



閑静な一軒の美しいシヤンティランカの建物



シヤンティランカの中核をなす茶園

癒しの アーユルヴェ ダ

本場
スリランカで
体験する

あこがれの
ヒーリングリゾートに
5名様ご招待!

シヤンティランカの周りに広がる紅茶園

ヨーロッパや日本から
多くの人が訪れる

スリランカは、インドの東南に浮かぶ、北海道を二回り小さくした島国。サーフィンなどのマリンスポーツや、野生動物のウォッチングができるリゾート地として有名です。

この国に、インドの北東部で生まれた医学、アーユルヴェーダが伝わってきたのは、今から約3000~2500年前。それ以来、健康

エーダ

ゆびが編集部

Travels



な生活を守るための方法として、人々の間にすつかり定着しています。

そして現在、スリランカには、アーユルヴェーダに不測の回復や癒しを求め、ヨーロッパや日本などから訪れる人が、たいへんふえています。

スリランカには、滞在しながらアーユルヴェーダの治療が受けられる施設がいくつかありますが、日本語の話せるスタッフが常駐し、本格的なアーユルヴェーダの治療や、ヒーリングプログラムが受けられる日本人向けの施設として人気なのが、「シヤンティランカ・アーユルヴェーダ・リゾート」です。

今回は、このシヤンティランカ・アーユルヴェーダ・リゾート（以下シヤンティランカ）を訪ねました。

日本からスリランカへは、成田発のスリランカ航空で約9時間。飛行機は、スリランカ最大の都市、コロンボに到着します。シヤンティランカのあるスリランカ南部の県ゴールは、コロンボから車で1時間ほど。車前に予約をしておけば、空港までスタッフが迎えに來てくれます。

森の中に建つシヤンティランカの建物は、今から150年前に建てられたイギリス人紅茶農園主の別荘を改造した、南欧を思わせる落ち着いた感じの館。部屋数は7つで13人収