

# Haana - Ayur Hermitage

## Ayurveda Treatment Packages

5泊6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 to 4:00:00 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					
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	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				
1:15 Pm to 2:00 PM	昼食				
2:00 PM to 3:00 PM	<b>無料アユールヴェーダクッキングクラス</b> - 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 5					
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	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				
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 :)				
Day 6					
8:00 AM to 8:30 AM	朝食				
9:00 AM to 9:45 AM	ドクターの問診				

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							
	*** 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/-						