



本場 南インド・ケララ州
アーユルヴェーダ病院リトリート



2026年1月
9泊10日

Ayurveda Retreat

トリートメント

TREATMENT

医師による処方

診察 / 診断 / 薬

毎日受ける本格的な

トリートメント

医師が診る、あなたの体質

ドーシャ診断



ミールス

勉強 (座学+実技)

STUDY

アーユルヴェーダ食療法

栄養学

覚えて帰ろうミールス

調理実習

校外学習・買い出し

薬草園 & 市場

まだまだあります

& MORE!

アーユルヴェーダ病院の

菜食ケララ料理

オープンエアの空間で

朝ヨガ

寺院参拝・伝統武術カラリ鑑賞

文化体験



1コでも
✓があれば
おすすめ!



- ☐ インドに行ってみたい! でも一人だと勇気が出ない
- ☐ 本場のアーユルヴェーダに興味がある
- ☐ カラダやココロに良いことをしたい
- ☐ インド料理が好き、自分でも作れるようになりたい
- ☐ アーユルヴェーダ・トリートメントを受けてみたい
- ☐ 文化、寺院、町の人との交流も楽しみたい

CHECK LIST

ヤシの木が生い茂る南国・ケララに、地元の患者さんにも外国人にも愛されるアーユルヴェーダ病院があります。ヒンドゥー寺院やチャイ屋さん、スーパーマーケットやビーチがそろった小さな町で、アーユルヴェーダに浸る8泊9日(行き帰りを含め9泊10日)。病院では、本格トリートメントを受けながら、座学+実習で「アーユルヴェーダの食事」について学びましょう。このリトリートならではのカルチャープログラムもお楽しみいただけます。

2008年からケララに通う AROUND INDIA 主宰 田村ゆみが、事前オリエンテーションと基礎知識のレクチャー、そして現地でサポートします。

お申込み／詳細

QRコードまたは URL よりどうぞ。

<https://aroud-india.com/2026-ayurveda-retreat/>

現地発着 225,000円より～

※ 航空券代別・10月10日までの早割適用の場合



病院メンバーと AROUND INDIA 主宰 田村ゆみ



主催のアーユルヴェーダ病院は、優れた施設に付与される AyurGold / Green Leaf 認証を受けています。地域の女性たちの雇用を促進しています。

〳 お申し込みはこちら 〵



ためして、楽しい、インド旅とアーユルヴェーダ
 **AROUND INDIA**
<https://around-india.com>

ご参加のみなさまに、自著『暮らしのアーユルヴェーダ』をプレゼント。
 ※日本国内在住者限定