



MARMA YOGI  
AYUR. MARMA. YOGA

# アーユルヴェーダ スペシャルパッケージ



Kodampara  
Kesavan Nair

マルマヨガ

Dr Manoj



アーユルヴェーダの本場、南インド・ケララ中部、  
コーチン国際空港より約1時間に位置する病院 Marmma yogi で  
アーユルヴェーダ、料理、マルマ、ヨガを組み合わせた、  
学びもトリートメントも叶う豪華なプログラムが登場！！  
“マルマヨガ”と呼ばれ尊敬されていた大叔父様直伝の技と、  
Dr Manoj のアーユルヴェーダ、そして大学院で学ばれたヨガも  
統合して実践されています。シヴァ寺院とも連携しており、  
オプションで医療占星術等を組み合わせることも可能です。

滞在期間が長くなると、学びもトリートメントも、より充実します

トリートメントや薬は  
現地での医師による  
診断処方に基づきます

アーユルヴェーダ  
トリートメント  
毎日実施、1日あたりの時間

料理教室

期間中の合計時間

ヨガ

期間中の合計時間

マルママッサージ  
期間中の合計時間

観光

近隣の寺院など約1時間

料金

単位USDドル

10日間

全身 1時間  
頭部 30分

15日間

全身 1時間  
頭部 30分

21日間

全身 1時間  
頭部 30分  
顔/足 30分

理論 2時間  
実技 3時間

ドーシャチェック (Prakruthi 先天的な状態と vikruthi 後天的な状態)、  
食べ物の選びかた (ドーシャ、味、性質、効力、消化など)、アーユルヴェーダ理論に基づいた食事の用意

理論 3時間  
実技 10時間

理論 5時間  
実技 15時間

理論 10時間  
実技 21時間

マルマムクターサナ (関節を開く)、立位アーサナ、リラックスアーサナ、座位アーサナ、  
正座アーサナ、うつ伏せアーサナ、仰向けアーサナ、プラナーヤマ (調気法、呼吸法)、  
ヨガニードラ、チャクラ瞑想、浄化法、理論

理論 2時間  
実技 3時間

理論 2時間  
実技 5時間

チャクラとマルマの原則、脈管 (ナーディ) について、  
マルマポイントの識別、マルママッサージ

2回

3回

5回

112ドル/日  
合計1120ドル

125ドル/日  
合計1875ドル

130ドル/日  
合計2730ドル

含まれるもの 宿泊費、ケララの菜食 (1日3食)、期間中のお薬処方  
オプションツアー 医療占星術と伝統オーラクレンジング 120ドル



Marmma yogi は、AROUND INDIA アラウンインディア  
代表 田村ゆみが、実際に滞在してご紹介を決めた施設のひとつです。  
滞在您希望の場合は、お問い合わせフォームよりご連絡ください。  
<https://around-india.com/contact/>

お問い合わせ

