

Yoga Spa 主催  
アーユルヴェーダ パンチャカルマワークショップ

GO TOWARDS NATURE,

GO TOWARDS HEALTH

DR. YARDI

2014. 2. 9 (日) ~ 2. 24 (月)

インドより現役ドクターが来日します。インドで治療として行われている本場のパンチャカルマを新潟で体感することができます。ドクターの長年の治療経験と優しい人柄にふれ、なかなか治らなかった症状を根本から体質改善するチャンスです！



Dr. ヤーディー



Dr. アナガ・ヤーディー (奥様)



日本でのアーユルヴェーダは、デトックスによるアンチエイジングやダイエットなど、その美容効果に注目が集まっていますが、本場インドでは病気を作らず、健康で長生きするために行われ、家庭の中で子供からお年寄りまで、日常生活の中で行われています。アーユルヴェーダドクターは、触診、視診、問診により患者の心身のアンバランスを見つけ出し、食事の管理、日常生活、ハーブのホームレメディーの指導をします。それらを日常に取り入れ実践し続けることで、心と体から余計な毒素が取り除かれ、乱れていたドーシャ（体質）が次第に調和を取り戻し、心身ともに強くたくましく元気になり、病気を作らなくなります。

日本の社会は慌ただしく、毎日の忙しい日常の中でアーユルヴェーダ的な生活を実践するのは難しいかもしれません。しかし指導された食事・日常生活・ハーブのホームレメディーを続けることで、自分自身でバランスをとり、癒すことができるようになり、頭痛薬、便秘薬、抗鬱薬などの薬さえ必要としなくなっていくます。

強くしなやかで健康な心と体になるためには努力を持続する意思が必要です。その続ける意思の力を、本場インドのアーユルヴェーダドクターから授かりましょう。



## パンチャカルマ・5つの浄化法

心と体にたまった毒素を排出し、免疫機能を高め、生理機能全体に調和を取り戻す為の技法です。サンスクリット語で「5つ」を意味する“パンチャ”と「行為」を意味する“カルマ”の複合語で、5つの行為、すなわち「5つの浄化法」という意味です。生理機能全体を浄化することで、体の機能が回復するだけでなく、心から緊張やストレスを取り除き、病気が治り、若返っていきます。このコースでは、あなたの希望日数からドクターがカウンセリングをし、体質や症状を診断してあなたに合わせたパンチャカルマのプログラムを決定します。カウンセリングの際には体質診断のほか、食事の管理・日常生活・ハーブのホームレメディの指導を行います。

※ 花粉症、皮膚アレルギー疾患、不眠症、偏頭痛、便秘、肩こり、腰痛、ストレス症状、もの忘れ、不妊症など、慢性的な症状を治したいとお考えの方は、どちらのプランでも、少なくとも7日以上コースを受けることを強くおすすめします。



### パンチャカルマの例



ピンダ・スウェダ



カティ



ネトゥラバステイ



ミルクバス



ミルクマッサージ



ハーバルヘアケア



この他、様々なトリートメントが行われます。体質やお悩みの症状により、ドクターがあなたに合った浄化のプログラムを決定します。

・～・～・～・～・～・～・～・VISIT PLAN・～・～・～・～・～・～・～

カウンセリングとパンチャカルマを限られた時間で通いながら体験したい方へのプランです。決まった時間にパンチャカルマを1～2時間受け、仕事や家事の空いた時間に通いながら、日常生活に支障なくパンチャカルマを受けたい方へのプランです。カウンセリングによって、時間・内容を決定します。一回のカウンセリングだけでも受けて頂けます。カウンセリングによって必要な回数を別日でご予約いただけます。

●PRICE●

|               |                              |                 |
|---------------|------------------------------|-----------------|
| <b>3DAY</b>   | 1回のカウンセリング、2日間のパンチャカルマプログラム  | <b>¥30,000</b>  |
| <b>5DAY</b>   | 1回のカウンセリング、4日間のパンチャカルマプログラム  | <b>¥50,000</b>  |
| <b>7DAY</b>   | 1回のカウンセリング、6日間のパンチャカルマプログラム  | <b>¥70,000</b>  |
| <b>14DAYS</b> | 1回のカウンセリング、13日間のパンチャカルマプログラム | <b>¥120,000</b> |

**1TIME COUNSELING**      1回のカウンセリング      約1時間      **¥10,000**

**1TIME TREATMENT**      1回のトリートメント      1～1.5時間      **¥15,000**

(カウンセリングを受けた後、必要な回数を期間内の別日にご予約いただけます。)

・～・～・～・～・～・～・～・STAY PLAN・～・～・～・～・～・～・～

本場のパンチャカルマとヨガSPAを堪能して頂けるプランです。宿泊のみ近くのホテル等を利用して頂きますが、日中はヨガSPAに好きなだけ滞在して頂き、パンチャカルマ、インド人シェフによるベジタリアンのお食事、様々なヨガクラスをお楽しみいただけるコースです。ドクターがカウンセリングによりプログラムを決定します。パンチャカルマを続けるうちに体調の変化などが起こった場合でも常時ドクターが滞在していますのでご安心ください。日中の外出はドクターの許す限り自由です。(＊宿泊料金は含みません)

●PRICE●

- ・ 初日のカウンセリング約1時間
- ・ パンチャカルマプログラム      1日につき約1～2時間
- ・ プログラム期間中      フリーヨガクラス、フリーランチ / ディナー
- ・ ドクターによるバックアップ

**1DAY ¥30,000**

**3DAYS ¥70,000**

**7DAYS ¥120,000**

**14DAYS ¥200,000**

＊ フリーパスメンバーの方は両プランとも10%の割引価格になります。

新潟市中央区水道町1丁目 5939-37 シーウエスト3 YOGA SPA yogayuH  
Tel.025-201-7092 または Mail [info@yoganiigata.jp](mailto:info@yoganiigata.jp) よりお問い合わせ下さい。