

**南インドの素晴らしいアユールヴェーダリゾートの旅9日間**

リゾート名: SOMATHEERAM AYURVEDA RESORT  
 パッケージ名: 若返り療法/体浄化療法 (7日間)  
 REJUVENATION THERAPY/BODY PURIFICATION THERAPY  
 ソマティーラム・アユールヴェーダ・リゾートについて



インド ケララ州、太陽の降り注ぐビーチにございますソマティーラムアユールヴェーダリゾートは、平和で静かな環境の中、景色を楽しみ、海風を感じ、ゆっくりと散歩をし、肌を良い具合に焼き、砂の城を作るなど、幸せなひとときをお過ごしいただけます。しかし、ソマティーラムが提供するものは単に楽しいというだけのものではありません。



ソマティーラムでは、アユールヴェーダを通してすべての心配事、悩みや病気をなくす為の方法をご用意しています。ソマティーラムがアユールヴェーダ

の治療や処置を通して、ホリスティックな体験を提供したいのです。また、当リゾートにいる専門家はどんな小さなことでも確実な知識を持っています。アユールヴェーダはヨガや瞑想と相補的な関係にあります。ヨガは身体の調子を正常に保つ一番良い方法として、世界中で人気となりましたが、実際はそれよりももっと深い意味があります。ソマティーラムではヨガマスターのもと、お客様にそれを学び、実践していただいております。

適切な宿泊施設とアメニティー抜きでは、快適な休暇を過ごしていただくことはできません。ソマティーラムの宿泊施設はケララ伝統様式で造られ、素晴らしい眺めをお楽しみいただけるよう設計されています。すべての客室で時間



ルームサービス、ランドリーサービス、電話、ファックスがございます。ソマティーラムにある多国籍料理レストランでは、アユルヴェーダ治療期間中にもお召し上がりいただける、種類豊富なおいしいベジタリアン料理をご用意しております。ソマティーラムではカルチャーパフォーマンスなどもございますので、楽しみに欠けることはありません。ソマティーラム アユルヴェーダ リゾートは健康と楽しみが手と手をつないでいる場所なのです。



日	地名	時刻	交通機関	予定	食事
1	日本発 シンガポール着 シンガポール発 トリヴァンドラム着・発 チョワラ着		国際線  国際線 専用車	シンガポール航空で南インドのトリヴァンドラムへ。(シンガポール経由)  着後リゾートスタッフと合流、ソマティーラム・アユールヴェーダ・リゾートへ リゾートチェックイン  〈ソマティーラム・アユールヴェーダ・リゾート泊〉	朝:— 昼:— 夕:—
2   7	チョワラ (トリヴェンドラム)	毎日	専用車  ボート	リゾートで3食を召し上がります(朝食・昼食・夕食) ① 若返り療法/体浄化療法 ② ヨガクラス  ご希望の日にちで半日バックウォーターボートツアー 1回 〈ソマティーラム・アユールヴェーダ・リゾート泊〉	朝:リゾート 昼:リゾート 夕:リゾート
8	チョワラ発 トリヴェンドラム着・発			リゾートで3食を召し上がります(朝食・昼食・夕食) ① 返り療法/体浄化療法 ② ヨガクラス * ホテルのお部屋は出発までご利用できます。 夕食後、トリヴェンドラム空港へ移動します シンガポール航空で南インドのトリヴァンドラムへ。(シンガポール経由)	朝:リゾート 昼:リゾート 夕:リゾート
9	シンガポール着 シンガポール発 日本着				

**若返り療法/体浄化療法について**

年を重ねるにつれ体は衰え、様々な病気が現れ始めます。若返り療法は体、心、そして魂を活性化させることを目的としています。体のシステム全体を強化することで、肌つやは良くなり、健康になります。治療方法はシロダラを含みます。薬用オイルやクリームを用いたマッサージ、アユルヴェーダに基づく内服薬の服用、薬用スチームバス、ハーバルフェイスマスクなどです。

**体浄化療法**

Sodhana Chikilsa/ショーナ チキルサと呼ばれるものです。体に蓄積された毒素を排出する手助けをします。体浄化療法に入る前の準備として、次の2つの療法で体を整えておきます。

- Snehana Karma/スネーナ カルマ(オイル療法)-オイルとギーを調合したものを使用する療法です。
- Swedana Karma/スウェーナ カルマ(発汗療法)- Njavarakizhi/ニャバラキリ、Pizhichil/ピリチル、Elakizhi/エラキリ、スチームバスなどで発汗を促進します。

その後、パンチャカルマと呼ばれる5つの方法によって体を浄化します。

**お部屋タイプ: ガーデンコテージ (GARDEN COTTAGE)**

人数	10月1日～10月23日	10月24日～12月11日 1月21日～4月30日	12月12日～1月20日
1+0(シングルお部屋ご利用)	JPY125,000 お一人様	JPY162,000 お一人様	JPY184,000 お一人様
2+0(ツイン又はダブルお部屋ご利用)	JPY99,000 お一人様	JPY124,000 お一人様	JPY137,000 お一人様
3+0(トリプルお部屋ご利用)	JPY96,000 お一人様	JPY120,000 お一人様	JPY135,000 お一人様
シングルお部屋追加代金	JPY26,000 お一人様	JPY38,000 お一人様	JPY47,000 1室に付
子供(2歳～12歳)	JPY35,000 お一人様	JPY35,000 お一人様	JPY35,000 お一人様
★ Sharing room with parents <Ayurvedic treatment なし>			
幼児(0歳～2歳)	無料	無料	無料

**お部屋タイプ: スペシャルコテージ(SPECIAL COTTAGE)**

人数	10月1日～10月23日	10月24日～12月11日 1月21日～4月30日	12月12日～1月20日
1+0(シングルお部屋ご利用)	JPY145,000 お一人様	JPY186,000 お一人様	JPY212,000 お一人様
2+0(ツイン又はダブルお部屋ご利用)	JPY110,000 お一人様	JPY136,000 お一人様	JPY153,000 お一人様
3+0(トリプルお部屋ご利用)	JPY108,000 お一人様	JPY135,000 お一人様	JPY152,000 お一人様
シングルお部屋追加代金	JPY35,000 お一人様	JPY50,000 お一人様	JPY59,000 1室に付
子供(2歳～12歳)	JPY35,000 お一人様	JPY35,000 お一人様	JPY35,000 お一人様
★ Sharing room with parents <Ayurvedic treatment なし>			
幼児(0歳～2歳)	無料	無料	無料

ご注意: リゾートで日本語話せる方はございませんので、全ての会話は英語のみとなります。

\* 料金に含まれるもの

- ① ホテル代(7泊)+レイトチェックアウト
- ② 食事: 朝食: 7回 ・ 昼食: 7回 ・ 夕食: 7回 <アユルヴェーディックベジタリアン料理>
- ③ 毎日のアユルヴェーディック治療(7回)
- ④ 治療期間中の薬は無料
- ⑤ 個別のアユルヴェーディックダイエットプランの作成をいたします。
- ⑥ 毎日のヨガクラス
- ⑦ 半日バックウォーターボートツアー 1回
- ⑧ トリヴァンドラム空港からの往復送迎

\* 上記料金に含まれていないもの

国際線・国内線・出国税・査証代・クリーニング代金・電報電話料・ホテルのボーイ・メイドなどに対する心付け・オプションツアー・チップ・その他追加飲料

① 航空会社はお客様のご希望通り手配可能です。飛行機の時間に合わせてツアー内容を調整致します

★ 国際線(往復)は目安お一人様本円150,000～

★ 子供と幼児の特別料金がございますのでお問い合わせ下さい

② 12月～24日<クリスマス・イヴ>又は12月31日<ニューエアーイヴ>強制的料お一人様日本円8,000