

Haana - Santhigiri hospital Ayurveda Treatment Pachages				
6泊7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			
<b>Day 1</b>				
チェックイン	空港までお迎えに参ります。			
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。 これからのトリートメントを決定			
3:00PM to 4:00 PM	トリートメント×2回			
4:00 PM to 5:00PM	休息			
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 2~6</b>				
7:00AM to 8:00 AM	ヨガ			
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			
11: 30 AM 1:15 PM	シャワー、休息			
1:15 Pm to 2:00 PM	昼食			
3:00 PM to 4:00 PM	トリートメント			
5:00PM to 6:00PM	ヨガ(午後のクラスは不定期)			
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 7</b>				
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	トリートメント×2回			
12:00 AM	ドクター最終問診			

チェックアウト				
	*** 期間中処方される薬代は費用に含まれます。			
	*** ヨガクラスは費用に含まれます。			
	*** 全ての食事はベジタリアン料理になります。			
	*** 1日2回のトリートメントになります。内容によって時間が変わる場合があります。			
	*** トリートメント期間中の郊外への外出は体の負担になる為におすすめできませんが、期間前後や週末等でオプションツアーもご用意しております。			
	オプション 1 - 車での市内観光 別途費用(USD25/-) オプション2 - プーヴァル(Poovar)への半日観光 別途費用(USD 50/-)  オプション3 - ヴァルカラ(Varkala)への1日観光 別途費用			