

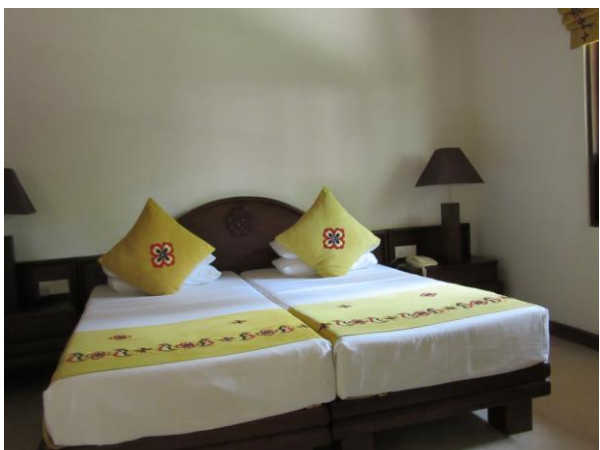
2015年1月19日から24日まで第5回スリランカ・アーユルヴェーダ&ヘナ体験・受講ツアーが始まります。
2014年9月15日からの視察レポートです。
既にスリランカにあるアーユルヴェーダー施設を訪問しました。



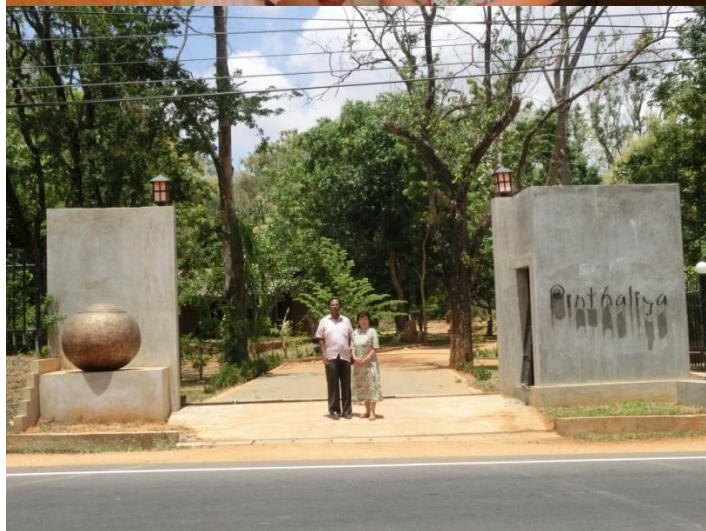
まずは、ドクターチャラカの後輩がいるアマヤレイク。スタッフも揃っていてボディーのオイルとスチームバス。
シロダーラもうけて、施術後、アーユルヴェーダティーをごくごく。あーおいしい！



ドクターチャラカ氏の脈疹で体質を見極め、マッサージメニューを組んでいく。



アマヤレイクはプールも充実しているし、各部屋にはバスタブありもあり、お薦めの1つです。

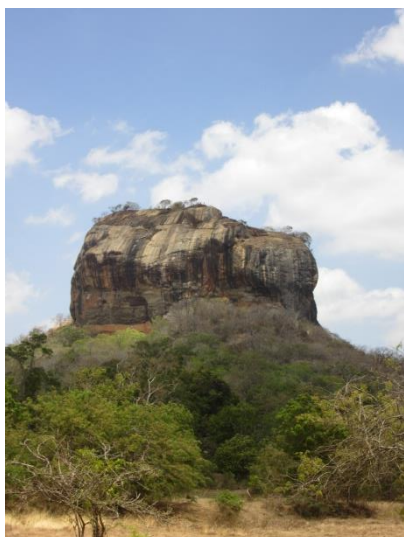


ドクターチャラカ氏がアーユルヴェーダーの施設を建築しています。

2015年1月にはOPEN予定です。

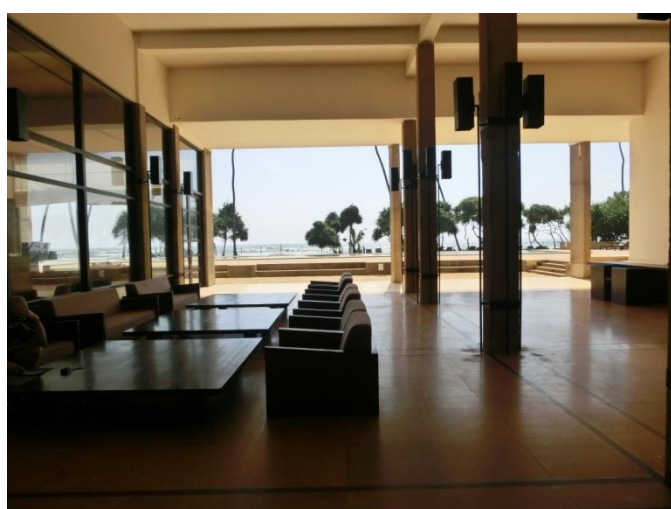
こちらはシギリヤの近くにあり、アーユルヴェーダルーム・ヘナルーム・宿泊施設・レストラン・プールを兼ね備えている施設です。

出来上がりが楽しみで、ここにジャパンヘナのヘナもおかせていただくことになっております。



シギリアも近いです。

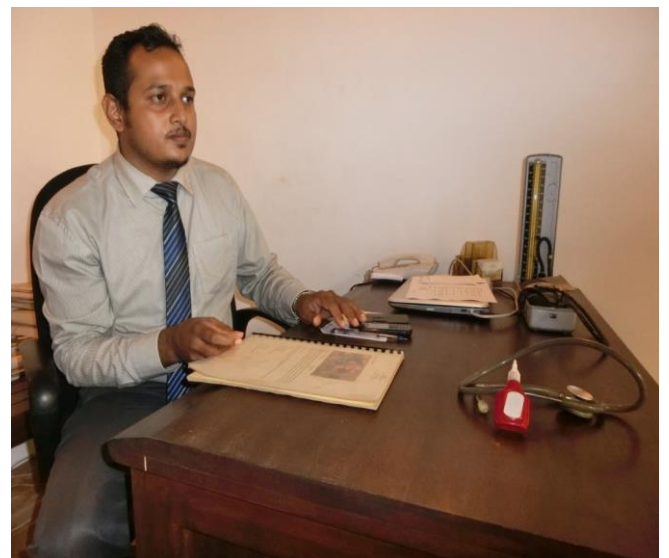
2015年1月のツアーのHARIDRA HOTEL



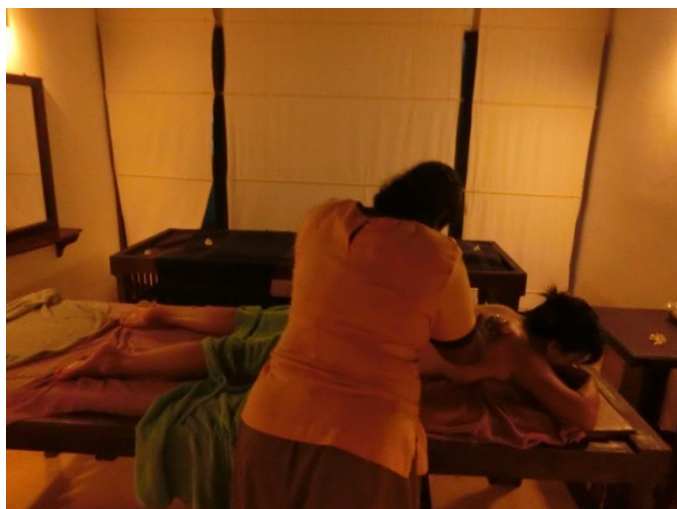
ロビーの先は海



若いアーユルヴェーダードクター。ドクターチャラカ氏の後輩です。



問診や触診にて体質を見極め、メニューの決定

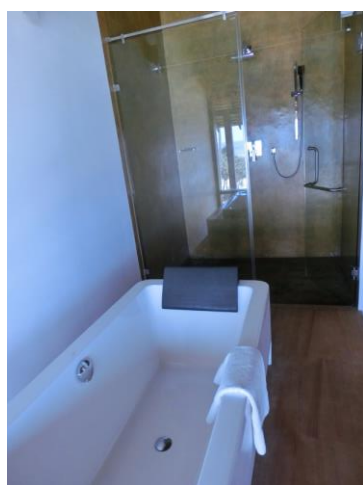


しっかりしたゴットハンドで体験



タオルをかぶって、顔のスチームバス

目の前が海・その横がプールで、心地よい波の音だけの就寝となりそうです。バスタブありの部屋





バスタブのある清潔な部屋とシンプルで心地よいレストラン。
来年の約束をして、パチリ。





美しい布や雑貨・洋服を販売している「ベアフット」で買い物。テーブルマット・マフラを購入



「コットンクラブ」でブラウスと子供服購入

「パラダイスロード」でシンハラ語のバック購入



「オデール」でTシャツ・クッション・下着・マフラ購入