

# Haana - Ayur Hermitage

## Ayurveda Treatment Pachages

7泊8日コース 例)午前中チェックイン、午後チェックアウトの場合

### Day 1

チェックイン

1:15 Pm to 2:00 PM 昼食

2:00 PM to 2:45 PM ドクターによる問診。体質チェック。  
(ヴァータ・ピッタ・カファ) 診断と健康チェック

3:00PM to4:00:00 PM 休息

4:00 PM to 7:00 PM オプション 1 - コヴァラムビーチ散策 (Kovalam Beach ) 徒歩又はオート  
オプション2 - 車での市内観光 別途費用(USD25/-)  
オプション3 - プーヴァル(Poovar )への半日観光 別途費用(USD 50/-)

7:30 PM to 8:00 PM 夕食

From 9:30 PM ご就寝 おやすみなさい :)

### Day 2,3,4,5&6

8:00 AM to 8:30 AM 朝食

9:00 AM to 9:15 AM ドクターの問診

10:00 AM to 11:30 AM トリートメント (1.5時間)

11: 30 AM 1:15 PM シャワー、休息

1:15 Pm to 2:00 PM 昼食

2:00 PM to 3:00 PM **無料アユールヴェーダクッキングクラス** - ドクターによる直接のクッキング指導が受けられます。  
お客様の体質別のアユールヴェーダ料理の作り方を教えます。  
日本でも購入可能な野菜のメニューで構成します。

3:00 PM to 7:30 PM オプション 1 - コヴァラムビーチ散策 (Kovalam Beach ) 徒歩又はオート  
オプション2 - 車での市内観光 別途費用(USD25/-)  
オプション3 - プーヴァル(Poovar )への半日観光 別途費用(USD 50/-)

7:30 PM to 8:00 PM 夕食

From 9:30 PM ご就寝 おやすみなさい :)

### Day 7

8:00 AM to 8:30 AM 朝食

9:00 AM to 9:15 AM ドクターの問診

10:00 AM to 11:30 AM トリートメント (1.5時間)

11: 30 AM 1:15 PM	シャワー、休息		
1:15 Pm to 2:00 PM	昼食		
2:00 PM to 4:00 PM	休息		
4:00 PM to 7:00 PM	オプション 1 - コヴァラムビーチ散策 (Kovalam Beach ) 徒歩又はオート オプション2 - 車での市内観光 別途費用(USD25/-) オプション3 - プーヴァル(Poovar )への半日観光 別途費用(USD 50/-)		
7:30 PM to 8:00 PM	夕食		
From 9:30 PM	ご就寝 おやすみなさい :)		
<b>Day 8</b>			
8:00 AM to 8:30 AM	朝食		
9:00 AM to 9:45 AM	ドクターの間診		
10:00 AM to 11:30 AM	リラクゼーショントリートメント (1.5時間)		
11: 30 AM 1:15 PM	シャワー、休息		
チェックアウト			
	*** 15歳以下のお子様をお連れのお客様に、お子様用の無料ヘア/美容/リラクゼーショントリートメントをサービスいたします。		
	*** ドクターの処方箋の元、2回分の無料ハーブ薬を取ることが出来ます。		
	*** 全ての食事はベジタリアン料理になります。		
	有料オプションで以下の価格でマッサージ等が体験できます。 フットマッサージ: USD 10/- ヘッドマッサージ: USD 12/- ヘナトリートメント: USD 12/- *** ビューティートリートメント: USD 15/-		