MARMMA YOGI
AYUR . MARMA . YOGA

アーユルヴェーダ スペシャルパッケージ



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！！
“マルンマヨギ”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につれ、学びもトリートメントも深まります

有効期限：2027年 3月末日

テキスト

	10 日間	15 日間	21 日間
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	全身　1時間 頭部　30分 顔／足 30分		
料理教室 期間中の合計時間	理論 2時間 実技 3時間 ドーシャチェック（プラクルティとヴィクルティ）、 食べ物の選びかた（ドーシャ、味、性質、効力、消化）、アーユルヴェーダ理論に基づいた食事の用意		
ヨガ 期間中の合計時間	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		
マルママッサージ 期間中の合計時間	理論 1時間 実技 2時間	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		
観光 近隣の寺院など約1時間	2回	4回	5回
料金 単位USドル	**143ドル/日** 合計1430ドル	**143ドル/日** 合計2145ドル	**143ドル/日** 合計3003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
- オプショナルツアー　医療占星術と伝統オーラクレンジング　120ドル

ためして インドと たのしい アーユルヴェーダ
AROUND INDIA

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。
滞在ご希望の場合は、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