

PlaceMakers

OONA SERIES



瑰丽酒店呈献

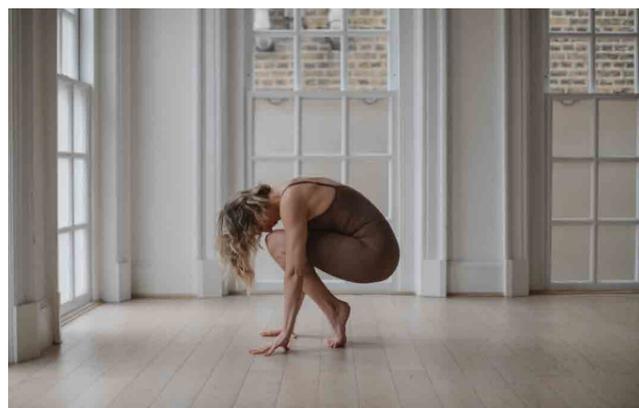
伦敦目的地漫游指南

何为 PLACEMAKING? 04



04

运动的疗愈能量 08



08

创作指引

- 20 简介
- 22 如何放松与蓄能



20

伦敦目的地指南 24



24

共享空间

- 38 简介
- 40 伦敦瑰丽酒店



38



01 OONA SERIES - Catie Miller 与 Boniface Verney-Carron

何为 PLACE MAKING?

创意与文化是一个城市的活力之源，启发人们从探索中发现故事，直击探索者的内心深处。

PlaceMakers体现了瑰丽对于提升文化与社区的不懈承诺。

通过与PlaceMakers合作，我们积极找寻各个目的地的独有特质，打造令人备受启迪的“瑰丽之旅”，倡导更富意义的共鸣、独一无二的体验与个人幸福感的提升。

瑰丽的生态文化根植于每一位PlaceMakers。瑰丽盛邀您与他们一起，通过独特的本地视角，领略每一个目的地的非凡特质。于此，我们携手艺术、美食、家庭、健康、生活品位及可持续发展的潮流先锋，共同发掘传统，发挥创意，点亮未来前行的道路。

瑰丽品牌核心理念“A Sense of Place®”以细腻感知形态存在，于无形中体现社区精髓。PlaceMakers正与这一核心理念无缝匹配。

让瑰丽成为你的文化启迪者，探索更多独特的瑰丽之旅及目的地漫游指南，一同遇见世界各地的灵感本源。

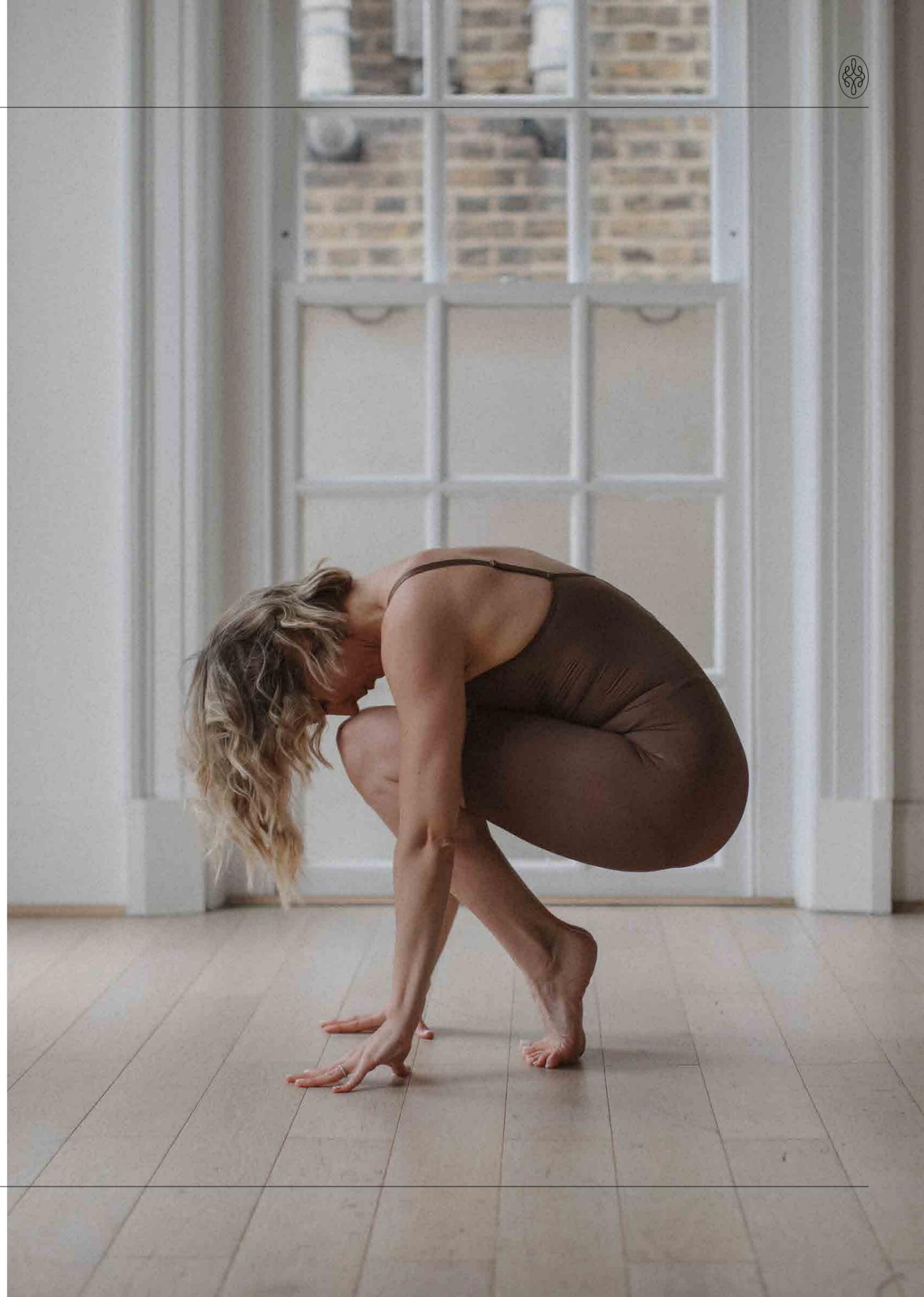


OONA SERIES

文字：
DIVYA BALA

话题：
健康与养生

运动的疗愈能量





03 CATIE 和 BONIFACE 在他们的伦敦工作室

在经历一年痛苦的集体创伤之后，都市社区开始逐渐复苏，重新燃点希望。Oona Series由运动塑形及拉提专家Catie Miller，与整骨针灸专家Bonaface Verney-Carron 共同打造，旨在为人们提供疗愈、平衡与提升身心健康的无限空间。Oona Series健康平台尤为注重将创建社区作为疗愈的基础，通过身体及心灵的调节，达至内观本心的最佳境界。

简介 PLACEMAKER, OONA SERIES

“您已抵达心所向往之地。”这是欢迎人们步入Oona Series社区的第一句话。由创意舞者与职业歌舞演出家Catie Miller与整骨针灸专家兼全面健康教练Boniface Verney-Carron携手打造的Oona Series，是一间位于伦敦、面向全球的运动及疗愈平台。正如创始二人组描述的那样，Oona Series旨在帮助人们实现“全面身心平衡”的健康目标。

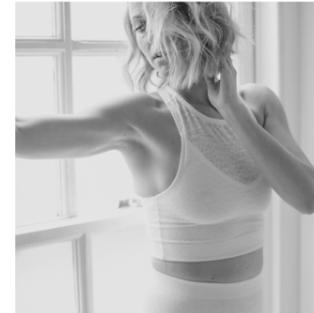
交谈之时，该项目刚刚起步，技术上仍处于启动前期。疫情爆发之前，项目刚步入试营业阶段，在短短数日内，便完成由实体工作室向在线空间转型的变化。随着人们对于Oona Series关注度的日益增长，社区的专家们致力于通过健身课程和全面健康指导，帮助人们达至身、心、灵的完美平衡。

Miller和Verney-Carron畅谈运动的疗愈能量。

这个运动社区的想法是怎样形成的？

CATIE: 我是一个舞者，从小与舞蹈结缘，它是我人生的支柱。舞蹈为我带来韵律与自律，让我有机会可以活动身体，它的力量强大无比。刚搬来伦敦时，我去过很多不同的舞蹈工作室。它们大都精致考究，课程也很棒，但缺少社区氛围。

04 CATIE - 习练中



05 拉伸 - 每日冥想

作为一个美国人，我非常渴望有人可以看到我打招呼，“你好，Catie！你今天好吗？”。就是这么简单，希望自己可以被看见、被听见。

与他人找到共同点、进行眼神接触和沟通对话，对每一个人来说都很重要，且意义重大。

Boniface从去年开始来参加我的课程，而我随后也成为了他的客户，并向他推荐了我自己的客人。因为我开始认识到身体各部分互补与呵护的重要性。比如我能看到你在课堂上挥汗如雨，但还有心、灵与社交等其它因素需要我们考虑。

你是如何在疫情封锁环境下维持联系的？

BONIFACE: 我认为电子数码的世界是个矛盾体。它是一个工具，一个非常强大且令人欣喜的工具，但如果使用不当，它可以变得异常危险。在常规状态下工作的时候，我们在面对面的空间内相互紧密联系，例如Catie与她的学生、我与我的病人等。当疫情迫使我们所有人转向数码世界时，我们不禁自问，怎样可以维持这些联系？我们是否还能通过一对一或小团体的形式传递能量与知识？我们仍会不时地自问，但目前来看，一切都运作得很好。保持平衡很重要。对吧，Catie？



07 BONIFACE – 客户习练



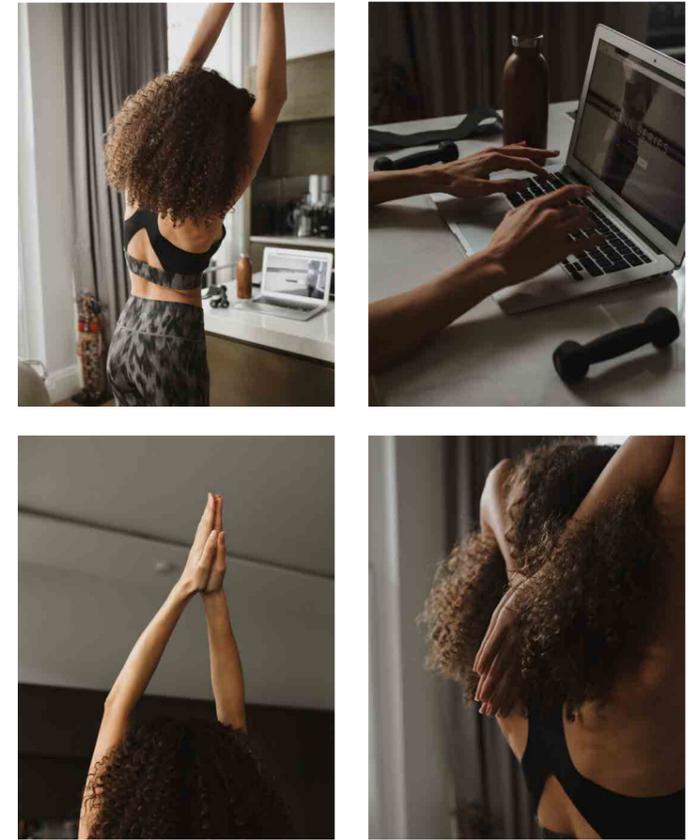
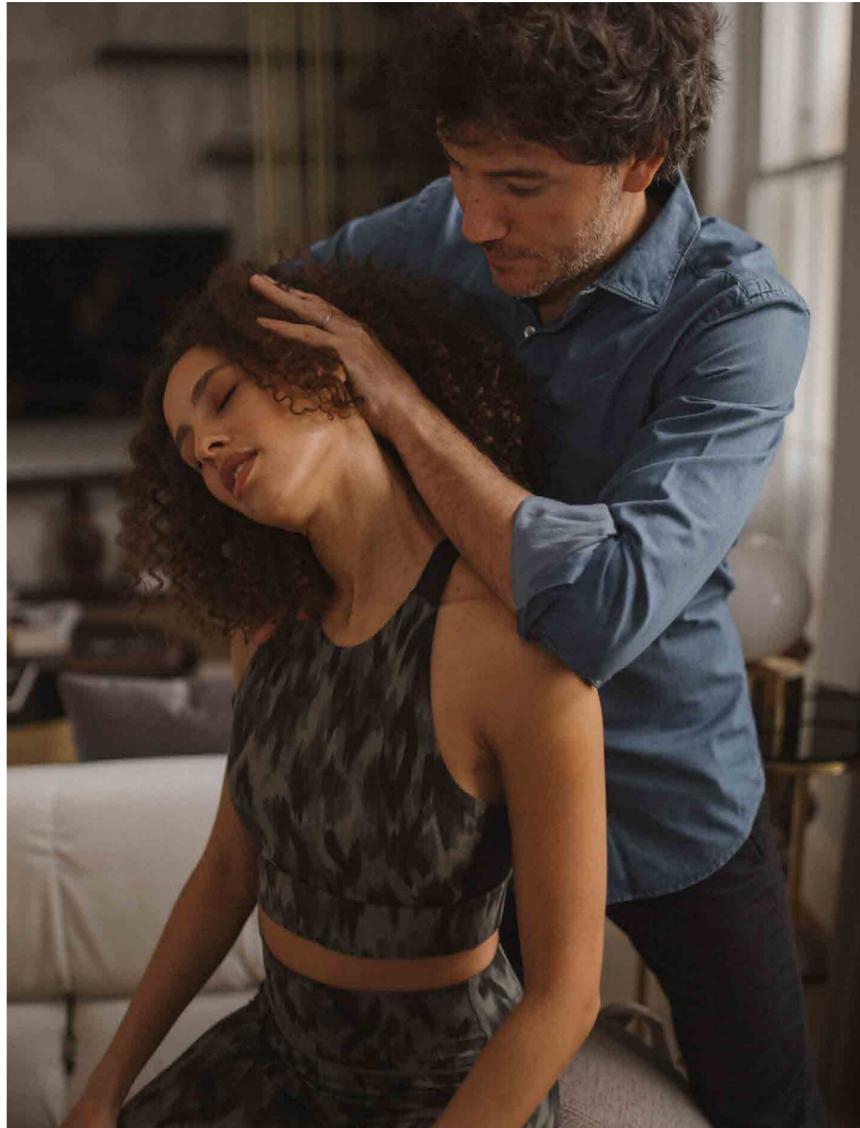
08 OONA SERIES – 在线直播课程

CATIE: 完全同意。这个平衡点取决于要找到数码空间里的健康元素。回到一年前，没有人能预见疫情的出现。我们没有规则手册可以参考，只能迎难而上，互相扶持，倚靠我们的家庭及我们拥有的支持系统。当时我们不得不在周五关闭了工作室，之后的周日，我完成了第一堂有100位学员在线参与的网络课程。无论就个人还是职业而言，看到那么多人出现在我的课堂，尤其是看到他们为自己而“战”，这真是令人振奋无比的一刻！是社区与联系帮助我们度过了这一困难时期。离开我们的社区，Oona Series也不复存在。

遇事我们总会先承认，我们不了解全部。在这段艰难而充满挑战的时期，我们发现了一些非常有用的工具，让我们能保持良好的状态。这就是生活。人生总是充满了起起落落，无论是经历封锁期，或者伤痛、家庭成员的亡故、离婚、搬家、孩子出生等等，我们总能在生活中找到让我们继续倚靠前行的有用工具。我们致力于将Oona Series打造成一个会聚中心，一个彼此信任的群体的共享空间。

“疗愈的过程始于自省其身。疫情带给我们的除了创伤之外，还有机遇。当一切都被按了暂停键，我们可以真正开始久被遗忘的自我反思。” — BVC

09 BONIFACE - 客户习练



10 拉伸 - 疗愈的过程

走出疫情集体创伤的社会该如何开始疗愈？

CATIE: 疗愈是一个非常有趣的过程。所有疫情期间被压制的能量将会一起爆发，因此，疗愈也将是一个漫长的过程。我们所有人都经历了身心健康的挑战，但与人沟通、分享脆弱已不再是禁忌。讨论自身的精神健康会为人们增添勇气和力量。我认为这是公众疗愈过程中尤为重要的一部分。



对于人们如何保持并推进这一联系，你有何建议？

CATIE: 我向来倡导勇于担当和积极参与。要做到每一天都积极参与，其实相当困难，对吧？有时候，从床上起身即是件极具挑战的事情。与人并肩而行、分享困难时刻的历程会令你变得自律可靠，这是一个充满力量的过程。活动一下身体，调整一下呼吸，听起来非常基本而简单，但当你全神贯注进行不断的练习与重复后，会收获一个美丽的结局。

BONIFACE: 疗愈的过程始于自省其身。疫情带给我们的除了创伤之外，还有机遇。当一切都被按了暂停键，我们可以真正开始久被遗忘的自我反思。

巨大悲剧之后，人们总能看到无限希望。穿越过黑暗，我们终将迎来更光明的未来。这可能也是我们内在的真实写照。当人们面对压力，受到挫折与挑战时，更能展现出最好的自己。我想我们会亲眼见证。



10 CAITE — 形体练习

有哪些适用于困境中的运动练习？

CATIE: 这又回到了自我意识。每当我感到这些暗黑时刻开始悄悄侵袭时，我会坚持每天做些简单、可灵活变换的形体练习，这会为我的一天带来无限能量。它帮助我调整呼吸，唤醒自我意识，让我能集中精力完成一天的工作。我也会在沐浴时练习节奏性呼吸，它帮助我度过了很多困难时期，尤其在孕期。

我还想建议说选择一本书，感受双手的触摸与页面的翻动。不再紧握手机的时候，让我感觉很放松。

11 OONA SERIES — 在线直播课程



BONIFACE: 我知道很多人都会觉得困难，我个人也不喜欢，但我必须说拥有生活规律对我们是有益的。一旦事情开始分崩离析，生活规律就可以帮到我们。它会为我们锁定继续前行的每一小步。比如，清晨起床后静坐，专注于呼吸五分钟，或做一些拉伸、洗一个冷水浴。洗冷水浴的效果令人惊讶，它能帮助我们很快清醒并保持警觉。

目前我们大多数人都被迫困于家中，你的练习会受到周边环境影响吗？

BONIFACE: 其实，我们所做的每件事都会与周围环境产生互动，我们一直处于一种自我运动的状态。目前，我们正进行一次远距离对话，我正处于与他人分享的运动状态中。这是一种意识思维，就如同你不需要身处尼泊尔的山巅才开始冥想。如果你的行为总是受外部因素影响，那就会受到太多的限制。

CATIE: 我们想要传递的信息是我们需要从压力中释放自己，审视内心，并自问，“我到底需要什么？我是谁？我追求的是什么？”这时候你往往就可以从内心的纷繁杂乱中解脱出来。这些扪心自问将伴随我们终生，帮助我们度过人生的困难时期。当我们的身边也围绕着同样的人时，奇迹就会出现。这也是我们希望Oona Series可以最终实现的。✿



12 CATIE — 形体练习

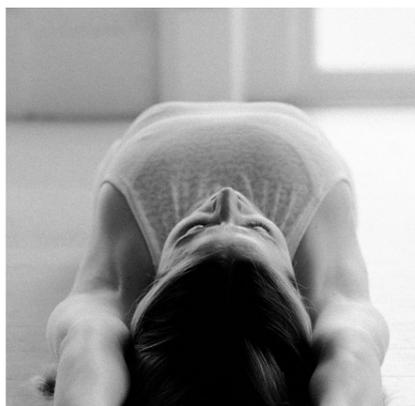
创作指引

“深呼吸带来的益处是立竿见影的。它会激活你的副交感神经系统，减缓心律，降低血压，达到心气平和。”
— CM

呼吸在Catie Miller和Boniface Verney-Carron的练习中占据重要地位，在Oona Series的运动塑形与普拉提课程中均结合了整套呼吸练习。

他们坚信呼吸能带来恰当的休憩与恢复，从而达到身心健康。这些练习技巧牵动身体各个部位，通过缓释特定肌群的紧张来促进整体健康。

如何放松与蓄能



镇定呼吸

面朝上仰卧，双手置于肋骨上。缓慢地进行呼吸，鼻子吸气，嘴巴呼气。尽力的深呼吸，直达心肺。深呼吸的时间越长，越能重启活力。



肩膀拉伸

抱紧膝盖，贴近胸口。膝盖放低，放于身体一侧。向身体两侧展开双臂，目光看向与膝盖相反方向的肩膀。闭上眼睛，进行5到10次的深呼吸。



打开臀部与大腿后肌

打开双腿，面朝上仰卧。抱紧一边膝盖并靠近前胸，温柔地大幅度转圈。每边重复4到8次，注意呼吸的节奏。



单侧拉伸

处于坐姿，弯曲一条腿，使膝盖对准身体一侧，伸展另一条腿至一侧，并膝盖朝上。伸出另一只手臂并过头，向伸展的腿的方向弯曲。



猫体式到牛体式

颈部、脊椎与胯骨处于自然放松状态，四肢着地，手掌接触地垫，缓慢的从猫体式转换成牛体式。在上半身与腹部拉伸的过程中，注意呼吸。重复4到8次。



伦敦 目的地指南





13 伦敦 - 天际线

Catie Miller和Boniface Verney-Carron通过Oona Series与伦敦社区保持紧密联系。在隔离期间，他们为被迫居家的人们提供指导、训练与专注冥想练习。对于当地社区，这些源自身心的技巧正变得越来越有价值。

Miller和Verney-Carron与我们分享了一些关键区域，这些地方占据了他们日常生活的重要位置，也是他们吸取灵感的本地空间。从让他们精神焕发的天然泳池、为身体赋能的有机食品店，到激发创意的当代艺术博物馆等，他们与自己的社区始终保持着紧密联系，并相互扶持。

汉普斯特德荒野 HAMPSTEAD HEATH

CATIE: 汉普斯特德荒野 (Hampstead Heath) 是一个充满魔力的地方。一旦置身于这隅绿洲，你会瞬间感觉被无穷无尽的森林环拥。这里的30多个池塘始于17世纪，为汉普斯特德荒野增添了浓浓的历史风情。现在你仍可以在池塘里游泳，在繁华都市中享受大自然的拥抱，为心灵带来静谧与庇护。

14 HAMPSTEAD HEATH — 公共区域



主题：
观光

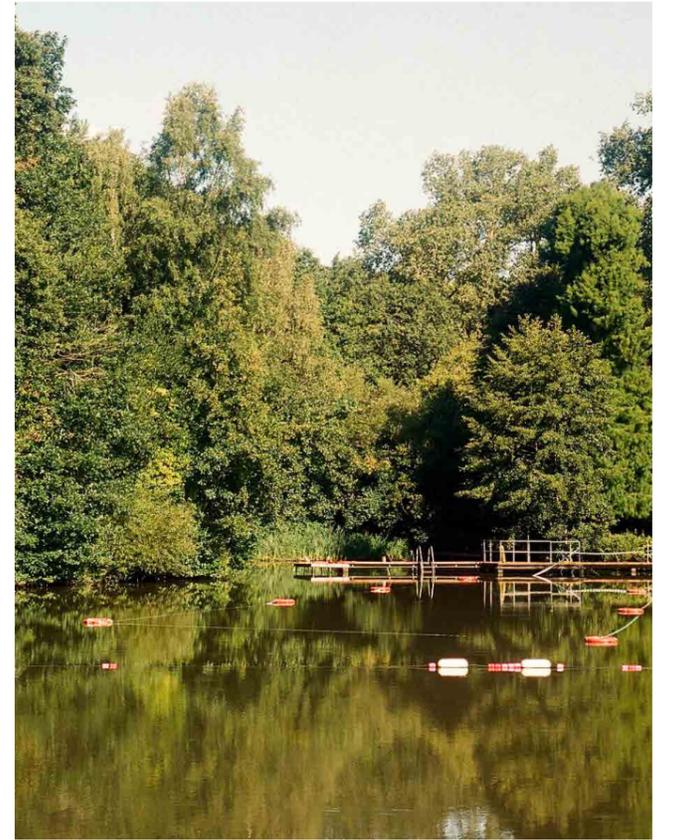
地点：
汉普斯特德荒野
HAMPSTEAD HEATH



15 HIGHGATE — 游泳池塘



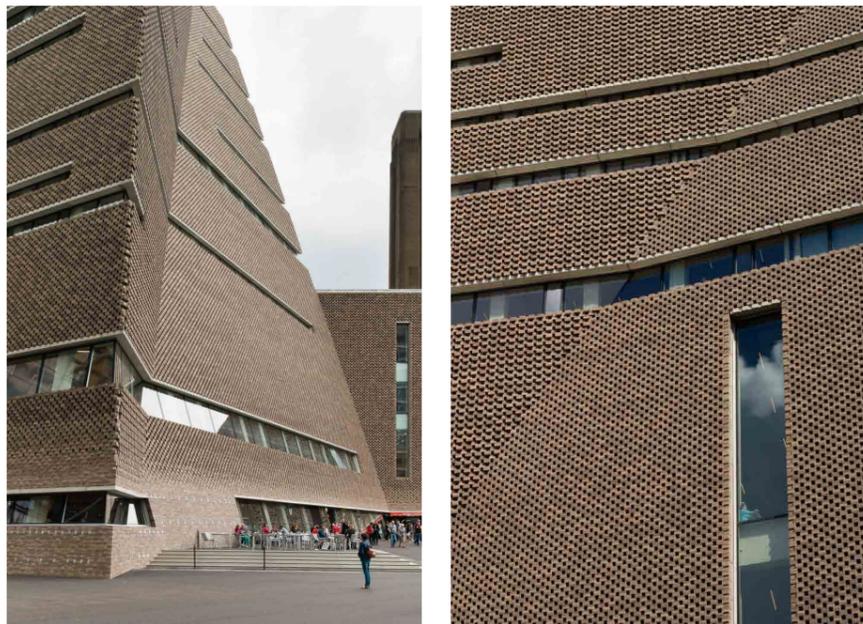
17 本地居民环境



16 HAMPSTEAD — 混合游泳池塘



18 池塘 — Highgate 池塘



19 泰特现代艺术馆 - 艺术馆外观

主题：
观光

地点：
泰特现代艺术馆

泰特现代艺术馆

BONIFACE: 沿着泰晤士河南岸，从伦敦眼一路步行前往泰特现代艺术馆（务必不要错过沿途的Hayward画廊），堪称令人惊叹的都市体验。小时候，我父亲在法国里昂拥有一间体验式画廊，我至今仍记忆犹新。如果在80与

90年代时期没有接触到那么多知识和多元文化，我的生活会迥然不同。当代概念艺术导致了分裂，触发人们的强烈情感。我无权评价，但触发提问是宇宙的力量使然。





20 FARMACY — 餐厅正面



21 厨房 — 制作面饼

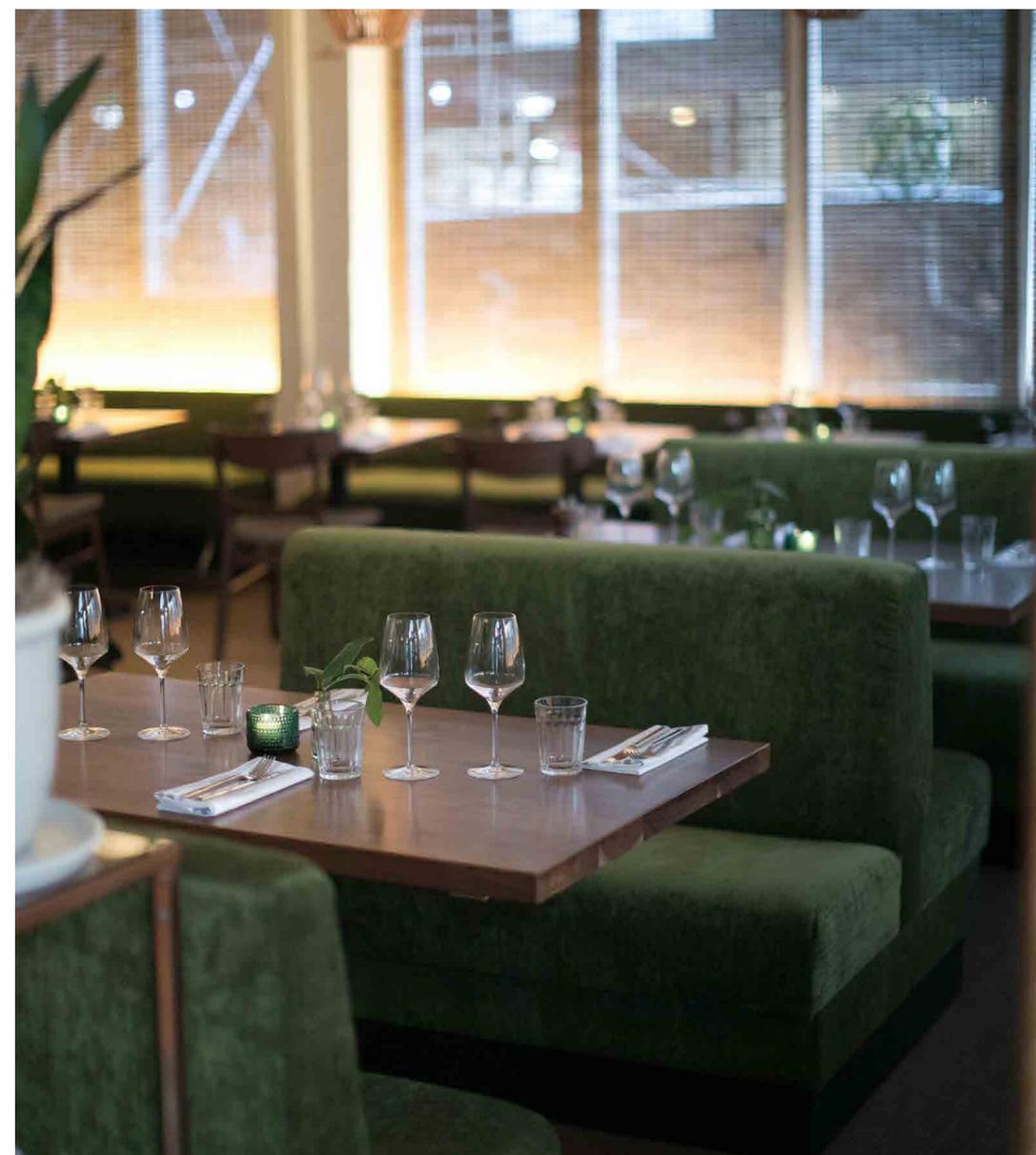
FARMACY 的美食体验

主题：
餐饮

地点：
FARMACY

BONIFACE: Farmacy是伦敦健康饮食的象征，打造深得推崇的餐饮体验。餐厅主打精美素食，选用新鲜采摘的迷你香草料与异国谷物，搭配以风味浓郁的酱汁。在餐厅绿意盎然的现代装饰氛围中用餐，为口腹与精神带来双重愉悦。我的最爱是名为“巫婆酿制”的冷萃奶昔，由红菜头、柠檬、欧芹与黄瓜调配而成。

22 FARMACY — 餐厅内景





伦敦购物

CATIE: 我们都知道购物也是一种疗愈方式。我最钟爱的都市步行就结合了购物和些许艺术与运动。蒙特街(Mount Street) 位于优雅的梅费尔区, 现已崛起成为邦德街的强力竞争对手。我一般从蒙特街出发, 一路前往伯克利广场, 沿途会路过包括Simon Rocha、The Row及Goyard在内的众多靓丽店铺。在邦德街上, 最醒目的是Hermes标志性的橙色遮阳篷。右转入萨佛街(Savile Row)之前, 我还会经过香奈儿店。大多数时候, 我从头到脚的装扮都是运动休闲风(我特别喜欢英国品牌Varley), 所以这些店并不是我添置衣物的必选。但是我喜欢这条步行路线, 可以吸取新鲜的空气, 放空思绪, 欣赏这座城市最经典的精品店。它们的装饰总是像艺术品一样精美。

主题:
购物

地点:
伦敦中心区



23 GORDON'S - 地窖红酒吧

GORDON'S WINE BAR

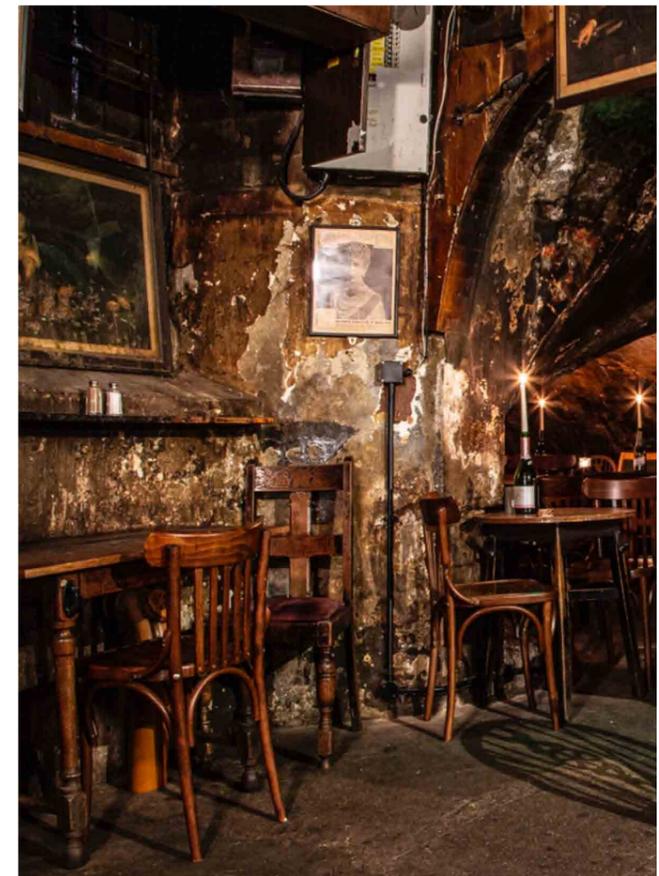
Gordon Wine Bar 以悠久的历史而闻名，拥有一间拱形烛光地窖和古老的橡木酒桶。酒吧的墙上布满了叙述着历史事件的旧照片与新闻剪报，令人仿佛穿越时光隧道，远离都市喧嚣，完全沉浸于美酒佳肴的精致世界中。

主题：
美食与美酒

位置：
GORDON WINE BAR

BONIFACE: 想寻找一款完美的开胃酒？建于1890年、靠近Embankment站的Gordon Wine Bar 吧是一颗隐匿于世的明珠，也是我最钟爱的酒吧之一。你可能会问，我的这一推荐跟健康有何关系？不要忘了，真正的健康来自于身、心、灵达成的和谐统一。对于健康与平衡，分享欢笑、故事、悲伤或喜悦就像晨跑一样重要。当然，除了欢笑、爱与善良之外，任何事我们都须保持适度。

24 GORDON'S - 烛光地窖





瑰丽的空间诉说着历史。它们是鲜活而生动的故事，充满了情感、人物、服务与灵魂。

共享空间

伦敦瑰丽酒店

27 伦敦瑰丽酒店

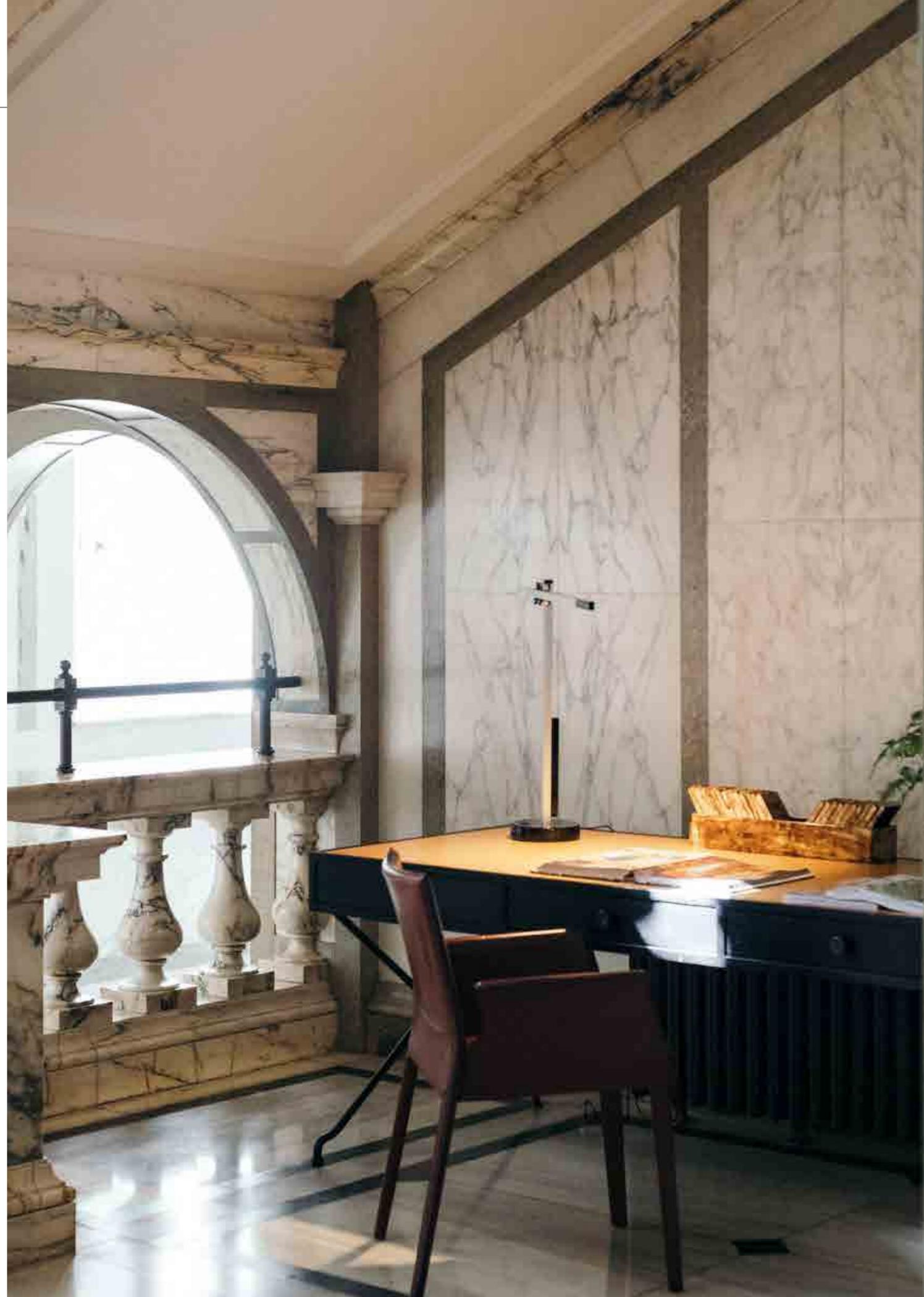


伦敦瑰丽酒店位于全球首屈一指的繁华都市中心。自二十世纪初以来，这座雄伟的爱德华式建筑一直是英国首都最值得骄傲的地标之一。

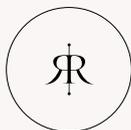
为减少对环境造成的影响，伦敦瑰丽酒店积极倡导创新与可持续性措施，使用内部瓶装水系统，减少塑料垃圾产生。同时，酒店还拥有一个都市屋顶花园，无论是花园内养殖蜂巢收获的蜂蜜，还是这里培植的各类香草料与蔬菜，宾客都可以从酒店选择丰富的鸡尾酒和菜品中品尝到那新鲜风味。

伦敦瑰丽酒店秉持“A Sense of Place®”的理念，其外饰、内饰、公共空间和客房均巧妙展现这一地标建筑的历史特色和宏伟壮丽，为宾客留下难忘而美妙的回忆。

我们盛邀您与我们的目的地社区一起开启瑰丽之旅，共同探索直击旅行者内心深处的故事，激发人们对于独特体验、自然奇迹和实现无限可能的不懈追求。



深植社区缔造文化



ROSEWOODHOTELS.COM