

# スリランカへ行こう！

## リラクゼーションコースでアーユルヴェーダ体験の旅



自然が生み出した太古の智慧“本場のアーユルヴェーダ”を、もっと多くの方に体験して頂きたく、お手頃宿泊料金のリラクゼーションコースを設けました。「アーユルヴェーダは受けてみたい、でも、忙しくて長期でスリランカに行くのは無理・・・」という方に、お勧めのコースです。

### 2010年1月5日～6月末までの宿泊料金 (1泊1名様料金)

	治療コース料金 (シングル)	治療コース料金 (ツイン)	リラクゼーションコース 料金 (シングル)	リラクゼーションコース 料金 (ツイン)
スタンダードルーム	¥22,000	¥20,000	¥14,000	¥12,000
デラックスルーム	¥25,000	¥23,000	¥16,000	¥14,000

\* 治療コースは、7泊以上宿泊される方は、割引が適応されます。

## 各コースにはこんな違いがあります！

### 治療コース

#### たっぷりじっくりセラピー

ドクターのコンサルティング・・・基本的に毎日セラピー.....治療目的にあったセラピー  
 内服薬.....治療目的にあった薬  
 フリータイムイベント・・・無料  
 (ゴルフフォート、ショッピング、寺院参拝)

### リラクゼーションコース

#### お手軽体験セラピー

ドクターのコンサルティング・・・ご滞在中1～3回セラピー.....リラクゼーションセラピー  
 一部有料(詳細は下記表参照)  
 内服薬.....心身のバランスをとる薬  
 フリータイムイベント・・・有料

## 各コースに含まれるセラピー

セラピー	リラクゼーションコース	治療コース	セラピー	リラクゼーションコース	治療コース
ヘッド	○	○	シロダーラ(5泊以上)	○	○
フェイス	○	○	インハレーション	○	○
ネック&ショルダー	○	○	シェイカ	○	○
バック	○	○	フェイスシャルマスク	×	○
フット	○	○	ボディパック	×	○
レッグ	○	○	エーランダセラピー	×	○
ボディ	○	○	カティヴァスティ	×	○
フットバス	○	○	カティペースト	×	○
ハーバルバス	○	○	アイセラピー	×	○
スチームバス	○	○	サロヴァンガダーラ	×	○
フォーメンテーション	○	○	ヘッドペースト	×	○
フラワーバス	○	○	シロヴァスティ	×	○

\* ×印のセラピーは、ドクターの診断があれば、有料にてお受けいただくことができます。

## シャンティランカ アーユルヴェーダ ヘルスリゾート セラピー

			
ハーバルバス	スチームバス	フォーメンテーション	シロダーラ 5日以上ご滞在の方
			
インハレーション	シェイカ	フェイシャルマスク オプション	ボディパック オプション
			
エーランダセラピー オプション	カティウアスティ オプション	カティペースト オプション	アイセラピー オプション
			<b>オプション</b> リラクゼーションコース の方は、ドクターの診断 があれば、有料にてお 受けいただくことができ ます。
サロヴァンガダーラ オプション	シロヴァスティ オプション	フラワーバス	

### パンチャカルマセラピー

アーユルヴェーダでは、究極の浄化法として、“パンチャカルマ”という体内浄化セラピーがあります。このセラピーを受けるためには、最低でも3週間以上の滞在が必要です。

- ナスヤ(経鼻法)・・・短期滞在でも可
- ヴァバナ(催吐法)
- ヴァスティ(下剤法)
- ヴイレーチャナ(浣腸法)
- ラクタモークシャ(瀉血法)

特別に専門のドクターに診察をお願いして、これらのセラピーをお受けになる場合、どなたでも別途費用がかかります。



#### 往復送迎料

コロンボ空港からリゾートまで車で約3時間半。

専用車で送迎を致します。

(日本語のわかるスタッフがお迎えに参ります。)

#### 1名様の場合

¥20,000

#### 2名様以上の場合

1名様につき ¥12,000

お問い合わせ先

シャンティランカ アーユルヴェーダ

530-0054 大阪市北区南森町 2-3-29-207

0120-979-584 FAX;06-6314-3345

<http://www.shanthilanka.jp> info2@shanthilanka.jp