

南インドの自然豊かな観光地へ 世界最古の伝統医学 「アーユルヴェーダ」も本場で体験

ケララ州を代表する本格的なアーユルヴェーダを体験する旅です。
7連泊する「リーラ・コバラム」では、体調改善を目的とする個人に合わせたプログラムを提供しており、
約5,000年の歴史を持つ伝統医学をご体感いただけます。
アラビア海と緑の大地に囲まれた自然環境のなか、静寂に包まれた特別なひと時をお過ごしください。

滞在中の過ごし方(一例)

5:30～ 6:30頃	起床。アーユルヴェーダでは、 日の出前の時間が1日のなかで最も心身を整えるのに 適していると考えられています(日の出6:10頃)。 ハーブティーをどうぞ。
7:00頃	ヨガや、澄んだ空気や静寂の空間が清々しいなかで ホテル敷地内(ハーブガーデンやオーガニック菜園 など)を約20～30分散策。
9:00	体質に合わせてご用意する、 軽めで消化に優しい朝食。
午前	アーユルヴェーダ医師による診察では、 毎日の体調や経過を確認し、 施術を行います(60～120分)。
12:00	消化しやすく、身体にやさしい昼食をどうぞ。
午後	コバラムや水郷地帯、紅茶畑などの観光。 (詳細はP.9をご参照)
19:30	体質に合わせた、軽めの夕食。
21:30～ 22:00	就寝。早めの就寝が心身の回復に繋がると 考えられています。



シロダラー



薬草オイルも豊富

プログラムの内容について

アーユルヴェーダによる体質改善は、体調を段階的に整えていくため一定の時間、少なくとも7日間以上が必要とされています。施術は、シロダラー(薬草オイルを額にゆっくりと垂らし続ける)やアビヤンガ(薬草オイルを使用したオイルトリートメント)やスウェダナ(ハーブスチームによる軽めの発汗療法)などアーユルヴェーダ医師の診断のもと、個人の体調に合わせてプランが組まれます。



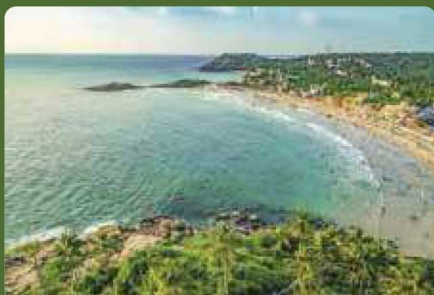
ハーブ粉を使ったトリートメントも

Cコースのお食事について

医食同源と同様に、アーユルヴェーダにも「食事も治療の一部」という考え方があります。医師のアドバイスに基づいたお食事をお召しあがりいただきます。アーユルヴェーダ・マスターシェフを含む専門の料理チームが、自然治癒力を高めるハーブやスパイスなどを取り入れながら丁寧に調理します。お野菜や果物は、ホテル敷地内のオーガニックガーデンや地元で取れた旬の食材を使用しています。

イメージ
菜園で採れた野菜のスープイメージ
アーユルヴェーダの食事一例

南インドの豊かな自然や穏やかな日常生活、伝統芸能の観賞を楽しむ



ヤシの木に囲まれた南国リゾート、コバラムビーチ



水上生活者の暮らしが分かる水郷地帯クルーズ



伝統舞踊劇カタカリダンス