「より良く学ぶこと」から
「より豊かに生きること」へ。

英語は達成するためのものではなく、この土地や
人との時間をより深く味わうためのもの。
ここでは、学びは日々の暮らしのリズムの中に
自然に溶け込んでいきます。





Find Balance.
Live differently,
at B'Hoian.



