

“アーユルヴェーダの聖地”  
スリランカで学ぶ

# 日本アーユルヴェーダ普及協会(JAPA)認定 アーユルヴェーダ インストラクター養成講座



アーユルヴェーダの基礎理論、植物療法、ハーブ学、メンタルバランス、トリートメントなど、アーユルヴェーダを包括的に学びます。各分野における専門家によるレクチャー及び実習を通じて、「よりよく生きる為の知恵」を修得します。コース終了後は、JAPAのアーユルヴェーダインストラクターの修了認定が授与されます。

講座期間：2017年11月12日(日)～11月23日(木) (12日間) 申し込み締め切り 10/11(水)

受講料：¥359,700(税込)

受講料に含まれるもの ①試験受験料 ②スリランカ国内移動費 ③通訳料 ④日本アーユルヴェーダ普及協会(JAPA)認定料 ⑤教材費 ※宿泊費、航空券代は含まれません。

定員：15名 最少催行人員：10名

◎日本アーユルヴェーダ普及協会より修了認定証発行

宿泊プラン ホテル Tree of life 13泊(朝昼夕食込)+外食3食 ¥234,500(税込)

航空券 航空券の手配についても承ります。

説明会開催 2つのコースについてご案内します。 [無料・予約制]

8/17(木)、8/19(土)、9/6(水)、9/23(土)

各日 10:00～12:00

場所：ハーバルライフカレッジ原宿表参道校

【カリキュラム・日程(予定)】

- 1日目 開講セレモニー  
アーユルヴェーダの基礎理論
- 2日目 アーユルヴェーダマッサージ(デモンストレーション)
- 3日目 アーユルヴェーダ食事療法と伝統的な料理法/占星術
- 4日目 アーユルヴェーダ・ハーブのヘルスケア用品(工場見学等)
- 5日目 メディカルプランツガーデン(見学)と薬学
- 6日目 メンタルヘルスと瞑想法(身体-精神-霊性の医学)
- 7日目 ホリスティックヘルスとポジティブ・ライフスタイル
- 8日目 アーユルヴェーダのハーブ学
- 9日目 薬学の基本とハーブ学
- 10日目 アーユルヴェーダ・マッサージ(実技)  
ビューティーケアと女性の健康
- 11日目 純化療法と浄化療法
- 12日目 総括および修了試験(修了認定証授与)

※内容は講師の都合、天候等の状況により順番が入れ替わることがあります。



## JAPA アーユルヴェーダインストラクター受講 REPORT

聖地スリランカで学ぶ —プロフェッショナルな資格—

今回は、スリランカ政府認定団体である、スリランカ・アーユルヴェーダ医学協会(SLAMA)による

12日間の研修プログラムをダイジェストレポート。

アーユルヴェーダの基礎理論、食事療法、ハーブ学、メンタルバランス、トリートメントなど、アーユルヴェーダを包括的に学びます。

五感を通じて、現地スリランカで「よりよく生きる」ための知恵を習得する実践コースです。

コース修了者は、アーユルヴェーダ・インストラクターの修了認定が授与されます。



### オイルランプセレモニー 始業式

一人ひとり火を点けていきます。スリランカでは儀式的始まりや結婚式などでも行われています。最上部にはニワトリがいます。



### 敷地内にある植物

左がブラックペッパー、右がクローブ。どちらもとてもかわいく、フレッシュでしたが、爽やかな香りもします。生のブラックペッパーを食べました。とても辛い!



### 伝統的な料理法

アーユルヴェーダのポジティブライフスタイルの中で「食」は最も大切なものと習います。時間や量など本人にとって非適量の場合に、病氣、トラブルになると考えられています。食事を出す順番も決まっています。



### ハーブ調剤

ホームレメディとして最も大切な道具は「手」だと教わりました。計量も計温も「手」。写真は庭に生えているようなハーブをつぶし、布にくるみ蒸したものを患部に当てる「ピンダ」。作る時は植物に感謝をしながら…。



### アーユルヴェーダセンター

トリートメントを受け、実習体験の場所でもあります。中にはたくさんのスパイスが飾られています。ハーバルバス、ハーバルスチームバス、ハーバルサウナもあります。



### アーユルヴェーディック トリートメント実習

実技デモンストレーションを行ってくれた講師は、スリランカ大統領のトリートメントも担当されていて、流れるような手技は見ているだけで心地よくなります。



### 10時と15時のティータイム

写真右はウッドアップルジュースと「ウッドアップル」の実。ビタミンが豊富で赤痢のどの痛み、食欲増進、歯周病に効果があると言われている。写真左はビタミン豊富な「アマラ」を絞って砂糖とライムを入れたジュース。スリランカの伝統的飲料が充実。



### 涙と笑顔の修了式

最終日、試験を終え晴れて修了証を頂きました。サリー姿の受講生も。12日間長いようで、あっという間でした。最後のDr.ベレラからの日本語でのスピーチにとっても感動しました。

講師はアーユルヴェーダ医師を初め、知識と実益を持つアーユルヴェーダ医学専門家です。

※講師は変更になる可能性もございます

Dr.ベレラ(プログラムディレクター)、Dr. S.シリワルデナ(マッサージ手順とテクニック)、Dr.バンダラ(伝統的な食事法、ホームレメディと実践的なハーブ調剤)、Mr.ウブル(瞑想指導) Dr.セネセナディーナ(伝統的な食事法、ホームレメディと実践的なハーブ調剤)、他第一線で活躍されるプロフェッショナルの方々です。



※写真はイメージです

## ●お申込み特典 アーユルヴェーダサロン「AYUSHA」ご優待



当ツアーお申込みの方に限り、原宿表参道にあるアーユルヴェーダサロン「AYUSHA」でのトリートメントを通常料金の50%OFFにてお受けいただけます(1回限り)。お申込み後、優待を証明する書面をお送りします。ご予約時にその旨をスタッフまでお知らせください。

【ご注意】※キャンペーンコース、当日限定コースは対象外となります。 ※妊娠中、授乳中、術後1年未満の方はご相談ください。

アーユルヴェーダサロン  
**AYUSHA**  
東京都渋谷区神宮前 6-3-8  
Tree of life 4F  
Tel: 03-3409-1807  
Fax: 03-3409-1808  
営業時間：11:00～21:00  
年中無休

## NEW スリランカで学ぶ 第3回 アーユルヴェーディックライフ～食・Yoga・瞑想～



●講座期間：2018年4月予定(5日間)

●受講料：¥142,300(税込・予定)

※宿泊費、航空券代は含まれません

●JAPA認定アーユルヴェーダインストラクター  
野口千鶴が同行・解説・通訳

●定員：15名(最小催行人員10名)

◎JAPASリランカ校より修了証発行

詳細は追ってお知らせいたします。

### ツアーのポイント

- ・アーユルヴェーダ医師によるレクチャー(英語)
- ・アーユルヴェーダの理論に基づいた食事メニュー
- ・世界各国から瞑想に訪れる「ニランバ・メディテーションセンター」1日特別体験

詳しくは、生活の木トラベルへお問合せください。

現地講座に関するお問合せ先

スローライフな旅の提案  
**生活の木 TRAVEL**  
東京都知事登録旅行業 第3-5559号 JATA正会員

生活の木トラベル 担当：伊東  
TEL: 03-3409-1900 FAX: 03-3409-1710