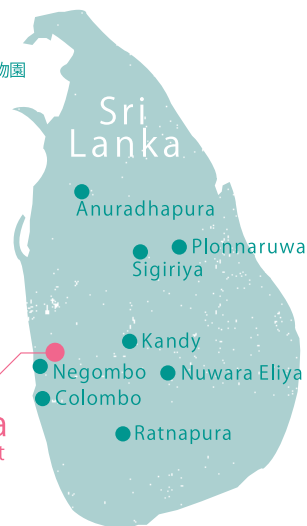


スリランカの主な観光スポット
 首都・コロンボ (46km) …大都市、寺院、動物園
 シーギリヤ (140km) …岩山の遺跡
 キャンディー (110km) …仏歯寺
 ニゴンボ (10km) …魚市場、砂浜
 アヌラーダプラ (154km) …遺跡、仏塔
 ポロンナルフ (190km) …仏教遺跡
 スワラエリア (157km) …紅茶、公園
 ラトゥナプラ (104km) …宝石の町



Karunakarala
 Ayurveda Spa & Resort

サービス

ハイレベルな医療チームの設置などアーユルヴェーダの本格治療・施術はさることながら、お1人おひとりの滞在をサポートするサービス & ホスピタリティも信頼のポイント。細やかな気配りでゲストに寄りそうスタッフたちはコミュニケーションがとりやすく、なんでも相談できるアットホームな雰囲気も安心です。

行き帰りの送迎サービス
 (空港・当リゾート・12km)
 日本語対応可能なスタッフ在籍 etc.

施設

様々な専門エリアを有し、ゲストの多様な要望に応じて有意義な時間を提供いたします。瞑想やヨガを行うスペースやスリランカ料理のデモンストレーション用小屋もございます。

アーユルヴェーダセラピストセンター / アーユルヴェーダホスピタル / アーユルヴェーダ薬局 / レストラン / プール / ボ・マルワ (寺院) / ヨガスタジオ / リバーデッキ etc.

宿泊ホテルは、17棟のコテージで構成されています。アーユルヴェーダに使われる「ニームの木」で作られた壁をはじめ、家具やディテールなど随所にこだわりを配した趣あふれる空間。美と健康の世界観、自然の優しさと心地よさを十分に感じながら、安らぎの時間をお過ごしください。パートナーやご友人同士はもちろん、お子様同伴のファミリーまで、様々なゲストタイプにご対応します。



- スタンダードコテージ** 約 37.16㎡ のリビングスペースとともに、のんびりと気持ちよくお過ごしいただけます
- スーペリアコテージ** より一層のくつろぎを演出する、約 49.23 ㎡ もの広々としたリビングエリアが特徴的
- ファミリーコテージ** お子様連れなど 4~5 名のご家族に最適で、2 部屋・最大 5 名までのご宿泊が可能です

※テレビ・インターネット (Wi-Fi)・電話・エアコン・ドライヤーなど各設備が充実
 ※シャンプー・リンス・ボディソープ・歯ブラシなどのアメニティグッズも用意
 ※トイレは清潔で快適なウォシュレット付属タイプ

Karunakarala
 කරුණාකරලා
 AYURVEDA SPA & RESORT
 WAIKKALA, NEGOMBO



心と体が喜ぶ、豊かな自然と時間に出会う

Karunakarala
 කරුණාකරලා
 AYURVEDA SPA & RESORT
 WAIKKALA, NEGOMBO

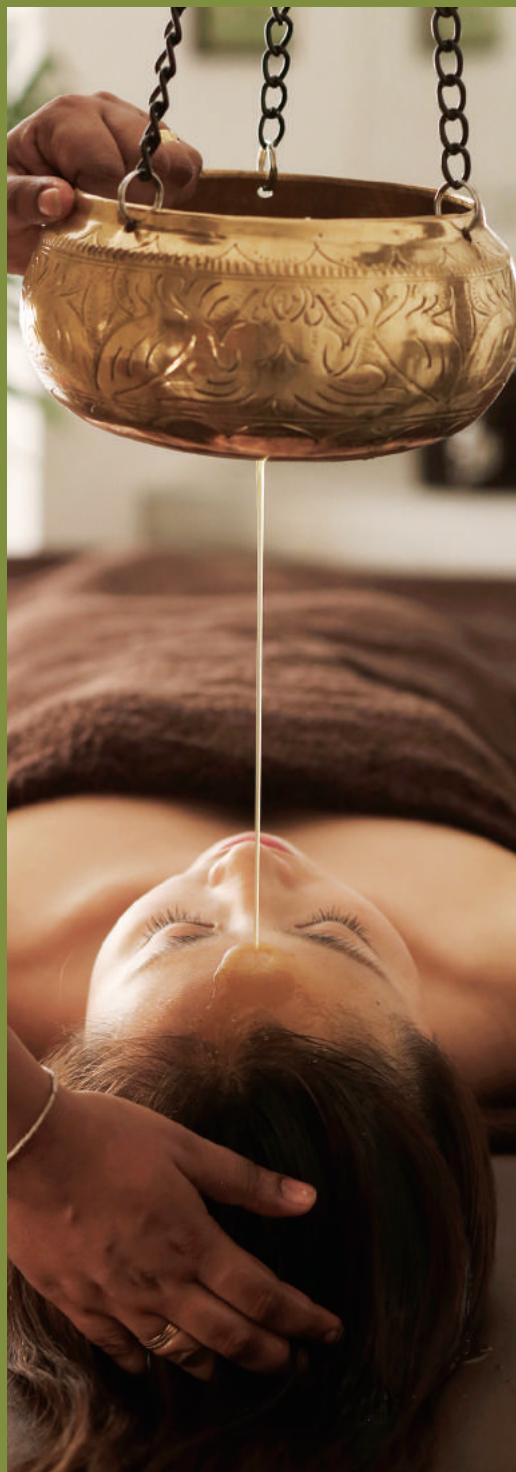
各メニュー詳細・価格・ご予約についてはホームページをご覧ください
<http://karunakarala.com/sparesort/ja/>
 Facebook: <https://www.facebook.com/karunakarala1/>
 Instagram: https://www.instagram.com/karunakarala_srilanka/
 LINE@: @pnf1122h



Centra Paradise Park,
 Jesu Nasarenu Mawatha,
 Thoppu Thota, Waikkal, Sri Lanka

TEL: +94 3122 72750
 +94 3122 72755

MAIL: reservation.karunakarala@gmail.com
<http://www.karunakarala.com/sparesort/>



Ayurveda

アーユルヴェーダ



人の心身に働きかける
エネルギー（ドーシャ）の
バランスを整え、健康に導く
アーユルヴェーダ
当リゾートでは他と一線を画す
ハイレベルで専門的な
療法（パンチャカルマ）が行えます
医師の確かな診断と
それに伴う本格的な施術で
汚れやストレスを清め
美しい心と体を目指しましょう

宿泊用メニューのほか、お立ち寄りでのトリートメントメニューも。ご宿泊ができないお客様もアーユルヴェーダの世界を堪能できる本格スパがご利用できます。宿泊用メニュー・立ち寄りメニュー・金額の詳細などは本パンフレット記載の URL よりホームページをご覧ください。



Package



ご宿泊にあたり、治療・癒しなどの目的、滞在の日数に応じて2種のパッケージをご用意
ご自身に合わせたアーユルヴェーダプログラムとリゾートタイムを
心ゆくまでお楽しみください

***** ウェルネスパッケージ *****

大自然の中で楽しむスパトリートメントして
健康増進と心の癒しを提供するプログラム
1泊～2週間以上の滞在期間に合わせ
6種のパッケージタイプから最適なものを
お選びいただけます

***** キュラティブパッケージ *****

独自のパンチャカルマ施設で
体調改善に向けた本格治療を行うプログラム
現地のアーユルヴェーダ病院同様の
ハイレベルな内容をご提供
治療効果を高めるため、6泊～の受け付け

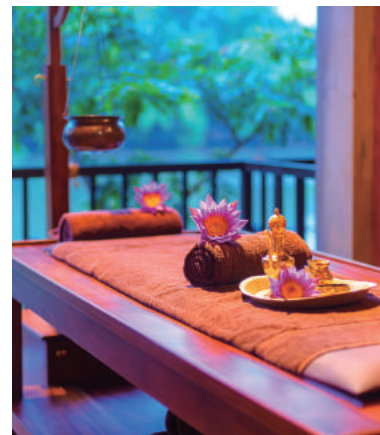
※キュラティブパッケージは、ゲストの状態に応じて治療・アクティビティー・食事のすべてをドクターが提案。可能な場合、2週間以上の滞在をおすすめ

※いずれのパッケージも、ドクターの信頼あるコンサルテーション（問診）とともに体調などに合わせた施術メニューを提案



スリランカの息遣いと 伝承手技に魅せられて

美しい人生にふさわしい"健康"と"幸せ"をお届けする「カルナカララ・アーユルヴェーダ・スパ＆リゾート」は、本格的な伝統療法アーユルヴェーダと地上の楽園を思わせるリゾートが融合する究極のホテルです。広大な 海や川の絶景、木々の呼吸を感じるコテージ、森を飛び交う幻想的な蜚たちー。健やかな体を目指す人も、癒しのバカンスを願う人も、非日常のひとつときに抱かれ心身ともに満たされることでしょう。

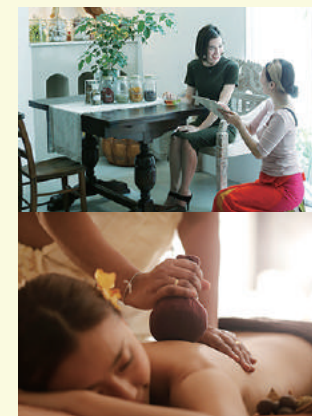


Karunakarala

カルナカララ代官山

当リゾートの日本店となる東京・代官山のアーユルヴェーダサロンで、スリランカ同様の本格的なオイルトリートメントを。アフターフォローも安心なうえ、スリランカの息吹が宿る極上空間での施術にも心酔必至。ぜひ合わせてお気軽にお立ち寄りください。帰国後の体調維持を考えた現地ドクターとの連携の取れたサポートの元、丁寧にケアさせていただきますので、カルテをお持ちください。

東京都渋谷区猿楽町 26-2 sarugaku D 棟 B1F
ご予約・お問い合わせ 03-6883-4572
HP : www.karunakarala.com/spa Mail : info@karunakarala.com
営業時間：平日 10:00-20:00 / 土祝 9:00-19:00 / 日 9:00-18:00
定休日：火、第1・3水



One day

1日のスケジュール例

Food 食事

最高のロケーションとともに特別な時間を過ごすことができる当リゾートのレストラン。本場のアーユルヴェーダ料理のほか食事療法のないゲスト向けに洋食メニューも取り揃えております。スリランカの自然の恵みが育んだ有機野菜など、魅力的な食材を使った体も喜ぶ料理の数々。一流シェフが腕をふるう至高の味をゆつくりと堪能ください。

アーユルヴェーダ料理

治療目的のアーユルヴェーダ施術を受けるゲスト1人ひとりに、ドクターのアドバイスに基づいたメニュー内容を設定。専門的な診断から個々の体に合わせた食事をご提供し、健康を徹底サポートします。



朝食



ドクターによる問診



ランチ



アーユルヴェーダトリートメント / アクティビティ



モーニングヨガ



アーユルヴェーダトリートメント



ディナー

※あくまでも一日の流れの例です。アクティビティ抜きでトリートメントメインにお過ごしになるなど、ご自身のプログラムをふまえながらその日ごとに好みの予定をお組みください

Activity アクティビティ



無料

- ヨガ
- クッキングデモンストレーション
- アーユルヴェーダワークショップ (ハーブボールなど)
- アーユルヴェーダレクチャー
- 瞑想クラス

有料

- ニゴンボショッピング 50USD
- ボートツアー&ビーチサンセットヨガ 40USD
- ホロスコープ (占い) - お一人様 60USD

東京ドーム100もの広さを誇る、豊かな緑に包まれたリゾートはまるで現世のパラダイス。寄りそうマ・オヤ川をホテルから15分ほど進めば広大な海も目の前です。この上ない大自然やスリランカの魅力とのふれあいは、大切なバケーションを最大限まで思い出深いものにしてくれるはず。アーユルヴェーダを受ける方もそうでない方も、お好みのレジャーを存分にお楽しみください。