

スリランカ最古の王朝の地「アヌダーダプラ」で
大地のエネルギーを感じながら、
スリランカの伝統医療、歴史文化の真髄を体験



本ツアーだけの
Special Program

アディティヤ アーユルヴェーダ

Adhitya Ayurveda に滞在 【デトックス&ハーモニー・リトリート】



＜ポイント1＞

世界的に著名な
アーユルヴェーダ
医師が脈診

サラス・ソマシリ・グナワルダナ博士

1973年セイロン大学卒業。40年以上のアーユルヴェーダ実践経験を持ち、脈診では患者の血圧・糖分・コレステロールレベルを正確に把握。古典的なアーユルヴェーダとスリランカの伝統的なハーブ医学の原則に基づき、独自の治療方法も開発している。2017年には、医療業への貢献に対して「ヴィディヤニディ」大統領賞を受賞。



＜ポイント3＞
ハーブガーデン見学
& 薬草体験

様々な効能を持つ
スリランカのハーブや
木々を実際に見て
触れて体験。
伝統家屋での本格
ディナーもご用意。

＜ポイント2＞

世界遺産
アヌダーダプラ
聖地巡り



スリー・マハ・菩提樹や55mの大塔、
ルワンウェリサーヤ等、見どころが
たくさん！

Adhitya Ayurvedaの特徴

- 地域に根づいたアーユルヴェーダ・ホスピタルとして、海外ゲスト病棟と、スリランカ居住者用の病棟を併設。
- SS.グナワルダナ医師の専門は、心血管疾患、不妊症、関節炎、糖尿病、神経障害。Adhityaのディレクターでもあるカスン医師は、麻痺、脳卒中、関節関連疾患、パーキンソン病、筋ジストロフィー、多発性硬化症の治療を専門としている。
- アディティヤは、シンハラ語で「昇る太陽」を意味。真の調和に至るためには心、体、魂を全体的に育む必要があるという信念に基づき、グナワルダナ医師を中心とした心あたたまるホスピタリティが特徴。
- 世界遺産アヌダーダプラに位置し、近隣には有名な遺跡や施設が点在。空き時間に簡単に足をのぼせる。スリランカの祈りのDNAが色濃く残るエリアで、人も動物もおだやかで優しい。

＜旅行企画・実施＞ 株式会社ユー・ツアー・サービス

観光庁長官登録旅行業第1969号 【東京支店】東京都港区新橋5-13-6 汐留英テラス2F

TEL：03-5425-2905

＜企画協力＞ 株式会社ワールド・コラボ・ジャパン

デトックス&ハーモニー・リトリート 6泊8日のスケジュール例

心身をリセットし、デトックスと深い休息、心の明晰さを取り戻すために設計された本ツアーだけの特別なプログラムです。

●Day1-成田発UL455便（スリランカ航空直行便）

11:15 頃発 → 17:00頃 コロンボ到着

送迎車でニゴンボのホテルへ（JET WING LAGOON／所要：約30分）
チェックイン後、ホテルにて夕食

●Day2-Adhitya 到着とグラウンディングの儀式

- ・朝食後、ニゴンボからAdhityaへ専用車で移動（12時頃到着）
- ・ウェルカムハーブドリンク・ランチ
- ・初回医師コンサルテーション
- ・ライトセラピー ・タ方のヨガ瞑想
- ・ドーシャに合わせたアーユルヴェーダディナー

●Day3-養生と心の静けさ

- ・午前：全身オイルマッサージ
- ・午後：呼吸法&トラタカ瞑想
- ・夜：ハーブフットマッサージ&リフレクティブ・ジャーナリング

●Day4-デトックス・ハーブと文化体験

- ・朝：シロダーラ
- ・デトックス治療
- ・ハーブガーデン&ウェーダ・ガマ訪問
- ・夜：伝統舞踊とシャンティ・カルマ儀式

●Day5-養生と心の静けさ

- ・各種トリートメント

●Day6-聖地巡礼と内省

- ・午前：アヌラダプラ聖地巡礼
（スリー・マハー・ボーディ、ルワンウェリ・マハーセーヤ）
- ・午後：フェイシャルまたはカティヴァスティ（背部治療）
- ・夕方：星空の下でサイレント・リフレクション

●Day7-統合と出発

- ・最終医師コンサルテーション
- ・クロージングオイルセラピー&祝福の儀式
- ・昼食後、送迎車にてコロンボ空港へ移動（約4時間～4時間半）
- ・コロンボ発UL454便（スリランカ航空直行便）
19:50頃発 → 8:10頃着（翌日）成田着

ツアーに含まれるもの

- スリランカ航空 往復直行便
- 空港～ホテル間のタクシー送迎（日本語ガイド）
- ～Adhitya Ayurveda～

- 1日2回のアーユルヴェーダトリートメント
- 医師診察、ハーブ薬の提供（毎食）
- ドーシャに合わせた食事（朝昼夕）
- 日本語ウェルネスガイド
- ハーブガーデン見学&薬草体験
- アヌダーダプラ聖地巡礼
- 伝統舞踊&シャンティ・カルマ儀式
（4名様以上の場合）

右）
屋上からの眺め。ジャングルのなかにそびえ立つ朝もやの大塔はとても幻想的。
左）
共有スペースのメディテーションルーム。



滞在日数の増減や
出発日は
ご要望に応じて
カスタマイズOK！



デラックスルーム



スタンダードルーム



味も見た目も美しい食事はひと皿ごとにサーブされる。心がほっとするデザートも秀逸。



インド洋の風に吹かれながら、
バワ建築と本格的なアーユルヴェーダ体験

本ツアーだけの
Special Program

ヘリタンス アーユルヴェーダ マハゲダラ

Heritance Ayurveda Mahagedara に滞在

【Number 11も訪問。バワ建築の真髄に触れる】



Hritance Ayurveda の特徴

- 64室を有するヘリタンスグループのアーユルヴェーダ施設。世界的に著名なスリランカ人の建築家、ジェフリー・バワが手掛けたホテルがもとになっており、洗練された空間が特徴。
- スリランカ南部の随一のビーチリゾート地・ベントータに位置し、美しいインド洋に面したロケーションはここならではの。
- 3食ともビュッフェ形式（内容は毎回変更）。すべての食事にドーシャ別の適性が記載されており自分の体質にあった食事を摂ることができる。
- 日本語ガイドが常駐しており、医師の検診にも同席。

<ポイント>
コロombo市内
Number 11 見学

自然をこよなく愛したジェフリー・バワ。

その美、卓越したセンスを体感

コロombo市内にあるジェフリー・バワの事務所兼邸宅。
バワの卓越したセンスがあまところなく凝縮された空間です。
ジェフリーバワ財団によって管理されているこの特別な空間を
ぜひ堪能してください。インテリア、建築、ファブリック、
アンティーク等に興味ある方は、必見です。

<旅行企画・実施> 株式会社ユー・ツアー・サービス

観光庁長官登録旅行業第1969号

【東京支店】東京都港区新橋5-13-6 汐留英テラス2F TEL: 03-5425-2905

<企画協力> 株式会社ワールド・コロボ・ジャパン



Special Program
Heritance Ayurveda Mahagedara
若返りプログラムとNumber11見学
6泊8日のスケジュール例

●Day1

成田発UL 455便（スリランカ航空直行便）
11:15 頃発 → 17:00頃 コロンボ到着
送迎車でホテルへ（所要：約1.5時間）
ホテルチェックイン・夕食

滞在日数の増減や
出発日は
ご要望に応じて
カスタマイズOK！

●Day2～6

医師による診察
アーユルヴェーダトリートメント
朝・昼・夕食付き
ヨガ等の無料レッスン有

●Day7

チェックアウト後、
送迎車にてコロンボへ移動（約2時間）
ジェフリー・パワ Number 11見学
空港へ（所要時間：約1時間）
コロンボ発UL 454便（スリランカ航空直行便）
19:50頃発 → 8:10頃着（翌日）成田着

ツアーに含まれるもの

- スリランカ航空 往復直行便
- 空港～ホテル間のタクシー送迎（日本語ガイド）
- ジェフリー・パワ邸宅兼事務所
Number 11 見学
曜日により、ルヌガンガガーデンツアーになります。

～Heritance Ayurveda Mahagedara～

- 1日2回のアーユルヴェーダトリートメント
- 医師診察、ハーブ薬の提供（毎食）
※診察時は日本語が話せるホテルスタッフが同席
- ドーシャに合わせた食事（朝昼夕）
- 専任講師によるヨガクラス
- 瞑想クラス（週1回）
- ハーブティーサービス
- 夜間エンターテインメント
（文化体験や演奏等・週4回程度、レストランホールで開催）



【医師の診察について】

総合的な健康診断後、主任医師／上級医師が体質とドーシャを判定し、ゲストのニーズに合わせた個別アーユルヴェーダ治療計画を処方します。
治療内容と頻度は主任医師の指示に基づき決定されます。この治療計画は、資格を持つ常駐アーユルヴェーダ医師の直接監督のもと、経験豊富で訓練された親しみやすいセラピストチームにより毎日実施されます。

【白を基調としたコロニアル調のシンプルな部屋】



クラシックルーム



デラックスルーム

海を臨む開放的なレストラン。
リスや鳥がやってくることも



Inspire Retreat presents

スリランカの魅力を五感で体験するスペシャルプログラム

第一弾

厳選施設に滞在。スリランカアーユルヴェーダで心・体・魂を癒し、
本当の自分を発見する**Inner Journey**。2つのツアーをご用意しました。
ご出発日、滞在日数はお客様のご要望に応じてアレンジ可能です。

ツアーの詳細は
こちら



アディティヤ アーユルヴェーダ

01 Adhitya Ayurvedaに滞在 デトックス&ハーモニーリトリート

【募集要項】

- 利用航空会社：スリランカ航空（直行便）
- 利用ホテル：ジェット・ウイング・ラグーン／アディティヤ・アーユルヴェーダ
- 最小催行人数：1名様
- 添乗員：同行なし（空港～ホテル間は日本語ガイドがタクシー送迎）
- 食事：アディティヤ・アーユルヴェーダでは朝昼夕3食
- 旅行企画・実施：株式会社ユー・ツアー・サービス
- 企画協力：株式会社ワールド・コラボ・ジャパン

【参考価格】2026年5月～10月出発

- 6泊8日／2名様1室ご利用の場合：337,500円/人

※最安航空券利用時の料金

※別途空港使用料・海外諸税等：約14,860円

※滞在先

ジェット・ウイング・ラグーン／ラグジュアリールーム

アディティヤ・アーユルヴェーダ／スタンダードルーム

※お1名様でのご参加は、1名様参加追加料金をお見積りさせていただきます

02 Heritance Ayurveda Mahagedaraに滞在 Number 11も訪問。バワ建築の真髄に触れる

【募集要項】

- 利用航空会社：スリランカ航空（直行便）
- 利用ホテル：ヘリタンス・アーユルヴェーダ・マハゲダラ
- 最小催行人数：1名様
- 添乗員：同行なし（空港～ホテル間は日本語ガイドがタクシー送迎）
- 食事：朝昼夕3食（最終日は朝のみ）
- 旅行企画・実施：株式会社ユー・ツアー・サービス
- 企画協力：株式会社ワールド・コラボ・ジャパン

【参考価格】2026年5月～10月出発

- 6泊8日・2名様1室ご利用の場合：356,500円/人

※最安航空券利用時の料金

※別途空港使用料・海外諸税等：約14,860円

※滞在先

ヘリタンス・アーユルヴェーダ・マハゲダラ／クラシックルーム

※お1人様でのご参加は、1名様参加追加料金をお見積りさせていただきます

お申し込み・お問い合わせはこちらから



[こちらをクリックしても
お申込みフォームへリンクします。](#)

Inspire Retreat presents

スリランカの魅力を五感で体験する スペシャルプログラム＜第一弾＞

2つのツアー以外にも、お客様のご要望に応じた旅のアレンジが可能です。
お気軽にお問い合わせください。

<旅行企画・実施> 株式会社ユー・ツアー・サービス
観光庁長官登録旅行業第1969号
【東京支店】東京都港区新橋5-13-6 汐留英テラス2F
TEL：03-5425-2905

<企画協力> 株式会社ワールド・コラボ・ジャパン

Srilanka Ayurvedaとは

サンスクリット語の「アーユス(生命)」と「ヴェーダ(知識・科学)」を組み合わせた言葉で、「生命の科学」を意味するアーユルヴェーダは、**世界で最も古い伝統医療のひとつ**です。

スリランカには紀元前から、土地固有の植物を用い「ヘラ・ウェダカマ」という伝統医療が存在し、のちにインドから伝来したアーユルヴェーダの教えと融合。仏教とともに独自の発展を遂げてきました。

スリランカ最古の王朝であるアヌラーダプラ時代(約2500年前)には、王宮の周囲に薬草園や病院(アーユルヴェーダ・ホスピタル)がすでに存在していた記録があります。

スリランカのアーユルヴェーダは、単なる「伝統医療」ではなく、暮らしそのものを整える“**生き方の知恵**”です。古代から受け継がれてきたこの思想は、人と自然が一体であるという前提に立っています。症状を「取り除く」ことを重視する西洋医学とは異なり、**アーユルヴェーダは「なぜその症状が起きたのか」を探り、食事、睡眠、感情、季節の過ごし方など、生き方全体を見直して根本から整えていきます。**

<主な特徴>

■自然と調和する医療

治療は薬草やオイルなど、すべて自然由来。体の不調を抑えるのではなく、「**自然のリズムに戻す**」ことを目的としています。

■心と体、両方を癒す

マッサージや薬草浴だけでなく、瞑想や食事、睡眠までも治療の一部。ストレスや感情も、**身体の健康と深くつながると考えます。**

■一人ひとりに合わせたケア

医師が脈や舌、目の輝きなどを観察し、その人の状態に合わせたオイルや薬草を処方します。まさに“**オーダーメイドの癒し**”。

■「治す」ではなく「整える」

不調は敵ではなく、**バランスのサイン**。急がず、体と心が自然に調う時間を大切にします。

■ドーシャ(体質)の理解

ヴァータ(風)・ピッタ(火)・カパ(水)という3つのエネルギーのバランスを見て、**心身の傾きを整えます。**

<オイルの役割>

トリートメントでは状態や体質に応じたオイルが使用されます。単なる道具ではなく、「生命そのものを潤す媒介」として、心、体、魂までも穏やかに包みこむ役割を果たします。

■毒素(アーマ)を溶かし出す

蓄積した老廃物を、オイルが温めながら体の奥から引き出します。心身の“掃除”をするようなプロセスは、血行促進、美肌、免疫力向上等をもたらします。

■五感を通して癒す

香り、触感、温かさが神経に働きかけ、深いリラクゼーションを促します。。

■自然と体をつなぐ“媒介”

薬草をじっくり煮込んだオイルには、大地と植物のエネルギーが凝縮されています。
そのエッセンスを体に取り入れることで、自然との調和を取り戻します。

<本ツアーの特徴>

- ・実際に滞在し、体験と調査を通じてクオリティの高い施設を厳選しています。
- ・今回のプログラムはスリランカとアーユルヴェーダの魅力を十分に体感していただけるよう、両施設と作成した特別な内容となっています。

<食事について>

- ・両施設で提供される食事は、すべてスリランカの大地で育ったオーガニック食材を使用しています。
どちらの施設も食事は大変美味しく、バラエティに富んでいます。
- ・飲料は、ホットウォーターまたはハーブティーとなります。
- ・宿泊中は、コーヒーおよびアルコール飲料の摂取、喫煙はできません。

<トリートメントスケジュールについて>

- ・医師の問診のもと、前日に翌日のスケジュールが決まりますが、「午後から外出したいから午前中にトリートメントを済ませたい」など、ご要望は都度、医師に伝えることでアレンジ可能です。

<医師の診察に際して>

- ・心身について気になる点や不調、既往症などを医師から聞かれます。
あらかじめメモの用意や、人間ドックなどの検診データがあればご持参ください。
主だった内容は英訳しておくコミュニケーションはスムーズです。

<ハーブ薬について>

- ・滞在終了後にハーブ薬を持ち帰りたい場合は、医師の診断の上、薬を出してもらうことが可能です(別途料金)。