

Kaivalyadhama Yoga Institute

### 自然

ゲートをくぐると、ヨーガの父パタンジャリが私たちを出迎え、広大な敷地には緑豊かな木々と花々が目を楽しませてくれます。

### 施設

広大な敷地内にはスワミジのクティ、大学、病院、アーユルヴェーダセンター、ナチュロパシセンター、図書館、アーサナホール、瞑想ホール、食堂、学生寮、宿泊棟が点在しています。

### 衣食住

世界各地からここを訪れる人が絶えず、露出のない服を着用し、清潔な部屋でゆっくり過ごせます。食事は、彩もよく、ベジタリアン食です。「生命の科学」と言われるアーユルヴェーダの自然療法、ヨーガ・プラーナーヤマ、ナチュロパシの自然療法で心と身体、魂に安らぎをここカイヴァルヤダーマで...

**Kaivalyadhama Yoga  
Institute ,Swami  
Kuvalyananda  
Marg,Lonavla,India  
410403**

Tel 91(2114)273039  
<http://www.kdham.com>

## ヨーガの故郷 Kaivalyadhama で 心と身体と魂の浄化を



トラベルミトラ ジャパン  
大阪市北区天神橋 1-18-25  
第3マツビル201号  
電話 06(6354)3011

## ヨーガの原点に

### 触れる旅

ヨーガの伝統は、1924年にインド・ロナウラにカイヴァリヤダーマ・アシラムが設立された時に始まります。当時、インドにおいて誤解の多かったヨーガを創立者の故スワミー・クヴァラヤーナンダは、この研究所を、当時専門のヨーガ修行のみに与えられる特権と見なされていた純粋に主観的な神秘的・精神的体験の本質を、一般人にも役立てることが出来るように現代科学の方法論で調査・研究し、その原理を解明しようという意図のもとで創立しました。カイヴァリヤダーマは、数千年前に書かれた伝統文献にそった純粋な伝統ヨーガを科学的研究・実践によって、解明し、今も尚、それを継承し続けています。



インド、デカン高原に位置するロナウラ  
KaivalyadhamaYogaInstitute



## Kaivalyadhama Japan

熊本県山鹿市山鹿 438-3 101  
Tel 090-4772-0837  
Mail:kdham\_japan  
<http://hus-lab.com>  
代表:西守 美香

# ツアー 日程

## 出国

9月14日(土) 集合

11:45 成田発

17:45 ムンバイ着

19:00 NIRANTA HOTEL

\* 空港内にあるホテルに滞在



## 1日目

9月15日(日)

8:00 朝食

9:30 ホテル発

12:00 ランチ(ハイウェイ途中)

13:30 カイヴァルヤダーマ着

14:00~ メディカルチェック

15:00 ティタイム

17:00 ~17:30 説明・ビデオ  
(Subodh Tiwariji)

19:15~ ディナー



## 2日目 毎日のスケジュール

9月16日(月)

6:00 ハーブティ

6:30 クリヤ実習

6:45-8:45 Meditation

8:45 朝食

9:00-10:45 トリートメント(希望者)

10:30-11:00 セレモニーPUJA

**11:00-12:00** レクチャー①

12:00 ランチ 15:00 ハーブティ

14:00-トリートメント(希望者)

16:15~19:15 Meditation session

19:30~ ディナー

## 3日目 同上

9月17日(火)

**11:00~12:00** レクチャー②

「メンタルヘルスとヨーガ」



4日目 同上

9月18日(水)

**11:00-12:00** レクチャー③

「Mental health & Meditation」

5日目 同上

9月19日(木)

**11:00-12:00** レクチャー④

「Meditation as in Tradition」

6日目 同上

9月20日(金)

**11:00-12:00** レクチャー⑤

「Yoga Meditation skill ①」



7日目 同上

9月21日(土)

**11:00-12:00** レクチャー⑥

「Yoga Meditation skill ②」

修了書授与式



8日目

9月22日(日)

6:00-ハーブティ/クリヤ/Asana

8:30 朝食 9:00発

ムンバイにてショッピング/お寺

ショート観光をお楽しみください

20:15 ムンバイ空港発-東京

9月23日(月)

8:35 成田着

お疲れ様でした~各自帰路へ☆

<旅行の案内>

日時:2019年9月14日(土)~23日

10日間 参加 20人

参加費:早期240,000円 予定

通常258,000円 予定

(航空券代金を含む。時期により燃料  
サーチャージが上がった時は変動す  
る場合があります。)

CCY(指導者コース)受講者

参加費:228,000円 予定

\*参加費には、インド到着後の移動、  
宿泊費・全滞在費用・特別レクチャー  
費・通訳・サポート代等が含まれます。  
ただし、パスポート取得やビザの取得費  
用、海外保険料(希望者)などは含ま  
れません。ビザは個人でも本校代理店  
でも代行できます。飛行機代も含めて  
の本校だからできるこの価格です☆

アーユルヴェーダ・パンチャカルマの費  
用は現地払い、他の施術費用は別途  
にかかります。費用表(別紙)  
日本人のみのレクチャー内容(別紙)  
になっている特別ワークショップです。