

Haana - Ayur Hermitage

Ayurveda Treatment Pachages

3泊4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

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
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 3

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

	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/-)			
4:00 PM to 7:00 PM	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 4				
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/-			