

鍼治療の癒しの力を体験

経験豊富な医師によるアーユルヴェーダに加え、鍼治療も行っています。鍼治療は、特殊な鍼で体の特定のポイントを刺激することで、中枢神経系が刺激され、自然治癒力、エネルギーバランス、感情的な幸福を促進する体内化学物質が放出されます。鍼治療は、関節炎、関節痛、筋肉痛、スポーツ障害、首や背中
の痛み、片頭痛、がんの副作用などの痛みを和らげるのに効果的です。また、不眠症、精神的ストレス、細胞の退化、物忘れ、躁状態にも効果があります。



思い出に残る滞在

すべてのお客様のニーズにお応えするために、さまざまな宿泊施設をご用意しています。クラシックルーム、コンフォートルーム、シュープリームルームに加え、究極のラグジュアリーを求めるお客様のために、素晴らしいウォーターフロントヴィラもご用意しています。

クラシックルームは居心地の良さを追求し、コンフォートルームは広さとアメニティを追求しています。シュープリームルームは高級家具と最高級のアメニティを備えた、最も贅沢な部屋です。どの部屋を選んでも、この特別なリゾートでの滞在が思い出深いものになることは間違いありません。

スリランカ、熱帯の楽園

スリランカは、熱帯の楽園であり、不思議な世界が広がっています。2500年の歴史を持つ歴史的な都市や寺院があり、活気ある文化遺産を有しています。緑豊かな丘陵地帯から砂浜まで、多様な地形とエキゾチックな野生動物が、この島をユニークで魅力的なデスティネーションにしています。

T : +94 342 215 400

E : info@celestiaresort.com

W : celestiaresort.com



243, Elpitiya Road,
Arachchimulla,
Bentota, Sri Lanka.

スリランカでのピュアな
アーユルヴェーダ体験


Celestia
AYURVEDA RESORT





マインド & ボディ & ソウル

スリランカの緑豊かなベントータに位置する「セレスティア・アーユルヴェーダ・リゾート」は、あなたの身体、心、魂を活性化させる本格的なアーユルヴェーダを体験できるリゾートです。

このセレスティアリゾートは、子供やテレビなどが無いアーユルヴェーダに集中できる環境を目指して造られており、ウェルネスに至れるよう完全に集中できるようになっています。



究極の アーユルヴェーダ体験

アーユルヴェーダとは？

アーユルヴェーダとは、「身体、心、精神、周囲の環境」のバランスを重視する古代のホリスティックな実践法です。体内の浄化、食事、サプリメント、マッサージ、ヨガ、瞑想などによるライフスタイルの変化や自然療法を取り入れます。その目的は、体内の毒素を排除し、良くない症状を緩和し、ストレスを軽減し、健康を増進することです。

私たちはどのように変わる事ができますか？

セレスティアリゾートを訪れることで、単なるマッサージなどではなく、真に本格的なアーユルヴェーダを体験することができます。熟練したアーユルヴェーダのドクターや施術者が、お客様ひとりひとりに合ったアーユルヴェーダ施術や食事やコンサルテーションを提供することで、最高のケアを実現します。



パッケージ

ウェルネス

このプログラムは、適度な健康状態にある人に対して総合的な健康状態を向上させることを目的としています。身体に栄養を与え、神経系を活性化させ、疲労を回復し、健康な睡眠を促し、仕事の効率レベルを高めます。

アランカラ

アーユルヴェーダのビューティーケアは、スキンケア、ヘアケア、視力の回復、手指とネイルのケアなどを含む、身体全体の健康を考えていくなかで実践されます。このホリスティック・プログラムの最大の特徴は、体内の有害な老廃物をすべて除去し、浄化作用を高めることで、化粧品では得られない内面的な美しさに重きを置いた幸福感やリラックス感を実現することです。

パンチャカルマ

パンチャカルマは、非常に深いレベルで体内組織を浄化します。アーユルヴェーダでは、心身の衛生とバランスを保つための定期的な施術として、このパンチャカルマを推奨しています。(このパッケージの推奨最低期間は14日間です。)

ハイキュア

このプログラムは、関節炎、喘息、乾癬、燃え尽き症候群などの慢性疾患をお持ちの方や、体の免疫防御力を強化して長い闘病生活から活力を取り戻したい方のために、特に設計されています。



アーユルヴェーダの 食事療法

アーユルヴェーダドクターが、お客様一人ひとりの「ドーシャ」に合わせて、パーソナルな食事プランを立てており、さまざまな種類のフルーツ、絞りたてのジュース、エキゾチックなスパイスを使って作られている250種類もの美味しいアーユルヴェーダ料理が用意されています。

地元の食材と伝統的な技法と、世界各国の調理法を融合させ、健康的で美味しく、見た目も楽しい食事を用意しました。それぞれの料理は、アーユルヴェーダの「ドーシャ」の原則を念頭に置いて作られ、人工的な香料や添加物、動物性脂肪は一切加えられていません。