



慢性疾患に対するヨーガ統合プログラム@ Kdhama

【開催日】2019年9月8日（日）～9月15日（日）

インド・カイヴァルヤダーマヨーガ研究所において、慢性疾患にお悩みの方を対象としたヨーガプログラムをご提供させて頂くことになりました。

今回のプログラムではその前後で心理的なストレス度チェック、血液検査でのストレスマーカー測定、生理学的なストレス反応検査を受けていただきます。その結果を基に将来さらに効果的な内容が必要としている方にお届けできるよう作り上げていくための、記念すべき第1回のプログラムです。サンプルコースとしての開催のため、参加しやすいように期間は1週間と短く設定し、価格も低く抑えています。

ヨーガの経験が全くない方のご参加を特にお待ちしております。もちろんヨーガの経験がある方でも、日常的にストレスを感じて疲労感がある方、癌サバイバーの方（積極的な治療は終了している方）、生活習慣病を含む慢性疾患の療養中の方、不眠・腰痛・肩こり・関節痛など、慢性的なお悩みがある方であれば、それを緩和する良い機会になるでしょう。ご家族やご友人など、お知り合いの方でそのようなお悩みの方がいらっしゃいましたら、どうぞご紹介ください。定員：15名

【コーディネーター】齊藤素子：医師、ヨーガ講師（Yoga & Wellness Chandra主宰）
ニエラジ・シン：ヨーガ講師（当研究所にて10年以上セラピーヨーガの指導経験）

【参加費】早割価格85,000円（税込91,800円）5月23日正午までのお申込。
正規料金90,000円（税込97,200円）

コースプログラム参加費、血液・生理検査代金、医療的サポート料（体調不良時の施設内でのお薬の処方や現地ドクターへの緊急連絡手配など含む）、オーガナイズ料、事前問診票英訳と現地ドクターとの調整・トリートメント枠確保調整、ムンバイ空港と施設間のグループでの移動アレンジとその交通費（個人的に移動の場合は、差額のみ現地で支払い）、コース中のすべての通訳料・サポート料、自然療法トリートメント代（5日間連続）含む

注）インドー日本間の航空券代、インド入国ビザ申請代金、日本国内の旅費、ムンバイ9月7日1泊滞在費、施設滞在費・食事代は含まれません。ご希望の方には、航空券・インド入国ビザ申請の代行をしていただけるインド専門の旅行業者をご紹介します。

注）施設滞在費（食事代込み）はお部屋のランクによって異なります。基本的にすべて個室をご用意しています。ご夫婦でお部屋のシェアをご希望の場合はご相談ください。滞在費に関するHPアドレス → <https://kdham.com/tariff/>

注）プログラムは9月14日に終了し、15日は観光や研修のオプションデーです。（14日夜ムンバイ空港発の便で15日朝帰国のプランも可能）

【お部屋代・食事代込み】すべてシングルで1週間の料金
スタンダードルーム：11,600ルピー（約20000円）
エグゼクティブルーム：12,800ルピー（約22000円）
デラックスルーム：19,400ルピー（約33000円）+税（約2700円）

【スケジュール】全クラス齊藤が日本語で通訳・サポートいたします。

6:00~6:30 ヨーガ的浄化法（クリヤ）

6:30~7:00 ティータイム

7:00~8:30 ヨーガ実践

8:30~8:35 医師による健康状態確認・相談

8:30~9:00 朝食

9:30~10:30 サンスクリット語マントラクラス

（担当：Dr.バット：サンスクリット学者）

10:30~12:00 自然療法トリートメント

12:00~13:00 ランチ

13:00~16:00 自然療法トリートメント、自由時間

14:30~15:30 ティー&フルーツタイム

16:00~16:45 レクチャー（日本語通訳あり）

17:00~19:00 ヨーガ実践

（ポーズの練習、呼吸法、浄化法、瞑想実践）

【レクチャーのテーマ&講師】

1- 自然療法とは（リトゥ自然療法医師）

2- 科学的な視点からみるヨーガ（バレカー医師）

3- ヨーガ的な生き方。～ヤマとニヤマ～（シュリO.P. ティワリ師：所長）

4- 瞑想実践によるストレス緩和（シュリ・ボーガル先生：リサーチセンター所長）

5- セラピーとしてのヨーガ（アヌクル先生：カレッジ所属ヨーガ教師）

*1人20分の個人カウンセリング・ヨーガ指導あり。

