

夢のお盆開催！シシィと楽しむ♡神秘の国スリランカ

アーユルヴェーダの聖地で実践する浄化三昧リトリート

奇跡のお盆開催！はじめての方にも安心♡アーユルヴェーダはトリートメントだけでなく、森林ヨガあり！食事療法あり！瞑想ワークあり！アーユルヴェーダの薬局ショッピングあり！占星術鑑定もあり！

アーユルヴェーダの聖地スリランカの中心部にある、アーユルヴェーダ専門のオーガニックリゾート・アユピヤサ。癒しと浄化のお手伝いを15エーカーに渡る広大な敷地に点在する8つのコテージだけの贅沢なリゾートで体験できる特別なリトリート。

広大な自然の中で行うアーユルヴェーダの体質別薬草オイルトリートメントや早朝の森林ヨガ、敷地内で栽培された有機栽培のスパイスやフルーツをふんだんに使った食事等、日本では体験できないような内容をたっぷりご堪能いただくことができます。

大自然の中で体の調整を行いながら、運命美容家シシィによる深緑のなかでのメディテーション（瞑想ワーク）や、エモーショナルクレンジング（感情解放ワーク）、アーユルヴェーダの不思議が分かるティータイム座学、アーユルヴェーダの薬局や宝石ショッピングツアーなど、4泊6日を効率的に満喫できる計8種類を同時に体験いただけます。

天性のちからが一気に取り戻されるような野生の環境で、自分自身の湧き上がってくる感情とクリアに向き合える笑顔の5日間を体験してみませんか。



～プラナー・チャクラ・ナディが一気にクレンジング～

内なる輝きが止まらない！五感コンディショニングプログラム

今回、アーユルヴェーダの魅力を堪能して頂くべく、運命美容家シシィがとっておきの【チャクラ=ツボ/プラナー=気/ナディ=経絡】がクレンジングされるプログラムを考案。

わたしたちの人体が持つ優れた機能である【五感・霊性・心・体】のパフォーマンスを発揮するために必要な全ての要素（栄養・休息・運動）をコンディショニングしたプランです。

毎朝行われるドクターカウンセリング後、1日2回パーソナルなアーユルヴェーダトリートメントがあり、毎朝森林のなかで行える早朝ヨガ、ハーブを中心とした食事療法をはじめ、シシィによる感情解放サポートやアーユルヴェーダ座学、ジョーティシュ（インド占星術）、シェフによるスパイス&のハーブ料理教室、アーユルヴェーダ専門薬局&宝石店ツアーなど、3度の訪問で経験してきたシシィならではの独自プログラムがより豊富なおたのしみプランをプラスしています。

日々の生活で蓄積したストレスや毒素をデトックスしながら、特別な空間で心身を解放・浄化していきましょう。



アーユルヴェーダ専門オーガニックリゾート「アユピヤサ」

食事療法・ヨガ運動療法・薬草オイル療法が濃縮！

～リセット美人が集まる場所～

初めての女性一人旅でも安心できるアーユルヴェーダ施設として人気を集めているアユピヤサ。アーユルヴェーダ専門医も常駐するオーガニックリゾートであるアユピヤサは、日本経営の日本人向けのリゾートホテルとして、施設内には日本語が話せるスタッフがおり、清潔に整えられたお部屋とクリーンで美しいトリートメントルームが女性に定評です。食事のバリエーションも豊富で、日本人向けの丁寧なサービスが整っているため「海外旅行に不慣れで不安、、」という方にも安心してご利用頂けます。

また、すべてがコテージになったお部屋で全部で8棟と数も少なく、自分の別荘に訪れたような静かで穏やかな感覚で、周りに気を遣う事ないアットホームな雰囲気のところも人気です。女性が安心できる落ち着いた環境の中で、日常を忘れて都会の疲れた神経や身体を解きほぐすリラックスした滞在が可能になります。



～アーユルヴェーダに癒される極上の1日～

＜アーユルヴェーダリゾートライフ1日のスケジュール例＞

- [6:00] 起床(薬草入り温かいスープ)
- [6:30-07:30] 森林の中での朝ヨガ(参加は任意)
- [07:45頃] 採れたてフルーツを中心としたフレッシュな朝食
- [09:00頃] 朝のアーユルヴェーダトリートメント、エクササイズ(ドクターによる検診)
- [12:30頃] 新鮮な野菜中心で優しいスパイスの効いた昼食
- [14:30頃] 昼のアーユルヴェーダトリートメント
- [19:00頃] 栄養素満点で身体が喜ぶヘルシーな夕食
- [20:00頃] シシィとのメディテーションタイム(深緑のなかで瞑想ワーク)など
- [22:00頃] 就寝

◎一日3食すべて美味しいアーユルヴェーダ食が付いています。

こちらは一例です。ご滞在中、時折、施術後に観光を楽しむことも可能です。

3度の訪問で経験してきた運命美容家シシィのここがポイント！



★★★ここがポイント①

神秘の国スリランカだからこそ実践できるアーユルヴェーダで浄化三昧！ 天然の大地にしか起こせない強力な野生の養生パワーに触れる

インド発祥のアーユルヴェーダですが、何千年も前からスリランカでもアーユルヴェーダが生活の中に根付いており、アーユルヴェーダ専門医院や薬局なども多く存在しています。また、アーユルヴェーダが伝わる以前から、民間療法として薬草や植物オイルが疾患や怪我の治療に用いられてきました。そのため食事や施術で用いられるハーブは2000種以上と言われており、飲み薬やハーブワインとして、アーユルヴェーダの知識と密接に組み合わさりながら、スリランカの人々の健康をサポートしています。

ダイナミックな森のなかに佇むオーガニックリゾートでアーユルヴェーダの施術を受けていると、思いも寄らない感情が突然わき出てきたり、気持ちが高ぶるような過去の出来事を思い出すことがあるかもしれません。それは心身が解放されてきた証拠。気忙しい日常で抑えていたものが、少しずつ浄化されていくプロセスです。



★★★ここがポイント②

アーユルヴェーダ専門医・専属セラピスト・ヨガティチャー計7人がサポート 清らかな水とオーガニック農法・人里離れたスリランカ屈指のネイチャー施設

滞在する施設は2009年秋にオープンしたアーユルヴェーダリゾート「アーユピヤサ」。スリランカの中西部、世界遺産でもある古都・キャンディ近くに位置しています。本格的な“滞在型アーユルヴェーダ施設”を目指し完成したリゾートでは、合計7人のアーユルヴェーダ専門医とセラピスト、ヨガティチャーが連携。初回の体質診断を経た後も、アーユルヴェーダの個人診断では、個人の体質や性質などの基本診断に加え、脈診などもしっかりチェックしてくれます。それぞれの医師がゲストの体調をしっかりとケア。体質に応じたトリートメントやハーブ薬を処方しながら心身のコンディションをサポートします。

また、リゾートの裏手が国有林の水源になっているため、敷地内の水はそのすべてがミネラルウォーターになっており、清らかな水とオーガニック農法で自家栽培している20種類以上の野菜を用いたスリランカ料理を楽しめます。



★★★ここがポイント③

5つ星シェフが作る目にも楽しいスリランカのアーユルヴェーダ食！ 採れたての果実・新鮮なオーガニック野菜・スパイスやハーブの消化にいい料理

アーユルヴェーダの基本である食事は、スリランカ随一といえるほど充実しています。“スパイスの産地”であるキャンディで買い付けした豊富なスパイスが彩りを添えます。また、「アーユピヤサ」ではシンガポールやモルディブの5つ星ホテルで活躍したシェフが起用されており、美味しく、見た目にも美しい食事を一日3食すべて楽しむことができます。



★★★ここがポイント④

自分自身がまだ知らない癒しや気づきが深まっていく！

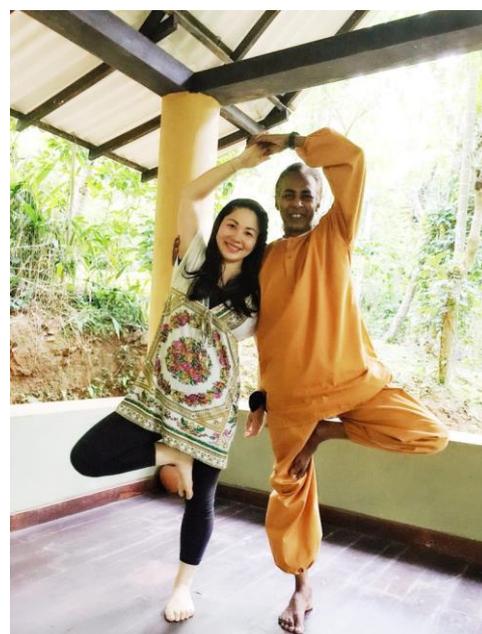
シシィとのエクスカーションで心身を緩め、大自然の中でトコトン向き合う

小人数制・滞在型だからこそ、コテージでひとり内面を見つめたり、同じ目的をもった仲間と語り合ったりと、静かで親密な時間を体験することができます。心と身体をゆるめていく過程で、自分の本音と向き合うことができます。

自分自身にトコトン向き合うことに喜びを感じてきた運命美容家シシィが、あなたの過去の感情や痛みを純化させていくことをアシストします。

アーユルヴェーダの施術や効能をより深く感じ、自分を解放していくプロセスをサポートするための「深緑のなかでの瞑想ワーク」「エモーショナルクレンジング」「アーユルヴェーダの不思議が分かるティータイム座学」を開催。

穏やかな環境のなかで、自分を笑顔で癒し、次のステップに進む気づきを導きます。



大宇宙と繋がる心身のシンクロシティ体験！

～運命美容家シシィと楽しむエクスカーション～

今回のリトリート 8大特典！！

特典1 ・深緑のなかでのメディテーション [瞑想ワーク] (1～2回)

特典2 ・エモーショナルクレンジング [感情浄化ワーク] (1回)

特典3 ・アーユルヴェーダの不思議が分かるティータイム座学 (1～2回)

★★★ここがポイント⑤

～3度の訪問で経験してきたシシィならではの豊富なおたのしみプラン～
元校長先生による希少なジョーティシュ占星術鑑定もあり！！

インド洋に浮かぶ島国であるスリランカは「光り輝く島」という意味を持ちます。ブッタを愛する仏教国であるスリランカは、真心を大切にする日本と同じ仏教の文化です。また小さな島国とは思えないほど、サファイヤなど有数の宝石が採取され、数多くの世界文化遺産を有しながら、スパイスやハーブ、紅茶、アーユルヴェーダなどたくさんの魅力が詰まっています。この国に秘められた神秘のパワーにあなたはきっと満たされるはず！

アーユルヴェーダのオイルやバーム、紅茶などのお土産ものや、自分のためにたくさん買って帰りたいアーユルヴェーダの歯磨き粉やスパイスティーなどのおすすめの製品を現地ですべて紹介します。

古来からインド占星術と宝石療法が根強く浸透しているスリランカ。サファイヤで有名なスリランカでは、日本では考えられないほど優れた宝石が好きなデザイン&嬉しい格安価格で手に入れるかもしれません！



さらに！～リトリートに含まれているお楽しみ体験～

特典4・シェフとシシィによる2種類のスリランカ式カレーのクッキングレクチャー

特典5・シシィと行くアーユルヴェーダ専門薬局と顔なじみの有名宝石店

特典6・スパイスガーデンやモールでのお土産ショッピング

特典7・仏教との繋がりが深いスリランカの仏陀（ブッタ）の歯が収められている仏歯寺へ

特典8・元校長先生によるジョーティシュ占星術鑑定



リトリートの主なスケジュール

1日目 (14日発)	大阪（関西国際空港）発	
	コロombo着	専用車で滞在先「アーユピヤサ」へ移動（約3時間）・宿泊
2～5日目 (15～18日)	6:00	起床（モーニングコールあり）
	6:30	ヨガインストラクターによる森林ヨガ（参加は任意）
	7:30	レストラン（ガミピヤサ）で薬草粥
	8:00頃	朝食
	9:00頃	ドクターによる個別カウンセリング または、エクスカージョン
	9:30頃	アーユルヴェーダ個別トリートメント（午前）
	11:00頃	各自シャワー&フリータイム
	12:00頃	昼食
	13:30頃	アーユルヴェーダ個別トリートメント（午後）
	14:30頃	各自シャワー&フリータイム
		～リトリートショッピングやOPツアーの際は、 時間帯が変わります！～
	16:00頃	～カフェタイム（自由）～
	リトリートに含む	<ul style="list-style-type: none"> ・スリランカ式カレーのクッキング見学 ・シシィと行くアーユルヴェーダ専門薬局&宝石店 ・スパイスガーデンへショッピング
	19:00頃	夕食
	19:30頃	<ul style="list-style-type: none"> ・シシィによるアーユルヴェーダの不思議座学（1～2回） ・シシィによる感情浄化ワーク（1回） ・シシィと深緑のなかで神秘の瞑想ワーク（1～2回）
21:00	プログラム終了	
22:00	就寝	

5～6 日目 (18 日出発 ～19 日着)	リゾートを出発	専用車で空港へ移動 (約 3 時間)
	コロombo発	
	大阪 (関西国際空港) 着	



ホテル主催の観光ツアー

ホテル主催の観光ツアー	1 人	2～3 人	4 人以上
シギリヤツアー	14,000 円前後	9,000 円前後	8,500 円前後
ポロンナルワツアー	17,000 円前後	12,000 円前後	11,000 円前後
ヌワラエリヤツアー	16,000 円前後	12,000 円前後	10,000 円前後
象サファリツアー	17,000 円前後	11,000 円前後	10,000 円前後
ローズクォーツマウンテンツアー	9,000 円前後	6,000 円前後	5,000 円前後
象の孤児院	12,000 円前後	9,000 円前後	8,000 円前後
ダンブッラ	11,000 円前後	9,000 円前後	8,000 円前後

◎そのほか、ローズクォーツ山へ登りに行くツアーや、象のサファリツアーなどの観光名所もお勧めです。



【詳細】 夢のお盆出発♪ はじめての方にも安心♡浄化三昧リトリート

シシィと楽しむ！神秘の国スリランカ・アーユルヴェーダリトリート

出発日：2018年8月14日(火)～8月19日(日)【4泊6日】

(早期割りあり！金額の詳細は各自ご案内しております。)

お気軽にお問い合わせください。

【お得な今回のセット内容】

- ・宿泊料・朝昼夜の食事（税金・チップ・サービス料）、滞在先「アーユピヤサ」への送迎費2万1千円。
- ・ドクターコンサルティング、トリートメント、滞在中のアクティビティ、7大特典特別プログラム。
- ・ドライヤー・歯磨き粉・タオル・シャンプー・あたたかい白湯・ミネラルウォーター装備
- ・リゾート内はワンピース・はおり物があり

【料金に含まれないもの】

- ・渡航費用（ビザ申請費用含む）と個人的な諸経費、諸税・燃油サーチャージ、個人移動の空港送迎費、個人利用の飲食・電話代、旅行傷害保険
- ・コテージ（各お部屋）にWi-Fiはありません。（リゾートの管理事務所のみ、一部の時間で繋がります。）
- ・ヨガの際で着る服、寝間着は各自でご用意ください。

今回のリトリート7大特典！！

大宇宙と繋がる心身のシンクロニシティ体験！

～運命美容家シシィと楽しむエクスカーション～

特典1 深緑のなかでのメディテーション [瞑想ワーク] (1～2回)

特典2 エモーショナルクレンジング [感情浄化ワーク] (1回)

特典3 アーユルヴェーダの不思議が分かるティータイム座学 (1～2回)

さらに！～リトリートに含まれているお楽しみ体験～

特典4 シェフとシシィによる2種類のスリランカ式カレーのクッキングレクチャー

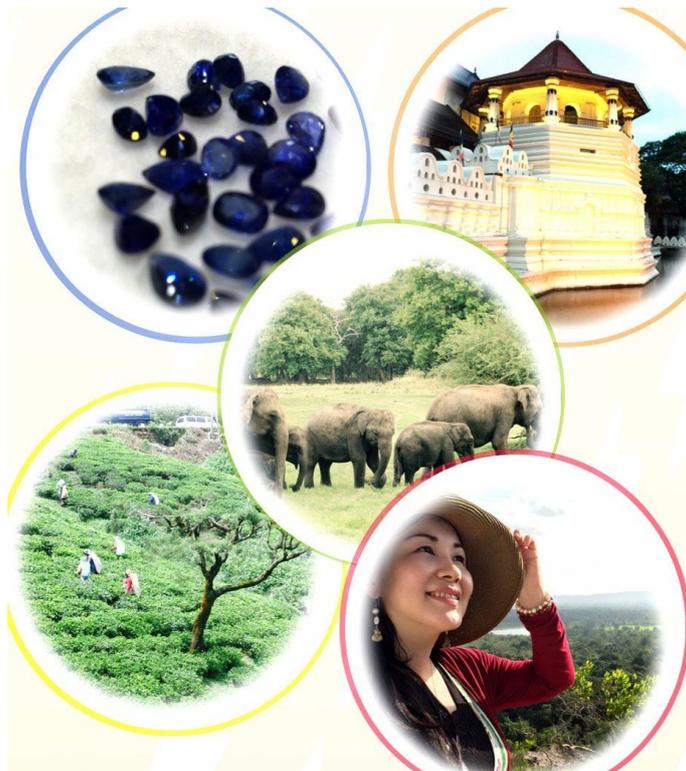
特典5 シシィと行くアーユルヴェーダ専門薬局と顔なじみの有名宝石店

特典6 スパイスガーデンやモールでのお土産ショッピング

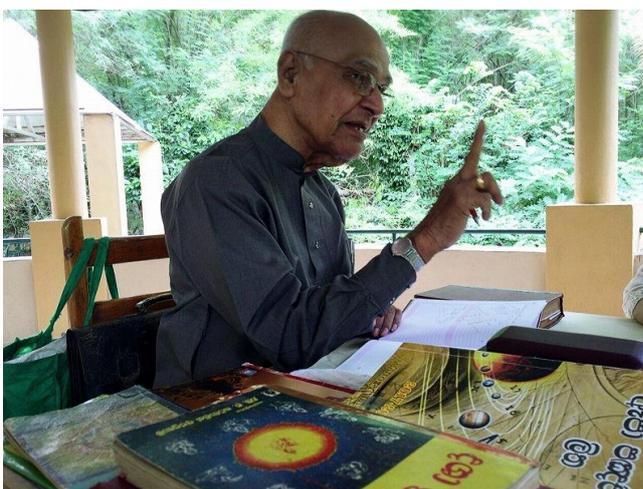
特典7 仏教との繋がりが深いスリランカの仏陀（ブッタ）の歯が収められている仏歯寺へ

特典8 元校長先生によるジョーティシュ占星術鑑定

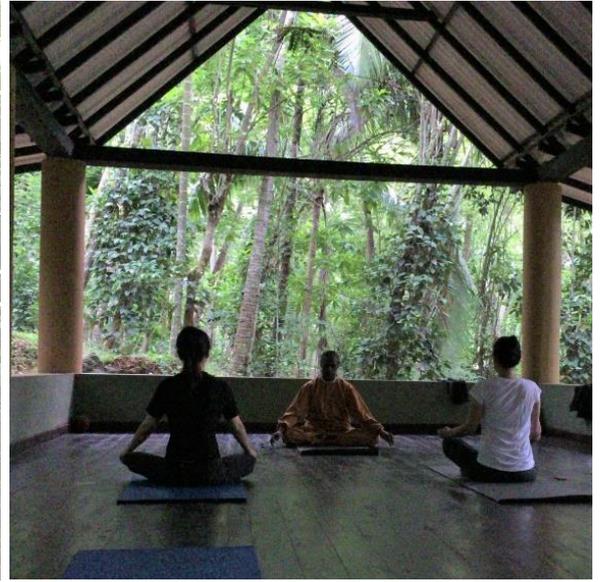
ギャラリー



ハートが自然と開いて自分自身の湧き上がってくる感情とクリアに向き合える時間



本場のジョーティシュ（インド占星術）と処方される宝石は特別なお守りとして生涯にわたって活用できます。世界でもスリランカはサファイヤ産地として有名です。数々の色とりどりの宝石が格安で手に入ります。元校長先生によるジョーティシュ占星術鑑定は深い叡智と見解によってとても為になります。



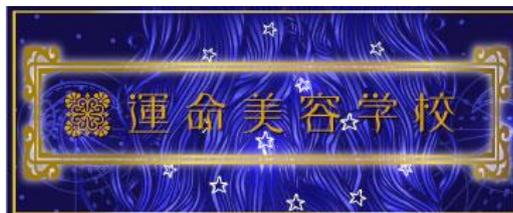
本場のヨガティーチャーから大自然の静寂に包まれながら心地よい早朝ヨガが毎日体験できます。
自分のペースで無理することはありません。じんわり汗ばむ程度のトラディショナルなヨガによって、
深い呼吸とともに全身のプラナーが入れ替わり、心身ともにリフレッシュできる時間です。



自家製の完全有機栽培のハーブやスパイスを使った食事で身体の内側からも綺麗になります。
また日本ではたいへん高価でなかなか手に入らない希少なアーユルヴェーダオイルを入手できます。



天性のちからが一気に取り戻されるような野生の環境で、
細胞が元気によみがえるアーユルヴェーダ三昧
皆さんと笑顔の5日間を過ごせることを楽しみにしています。



運命美容 Eternal fortune
運命美容学校
代表 運命美容家シシィ

