

NYC国際ナショナルヨガセンター

ケンハラクマ先生

アーユルヴェーダ医師

& Dr. パーリタ先生

# 1週間で、身体も心も軽く、癒される ヨガとアーユルヴェーダの旅



2019年  
7月11日~  
7月18日

ご旅行代金 8日間/大人お一人様 2,500USD (約275,000円相当)

※航空券は除く

**超豪華共演！特別リトリート、ケンハラクマ先生と、Dr.パーリタ先生と、ヨガとアーユルヴェーダの旅8日間を開催します！**

真剣に参加すれば、それだけ学びもたくさんある、8日間で得られるものは無限大！

「疲れた、心身ともに元気になりたい」だけでなく「今の自分に満足していない」「ヨガもアーユルヴェーダももっと深めたい」そんな方々のために、最高のリトリートをご用意しました。

ヨガで精神を浄化し、アーユルヴェーダで身体を浄化する。スリランカの大自然のエネルギーを受け、スピリチュアルな気づきを得る。しかも、最高の師(グル)のそばで、。

ケン先生とパーリタ先生のリトリートです。このお二人のリトリートですので説明は何もいらないと思います。ピン！と来たら、ぜひご参加ください。今回のリトリートを修了した方には、『ヨガとアーユルヴェーダ研修8日間修了証』をケン先生とパーリタ先生のサイン付きで発行します。お一人旅、友達と、夫婦と大歓迎です。スリランカに来たことある方でもおすすめです。

## Point 1 ケンハラクマ先生のヨガ指導



ケンハラクマ先生から、本格的なヨガ、プラナヤーマ、瞑想の指導を直接受けられる貴重な機会です。初心者の方でも無理なく出来るプログラムです。各自のレベルに合わせて指導しますので普段ヨガをしてない方もご安心下さい。ヨガもアーユルヴェーダにおける治療法の一つです。心身をリラックスさせ、浄化を加速する効果があります。

## Point 2 パーリタ先生からのアーユルヴェーダコンサル

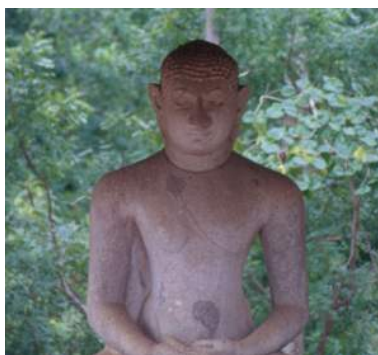


パーリタ先生との1対1のコンサルテーションでは、体質診断や、健康状態・精神状態の相談ができます。リトリート期間中のアーユルヴェーダトリートメントは、このコンサルテーションに基づき、パーリタ先生が一人お一人のためにプランを組み立ててくれます。日常で活かせる、食事や生活習慣のアドバイスも、このコンサルテーション中にお伝えします。



アーユルヴェーダのトリートメントはいかなる健康状態の方にもおすすめです。しかしながら、今回はウェルネスリトリートですので、特定の病気や症状の治療を行うことはできませんのでご了承ください。

## Point 3 美しい神秘の国、スリランカを満喫



スリランカはインド洋の真珠と呼ばれる、大自然に囲まれた美しい島国です。

今回のリトリートでは、仏教の聖地「アヌラダプラ」と、天空の城「シーギリヤロック」、またコロンボ市内観光と観光もみどころがたくさんあります。

アヌラダプラでは仏陀が瞑想をしたと言われる菩提樹の下で、パーリタ先生による瞑想の指導も予定しています。

## Point 4 ここだけでしか学べない「サットサンガ」



夕方～夜は、このリトリート参加者の皆様だけのための、特別企画「サットサンガ」があります。サットサンガとはサンスクリット語でサット(真理、純粋なもの)サンガ(集まり、同席)を意味し、「賢者の集まり」と訳されます。人々が集まり、自分の気持ちを正直に語り合い、友情や人間関係を深めていく場のことです。パーリタ先生がファシリテーターをしてくださり、健康やスピリチュアルなどのトピックについてグループディスカッションをします。参加者は心身の幸せとは何か？について理解を深めます。サットサンガでは質疑の時間やフリーディスカッションの時間を多くとりますので、受動的に学ぶのではなく、自ら場をつくるような気持ちでご参加ください。ただ、話を聞いただけより学びが数倍にも深まります。



## Point 5 ケン ハラクマ先生と個別コンサル



ケンハラクマ先生と一対一で直接お話ししていただけます。(1人15分)ヨガの練習方法から、指導方法や、ライフスタイル全般についてのご質問等、ご自身が聞きたい事の何でも相談コーナーです。限られた時間を有意義に使っていただけるよう、予めお話ししたい内容をまとめておいて頂ければと思います。

【旅行期間】  
2019年7月11日(木)～7月18日(木) 8日間

【ツアー代金】  
・2,500 USD(税込) (日本円で、約275,000円相当1月25日現在)  
(成田空港発着、10名様以上参加の場合)

※2名1室ご利用の場合の、お一人様のツアー代金です。  
※一人部屋ご利用の場合 + 520 USドル(約57,000円相当)  
※航空券は含まれません。お手数ですが航空券の手配は各自で手配をしていただきます。

【ツアー料金に含まれるもの】  
・ホテル宿泊費、スリランカ国内移動費、ホテル内での食事、アーユルヴェーダトリートメント  
・ケン先生によるヨガの指導、個人カウンセリング(1回無料)  
・パーリタ先生によるコンサルテーション

【航空券】  
こちらの航空券をご購入下さい。  
7月11日 UL455便 成田発11:20 コロンボ着17:10  
7月17日 UL454便 コロンボ発19:15発 成田着07:35 (7/18着)

※※※  
協力会社の(株)アイデアアーツ経由で、航空券を購入すると、下記の料金で購入できます。  
◎スリランカ航空エコノミークラス  
お一人様74,000円+諸税10,510円 (1月23日現在)

5月23日までにご予約が必要な特別料金となります。  
ご希望の方は申込書の「希望する」にチェックを入れてください。

【申し込み締め切り】  
2019年5月31日  
(最少催行人数10名)

今回のリトリートを修了した方には、『ヨガとアーユルヴェーダ研修8日間修了証』をケン先生とパーリタ先生のサイン付きで発行します。

日	月日(曜)	場所	時間	日程
1	7月11日(木)	東京 コロンボ シーギリヤ	11:20 17:10	東京成田発 UL455便 スリランカコロンボ着、シーギリヤへ移動 宿泊ホテル: アーリヤスパアンドリゾート (Aliya Spa & Resort)
2	7月12日(金)	アーリヤホテル  シーギリヤ アーリヤホテル	午前  午後 夕方	アーユルヴェーダコンサルテーション w/パーリタ先生 アーユルヴェーダトリートメント 朝食 観光: シーギリヤロック サットサンガ※ と瞑想 w/ケン先生 夕食
3	7月13日(土)	アーリヤホテル	早朝  午後 夕方	ヨガ・ブラーナヤーマ・瞑想 w/ケン先生 朝食 アーユルヴェーダトリートメント 昼食 フリータイム、ケン先生の個別コンサル サットサンガ w/パーリタ先生 夕食
4	7月14日(日)	アーリヤホテル アヌラダプラ  アーリヤホテル	早朝  夕方	ヨガ・ブラーナヤーマ・瞑想 w/ケン先生 観光: アヌラダプラ 仏教徒の聖地へスピリチュアルツアー 仏陀が悟ったとされる菩提樹の下でサットサンガと瞑想 朝食 ホテルへ戻る 夕食
5	7月15日(月)	アーリヤホテル	早朝  午後 夕方	ヨガ・ブラーナヤーマ・瞑想 w/ケン先生 朝食 アーユルヴェーダトリートメント 昼食 フリータイム、コンサルテーション w/パーリタ先生 サットサンガ 夕食
6	7月16日(火)	アーリヤホテル  コロンボ  ゴールフェイスホテル	早朝   夕方	ヨガ・ブラーナヤーマ・瞑想 w/ケン先生 朝食 アーユルヴェーダトリートメント コロンボへ移動 宿泊ホテル: ゴールフェイスホテル (Galle Face Hotel) 夕食
7	7月17日(水)	ゴールフェイスホテル コロンボ  コロンボ空港	早朝   午後 19:15	ヨガ・ブラーナヤーマ・瞑想 w/ケン先生 観光: コロンボ市内、ショッピング 軽昼食 コロンボ空港へ移動 コロンボ発 UL454便
8	7月18日(木)	東京	7:35	東京成田着



### お問合せ

SETRAMED日本事務局 (ヤートラ・トラベルズ内)  
東京都港区新橋5-27-6 上村ビル201  
電話: 03-6430-6255  
緊急連絡先: 080-1227-1955  
メール: info@setramed.jp.com

※担当者不在の場合がございます。ご来社の場合には事前にご予約をお願いいたします。