



ヴィル・ウヤナ・アーユルヴェーダー vil uyana ayurveda center

アーユルヴェーダとスパ・ジムが一体となっており、レストランの食事もおいしく素敵なところでした。部屋がロッジになっていて全てダブルベットと壁のないバスタブで、新婚さんなんかがぴったりのところでした。各部屋の外に出ると専用ジャグジー？プールもあって素敵でした。2014年9月訪問



施設の入り口でカチャ

シーギリヤ・ビレッジ sigiriya village

アーユルヴェーダドクターは地球の歩き方のスリランカ版にのっている方でした。

日本語も話せて、気さくで、施設の個室も充実しておりました。



お部屋もロジタイプでゆったり、ゆっくり出来そうです。



シッダーレーパ・アーユルヴェーダ・ヘルスリゾート siddhalepa ayurveda health resort  
施設も充実していますが、宿泊のお部屋がバスタブありとすっきり清潔で、おすすめです。  
プールも綺麗で、近くの海もいい散歩ができそうです。





# ヘリタンス・アーユルヴェーダ・マハゲダラ heritance ayurveda maha gedara

真剣に治療を受けながら、リラックスも兼ね備えていて、施設の充実さや、女性は女性のドクターが、男性は男性のドクターが担当してくれて、宿泊と別の棟にアーユルヴェーダ施設があり、カートで移動。ヨガ・瞑想ルームなども備えており、エアコンも時間性で管理しエコにも特化しています。バスタブも未来にはつくるそうです。宿泊が子ども不可でしたが、ご夫婦や友達同士、お一人でも充実した時間を過ごせそうです。







有名な建築家ジェフリー・ボワが手掛けた瞑想室