

南インドは人と自然と神さまがやさしく癒してくれます
親子でおやまの上のクリニックへ！

講師・通訳
mother earth
nana (山口千鶴)

親子で南インド アーユルヴェーダ 2020^{5月}春 リトリート

期間：2020年4月29日～5月10日の10日間(予定)

子育て中は、どんな親だってカラダにもココロにも負担が大きくなっているもの。アーユルヴェーダ的に言えばピッタが、そしてヴァータも（母親は特に）著しく憎悪します。

毎日のバタバタ、ピリピリ、ヘトヘト…がトリートメントや山の環境ですこしでも癒やされるといいなあ…

そう思ってできた今回の企画です。リラックス、身心のリセットは、こどもにも、周りの誰かの身心にも、きっと響いてきます。



セラピストもみんなお母さんです

Dr. スンダルも
ただいま子育て中



Mountain Top Clinic
Dr. Sundar Raman

アーユルヴェーダ大学を主席で卒業後、南インド・コインパトールでアーユルヴェーダ医師として Mountain Top Clinic を主宰。病気やその背後にある原因、その人そのものへとアプローチするトリートメント法の源泉は、伝統の知識体である Veda=サンスクリット語の聖典からの膨大な智慧に依るもの。知識と実績の豊かさ、謙虚で誠実な人柄は、世界中の人に愛されています。



親子で南インド アーユルヴェーダ リトリート

2020 春

Mountain Top Clinic
の宿泊施設です



アーユルヴェーダ

アーユルヴェーダは5000年以上前よりインドに伝わる伝承医学で生命の知識、生命の科学という意味があります。肉体と精神、エネルギーを整えることで、病気や老いに妨げられることなく命を最大限に活かす智慧です。

Mountain Top Clinic

アーユルヴェーダの故郷は南インド。穏やかな気候と住む人々の柔らかさに癒されるタミルナード州。その空気が澄み渡る高地ニルギリの茶畑の山頂に Mountain Top Clinic があります。mother earth の顧問としてサポートしていただいている Dr. スンダルのクリニックです。ここでは街の喧騒やリゾート的な要素は少ない反面、静かな環境でシンプルな生活を送りながらトリートメントに集中し、ご自身の心身を見つめ直すことができます。オイルトリートメントやヨーガ、オーガニックな食事、アクティビティなど、ここでしか体験できない充実したデイリープログラムを提供してくれます。Dr. スンダルのほか、Dr. ギーター（スンダル氏の奥様）、3～5名の男女セラピスト、ヨーガマスター、調理師や庭師などひとつの家族のような少数精鋭のスタッフによって運営され、毎日世界中からのクライアントを迎えています。

親子で参加

今回の企画ではお子様同伴大歓迎です。もちろんシングルや友人との参加もOK（基本的には大人だけがトリートメントを受けます。子供のトリートメントを希望される場合は応相談）。自主保育形式で親どうしが子どもを見あうことで、親自身もトリートメントを受けることが可能になります。ヨーガや散歩、ワークショップなどの日々のスケジュールは親子で参加できます。

トリートメントとアクティビティ

現在健康な人もそうでない人も、アーユルヴェーダの観点から見ればなんらかの改善点があるものです。クリニックに到着すると、まずは旅の疲れを癒し、ドクターの問診を受けることで毎日のトリートメントメニューが決まります。ほとんどの方に共通するメニューとしては早朝のヨーガ、午前と午後のセラピストによる施術（オイルマッサージなど）を受け、夕方の瞑想あるいはミュージックセラピークラス、そして残りの時間はアクティビティを楽しみましょう。その日によりますが、Dr. ギーターのアーユルヴェーダクッキングクラスやネイチャーウォーク、クリニックで飼われている牛の世話、マーケットへのショッピングなどに参加できます。



mother earth

Dr. スンダルの元でアーユルヴェーダの学びを重ねてきた nana と takeshi の主宰する mother earth が今回のリトリートをサポートさせていただきます。ドクターとの通訳の他、期間中には、清浄で発色の美しいニルギリの赤土を使って泥染めのワークショップも開催する予定にしています。



期間

2020年4月末～5月初旬の約12日間を予定。ご都合により滞在日数を短くしたり伸ばしたりできるようにしたいと考えています。説明会などでご相談に応じます。

費用

全体の費用は航空機チケットを取る時点で決まります。考え方としては航空運賃+滞在費（+現地空港からクリニックまでの送迎費）となります。航空運賃は値段幅がありますが、最安（1年前が一番お得）大人ひとり10万円台です。子供は2歳未満（席なし）が数万円、2歳以上は大人とさほど変わらない運賃です。さらに滞在費はルームシェアの場合、10日間の滞在で大人ひとり20万円台（前半）での予定です。（滞在費は食事、トリートメント、ヨガ/瞑想クラス、アクティビティ、ワークショップ、サポートフィー、これらの費用を含みます）子供は基本的に滞在費は無料です！ただし近年インド政府の税額が大幅に変動しており、直前になっての料金改定もありえますので、あくまで目安としてお考えください。

留意点

旅行会社を通さないことで価格を抑えた設定が可能になっております。そのため現地までの移動に関しては自己責任での行動をお願いします。ただし、ビザやエアチケットの取得、イミグレーションのサポートなど可能な限り行なっていくしますので、ご不明な点があればお尋ねください。随時説明会も行なっていくのでHP、facebook などをご覧ください



<通訳・サポート>

mother earth 講師 Nana (アーユルヴェーダ/アドヴァンスドセラピスト、ヨーガ講師) Dr. スンダルに師事し、毎年インドにてドクターより直接アーユルヴェーダの教えを受け、日常での実践を続けている。二児の母。

mother earth : マザーアース

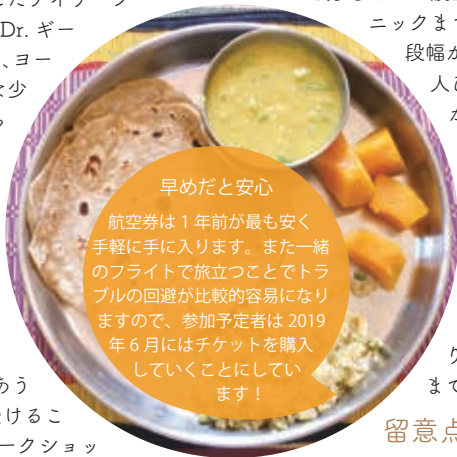
〒689-1442 鳥取県八頭郡智頭町大屋

236 TEL 050-3562-3309(takeshi)

050-3697-3309(nana)

E-mail: info@mother-earth-japan.com

https://mother-earth-japan.com



早めだと安心

航空券は1年前が最も安く手軽に手に入ります。また一緒のフライトで旅立つことでトラブルの回避が比較的容易になりますので、参加予定者は2019年6月にはチケットを購入していくことにしています！