



India's Leading Spa Resort 2014
Kairali - The Ayurvedic Healing Village

Vote for Kairali

This certifies that the holder has been nominated in the above category of the 21st annual World Travel Awards.

アーユルヴェーダ・ワークショップ in Kairali (8日間)

スパコンサルタント: 西田若葉さん(アーユルヴェーダスクール カイラリ学院日本校 <http://www.ayus.co.jp/kairali/> 代表)が同行して、本場のアーユルヴェーダを体感するプログラムです。希望者にはセミナー修了後にディプロマ(卒業証明書)を進呈します。

参加費: ¥188,000 **¥168,000 弊社特別価格** ※渡航費(含むビザ代)は別途(手配をご希望の方はご相談下さい)

開催場所: カイラリアーユルヴェディックヒーリングビレッジ (インド ケララ州 パラカッド市) HP: <http://www.ayurvedichealingvillage.com/>

日程: 2014年10月15日(水)~22日(水) 8日間 最少開催人数: 10名

【主なプログラム内容】

- ・アーユルヴェーダのドクターによる診断 プログラム作成
- ・アーユルヴェーダトリートメントドクターカウンセリング
- ・アーユルヴェーダセミナー
- ・アーユルヴェディック クッキングクラス
- ・ヨガクラス、セミナー
- ・メディテーション
- ・ベジタリアンの食事
- ・ジム、プール
- ・カイラリ学院インド本校代表との会食、記念撮影 その他: インド伝統舞踊鑑賞 寺院見学 インド占星術体験 サリー仕立てなど

※内容は現地の状況や個人の体調などにより変更になる場合があります。
※事前にカウンセリングシートに必要事項をご記入いただきます。

＜カイラリでの1日の流れ(例)＞

起床 ハーブティ

朝ヨガ フレッシュジュース

朝食: フレッシュフルーツからはじまるベジタリアンのアーユルヴェディックモーニング
(またはトーストとコーヒーか紅茶)

アーユルヴェーダトリートメントドクターカウンセリング アビアンガム(例)

昼食: フレッシュサラダ、スープからはじまるベジタリアンフード ヘルシーデザート付き
アーユルヴェーダトリートメントドクターカウンセリング エラクリ(例)

フリータイム またはその他プログラム、セミナー

夕方 メディテーション

夕食: ベジタリアンディナー

就寝

