

日程	スケジュール	食事/宿泊
11/20(日)	✦成田空港発 (シンガポール航空利用) トリヴァンドラム空港：夜着	昼：機内 夕：機内
1日目	到着後、専用車にてアーユルヴェーダセンターへチェックイン	コヴァラム泊
11/21(月)	オリエンテーション (リトリートの流れの説明等) 午前：アーユルヴェーダトリートメント1日目 ・クリニックのDr.によるコンサルテーション ・敷地内のセンターにてアーユルヴェーダトリートメント施術 夕方：ヨガセッション (日本語) 夕食：ウェルカムパーティ	朝：○ 昼：○ 夕：○ コヴァラム泊
11/22(火)	早朝：メディテーション&ヨガセッション (英語) 朝：クレンジングレクチャーと実践 午前：アーユルヴェーダトリートメント+コンサルテーション 午後：コヴァラムビーチ散策、サンセット鑑賞 夜：Dr.によるアーユルヴェーダ講義	朝：○ 昼：○ 夕：○ コヴァラム泊
11/23(水)	早朝：メディテーション&ヨガセッション (英語) 1 DAY TRIP～インド最南端カニヤクマリを訪れる～ 朝食後、専用車にて移動 ヴィヴェーカナンダが瞑想したことで有名な「ヴィヴェーカナンダロック」 コモリン岬にて、アラビア海に沈む夕日を鑑賞 その後、専用車にてコヴァラムへ	朝：○ 昼：○ 夕：○ コヴァラム泊
11/24(木)	早朝：メディテーション&ヨガセッション (英語) 午前：アーユルヴェーダトリートメント+コンサルテーション 午後：アーユルヴェーダツアー オーガニックハーバルガーデン、ファクトリー、ハーブショップ訪問	朝：○ 昼：○ 夕：○ コヴァラム泊
	(5泊6日プラン) 夕食後、専用車にてトリヴァンドラム空港へ ✦トリヴァンドラム空港：夜発 (シンガポール航空利用)	機内泊
11/25(金)	(5泊6日プラン) 成田空港：夜着、解散 早朝：メディテーション&ヨガセッション (英語) 午前：アーユルヴェーダトリートメント+コンサルテーション 午後：フリー 夕方：ヨガセッション (日本語) (6泊7日プラン) 夕食後、専用車にてトリヴァンドラム空港へ ✦トリヴァンドラム空港：夜発 (シンガポール航空利用)	朝：○ 昼：○ 夕：○ コヴァラム泊 機内泊
11/26(土)	(6泊7日プラン) 成田空港：夜着、解散 早朝：メディテーション&ヨガセッション (英語) 午前：アーユルヴェーダトリートメント+コンサルテーション 午後：フリー オプション:半日トリップ「湖のバックウォーター」 & 「Poovar海クルーズ」 (7泊8日プラン) 夕食後、専用車にてトリヴァンドラム空港へ ✦トリヴァンドラム空港：夜発 (シンガポール航空利用)	朝：○ 昼：○ 夕：○ コヴァラム泊 機内泊
11/27(日)	(7泊8日プラン) 成田空港：夜着、解散 早朝：メディテーション&ヨガセッション (日本語) 午前：アーユルヴェーダトリートメント+コンサルテーション 午後：ご出発までお買い物やビーチなど、ご自由にお過ごしください 夕食後、専用車にてトリヴァンドラム空港へ ✦トリヴァンドラム空港：夜発 (シンガポール航空利用)	朝：○ 昼：○ 夕：○ 機内泊
11/28(月)	成田空港：夜着、解散	朝：○ 昼：○ 夕：○ 機内泊
9日目		朝昼：機内/空港

2016年11月 アーユルヴェーダリトリートinケララINDIA

心・カラダ・魂・五感の休息と覚醒の旅 ～いつまでも美しく健康に～

【料金】

5泊6日プラン／165,000円
6泊7日プラン／168,000円
7泊8日プラン／183,000円
8泊9日プラン／198,000円

◆ツアーの料金に含まれるもの

- ・宿泊
- ・Dr.によるコンサルテーション
- ・アーユルヴェーダトリートメント
- ・トリヴァンドラム空港からセンターへの往復専用車
- ・トリートメント中のアーユルヴェーダメディスン
- ・センターでの食事 (3食/日)
- ・アーユルヴェーダツアー
- ・1日観光旅行『インド最南端の旅』
- ・日本語でのヨガセッション
- ・Dr.によるアーユルヴェーダ講義

◆ツアー料金に含まれないもの

- ・飛行機代
- ・海外保険
- ・ヨガセッション (英語)
- ・アーユルヴェーダセンター以外での食事

【その他・飛行機について】

- ・成田空港発でアサミと同行される場合は、同じ飛行機のチケットをご購入いただきます。ただし席がなくなった場合は同行できませんので**早めのご購入をお勧めします。**
- ・日本からの往復飛行機の手配は、指定の旅行会社でご購入いただきます。
- ・アーユルヴェーダセンターに関しての詳しい情報は、お問い合わせいただきましたらお伝えします。
- ・日本からご参加の方は、必ずパスポートとビザを取得ください。(出発の1か月前までにはビザの手続きされることをお勧めします。)

【最低催行人数】 10名

【食事に付いて】

リトリート期間中はアーユルヴェーダのヴェジタリアン食で体の内側から健康に美しくサポートします。

【宿泊について】

アーユルヴェーダセンターに併設する清潔で静かな環境のお部屋です。お部屋は一人で宿泊いただきます。(お二人でご利用されたい場合はご相談ください。)

【アーユルヴェーダセンター】

敷地内には宿泊施設、レストラン、ヨガホール、プールが併設。静かで落ち着いた環境のDr.とセラピストが常駐するトリートメントセンターです。

