

ヒーリングプログラムへのお誘い"

ロイヤルピタマハのヒーリングプログラムは、トレッキングやラフティングなどのスポーツアクティビティを加え、さらにヒーリングに相応しいオーガニックな食事を組み入れた当ホテル独自のプログラムです。他では体験できない包括的なヒーリングセラピーをご滞在中にぜひお試しください。スタッフ一同、皆様のご参加を待ちいたしております。

ヨガクラス：

ロイヤルウェルネス&ヒーリングセンターでは、毎日3つのレベルのヨガクラスを開催しています。下にご案内するグループクラスからお選びいただくこともできますし、ご希望によってプライベートレッスンを受けることもできます。ロイヤルウェルネス&ヒーリングでは、ヨガマットやブロック、ストラップなど最高品質のヨガ器材を整えています。クラスに参加される場合はヨガに適した服装を着用ください。水着でのご参加はご遠慮いただいています。

サイレント メディテーション

沈黙の時間が流れるなか、心を落ち着け魂をおだやかにしていきます。姿勢や呼吸法、心と身体の意識のありかたなど、瞑想を行なう際の初歩的な技術を身につけます。

リラクシング ヨガ

アサナヨガの初歩を学ぶ、おだやかなレッスンです。初心者の方にぴったりのこのクラスでは、身体の柔軟性やリラクゼーションを学ぶことができます。

バランシング ヨガ

このクラスでは、体内における太陽（力強さ）と月（柔軟性）のエネルギーのバランスを整えていく、ハタヨガの要素を取り入れています。ゆったりとした動きのなかダイナミックさを感じさせ、きちんとした統一性と深いヒーリングにフォーカスをおいています。

エナジェティック ヨガ

よりアスレチックさを感じさせる活発なヨガで、体力作りやコアパワーに重点をおき、体内に流れるエネルギー（プラナ）を変化させます。身体や心、スピリットに活気をあたえるチャレンジ性溢れるクラスです。

アユンリバーレストランのヒーリングフード

アユンレストランでは、オーガニックでヘルシーな上質の食事にこだわっています。レストランのヘッドシェフは、島内で手に入る上質のオーガニックな食材のみを厳選して使用、どのメニューも美味しく、見た目も美しいものばかりです。

アユンレストランではオーガニックのフルーツジュースや野菜ジュースを豊富にご用意しているほか、お好みに合わせてさまざまなヒーリングブレンドをお作りしています。バラエティー豊かなヒーリングハーブティー、美味しいオーガニックコーヒーなどもお楽しみください。また種類豊富な上質ワイン、天然醸造の上質ビールもご用意しています。

メニューはどれもローファットで繊維質が豊富、上質のたんぱく質や複合炭水化物に富んだお食事です。甘味には天然のはちみつやオーガニックのパームシュガーのみを使用しています。揚げ物料理やグリル料理は避け、すべてのメイン料理は蒸し物、ゆで物、網焼きなどになっています。油は上質のオーガニック産オリーブオイルやココナッツオイルのみを使用しています。近年の研究結果によれば、純正の精製油でコールドプレスしたオリーブオイルとココナッツオイルがもっともヘルシーな料理油だとされています。

アユンリバーの流れる静寂に包まれた美しい景色を眺めながら、身体にも地球にもやさしく、ヘルシーで美味しいお食事をゆったりとお楽しみください。

オーガニックフードとは？

オーガニックフードとは地元で栽培された上質の食物のことをいいます。農薬や化学肥料、ホルモン剤や抗生物質などは一切使われていません。健康志向や処々の健康問題が注目されると同時に、環境問題にも直接関わる昨今の状況の中、各自の健康はもとより地球にやさしいオーガニック食品を求める声が大きくなってきています。

アユンレストランの隣に位置する当ホテルのオーガニック農園では、どなたでも気軽に見学いただけます。

デトックスプログラム

半日パッケージ 所要最低 4 時間 30 分

宿泊ゲスト	お1人	US\$ 110 ++	ビジター	お1人	US\$ 175 ++
	カップル	US\$ 175 ++		カップル	US\$ 295 ++

全日パッケージ 宿泊ゲストのみ

お1人	US\$ 135 ++
カップル	US\$ 215 ++

半日一午前プログラム： 9.30am - 終了まで

9：30 - 11：00 am 瞑想&ヨガクラス

11：00- 11：30 am デトックス飲料を飲みながらプールサイドで一休み

11：30- 12：30 pm ヒーリングデトックスセラピー (60分)

12：30- 終了までデトックスメニューのセットランチ

半日一午後プログラム： 12 - 4.30pm

12：00- 1：30 pm デトックスメニューのセットランチ

1：30- 2：00 pm デトックス飲料を飲みながらプールサイドで一休み

2：00- 3：00 pm ヒーリングデトックスセラピー (60分)

3：00- 4：30 pm ヨガ&瞑想クラス

全日プログラムー所要最低 8 時間

9：30- 11：00 pm ヨガ&瞑想クラス

11：00- 12：00 pm デトックス飲料を飲みながらプールサイドで一休み

12：00- 1：30 pm デトックスメニューのセットランチ

1：30- 2：00 pm デトックス飲料を飲みながらプールサイドで一休み

2：00- 3：00 pm ヒーリングデトックスセラピー

4：00- 5：30 pm ヨガ&瞑想クラス

ディープヒーリングプログラム

半日パッケージー所要最低 4 時間 30 分

宿泊ゲスト	お 1 人 US\$ 125++	ビジター	お 1 人 US\$ 185++
	カップル US\$ 199++		カップル US\$ 295++

全日パッケージー宿泊ゲストのみ

お 1 人 US\$ 155++
カップル US\$ 245++

半日一午前プログラム： 9.30am - 終了まで

9：30- 11：00 am ヨガ&瞑想クラス

11：00- 11：30 am ヒーリングジュースを飲みながらプールサイドで一休み

11：30- 1：00 pm バリニーズディープティシューセラピー

1:00- 終了まで ヘルシーメニューのセットランチ

半日一午後プログラム : 12 - 5 pm

12:00- 1:30 pm ヘルシーメニューのセットランチ

1:30- 2:00 pm ヒーリングジュースを飲みながらプールサイドで一休み

2:00- 3:30 pm バリニーズディープティシューセラピー

3:30- 5:00 pm ヨガ&瞑想クラス

全日プログラムー所要最低 8 時間

9:30- 11:00 am ヨガクラス

11:00- 12:00 pm ヒーリングジュースを飲みながらプールサイドで一休み

12:00- 1:30 pm ヘルシーメニューのセットランチ

1:30- 2:00 pm ヒーリングジュースを飲みながらプールサイドで一休み

2:00- 3:30 pm 90 分のバリニーズディープティシューセラピー

3:30- 5:00 pm ヨガ&瞑想クラス

ロイヤルヨガプログラム

半日パッケージー所要最低 4 時間 30 分

宿泊ゲスト	お 1 人 US\$ 135++	ビジター	お 1 人 US\$ 175++
	カップル US\$ 215++		カップル US\$ 280++

全日パッケージー宿泊ゲストのみ
お 1 人 US\$ 165++
カップル US\$ 265++

半日一午前プログラム : 9 : 30amー終了まで

9:30- 11:00 am ヨガ&瞑想クラス

11:00- 11:30 am フレッシュヤングココナッツを飲みながらプールサイドで一休み

11 : 30- 1 : 00 pm 90 分のトラディショナルヨガセラピー

1 : 00- 終了まで 体力強化/ベジタリアンメニューのセットランチ

半日 ー午後プログラム : 12 : 00ー5 : 00pm

12 : 00- 1 : 30 pm 体力強化/ベジタリアンメニューのセットランチ

1 : 30- 2 : 00 pm フレッシュヤングココナッツを飲みながらプールサイドで一休み

2 : 00- 3 : 30 pm 90 分のトラディショナルヨガセラピー

3 : 30- 5 : 00 pm ヨガ&瞑想クラス

全日プログラムー所要最低 8 時間

9 : 30- 11 : 00 am ヨガクラス

11 : 00- 12 : 00 pm フレッシュヤングココナッツを飲みながらプールサイド
で一休み

12 : 00- 1 : 30 pm 体力強化/ベジタリアンメニューのセットランチ

1 : 30- 2 : 00 pm フレッシュヤングココナッツを飲みながらプールサイドで一休み

2 : 00- 3 : 30 pm 90 分のトラディショナルヨガセラピー

3 : 30- 5 : 00 pm ヨガ&瞑想クラス

ロイヤルヒーリングプログラム

半日パッケージー所要最低 4 時間 30 分

宿泊ゲスト	お 1 人	US\$ 125++	ビジター	お 1 人	US\$ 165++
	カップル	US\$ 199++		カップル	US\$ 265++

全日パッケージ ー宿泊ゲストのみ
お 1 人 US\$ 155++
カップル US\$ 245++

半日ー午前プログラム : 9 : 30amー終了まで

9 : 30- 11 : 00 am ヨガ&瞑想クラス

11 : 00- 11 : 30 am ヒーリングジュースを飲みながらプールサイドで一休み

11 : 30- 1 : 00 pm ロイヤルヒーリングセラピー

1 : 00- 終了まで ヒーリングメニューのセットランチ

半日 ー午後プログラム : 12ー5pm

12 : 00- 1 : 30 pm ヒーリングメニューのセットランチ

1 : 30- 2 : 00 pm ヒーリングジュースを飲みながらプールサイドで一休み

2 : 00- 3 : 30 pm ロイヤルヒーリングセラピー

3 : 30- 5 : 00 pm ヨガ&瞑想クラス

全日プログラムー所要最低 8 時間

9 : 30- 11 : 00 am ヨガクラス

11 : 00- 12 : 00 pm ヒーリングジュースを飲みながらプールサイドで一休み

12 : 00- 1 : 30 pm ヒーリングメニューのセットランチ Set

1 : 30- 2 : 00 pm ヒーリングジュースを飲みながらプールサイドで一休み

2 : 00- 3 : 30 pm ロイヤルヒーリングセラピー

3 : 30- 5 : 00 pm ヨガ&瞑想クラス

THERAPY DESCRIPTIONS AND BENEFITS

バリニーズディープティッシュセラピー

このセラピー効果の高いトリートメントでは、地元産の天然オーガニックオイルを使い、ロングストロークやもみだし、ストレッチ、指圧などのテクニックを取り入れた筋肉の奥まで働きかけるセラピーです。心身に若さを取り戻すと同時にコリを改善し、バランスの良い健康な状態へと戻していきます。

60 分 ~ US \$ 45 税サ別

90 分 ~ US \$ 65 税サ別

ヒーリングデトックスセラピー

このトリートメントは、体内細胞間の毒素を浄化するリンパ器官にダイレクトに働きかけます。全身トリートメントによって免疫機構を改善し、神経器官をリラックスさ

せていきます。リズムカルなプレッシャーやリンパマッサージのほか、ストレッチなどの効果的な動きが全身に感じられ、同時に心地良いフットトリートメントでエネルギーのバランスを整えていきます。セラピーは衣服を着用したまま行なわれ、足のみ天然のオーガニックオイルが使われます。時差ぼけや疲労時に特に効果的なトリートメントです。快適な服装でお越し下さい。

60 分 ~ US \$ 45 税サ別

ロイヤルヒーリングセラピー

究極のヒーリングセラピーだといえます。バリニーズディープティシューセラピーとデトックスセラピーによるバランスのとれたトリートメントは筋肉のコリやストレスを解消し、毒素を排出して浄化していきます。地元産の天然オーガニックオイルを使った全身ヒーリングセラピーです。

90 分 ~ US \$ 65 税サ別

トラディショナルヨガセラピー

ヨガのポーズを取り入れながら、ヨガセラピストが手や指で圧力をかけ、動きのもつ効果を最大限に生かすようにストレッチも加えつつ、エネルギーバランスを整えていきます。ヨガのもつヒーリング効果を味わいながら、ゆったりとした気分になると同時に活力がわいてきます。トリートメントではヨガ用の服装を着用し、床に敷かれたマットの上で行なわれます。時差ぼけ時に効果的であるほか、ウォーキングやサイクリング、ハイキング、ラフティング後の筋肉痛などに効果があります。活力がわき、すっきりとリフレッシュした気分をお楽しみください。セラピーでオイルは使用しません。快適な服装でお越し下さい。

90 分 ~ US \$ 75 税サ別

リクエスト別シグネチャーセラピー

身体の各部位に重点を置いた短時間のセラピーをご希望のゲストのために、ロイヤルウェルネス&ヒーリングでは、ストレスやコリのたまりやすい部位に焦点をおいた5種類のセラピーをご用意しました。ロングストロークやもみだし、指圧、ストレッチなどバリニーズディープティシューの手法を取り入れています。疲れのパターンやストレスを和らげて、ゆったりとリラックスしましょう。

ネック アンド ショルダーセラピー

30分または60分のセッションで旅の疲れを取り除きましょう。頭や首、肩に重点をおいたセラピーで身体がのびのびと動くようになり、首や肩のコリによるストレスから解消されてゆったりとリラックスできます。

インテンシブ バックセラピー

慢性の腰痛やこわばった背中、旅のストレスによって悪化した痛みなどに適しています。セラピストが疲れた筋肉を和らげ、背骨のストレスを改善していきます。

フット アンド レッグセラピー

足の疲れを取り去り活気を与えながら、ゆったりとくつろいで若々しさを取り戻します。血行を促し、神経をおだやかにしながら臀部や脚部、ひざ、足首、足の全体的な筋肉のコリを和らげていきます。

フットセラピー

豪華な 30 分のフットセラピーで、深くつろぎへと導いていきます。

フェイス アンド ヘッドセラピー

ストレスによる頭や顔のしわに働きかけ、活気をあたえると同時にとてもおだやかな気分になるセラピーです。指圧やエネルギーバランス、軽いマッサージを取り入れています。オイルやローションは使いません。

上記のセラピーはお好みの時間をお選びいただけます。

30 分 ~ US \$ 25 税サ別

60 分 ~ US \$ 45 税サ別

セラピーの後に

デトックスでの解毒の加減によりセラピー後は疲れを感じる場合と活気ができる場合があります。セラピー後にはゆっくりと休む時間をとるようにしましょう。

セラピー後には水をたっぷり補給するようにしましょう。

ロイヤルウェルネス&ヒーリングでヨガやセラピーのプログラムに参加した後は、より効果を高めるヒーリングフードをアユンレストランでお楽しみください。

セラピー内容と規定

セラピー内容

ロイヤルウェルネス&ヒーリングのセラピストたちは、解剖学や生理学、指圧療法、解毒技術、ディープティシューセラピー、ヨガセラピー、栄養学など、約 500 時間もの身体構造トレーニングを終了しています。彼らの知識レベルやスキルは、通常のマッサージ業務をはるかに越えたものです。マッサージは一時的に気分をリラックスさせてくれますが、それは表面的な部分が多々あります。

ロイヤルウェルネス&ヒーリングのセラピストたちは、身体を外側から見るだけでなく、筋肉や骨格の不均衡などにも焦点をあて様々な技術をもとに症状を改善緩和させていきます。当センターのセラピストたちは、深くリラックスできるセラピーはもとよりトリートメント後にも持続する深いヒーリング感覚を与えてくれます。

セラピー規定

営業時間：

ロイヤルウェルネス&ヒーリングのセラピーは、8 am - 9 pm までご予約にてお受けしています。

ご予約：

事前のご予約をおすすめします。ご予約は空き状況によります。ご満足いただける上質のサービスのために、ご予約はご希望時間の最低 1 時間前までにお取り下さい。

キャンセルと時間厳守：

ご予約はいつでもキャンセルすることができます。

ご予約時間に間に合うようにお越し下さい。ご予約時間を 15 分以上遅れる場合は、予約時間が変更となったりその日の予約状況によりキャンセルとなる場合がございます。

セラピーの場所：

セラピーは静かなオープンエアーのヒーリングセラピーヴィラ、もしくはご滞在のヴィラにてお楽しみいただけます。

セラピー時間：

カウンセリングやリラクゼーションのためにご予約のセラピー時間に 30 分ほど余裕をみておきましょう。

当日のご予約については、内線 1 番のフロントデスクまでご連絡ください。

当日のご予約については、内線 1 番のフロントデスクまでご連絡ください。

ウェルネス&ヒーリングのサービス内容

ロイヤルウェルネス&ヒーリングは美しいアユンリバー溪谷の奥地に位置し、さまざまなヒーリングサービスをご用意しています。おだやかでリラックス気分溢れる豊富な設備やアクティビティーをお楽しみください。

聖なる泉水プールのヒーリングウォーターにゆったりと浸かり、くつろぎのひとときを。

アユンリバーが近くに流れるヨガバール（東屋）で行なわれるさまざまなヨガクラスに参加してみましょう。

オープンエアーのセラピーヴィラやご滞在のヴィラで、身体や魂に働きかける豊富なヒーリングセラピーからお好きなものをお楽しみください。

アユンレストランで、美しい自然に囲まれながらヘルシーで美味しいオーガニック料理を楽しみましょう。

一日をゆったりリラックスしながら若返る、さまざまなパッケージもご用意しています。ロイヤルウェルネス&ヒーリングのスタッフは幅広いセラピー法や栄養学、ヨガの技術を身につけており、ゲストの皆様の様々なご要望にお応えし、最高のサービスを心がけております。

ロイヤルウェルネス&ヒーリングで、南国の美しさとヒーリングサービスに身を任せてみてください。

ヨガクラススケジュール、料金、規定

ヨガクラススケジュール

7:00 - 8:30 am バランシング ヨガ US \$25 税サ別 サイレントメディテーション、アサナヨガ、リラクゼーション、お飲物

9:00 - 10:00 am リラクシング ヨガ ? 無料参加 サイレントメディテーション、アサナヨガ、リラクゼーション、お飲物

4:00 - 5:00 pm リラクシング ヨガ ? 無料参加 サイレントメディテーション、アサナヨガ、リラクゼーション、お飲物

5:15 - 6:45 pm エナジェティック ヨガ E US \$25 税サ別 サイレントメディテーション、アサナヨガ、リラクゼーション、お飲物

ヨガクラスでのお願い

全てのヨガクラスは美しいアユンリバー沿いにあるヨガパール（東屋）で行なわれます。場所に関してはゲストマップをご覧頂くか、フロントデスクまでお問合せください。

クラスが始まる 10 分前にはお越し下さい。

動きやすい服装にてご参加ください。水着での参加はご遠慮ください。

1 クラスの定員は 10 名となっています。早めにお越しいただくか、事前にご予約をお入れください。

上質のヨガ器材をホテルにてご用意しています。