

Kaivalyadhama Yoga Institute

### 自然

ゲートをくぐると、ヨーガの父パタンジャリが私たちを出迎え、広大な敷地には緑豊かな木々と花々が目を楽しませてくれます。

### 施設

広大な敷地内にはスワミジのクティ、大学、病院、アーユルヴェーダセンター、ナチュロパシセンター、図書館、アーサナホール、瞑想ホール、食堂、学生寮、宿泊棟が点在しています。

### 衣食住

世界各地からここを訪れる人が絶えず、露出のない服を着用し、清潔な部屋でゆっくり過ごせます。食事は、彩もよく、ベジタリアン食です。「生命の科学」と言われるアーユルヴェーダの自然療法、ヨーガ・プラーナーヤマ、ナチュロパシの自然療法で心と身体、魂に安らぎをここカイヴァルヤダーマで...

**Kaivalyadhama Yoga  
Institute ,Swami  
Kuvalyananda  
Marg,Lonavla,India  
410403**

Tel 91(2114)273039  
<http://www.kdham.com>

## ヨーガの故郷 Kaivalyadhama で 心と身体と魂の浄化を



トラベルミトラ ジャパン  
大阪市北区天神橋 1-18-25  
第3マツビル201号  
電話 06(6354)3011

## ヨーガの原点に

### 触れる旅

ヨーガの伝統は、1924年にインド・ロナウラにカイヴァリヤダーマ・アシュラムが設立された時に始まります。当時、インドにおいて誤解の多かったヨーガを創立者の故スワミー・クヴァラヤーナンダは、この研究所を、当時専門のヨーガ修行のみに与えられる特権と見なされていた純粋に主観的な神秘的・精神的体験の本質を、一般人にも役立てることが出来るように現代科学の方法論で調査・研究し、その原理を解明しようという意図のもとで開始しました。カイヴァリヤダーマは、数千年前に書かれた伝統文献にそった純粋な伝統ヨーガを科学的研究・実践によって、解明し、今も尚、それを継承し続けています。



インド、デカン高原に位置するロナウラ  
KaivalyadhamaYogaInstitute



**Kaivalyadhama  
Affiliation Japan**

熊本県山鹿市山鹿 438-3 101  
Tel 090-4772-0837  
Mail:kdham\_japan  
<http://hus-lab.com>  
代表:西守 美香

# ツアー 日程

## 出国

### 9月29日(土) 集合

12:35 成田発  
17:45 ムンバイ着  
19:00 NIRANTA HOTEL  
\* 空港内にあるホテルに滞在



## 1日目

### 9月30日(日)

8:00 朝食  
9:30 ホテル発  
12:00 ランチ(ハイウェイ途中)  
13:30 カイヴァルヤダーマ着  
14:00~ メディカルチェック  
15:00 ティタイム  
17:00 ~17:30 説明・ビデオ  
(Subodh Tiwariji)  
19:15~ ディナー  
20:15~ レクチャー



## 2日目 毎日のスケジュール

### 10月1日(月)

6:00 ハーブティ  
6:30 クリヤ実習  
7:00 各ヨーガクラス  
8:30 朝食  
9:15~ パンチャカルマ  
12:00 ランチ 15:00 ハーブティ  
**13:00~14:00**  
特別レクチャー「アーユルヴェー  
ダとヨーガ」  
14:00~17:00 パンチャカルマ  
17:00~18:00 アーサナ  
18:30~19:30 プラーナーヤーマ  
19:30~ ディナー

## 3日目 同上

### 10月2日(火)

**13:00~14:00** 特別レクチャー  
「クヴァラヤナンダの功績とヨーガの現状」



## 4日目 同上

### 10月3日(水)

**13:00-14:00** 特別レクチャー  
「メンタルヘルスとメディテーシ  
ョン(瞑想)」

## 5日目 同上

### 10月4日(木)

**13:00-14:00** 特別レクチャー  
「解剖学視点でのアーサナ&  
プラーナーヤーマ」

## 6日目 同上

### 10月5日(金)

**16:00-17:00** 特別レクチャー  
「ヨーガと価値教育」



## 7日目 同上

### 10月6日(土)

**18:30 suwamiji fire**  
**ceremony (プジャ)**



## 10月7日(日)

ムンバイにてショッピング  
ショート観光をお楽しみください  
20:15 ムンバイ空港発

## 10月8日(月)

8:35 成田着  
お疲れ様でした~各自帰路へ☆  
熊本組 14:05 熊本着  
<旅行の案内>  
日時:2018年9月29日(土)~10月  
8日(月)10日間

参加費: 238,000 円

(航空券代金を含む。時期により燃料  
サーチャージが上がった時は変動す  
る場合があります。)

### CCY(指導者コース)受講者

参加費: 208,000 円

\*参加費には、インド到着後の移動、  
宿泊費・全滞在費用・特別レクチャー  
費・アーユルヴェーダパンチャカルマ  
コース費用・通訳・サポート代等が含ま  
れます。ただし、パスポート取得やビザの  
取得費用、海外保険料(希望者)など  
は含まれません。ビザは個人でも本校  
代理店でも代行できます。飛行機代も  
含めての本校だからできるこの価格で  
す☆

アーユルヴェーダ・パンチャカルマの費  
用も全て含んでいますが、他の施術費  
用は別途にかかります。費用表(別紙)  
日本人のみのレクチャー内容(別紙)