

本格アーユルヴェーダセンターで受ける
「パンチャカルマ トリートメント 7-9日間」
～アーユルヴェーダDr.による診断と治療～

旅行期間：2020年2月21日（金）～3月2日（月）11日間

目的地：南インド（チェンナイ）

利用航空会社：全日空（ANA）航空 【直行便】

旅行代金：489,000円【国際航空券・サーチャージ他税含む】

宿泊ホテル：タージ・クラブハウス（5☆ランク）【一人部屋指定】

① 上記旅行費用に含まれるもの（旅行費用 計489000円）

新東京国際空港を発着する往復国際航空券（エコノミークラス）

インド出入国税・空港施設使用料・航空安全保険料及び燃油サーチャージ

インド国内送迎専用車（ドライバー含）、ホテル宿泊費9.5泊【一人部屋】

【ホテルクリーニング1日3着付き】、食事：朝食9回 昼食9回 夕食9回、

アーユルヴェーダトリートメント/治療費

② ご旅行費用に含まれないもの

日本国内における各交通費・宿泊費・その他個人的費用、手荷物超過料金・障害疾病に係わる医療費海外旅行障害保険料など、アーユルヴェーダ処方薬が必要な場合の費用

※インドはビザが必要になります。ご本人で申請いただくか、代行申請も承れます。その際は申請料+代行手数料8640円、パスポート（残存有効期限6か月以上のもの）写真（5×5cm（顔サイズ2.5～3.5cm）背景白色）1枚が必要となります。

※お申し込みは別紙申込書に必要事項をご記入いただき、パスポートのコピーと一緒に郵送ください。また旅行代金は

① 円+②税他 円を指定口座へお振込みください。事前にお申込金をお振込みくださいました方は合計代金より差引いていただきお振込みお願いいたします。

お支払先：三菱UFJ銀行 千葉支店 普0923464 ロパナ

現地旅行会社

JOTSNA

El MorningGlory, VictoriaGardenApartment, No. 1AirforceStationRoad, TambaramEast, Chennai 600 059

✉radhika@jotsna.com ☎91-9840038266

企画・お問合せ

(株)ROPANA JAPAN

〒264-0026 千葉市若葉区西都賀 2-6-1

✉info@ropana.co.jp ☎043-285-0687

日程表

パンチャカルマトリートメント 7-9日間

日	月(曜)日	都市名	時間	交通期間	摘要	食事
1	2月21日(金)	新東京国際空港(成田)発 チェンナイ着	11:10 17:45	NH 825便	成田空港より、安心の全日空ANA航空にて空路南インドで最も賑わう港町チェンナイへ チェンナイ到着後市内の5スターホテルへ	朝: 昼: 夕:
2 3 4 5 6 7 8	2月22日(土) 2月23日(日) 2月24日(月) 2月25日(火) 2月26日(水) 2月27日(木) 2月28日(金)	外出時は 専用車利用	各自 9:00~ 18:00頃 の時間 12:30~ 13:30	各日「ホテル朝食」 インドを代表する高級老舗タージ系ホテルの朝食をお楽しみください。 ※体質や体調によっては食事の指導があります。ドクターのアドバイスやご自身の体調によりお選びください。 各日「アーユルヴェーダクリニックにてドクター問診 体調に合わせたトリートメント・パンチャカルマ・ヨガ」 ☆西洋医、アーユルヴェーダ医、シツダ医の健康診断があり東・西両方からサポートいたしますのでご安心ください。 ※問診・トリートメント・パンチャカルマ・ヨガの開始時間は体調や内容により異なる場合があります。初回(日)にある程度決定します。 ※初日、最終日+体調に合わせてDr. カウンセリング都度あり ※トリートメントやパンチャカルマ後は疲労感やダルさが出るかもしれません。空いているお時間はホテルのお部屋でお休みいただいたり、ラウンジで読書やパンチャカルマ体調記録などを書いたりとお過ごしください。 各日ランチ「ホテルランチ」 ※体質や体調によっては食事の指導があります。ドクターのアドバイスやご自身の体調によりお選びください。 各日「ディナー(またはホテルディナー)&ショッピング」 夕食: ※体質や体調によっては食事の指導があります。ドクターのアドバイスやご自身の体調によりお選びください。 ☆ショッピング:インドはシルクやコットン、ハーブ・スパイスが有名。活気あふれる下町バザール~都会的なショッピングモールでのお買い物をお楽しみください。 ※治療 8・9日目は予備日としております。(Dr. の診断により治療継続するか回復期間にあてるか治療の状況と体調により決定) 全日宿泊「タージ・クラブハウス(5スター)」 ※3/1は出発時間まで荷物整理などができるようレイトチェックアウト対応	全日 3食付 朝:○ 昼:○ 夕:○	
9 10	2月29日(土) 3月1日(日)			専用車	チェンナイ空港へ	朝: 昼: 夜:
		チェンナイ発	20:30	NH826	チェンナイ空港より、新国際空港(成田)へ	
11	3月2日(月)	新国際空港(成田)着	07:25		到着後、各自ご帰宅 お疲れ様でした。	

日程は交通状況、天候、施設などの都合により変更になる場合がございます、ご了承ください。